Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia
2014

Sehat itu Penting

Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013

Tema 4

Buku Siswa SD/MI
Kelas V

Hak Cipta © 2014 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

Disklaimer: *Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Sehat itu Penting / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014.
vi, 122 hlm. : ilus. ; 29,7 cm. (Tema ; 4)

Tematik Terpadu Kurikulum 2013
Untuk SD/MI Kelas V
ISBN 978-602-282-179-3

1. Tematik Terpadu -- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

372

Kontributor Naskah : Ari Subekti, Diana Karitas, Maryanto, Fransiska Susilawati, dan Heny Kusumawati.

Penelaah : Rinovia Simanjuntak, Isnarto, Rizky Rosjanuardi, Margono, Harmanto, Kastam Syamsi, Elindra Yetti, Mugiyo Hartono, Enok Maryani, Filia Prima A., Vincentia Irene Meitiniarti, dan Masrukan.

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan ke-1, 2014
Disusun dengan huruf Baar Metanoia, 12 pt

Kata Pengantar

Kurikulum 2013 adalah kurikulum berbasis kompetensi. Di dalamnya dirumuskan secara terpadu kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang harus dikuasai peserta didik. Juga dirumuskan proses pembelajaran dan penilaian yang diperlukan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diinginkan itu. Buku yang ditulis dengan mengacu pada kurikulum 2013 ini dirancang dengan menggunakan proses pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang sesuai dan diukur dengan proses penilaian yang sesuai.

Sejalan dengan itu, kompetensi yang diharapkan dari seorang lulusan SD/MI adalah kemampuan pikir dan tindak yang *produktif dan kreatif* dalam ranah abstrak dan konkret. Kemampuan itu diperjelas dalam kompetensi inti, yang salah satunya, "menyajikan *pengetahuan* dalam *bahasa* yang jelas, logis dan sistematis, dalam *karya* yang estetis, atau dalam *tindakan* yang mencerminkan perilaku anak sehat, beriman, berakhlak mulia". Kompetensi itu dirancang untuk dicapai melalui proses pembelajaran berbasis penemuan (*discovery learning*) melalui kegiatan-kegiatan berbentuk tugas (*project based learning*), dan penyelesaiaan masalah (*problem solving based learning*) yang mencakup proses mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi, dan mengomunikasikan.

Buku Seri Pembelajaran Tematik Terpadu untuk Siswa Kelas V SD/MI ini disusun berdasarkan konsep itu. Sebagaimana lazimnya buku teks pelajaran yang mengacu pada kurikulum berbasis kompetensi, buku ini memuat rencana pembelajaran berbasis aktivitas. Buku ini memuat urutan pembelajaran yang dinyatakan dalam kegiatan-kegiatan yang harus **dilakukan** peserta didik. Buku ini mengarahkan hal-hal yang harus **dilakukan** peserta didik bersama guru dan teman sekelasnya untuk mencapai kompetensi tertentu; bukan buku yang materinya hanya dibaca, diisi, atau dihafal.

Pencapaian kompetensi terpadu sebagaimana rumusan itu menuntut pendekatan pembelajaran tematik terpadu, yaitu mempelajari semua mata pelajaran secara terpadu melalui tema-tema kehidupan yang dijumpai peserta didik sehari-hari. Peserta didik diajak mengikuti proses pembelajaran *transdisipliner* yang menempatkan kompetensi yang dibelajarkan dikaitkan dengan konteks peserta didik dan lingkungan. Materi-materi berbagai mata pelajaran dikaitkan satu sama lain sebagai satu kesatuan, membentuk pembelajaran *multidisipliner* dan *interdisipliner,* agar tidak terjadi ketumpangtindihan dan ketidakselarasan antarmateri mata pelajaran. Tujuannya, agar tercapai efisiensi materi yang harus dipelajari dan efektivitas penyerapannya oleh peserta didik.

Buku ini merupakan penjabaran hal-hal yang harus dilakukan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan Kurikulum 2013, peserta didik diajak berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap peserta didik dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkaya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan alam, sosial, dan budaya.

Buku ini sangat terbuka dan perlu terus menerus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran, dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi itu, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan, kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2014

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh

Tentang Buku Siswa
Pembelajaran Tematik Terpadu Kelas V

1. Buku Siswa merupakan buku panduan sekaligus buku aktivitas yang akan memudahkan para siswa terlibat aktif dalam pembelajaran.
2. Buku Siswa dilengkapi dengan penjelasan lebih rinci tentang isi dan penggunaan buku sebagaimana dituangkan dalam Buku Panduan Guru.
3. Kegiatan pembelajaran yang ada di buku siswa lebih merupakan contoh yang dapat dipilih guru dalam melaksanakan pembelajaran. Guru diharapkan mampu mengembangkan ide-ide kreatif lebih lanjut dengan memanfaatkan alternatif-alternatif kegiatan yang ditawarkan di dalam Buku Panduan Guru atau mengembangkan ide-ide pembelajaran sendiri.
4. Pada semester 1 terdapat 5 tema. Tiap tema terdiri atas 3 subtema yang diuraikan ke dalam 6 pembelajaran. Satu pembelajaran dialokasikan untuk 1 hari.
5. Tiga subtema yang ada direncanakan selesai dalam jangka waktu 3 minggu. Pada minggu ke-4 diisi dengan berbagai kegiatan yang dirancang sebagai aplikasi dari keterpaduan gagasan pada subtema 1-3. Kegiatan pada minggu terakhir ini diarahkan untuk mengasah daya nalar dan kemampuan berpikir tingkat tinggi.
6. Struktur penulisan buku semaksimal mungkin diusahakan memfasilitasi pengalaman belajar bermakna yang diterjemahkan melalui subjudul Ayo Cari Tahu, Ayo Belajar, Ayo Ceritakan, Ayo Bekerja Sama, Ayo Berlatih, Ayo Amati, Ayo Lakukan, Ayo Simpulkan, Ayo Renungkan, Ayo Kerjakan, Ayo Mencoba, Ayo Diskusikan, Ayo Bandingkan, Ayo Menulis, Ayo Temukan Jawabannya, Ayo Menaksir, Ayo Berkreasi, Ayo Analisis, Ayo Kelompokkan, Ayo Bernyanyi, Ayo Berpetualang, Tahukah Kamu, dan Belajar di Rumah.
7. Buku ini dapat digunakan oleh orangtua secara mandiri untuk mendukung aktivitas belajar siswa di rumah.
8. Orang tua diharapkan berdiskusi dan terlibat dalam aktivitas belajar siswa. Saran-saran untuk kegiatan bersama antara siswa dan orang tua dicantumkan pada setiap akhir pembelajaran.
9. Buku Siswa ini berbasis kegiatan (*activity based*) sehingga memungkinkan bagi para siswa dan guru untuk melengkapi materi dari berbagai sumber.
10. Guru dan siswa dapat mengembangkan dan atau menambah kegiatan sesuai kondisi dan kemampuan sekolah, guru, dan siswa. Pengembangan dan atau

penambahan kegiatan dimaksudkan untuk memberikan pemahaman lebih kepada siswa terhadap pengetahuan yang dipelajari, keterampilan yang dilatih, dan sikap yang dikembangkan. Di rumah, orang tua bersama siswa dapat mengembangkan dan atau menambah kegiatan sesuai kondisi dan kemampuan orang tua dan siswa.

11. Kegiatan-kegiatan dalam buku ini sebisa mungkin memaksimalkan potensi semua sumber belajar yang ada di lingkungan sekitar. Setiap kegiatan dapat disesuaikan dengan kondisi siswa, guru, sekolah, dan lingkungan.

12. Pada beberapa bagian dalam buku siswa ini diberikan ruang bagi siswa untuk menuliskan laporan, kesimpulan, penyelesaian soal, atau tugas lainnya. Namun, sebaiknya dalam menuliskan berbagai tugas tersebut siswa tidak terpancang pada ruang yang diberikan. Apabila dirasa kurang, siswa dapat menuliskannya pada buku tugas.

Daftar Isi

Kata Pengantar iii
Tentang Buku Siswa iv
Daftar Isi v

Tema 4
Sehat itu penting

Subtema 1
Pentingnya Kesehatan Diri dan Lingkungan 1
Subtema 2
Pola Hidup Sehat 45
Subtema 3
Lingkungan Sehat 85

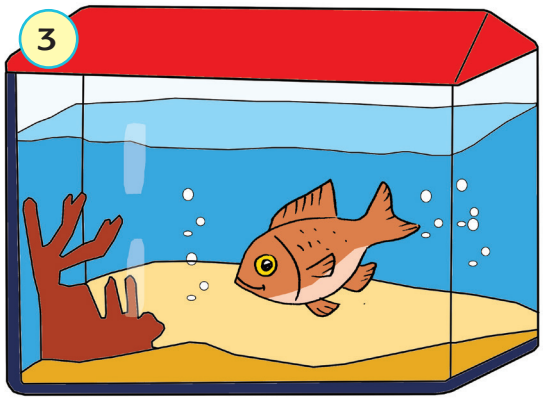
Daftar Pustaka 122

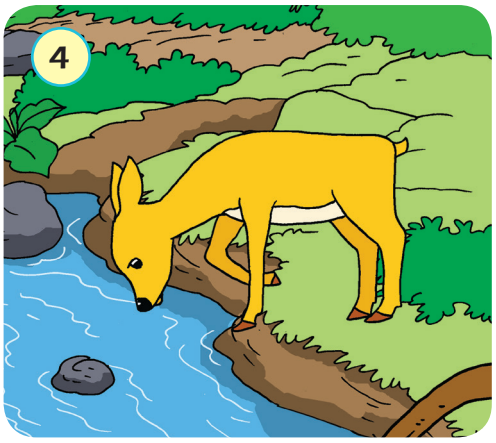
Manusia dan lingkungan tentu membutuhkan air. Mengapa air penting bagi kehidupan manusia dan lingkungan? Ayo, siapa yang dapat menjawab dengan benar?

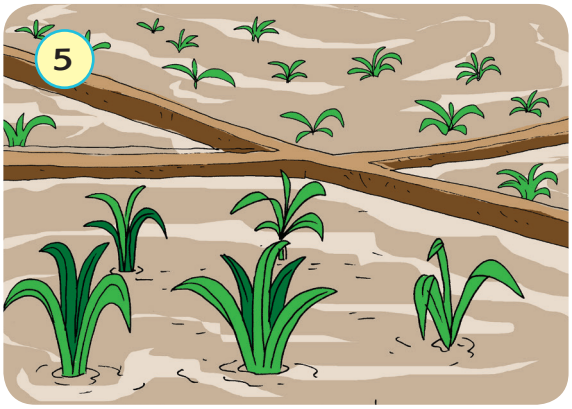
Pagi-pagi benar Edo sudah bangun. Setiap bangun pagi, ia selalu merasa bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena masih diberikan napas untuk hidup. Edo mempunyai tugas piket di sekolahnya. Ia berangkat pagi karena harus menyiram tanaman sebelum masuk mengikuti pelajaran di dalam kelas. Edo menyiram tanaman di halaman sekolah. Tanaman yang semula layu setelah disiram air menjadi segar. Air merupakan salah satu kebutuhan pokok semua makhluk hidup. Tidak hanya manusia yang membutuhkan air. Hewan dan tumbuhan pun membutuhkan air. Tanpa air, tidak ada kehidupan di dunia ini. Semua makhluk hidup tidak dapat bertahan hidup tanpa air.

Ayo Amati

Amatilah gambar-gambar berikut.







Setelah mengamati gambar-gambar di atas, tentu kamu mengetahui pentingnya air bagi kehidupan makhluk hidup. Tuliskan manfaat air bagi manusia, hewan, dan tanaman.

Ayo Simpulkan

Manfaat air bagi manusia

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Manfaat air bagi hewan

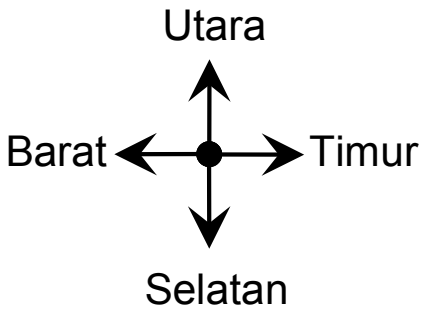
1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Manfaat air bagi tanaman

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Air begitu penting bagi kehidupan manusia, hewan, dan tanaman. Sangat tepat jika ada yang mengatakan bahwa air merupakan sumber kehidupan. Coba bayangkan, "Apa jadinya jika kamu ingin minum ternyata tidak ada air untuk diminum?" Coba bayangkan lagi, "Apa jadinya jika tanaman tidak pernah disiram air?"

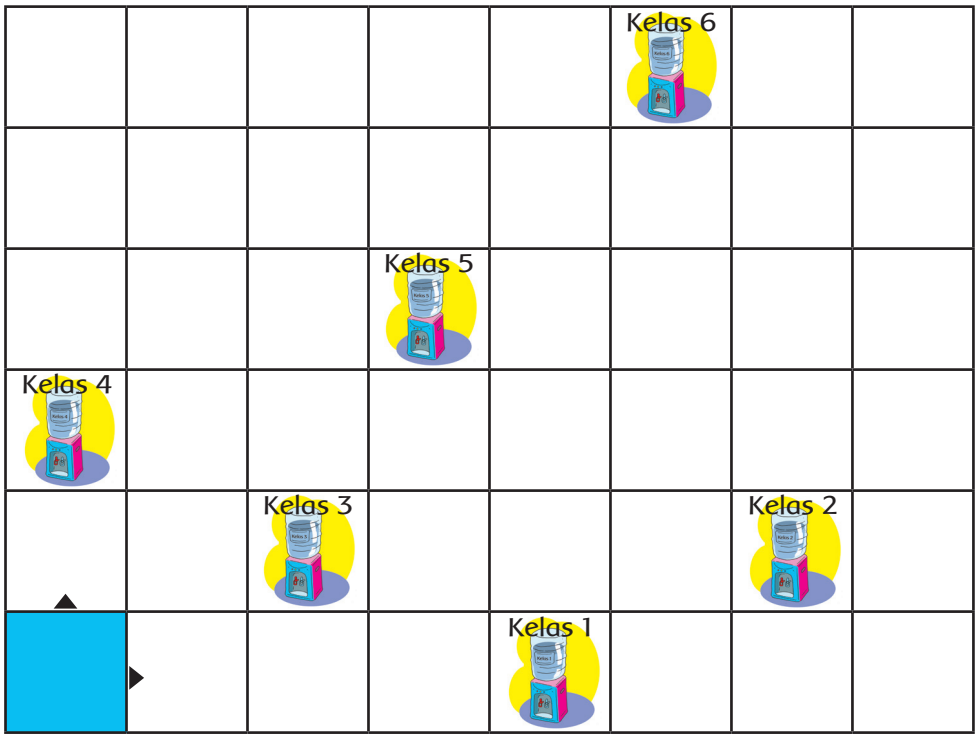
Pagi itu, setelah menyiram tanaman di sekitar sekolah, Edo merasa haus. Edo ingin kembali ke kelasnya untuk mengambil air minum. Air minum ada di dalam galon yang diletakkan di atas meja di dalam kelas. Untuk menuju kelasnya, Edo harus berjalan ke timur, kemudian ke utara. Perhatikan arah mata angin berikut.

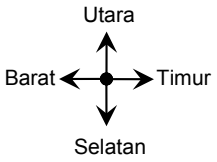


Ayo Menggambar

Gambarkan arah Edo berjalan sesuai petunjuk arah mata angin di atas! Untuk menuju kelasnya, Edo harus berjalan ke timur, kemudian ke utara. Gambarkan pada kotak berikut!

Arah mata angin dapat digunakan untuk membantu menentukan letak suatu benda. Arah mata angin terdiri atas arah utara, timur laut, timur, tenggara, selatan, barat daya, barat, dan barat laut. Perhatikan letak galon pada gambar berikut.





1 kotak = 1 langkah

Berdasarkan gambar di atas, misalnya Siti berdiri di kotak merah. Ada pertanyaan sebagai berikut. "Ke mana Siti harus melangkah untuk mendapatkan air minum di dalam galon yang berada di kelas 2?" Jawabannya adalah "Untuk mendapatkan air minum di dalam galon yang berada di kelas 2, Siti harus melangkah ke timur sebanyak 6 langkah, lalu ke utara sebanyak 1 langkah". Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini. Gunakan arah mata angin untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut!

1. Edo berdiri pada kotak yang berwarna merah.
   Ke arah mana Edo harus melangkah untuk mendapatkan air minum di dalam galon yang berada di kelas 5?

Jawab

   a. Ke arah mana Edo harus melangkah untuk mendapatkan air minum yang berada di kelas 1?

Jawab

   b. Ke arah mana Edo harus melangkah untuk mendapatkan air minum yang berada di kelas 6?

Jawab

2. Tentukan letak galon kelas 2 terhadap galon kelas 3.

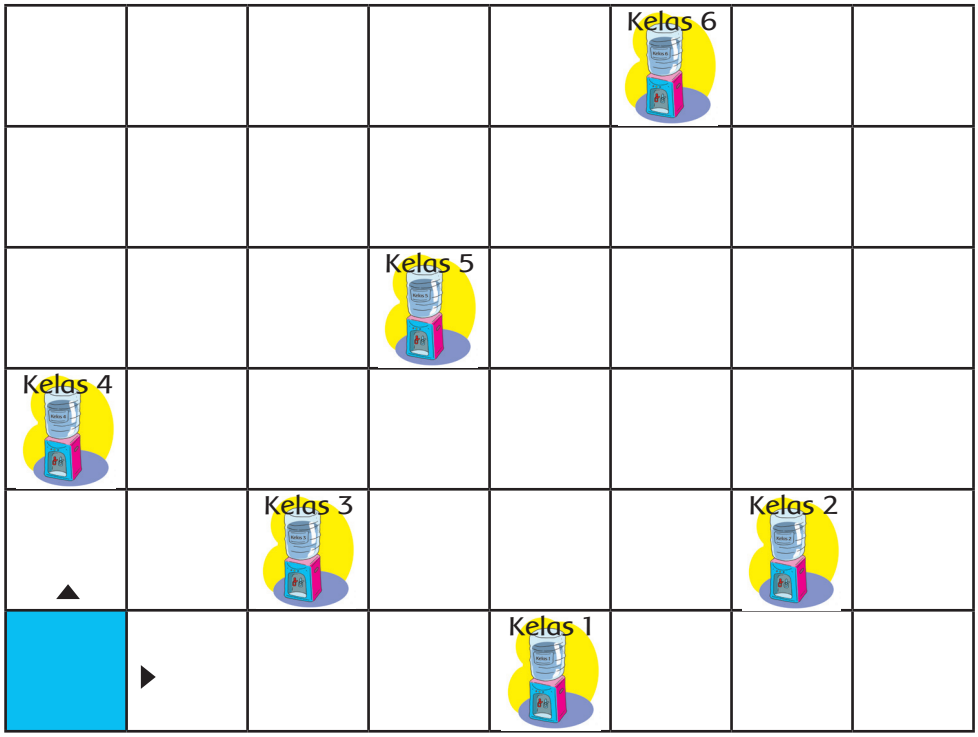
Jawab

3. Tentukan letak galon kelas 5 terhadap galon kelas 4.

Jawab

4. Perhatikan letak galon-galon pada gambar di bawah ini.

a. Dari galon kelas 5, 4 langkah ke timur kemudian 1 langkah ke utara terdapat galon ruang guru.
Tandailah letak galon ruang guru.



1 kotak = 1 langkah

b. Tentukan letak galon ruang guru terhadap galon kelas 6.

Jawab

Ayo Renungkan

Mengapa kamu membutuhkan air. Tuliskan dalam kotak berikut!

Jawab

Kerja Sama dengan Orang Tua

Amatilah semua kegiatan anggota keluargamu yang memerlukan air. Kemudian, tuliskan pada tabel berikut!

No	Kegiatan Anggota Keluarga yang Memerlukan Air			
	Bapak	Ibu	Kakak	Adik
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Pembelajaran 2

Banyak minum air putih dapat membantu menjaga kesehatan tubuh manusia. Tahukah kamu cara lain untuk merawat tubuh manusia? Ayo, sebutkan.

"Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat". Semboyan tersebut sangatlah benar adanya. Apabila tubuh seseorang sehat, orang itu pun akan kuat. Kuat di sini tidak hanya kuat dalam hal fisik. Namun, juga kuat dalam berpikir. Salah satu cara supaya tubuh sehat yaitu dengan cara rajin berolahraga. Perhatikan gambar Udin dan teman-temannya yang sedang bermain bola voli mini.

Ayo Amati

Amatilah gambar di atas! Apa saja alat yang digunakan olahraga bola voli mini? Tuliskan dalam kolom berikut.

Alat yang digunakan dalam olahraga bola voli mini

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

Bola voli mini adalah *modifikasi* dari permainan bola voli standar. Bola voli mini mengembangkan peraturan-peraturan bola voli standar. Agar menarik dan lebih

mudah dilakukan anak-anak usia 9 sampai 13 tahun. Bola voli mini dimainkan di lapangan dengan ukuran panjang 12 meter dan lebar 4,5 meter. Tinggi net (jaring) 2,10 m bagi tim putra dan 2 m bagi tim putri. Bola sesuai dengan kriteria yang tertera pada peraturan biasa, hanya lebih ringan (± 200 gram). Teknik permainan bola voli mini sama dengan permainan bola voli standar, yaitu ada servis, *passing*, *smash*, dan membendung *(blocking)*.

Gambar 1: Servis dalam permainan bola voli mini

Gambar 2: *Passing* dalam permainan bola voli mini

Gambar 3: *Smash* dalam permainan bola voli mini

Gambar 4: Membendung dalam permainan bola voli mini

Ayo Diskusikan

Bentuklah kelompok yang terdiri atas 5 anak. Bersama kelompokmu, diskusikan mengenai cara-cara bermain bola voli mini. Tuliskan hasil diskusi pada kolom yang tersedia.

Cara servis

Cara passing

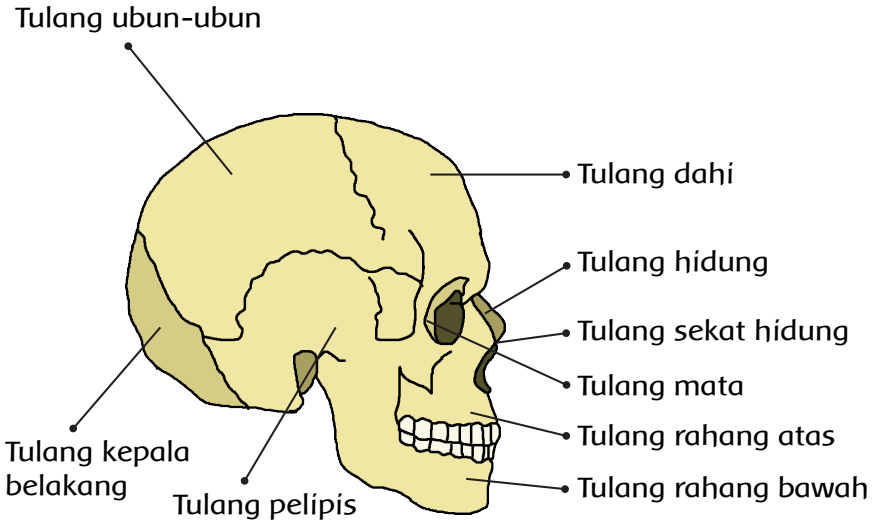
Cara smash

Cara membendung

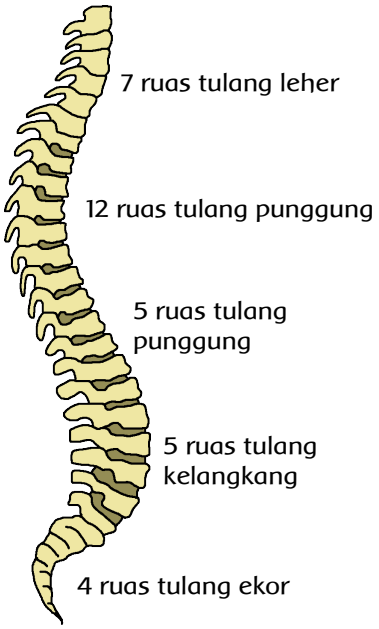
Dalam bermain bola voli mini dibutuhkan tubuh yang sehat dan otot yang kuat. Mengapa demikian? Dalam olahraga bola voli mini pemain banyak melakukan gerak, di antaranya melangkahkan kaki pada saat akan menerima bola, meloncat ke atas pada saat membendung bola dan melakukan *smash*. Kadang-kadang juga meliukkan badan dalam mengantisipasi datangnya bola.

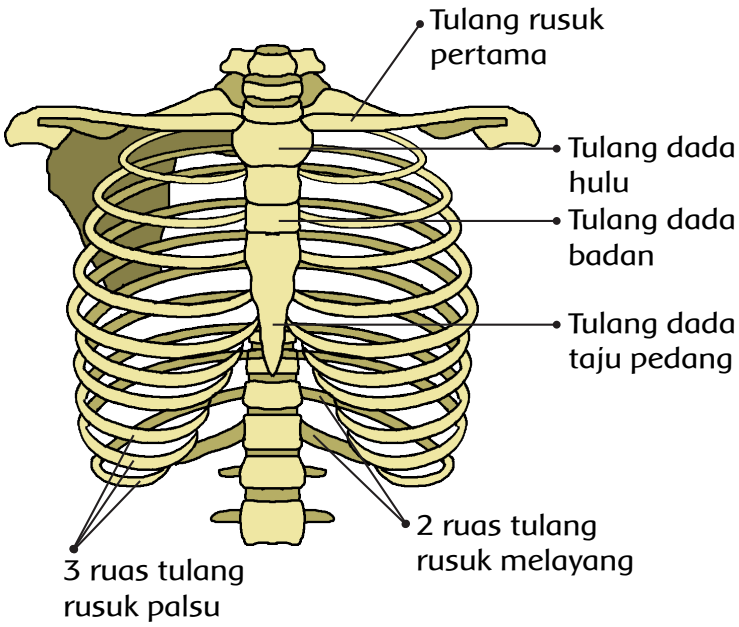
Bagian tubuh kita ada yang dinamakan rangka tubuh. Rangka tubuh berfungsi di antaranya sebagai pendukung berbagai gerakan. Rangka tubuh manusia merupakan kumpulan tulang-tulang yang menyusun tubuh manusia. Bagian-bagian rangka tubuh terdiri atas rangka kepala, rangka badan, dan rangka anggota gerak.

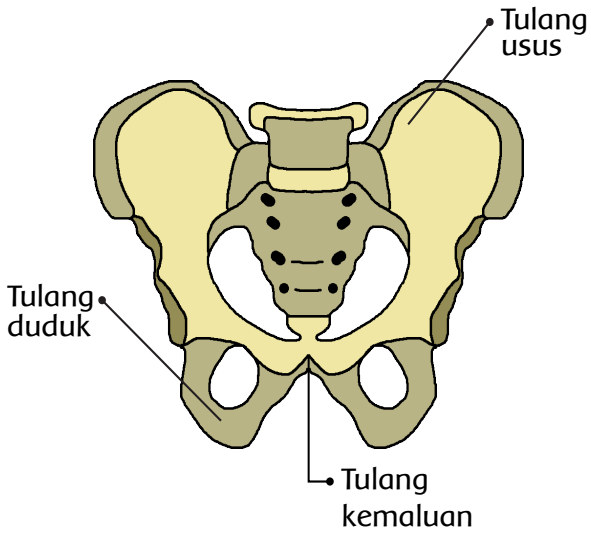
1. Rangka kepala

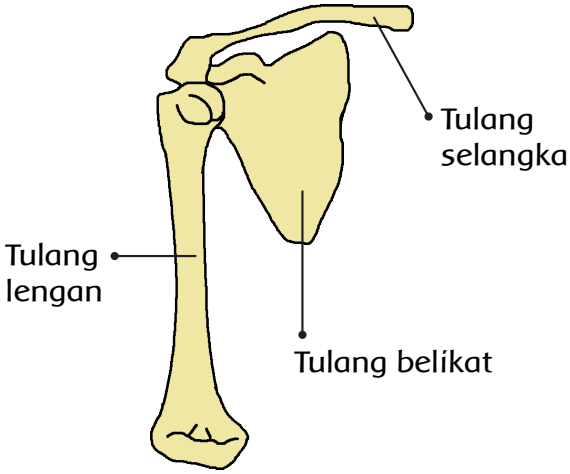


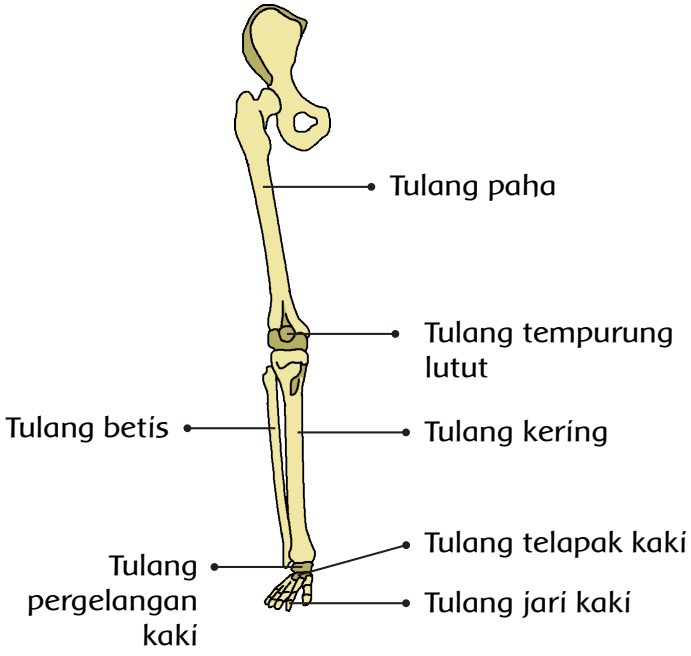
2. Rangka badan



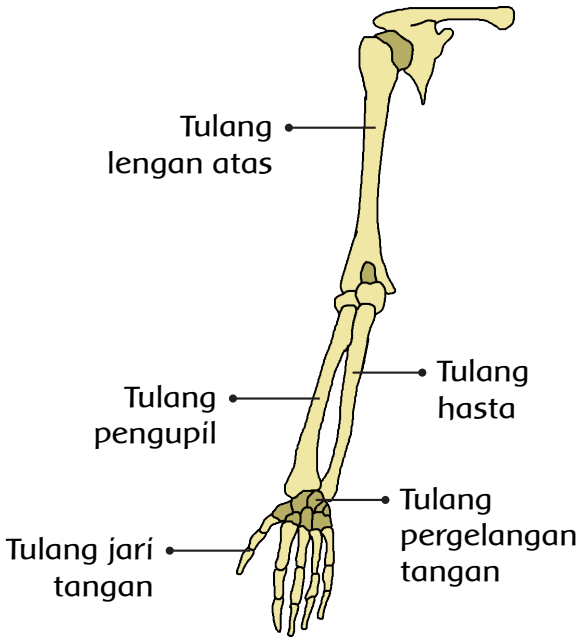








Rangka anggota gerak bawah



Rangka anggota gerak atas

Rangka berfungsi sebagai penopang dan penunjang tegaknya tubuh, menguatkan tubuh, tempat melekatnya otot, memberi bentuk tubuh, serta melindungi bagian-bagian tubuh yang lunak. Contoh rangka pelindung bagian tubuh yang lunak sebagai berikut.

a. Tengkorak kepala melindungi otak, mata, telinga, hidung, dan saluran pernapasan bagian atas.
b. Ruas-ruas tulang leher melindungi tenggorokan dan kerongkongan.
c. Tulang dada melindungi paru-paru, jantung, dan alat pencernaan.
d. Rangka pinggul melindungi alat pencernaan dan alat reproduksi.

Tulang-tulang pada rangka manusia harus dirawat supaya tetap sehat. Cara merawat kesehatan tulang di antaranya dengan berolahraga secara teratur dan makan makanan yang bergizi. Berolahraga secara teratur dapat memperkuat tulang. Berolahraga sebaiknya dilakukan pada waktu pagi hari. Sinar matahari pagi sangat baik bagi kesehatan tulang. Sinar matahari pagi membantu mengubah provitamin D menjadi vitamin D.

Ayo Diskusikan

Selain berolahraga, bagaimana cara merawat rangka tubuh kita? Bentuklah kelompok 4-5 orang. Diskusikanlah cara merawat rangka tubuh kita. Tuliskan hasil diskusimu dalam kolom berikut!

No	Cara Merawat Rangka
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Agar tubuh manusia tetap sehat, diperlukan cukup air. Tidak hanya manusia yang membutuhkan air supaya sehat. Hewan dan tumbuhan pun sangat memerlukan air. Ayo membaca tentang manfaat air bagi kehidupan makhluk hidup.

Ayo Bacalah

Mengapa air begitu penting bagi kehidupan?

Air (H_2O) sangat penting bagi semua makhluk hidup terutama bagi kehidupan manusia. Beragam aktivitas manusia selalu berhubungan dengan air, seperti mencuci, mandi, dan minum. Dalam membangun tempat tinggal, manusia juga membutuhkan air. Air sebagai pelarut campuran semen dan pasir supaya bangunan berdiri kokoh. Coba bayangkan, apa jadinya jika campuran semen dan pasir tanpa kehadiran air. Tanpa air, tentu semen dan pasir tidak dapat bersenyawa dengan baik.

Bagi manusia, air tidak pernah dapat digantikan oleh senyawa lain. Tubuh manusia terdiri atas 65% air dan sekitar 47 liter air terdapat pada orang dewasa. Setiap harinya 2,50 liter dari jumlah air tersebut harus diganti dengan air baru. Diperkirakan dari sejumlah air yang harus diganti, 1,5 liter berasal dari air minum dan sekitar 1 liter berasal dari bahan makanan yang dikonsumsi. Dengan terpenuhinya kebutuhan air, maka seluruh proses metabolisme dalam tubuh manusia bisa berlangsung dengan lancar. Sebaliknya, jika kekurangan air, maka proses metabolisme terganggu, tubuh manusia bisa mengalami dehidrasi. Peristiwa dehidrasi ini dapat menimbulkan hal-hal berikut.

1. Penyakit diare. Diare dapat menyebabkan tubuh kekurangan cairan.
2. Dehidrasi bisa terjadi karena melakukan olahraga berat sehingga banyak mengeluarkan keringat yang merupakan hasil metabolisme dalam tubuh untuk menghasilkan energi. Jika banyak mengeluarkan keringat, berarti banyak cairan tubuh keluar.
3. Dehidrasi bisa terjadi pada orang yang berada di daerah yang sangat kering atau tandus.
4. Dehidrasi juga bisa terjadi pada orang yang bekerja di ruangan ber-AC. AC dapat menyedot cairan yang ada di sekitarnya.

Bahkan jika tidak ada air yang masuk ke tubuh manusia dalam waktu yang lama, manusia tidak akan bisa hidup.

Dengan air, tumbuh-tumbuhan dapat tumbuh subur sehingga menghasilkan buah enak dan pemandangan hijau menyejukkan mata. Dengan air, hewan-hewan dapat hidup sehingga daging dan air susu dapat berguna bagi kesehatan manusia. Hewan laut (seperti ikan) tidak akan dapat hidup tanpa air.

Disadur dari: http://www.chem-is-try.org

Ayo Simpulkan

Setelah membaca tentang manfaat air di atas, buatlah kesimpulan manfaat air bagi manusia dan lingkungannya. Kamu dapat menuliskan kesimpulan yang dilengkapi dengan sumber-sumber informasi lain. Tulislah pada kolom berikut!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Banyak hal yang dapat dilakukan dengan tubuh yang sehat. Tidak hanya mudah melakukan gerak-gerak dalam bermain bola voli, tetapi gerak-gerak tari dengan properti pun akan mudah dilakukan. Berikut beberapa penari yang bergerak dengan menggunakan properti tari.

Gambar 1. **Tari Piring**

Sumber: Indonesia Indah "Tari Tradisional Indonesia"

Gambar 2. Tari **Rangguk Ayak**

Sumber: Indonesia Indah "Tari Tradisional Indonesia"

Gambar 3. **Tari Klono Topeng**

Sumber: Dokumentasi Ari Subekti

Ayo Amati

Amatilah gambar ketiga tarian di atas! Tuliskan nama-nama properti yang dipakai pada gambar tarian itu! Dalam kotak berikut!

Nama properti tari pada Gambar 1

.....

.....

.....

Nama properti tari pada Gambar 2

.....

.....

.....

Nama properti tari pada Gambar 3

.....

.....

.....

Ayo Simpulkan

Kamu telah mengamati gambar di atas dan menyebutkan nama-nama properti yang digunakan pada gambar tarian. Dapatkah kamu menyimpulkan apa yang dimaksud dengan properti tari? Tuliskan yang dimaksud properti tari pada kotak berikut.

Properti tari adalah

.....

.....

.....

Ayo Renungkan

Apa saja yang dapat kamu lakukan jika badanmu sehat? Bagaimana cara merawat rangka tubuhmu?

.....

.....

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Sudah biasakah kamu minum air putih di rumah setiap hari? Berapa gelas dalam sehari kamu minum air putih? Ceritakan secara jujur dalam baris berikut!

.....

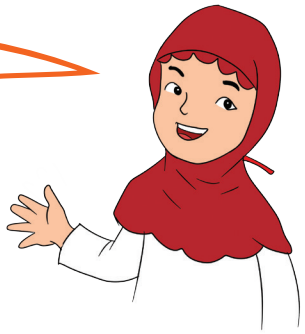
.....

.....

.....

Pembelajaran 3

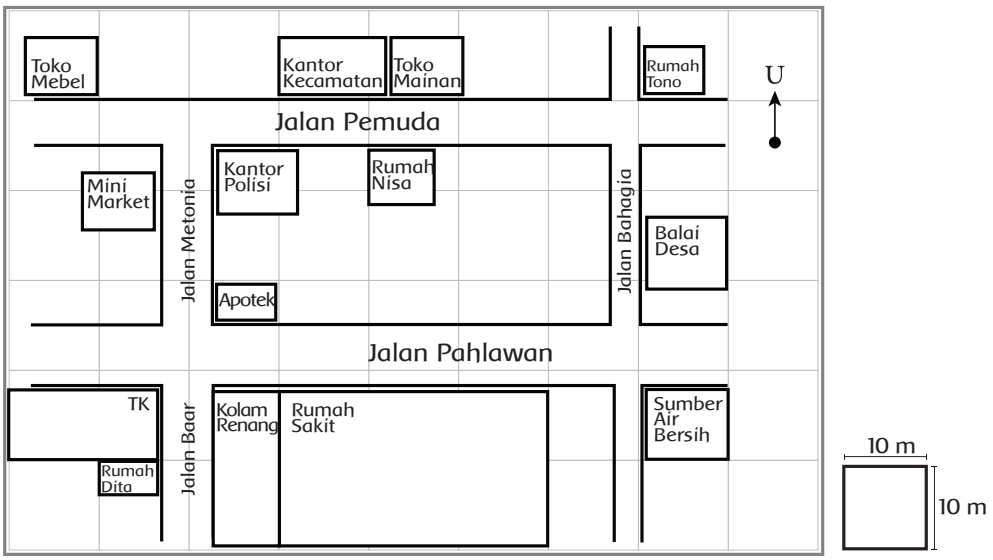
Tuhan telah memberikan air yang melimpah kepada makhluk-Nya. Oleh karena itu, sebagai manusia yang mempunyai akal dan pikiran kita wajib menggunakan air sesuai kebutuhan. Selain itu, kita juga harus selalu menjaga kebersihan air. Bagaimana caranya? Siapa yang dapat menjawab?



Hari ini Siti, Dayu, Edo, dan teman-temannya pergi ke suatu tempat. Tempat yang dikunjungi tepatnya di daerah Bogor, Jawa Barat. Mereka akan mengamati sumber air bersih yang digunakan oleh penduduk. Di daerah yang dikunjungi, mereka berkenalan dengan Tono, Nisa, dan Dita. Rumah Tono, Nisa, dan Dita masih satu kecamatan.
Untuk memahami tentang pengamatan, ayo, lakukan pengamatan berikut.

Ayo Amati

Amatilah peta rumah Tono, Nisa, dan Dita berikut!



Ayo Berlatih

1. Jelaskan letak rumah Dita dari rumah sakit.

2. Suatu hari Dita akan bersepeda ke rumah Nisa.
   Tuliskan dua petunjuk jalan yang dapat dilalui Dita.
   Hitunglah jarak yang ditempuh Dita untuk masing-masing jalan tersebut. Jalan mana yang jaraknya lebih dekat?

3. Suatu hari Dita, Nisa, dan Tono akan latihan menari di Balai Desa. Mereka berangkat dari rumah masing-masing. Tuliskan jalan yang ditempuh Dita, Nisa, dan Tono agar mereka lebih cepat sampai di Balai Desa!

4. Tepat di sebelah barat rumah sakit terdapat kolam renang.
   Jika Nisa ingin ke kolam renang tersebut, jalan manakah yang harus ditempuh? (Berikan dua alternatif jalan yang dilalui Nisa. Hitunglah juga panjang jalan yang dilalui Nisa).

Siti dan teman-temannya telah memperoleh informasi mengenai sumber air bersih di daerah yang mereka kunjungi. Rata-rata penduduk di daerah itu menggunakan sumur sebagai sumber air bersih. Para penduduk pun telah paham jika sumur dengan *septictank* harus berjarak minimal 10 meter. Hal ini bertujuan untuk menjaga agar air tetap sehat dan terhindar dari pencemaran kotoran dari dalam *septictank*.

Ayo Menggambar

Gambarlah peta lingkungan rumahmu. Perhatikan langkah-langkah berikut!

1. Tentukan letak rumahmu.
2. Buatlah jalan-jalan di sekitarmu.
3. Lengkapilah dengan tempat-tempat penting di sekitarmu, termasuk sumber air bersih di rumahmu atau di sekitar rumahmu.

Gambarkan pada kotak berikut!

Hak dan kewajiban terhadap air yang ada di bumi ini pun telah diketahui oleh Siti dan teman-temannya. Hak kita terhadap air bersih, yaitu menerima atau memperoleh air sesuai kebutuhan kita. Misalnya, kita harus memperoleh air untuk mandi, minum, dan mencuci. Jika tidak memperoleh air bersih, kita akan rugi sendiri karena badan kita menjadi kotor dan tidak sehat. Sebaliknya, kewajiban kita terhadap air, yaitu selalu menjaga kebersihannya. Misalnya, jangan membuang sampah ke dalam sumber air seperti sumur, sungai, selokan, dan danau. Hal ini dapat merugikan diri sendiri dan orang lain karena air menjadi kotor juga tercemar bakteri.

Ayo Menulis

Menghemat air dan menjaga kebersihan air merupakan kewajiban kita. Apa akibat jika manusia tidak memperoleh air bersih? Bagaimana cara kamu menjaga

kebersihan air? Apa akibatnya jika tidak menjaga kebersihan air? Bagaimana cara kamu menghemat air? Apa akibatnya jika tidak menghemat air? Coba ceritakan dengan menuliskannya dalam baris berikut!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ayo Renungkan

Sikap apa yang kamu pelajari pada hari ini? Apakah kamu sudah menerapkan dalam kehidupan sehari-hari?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Amatilah air di sekitar rumahmu. Apakah air di sekitar rumahmu semuanya bersih?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

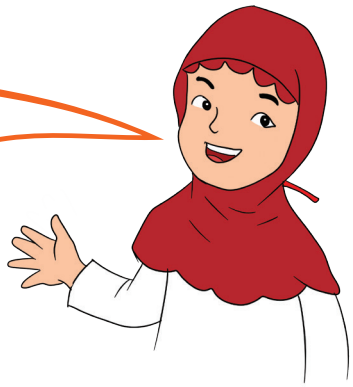
.....

.....

.....

Pembelajaran 4

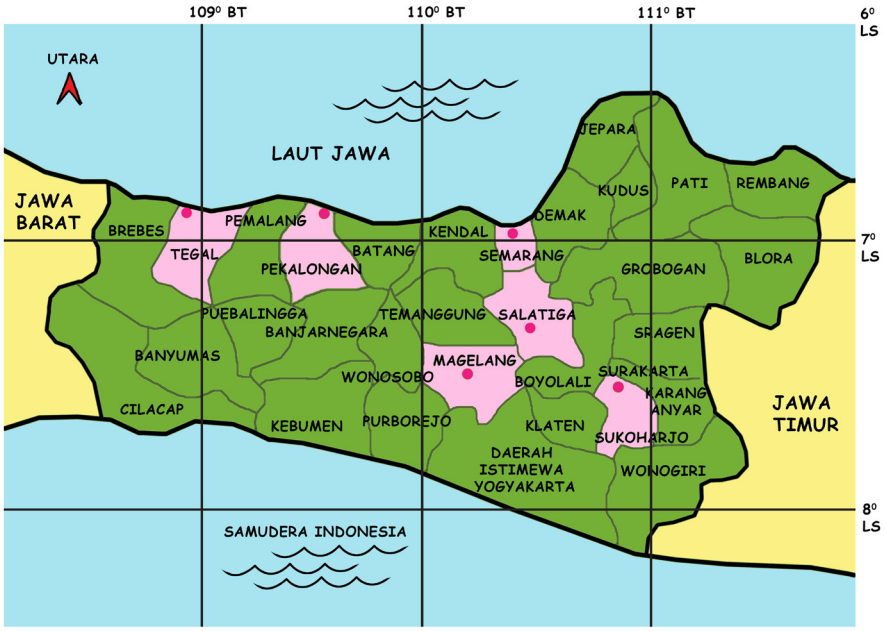
Di mana kamu tinggal? Di daerah pegunungan, pesisir, atau perkotaan? Apakah daerahmu termasuk daerah yang sehat? Pernahkah terjadi bencana alam yang disebabkan oleh perilaku manusia? Apa yang kamu lakukan supaya lingkunganmu sehat dan terhindar dari bencana alam?



Siti mengamati gambar peta daerah tempat tinggal saudaranya di Jawa Tengah. Dengan peta, Siti mengetahui banyak hal tentang daerah di Jawa Tengah.

Ayo Amati

Letak kota atau tempat pada peta dinyatakan dengan garis bujur dan garis lintang. Jarak dua garis bujur berdekatan sebesar 1°. Jarak dua garis lintang berdekatan sebesar 1°. Garis bujur terbagi dua, yaitu bujur barat (BB) dan bujur timur (BT). Garis lintang juga terbagi dua, yaitu lintang utara (LU) dan lintang selatan (LS). Perhatikan peta Provinsi Jawa Tengah berikut.



Ayo Bacalah

Provinsi Jawa Tengah beribu kota di Semarang.
Letak geografis kota Semarang sekitar 110° BT dan 7°LS. Tunjukkan letak Semarang pada gambar peta di atas. Kemudian, lingkarilah dengan pensil berwarna!
Pilihlah 10 kota kabupaten pada peta di atas, kemudian tuliskan letaknya menurut garis lintang dan garis bujur! Tuliskan dalam tabel berikut!

No	Nama Tempat	Garis Bujur	Garis Lintang
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

3. Tentukan letak provinsi Jawa Tengah menurut garis bujur dan garis lintang.

Dilihat dari geografisnya, Jawa Tengah memiliki daerah berupa dataran tinggi yang dinamakan dataran tinggi Dieng. Dataran tinggi adalah dataran yang ketinggiannya di atas 600 m di atas permukaan air laut. Dataran ini terletak di daerah pegunungan atau dikelilingi oleh perbukitan, sehingga udaranya sejuk dan segar. Selain udaranya sejuk dan dingin, dataran tinggi memiliki pemandangan yang indah. Oleh karena itu, banyak orang mendirikan rumah-rumah di dataran tinggi untuk peristirahatan.

Ayo Diskusikan

Bentuklah kelompok yang terdiri atas lima orang. Kemudian, diskusikan hal-hal berikut.

1. Apakah di dataran tinggi memungkinkan terjadi bencana alam karena perilaku manusia?
2. Apa saja bencana alam di dataran tinggi dan dataran rendah yang disebabkan oleh perilaku manusia?

Tuliskan hasil diskusi pada kolom berikut!

Amatilah gambar berikut.

Gambar 1

Sumber: http://www.republika.co.id

Gambar 2

Sumber: *http://www.antaranews.com*

Berdasarkan Gambar 1 dan Gambar 2 di atas, tuliskan bencana yang terjadi!

Studi Pustaka

Mengapa banjir dapat terjadi? Mengapa tanah longsor juga dapat terjadi? Carilah informasi mengenai bencana alam berupa banjir dan tanah longsor, baik melalui buku, internet maupun media lainnya. Berdasarkan informasi yang kamu peroleh, tuliskan pengertian banjir dan tanah longsor, penyebab banjir dan tanah longsong, akibat banjir dan tanah longsor, serta cara menanggulangi banjir dan tanah longsor!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Selain mengamati peta berbagai daerah di Indonesia, Siti juga banyak membaca tentang alam Indonesia. Siti merasa prihatin dengan bencana alam yang terjadi akhir-akhir ini, apalagi peristiwa berupa bencana alam akibat perilaku manusia. Siti akan melakukan kewajibannya dengan menjaga lingkungan sekitarnya. Siti ingin lingkungannya sehat dan terhindar dari bencana alam akibat perilaku manusia.

Ayo Menandai

Tandailah kewajibanmu dalam membantu orang tua menjaga lingkungan rumah. Berilah tanda (V) pada kolom yang sesuai dengan perilaku yang pernah dan akan terus kamu lakukan. Berilah tanda (X) pada kolom yang tidak sesuai dengan perilaku yang tidak pernah dan tidak akan kamu lakukan.

No.	Kegiatan	Perilaku	
		Menjaga Lingkungan	Merusak Lingkungan
1	Membuang sampah pada tempatnya.		
2	Membuang sampah di selokan		
3	Menyiram tanaman dengan air secukupnya		
4	Menyiram tanaman sambil bermain air		
5	Membantu orang tua menanam pohon		
6	Mencabuti pohon yang telah ditanam		
7	Membantu membersihkan selokan		
8	Menutup saluran air		
9	Menghemat air bersih		
10	Membiarkan keran air selalu terbuka		

Ayo Renungkan

Apa yang sudah kamu pelajari hari ini? Dapatkah kamu berperilaku supaya terhindar dari bencana alam karena diakibatkan perilaku manusia? Bagaimana seharusnya perilakumu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Di manakah kamu tinggal? Pernahkah kamu dan keluargamu mengalami terjadinya bencana alam? Apa saja yang kamu dan orang tuamu lakukan agar lingkungan rumah tetap sehat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

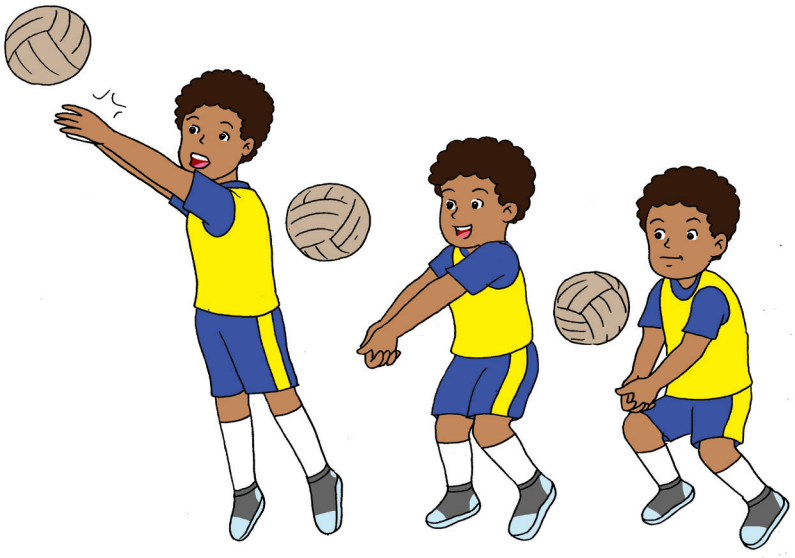
Pembelajaran 5

Satu di antara cara merawat rangka tubuh kita, yaitu dengan berolahraga. Nah, penyakit apa saja yang dapat terjadi apabila kita tidak merawatnya?

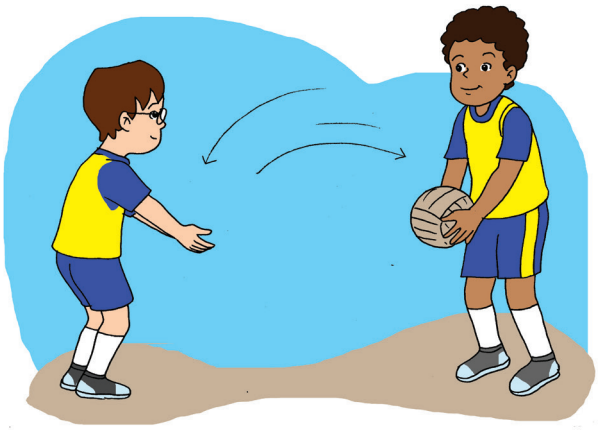
Pagi ini siswa-siswi kelas Edo berolahraga. Olahraga merupakan satu cara merawat rangka tubuh. Edo dan teman-teman bermain bola voli mini. Mereka melakukan berbagai gerakan di antaranya sebagai berikut.

Ayo Lakukan

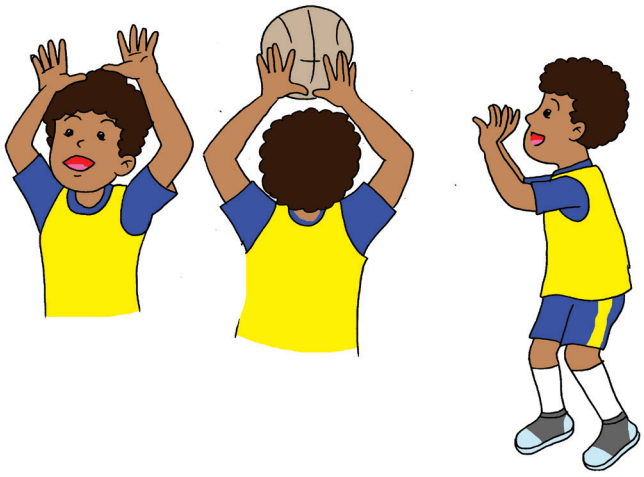
Amatilah berbagai gambar permainan bola berikut!
Permainan bola 1



Permainan bola 2



Permainan bola 3



Permainan bola 4

Permainan bola 5

Bagaimana cara melakukan permainan bola pada gambar di atas? Tuliskan dalam bentuk uraian cara melakukan permainan bola pada gambar di atas.

Cara melakukan **permainan bola 1**

.....

.....

.....

.....

Cara melakukan **permainan bola 2**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cara melakukan **permainan bola 3**

.....

.....

.....

.....

Cara melakukan **permainan bola 4**

.....

.....

.....

.....

Cara melakukan **permainan bola 5**

.....

.....

.....

.....

Ayo Lakukan

Mari bermain bola voli mini bersama teman-temanmu. Ingat, permainan bola voli mini terdiri atas dua kelompok. Setiap kelompok terdiri atas tiga anak.

Ayo Menulis

1. Bagaimana menurutmu posisi yang bagus agar dapat mencetak angka dalam permainan bola voli mini?

.....

.....

.....

.....

Bagaimana cara mengoper balo ke teman dalam permainan bola voli mini?

.....

.....

.....

.....

.....

Menari juga merupakan kegiatan yang menggerakkan anggota tubuh. Menari kadang-kadang dilengkapi dengan properti tari. Ingatkah kamu bahwa pada Pembelajaran 2 kamu telah mengamati beberapa karya tari yang menggunakan properti? Karya tari itu di antaranya Tari Piring yang menggunakan properti berupa piring, Tari Rangguk Ayak yang menggunakan properti berupa rebana, dan Tari Klana Topeng yang menggunakan properti berupa selendang. Tahukah kamu apa yang dimaksud dengan properti tari?

Ayo Cari Tahu

Coba cari tahu tentang properti tari. Kamu boleh mencari tahu dengan cara membaca, menyimpulkan sendiri, atau bertanya kepada orang yang kamu anggap tahu. Kemudian, tuliskan yang dimaksud properti tari pada isian berikut.

.....

.....

.....

.....

Ayo Menulis

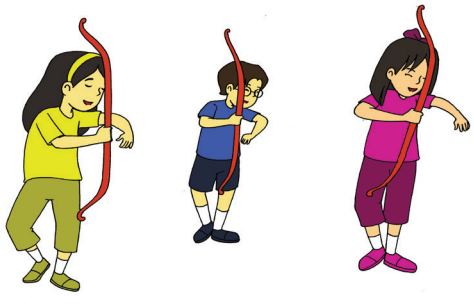
Benda apa saja yang dapat digunakan melakukan gerak tari? Tuliskan sepuluh benda sebagai alat yang dapat digunakan untuk melakukan gerak tari.

No	Nama-nama alat yang dapat digunakan untuk melakukan gerak tari
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Ayo Amati

Siti dan teman-temannya menari. Mereka melakukan gerak tari dengan alat. Perhatikan gambar gerakan mereka.

Gambar gerak 1



Gambar gerak 2

1. Apa alat yang digunakan Siti dan teman-temannya untuk melakukan gerak tari?

.....

.....

2. Bagaimana Siti dan teman-teman menggerakkan propertinya? Uraikan gerakan Siti dan teman-teman sesuai pengamatanmu terhadap gambar di atas. Sebelum kamu menguraikan, coba kamu tirukan terlebih dahulu gerakannya.

Gambar gerak 1

.....

.....

Gambar gerak 2

.....

.....

Dengan banyak melakukan gerak tubuh, rangka tubuh kita menjadi kuat dan badan menjadi sehat. Rangka tubuh yang kuat akan terhindar dari berbagai penyakit dan mengurangi gejala kelainan pada tulang. Misalnya, kita akan terhindar dari sakit rematik. Tahukah kamu apakah sakit *rematik* itu?

Ayo Cari Tahu

Coba cari tahu tentang sakit *rematik*. Kamu boleh mencari informasi dengan cara membaca dari berbagai media atau bertanya kepada orang yang kamu anggap tahu. Kemudian, tuliskan yang dimaksud *rematik* dalam kotak berikut!

Rematik adalah

Ayo Menulis

Tuliskan penyakit yang sering terjadi pada rangka tubuh manusia!

No	Penyakit atau gangguan yang sering muncul pada rangka
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Selain berolahraga, Siti dan teman-temannya banyak minum air putih untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Apa manfaat air bagi kesehatan tubuh?

Ayo Bacalah

Manfaat Air bagi Tubuh

Image by : Feminagroup

Jangan menyepelekan air karena ternyata air memiliki fungsi penting bagi tubuh manusia. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan air dalam tubuh dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Hal itu tentu saja akan membuat hidup manusia menjadi lebih sehat dan nyaman. Di bawah ini adalah beberapa fungsi air yang diperlukan oleh tubuh.

Pembentuk sel dan cairan tubuh.
Komponen utama sel adalah air, sebesar 70-85% Di dalam sel terdapat lemak kurang dari 10%. Air berperan besar dalam darah (mengandung 83% air), cairan lambung, hormon, enzim, otot, dan juga berguna dalam menjaga gerakan otot sehingga otot mampu berkontraksi.

Pengatur suhu tubuh.
Air dapat menghasilkan panas, menyerap dan menghantarkan panas ke seluruh tubuh, sehingga tubuh tetap stabil. Selain itu, juga membantu mendinginkan tubuh melalui penguapan dari paru-paru dan permukaan kulit dengan membawa kelebihan panas keluar tubuh.

Pelarut zat-zat gizi lain dan pembantu proses pencernaan makanan.
Air membantu produksi air liur saat makanan di mulut, melarutkan makanan dan membantu melumasi makanan agar masuk ke kerongkongan.

Pelumas dan bantalan.
Air berfungsi sebagai pelumas dalam bentuk cairan sehingga sendi dapat bergerak dengan baik dan meredam gesekan antarsendi. Selain itu, air menjadi bantalan tahan getar pada jaringan tubuh, seperti pada otak dan mata.

Media transportasi.
Air membantu pertumbuhan dan regenerasi sel secara efektif dan menjadi media berbagai zat dengan sifat dan kutub ion yang berbeda. Selain itu, air membantu transportasi oksigen dalam tubuh dan sebagai media transportasi bagi gas karbondioksida saat mengeluarkan napas.

Media eliminasi sisa metabolisme.
Dengan air, sisa-sisa metabolisme dalam tubuh dikeluarkan melalui saluran kemih, saluran cerna, serta saluran napas dan kulit. **(Ditriana Rahmianti)**

Disadur dari: http://www.readersdigest.co.id/sehat/nutrisi/manfaat.air.bagi.tubuh/005/002/67

Ayo Simpulkan

Setelah membaca bacaan di atas, buatlah kesimpulan mengenai manfaat air bagi kesehatan tubuh. Tuliskan kesimpulanmu pada baris berikut!

.....

.....

.....

.....

Ayo Renungkan

Apa yang kamu pelajari pada hari ini? Apakah kamu sudah menerapkan dalam kehidupan sehari-hari?

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Olahraga apa yang sering kamu lakukan di rumah bersama orang tuamu? Apakah olahraga yang kamu lakukan juga berfungsi untuk menguatkan rangka tubuh?

.....

.....

.....

.....

Pembelajaran 6

Tahukah kamu aktivitas penduduk yang tinggal di daerahmu? Aktivitas penduduk di suatu daerah sangat dipengaruhi oleh kondisi geografis terutama kondisi fisiknya.

Ayo Amati

Amatilah berbagai gambar aktivitas manusia berikut.

Sumber: http://travelwithmita.wordpress.com

Sumber: http://abelpetrus.wordpress.com

Sumber: http://abelpetrus.wordpress.com

Di daerah manakah aktivitas manusia pada gambar di atas dilakukan? Ayo, sebutkan!

.....

.....

.....

.....

Penduduk Indonesia tersebar di berbagai daerah. Ada penduduk yang tinggal di dataran rendah. Ada juga penduduk yang tinggal di dataran tinggi. Ada penduduk yang tinggal di perkotaan. Ada juga penduduk yang tinggal di pedesaan.

Siti dan Dayu tinggal di dataran rendah daerah perkotaan. Siti dan Dayu mengamati berbagai aktivitas penduduk yang tinggal di perkotaan. Penduduk di perkotaan ada yang berdagang, ada pegawai kantoran, dan ada juga pegawai pabrik.

Ayo Cari Tahu

Coba cari tahu aktivitas penduduk yang dipengaruhi oleh kondisi geografis tempat tinggalnya. Contoh aktivitas penduduk yang tinggal di daerah pantai seperti bertani garam dan mencari ikan. Kamu dapat membaca dari buku, majalah, surat kabar, bahkan kamu dapat membuka internet. Buatlah laporan dari kegiatan yang kamu lakukan.

Ayo Menulis

Apa saja aktivitas penduduk yang dipengaruhi oleh kondisi geografis tempat tinggal? Tuliskan pada tabel berikut.

No	Daerah Tempat Tinggal	Aktivitas Penduduk
1		a. b. c.

2.		a. b. c.
3		a. b. c.
4		a. b. c.

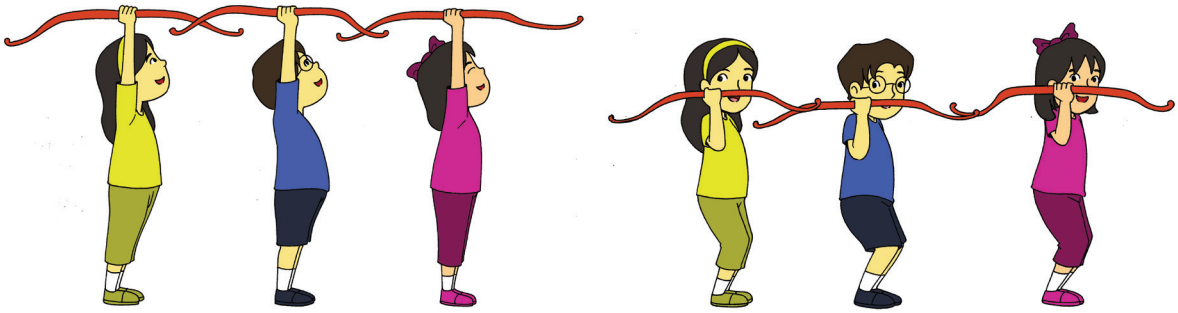
Siti dan Dayu sampai di sebuah pendopo yang cukup besar di tengah kota. Ternyata pendopo itu bagian dari bangunan yang ada di sekitar sekolah seni. Di pendopo itu banyak orang yang sedang latihan menari. Mereka pun menggunakan properti tari dalam memperagakan gerak tarinya.

Ayo Lakukan

Siapkan selendeng dan gendewa. Jika kamu tidak menemukan gendewa, kamu dapat menggunakan kayu atau tongkat yang ada di sekitarmu. Amatilah gerak-gerak pada gambar berikut. Kemudian, tirukan gerakannya! Berlatihlah sampai kamu menguasai gerak berikut!

Gambar gerak 1

Gambar gerak 2



Ayo Eksplorasi

Pilihlah alat untuk melakukan gerak tari. Lalu buatlah gerak tari dengan menggunakan alat itu. Buatlah gerak dengan hitungan 1 sampai 8 saja. Uraikan gerak yang kamu buat.

Nama alat yang digunakan untuk melakukan gerak tari adalah....
Uraian gerak adalah....

Siti selalu bersyukur kepada Tuhan Yang Mahakuasa atas kesehatan tubuhnya dan keadaan daerah tempat tinggalnya yang aman. Aktivitas penduduk di daerah tempat tinggalnya pun selalu beriringan, tidak saling mengganggu antara aktivitas penduduk yang satu dengan aktivitas penduduk yang lainnya. Para penduduk hidup rukun, antarpemeluk agama satu dengan yang lain saling menghormati.

Ayo Menulis

Apa agamamu? Apa kewajibanmu terhadap Tuhanmu? Apakah kamu telah beribadah sesuai tuntunan agamamu? Kapan waktumu beribadah? Tuliskan caramu menjalankan kewajibanmu terhadap Tuhan pada kolom berikut!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ayo Amati

Amatilah gambar di bawah ini.

1. Gambar di atas menunjukkan perilaku anak yang melaksanakan salah satu kewajibannya terhadap Tuhan. Coba ceritakan perilaku anak pada gambar tersebut.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Apa yang terjadi jika ada orang melarang berdoa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang terjadi jika anak tidak diberi makan oleh orang tuanya dan tidak mendapat kasih sayang dari orang tuanya?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ayo Renungkan

Apa yang kamu pelajari pada hari ini? Apakah kamu sudah menerapkan dalam kehidupan sehari-hari?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Di manakah kamu tinggal? Tuliskan tempat-tempat beribadah yang ada di daerahmu!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pembelajaran 1

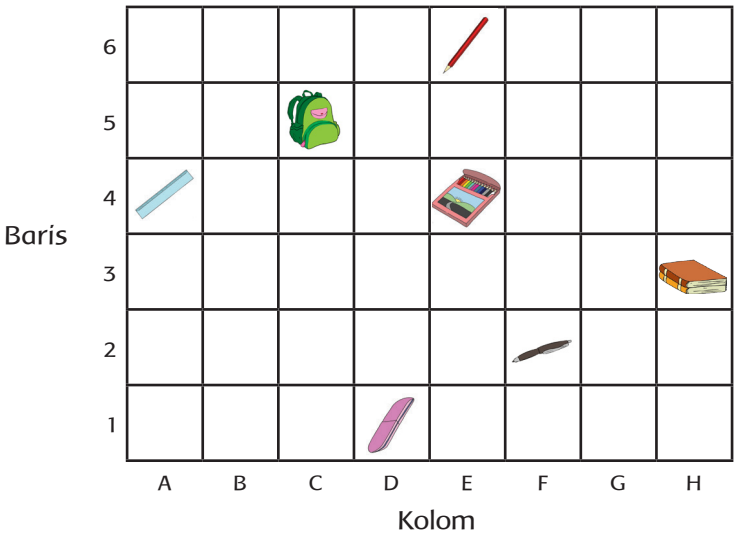
Bagaimana keadaan kamarmu? Rapikah? Bersihkah? Apakah kamu ingin hidup sehat?

Edo dan teman-temannya ingin hidup sehat. Mereka bersepakat untuk mengawali hidup sehat dengan menjaga kebersihan dan kerapian. Mereka ingin alat-alat sekolah yang dimilikinya pun bersih dan ditempatkan secara rapi.

Setelah kugunakan, alat-alat Sekolah ini akan kutata rapi. Di mana akan kuletakkan alat-alat Sekolah ini, ya?

Ayo Amati

Perhatikan letak benda-benda berikut. Benda-benda ini berada di lantai.



Letak benda pada bidang koordinat dapat dituliskan dengan (kolom, baris). Pada lantai terdapat penghapus. Penghapus terletak pada kolom D dan baris 1. Letak penghapus dapat dituliskan (D, 1).

Ayo Lakukan

1. Tentukan letak bolpoin.

Bolpoin terletak pada kolom = . . .

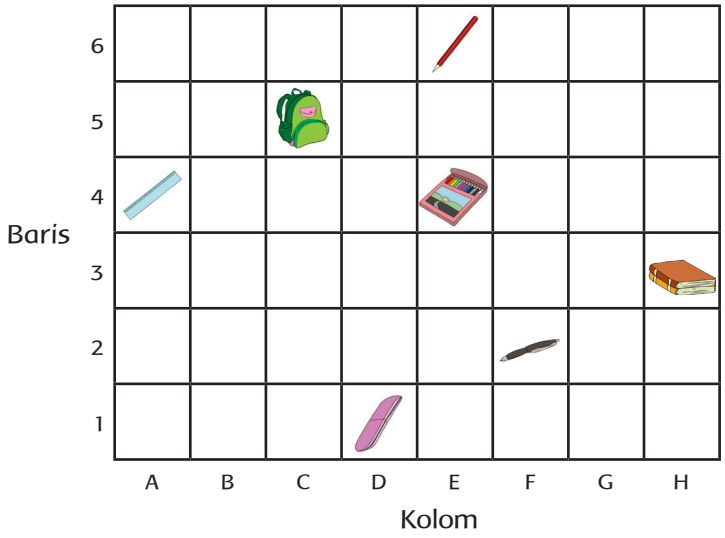
Bolpoin terletak pada baris = . . .

Letak bolpoin (. . ., . . .)

2. Tuliskan benda-benda pada gambar di atas dan letaknya pada bidang koordinat.

No	Nama benda	Letak
1.	Penghapus	(D, 1)
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

3. Gambarkan bangun berikut pada bidang koordinat di bawah ini.
   - Lingkaran pada koordinat (E, 3)
   - Segitiga pada koordinat (B, 6)
   - Segi lima pada koordinat (G, 4)



Pada saat membaca buku, Edo menemukan tentang kesehatan manusia. Berikut artikel tentang kesehatan manusia yang dibaca Edo.

Ayo Bacalah

Manfaat Kesehatan bagi Manusia

Kesehatan dapat membuat manusia lebih menghargai hidup. Manfaat kesehatan bagi kehidupan manusia dapat dikategorikan menjadi manfaat secara langsung dan manfaat secara tidak langsung.

Manfaat Kesehatan secara Langsung

Ada berbagai manfaat kesehatan yang diperoleh secara langsung. Manfaat kesehatan secara langsung di antaranya manusia dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat tanpa ada gangguan. Manusia patut bersyukur karena telah diberikan nikmat kesehatan. Berikut adalah manfaat kesehatan yang secara langsung dapat nikmati.

1. Mengurangi pengeluaran. Bayangkan jika seseorang sedang sakit tentu akan mengeluarkan biaya yang tidak sedikit untuk ke rumah sakit dan membeli obat.
2. Menambah pemasukan. Jika tubuh dalam keadaan sehat alami tentu manusia dapat bekerja secara fit dan segar bugar. Hal ini tentu akan menambah pemasukan bagi manusia dibandingkan dalam keadaan sakit.

3. Menghemat waktu. Mengapa salah satu manfaat kesehatan adalah untuk menghemat waktu? Hal ini dikarenakan banyaknya kegiatan dan tugas akan tertunda jika seseorang sakit. Bayangkan! Berapa banyak tugas yang akan tertunda jika dalam keadaan sakit? Berapa banyak tugas akan dikerjakan jika dalam keadaan sehat.

Manfaat Kesehatan secara Tidak Langsung

Manfaat kesehatan secara tidak langsung juga penting bagi manusia. Manfaat kesehatan secara tidak langsung di antaranya menjernihkan setiap pikiran, tindakan, dan mendorong untuk berbuat sesuatu yang positif. Selain itu, beberapa manfaat akan diperoleh secara tidak langsung jika dalam kondisi sehat, yaitu sebagai berikut.

1. Peluang untuk sukses. Sukses hanya dapat diperoleh dengan dukungan kesehatan. Aktivitas sehari-hari tidak akan terganggu jika dalam keadaan sehat.
2. Tabungan masa depan. Dengan sehat, seseorang akan menabung untuk masa depannya, tabungan ini dapat berupa kegiatan positif ataupun kegiatan sosial yang dilakukan sehari-hari.
3. Kesempatan untuk berbagi. Kesehatan akan membuat seseorang lebih menghargai hidup. Oleh karena itu, manusia akan diberi kesempatan lebih untuk berbagi dan berbuat baik antarsesama.

Disadur dari:http://manfaat.co.id/manfaat-kesehatan

Ayo Simpulkan

Informasi apakah yang kamu dapat dari bacaan di atas? Tuliskan pada kolom berikut.

Ayo Temukan

Perhatikan kata-kata pada bacaan di atas. Adakah kosakata tidak baku yang dituliskan dalam bacaan tersebut? Jika ada kosakata tidak baku dalam bacaan tersebut, tuliskan pada tabel berikut ini. Kemudian, tuliskan juga kosakata baku dari kosakata tidak baku tersebut.

No	Kosakata Tidak Baku	Kosakata Baku
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Ayo Cari Tahu

Sejauhmana pengetahuanmu tentang kesehatan manusia? Carilah bacaan yang baik melalui majalah, koran, maupun internet yang berisi laporan tentang kesehatan manusia. Setelah kamu membaca bacaan itu, simpulkan isinya.

Judul Bacaan:
Isi Bacaan:

Ayo Renungkan

Apakah kamu sudah menemukan tempat yang tepat untuk menata buku-bukumu dan perlengkapan sekolahmu? Mengapa bersih dan rapi itu diperlukan? Informasi apa yang kamu dapat dari buku tentang kesehatan manusia?

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Pola hidup sehat di antaranya rapi dan bersih. Sudah rapikah kamarmu dan semua ruangan yang ada di rumahmu? Coba rapikan dan bersihkan kamarmu dan ruangan yang ada di rumahmu. Kemudian, ceritakan apa yang sudah kamu bersihkan dalam kolom berikut.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pembelajaran 2

Mengapa pola hidup sehat harus dilakukan oleh manusia? Selain menjaga kebersihan, apa yang dapat dilakukan oleh manusia supaya hidupnya sehat?

Edo telah melaksanakan pola hidup sehat dengan selalu membersihkan kamarnya, menata buku-bukunya, dan menata alat-alat perlengkapan sekolah yang lainnya. Edo ingin melakukan pola hidup sehat yang lainnya, yaitu dengan cara berolahraga. Edo dan teman-teman hari ini melakukan olahraga renang. Ingatkah kamu gaya apa saja yang ada dalam olahraga renang?

Ayo Mengingat

Dalam pelajaran di tema-tema sebelumnya, kamu sudah mengenal berbagai gaya renang. Coba, ingat-ingat kembali gaya renang yang telah kamu kenal. Kemudian tuliskan di tempat yang sudah tersedia.

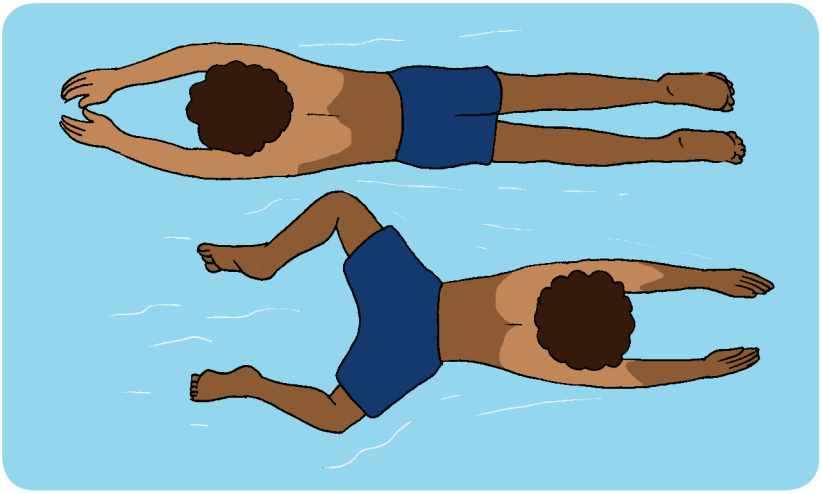
Gaya renang

....

....

Ayo Amati

Perhatikan gambar orang berenang berikut.



Gaya renang apakah pada gambar di atas?

Bagaimana cara menggerakkan kaki saat berenang dengan gaya dada?

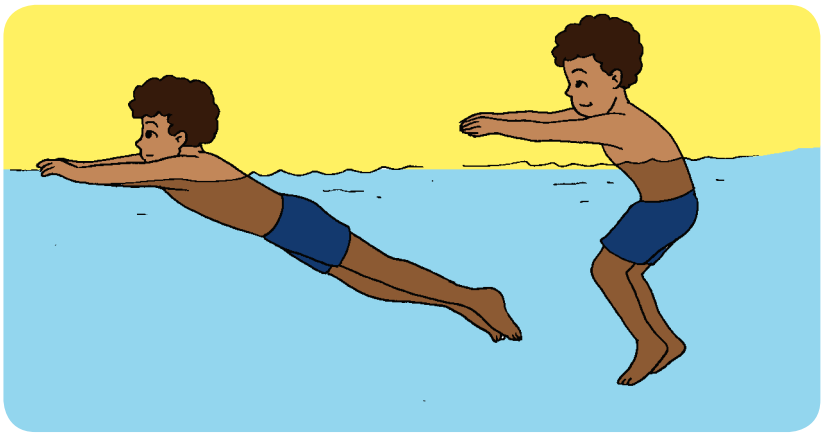
Bagaimana cara menggerakkan tangan saat berenang dengan gaya dada?

Sebelum berenang dengan berbagai gaya, kamu perlu melakukan gerak meluncur terlebih dahulu supaya badan terapung. Cara melakukan gerak meluncur pada saat berenang adalah sebagai berikut.

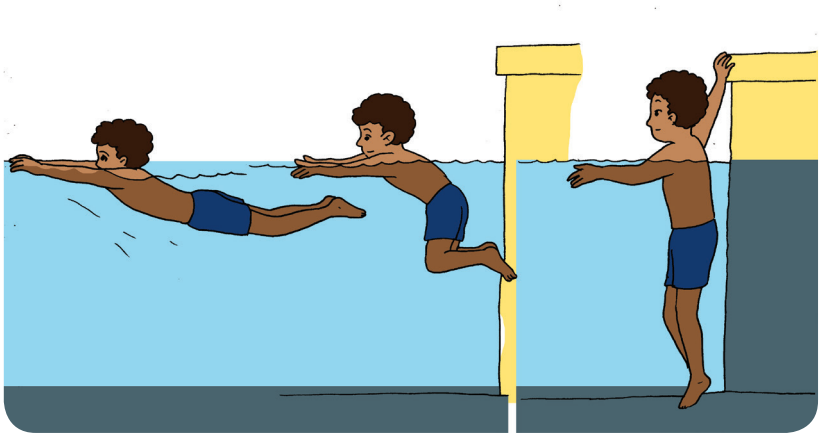
1. Luruskan kedua tangan di atas permukaan air dengan kedua telapak tangan dikuncupkan.
2. Jejakkan kaki ke tanah atau ke tepi kolam.

Dengan melakukan gerak tersebut, badan akan meluncur. Oleh karena itu, dapat kita teruskan berenang dengan gaya yang kita kehendaki. Perhatikan gerak meluncur pada saat renang berikut ini.

Dari tengah kolam



Dari tepi kolam



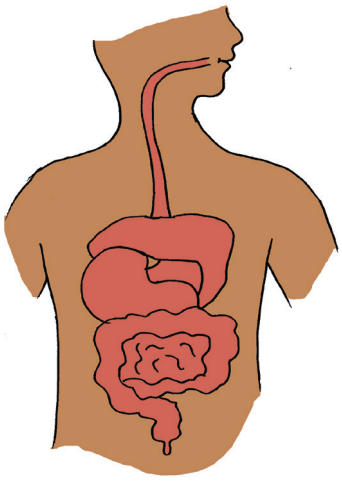
Ayo Berlatih

1. Berlatihlah gerak meluncur. Lakukan berulang-ulang sampai kamu menguasainya.
2. Berlatihlah gerak kaki dan gerak tangan dengan gaya dada pada saat berenang. Berlatihlah dengan menggerakkan kaki dan tangan secara terus-menerus sampai kamu lancar melakukannya.

Pada saat berenang, perut tidak boleh kosong. Sebaiknya 30 sampai 60 menit sebelum melakukan olahraga renang, kamu dianjurkan makan terlebih dahulu. Makanan merupakan sumber tenaga bagi tubuh kita. Pilihlah makanan yang dapat diterima oleh pencernaan kita. Tahukah kamu organ pencernaan makanan pada tubuh kita?

Ayo Amati

Amatilah gambar berikut.



Tuliskan organ pencernaan makanan pada tubuh manusia.

No	Organ Pencernaan Makanan
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Jagalah pola makan kita. Pola makan yang tidak baik akan mengakibatkan gangguan pada sistem pencernaan. Sebagai contoh, makan yang tidak teratur merupakan penyebab sakit maag atau radang lambung atau tukak lambung.

Ayo Bacalah

Maag atau Tukak Lambung

Maag atau radang lambung atau tukak lambung adalah gejala penyakit yang menyerang lambung dikarenakan terjadi luka atau peradangan pada lambung. Penyebab utamanya adalah gangguan fungsi lambung akibat pola makan yang tidak teratur. Lambung terus memproduksi asam. Bahkan, saat tidur pun lambung menghasilkan asam. Asam lambung diperlukan oleh tubuh untuk mencerna makanan. Jika pola makan dan tidur kita tidak teratur, lambung pun akan sulit beradaptasi. Akibatnya, lambung akan memproduksi asam dalam jumlah besar padahal tubuh kita belum memerlukannya. Jika hal ini terjadi secara terus-menerus, maka dinding lambung akan terkena iritasi.

Orang yang menderita *maag* akan merasa nyeri di ulu hati, mual hingga muntah, dan mulut terasa asam. Pada tahap yang parah, tukak lambung dapat menyebabkan berlubangnya dinding lambung sehingga isi lambung jatuh di rongga perut.

Penyebab *maag* yang lain adalah stres. Ketika kita stres, akan terjadi perubahan hormon yang merangsang produksi asam di lambung sehingga asam lambung yang berlebihan ini akan melukai lambung. Beberapa jenis makanan yang terlalu pedas atau asam juga dapat memperparah sakit *maag*.

Agar terhindar dari sakit maag, kita harus mendisiplinkan diri terhadap makan, tidur juga berolahraga secara teratur. Olahraga selain mengurangi stres dapat membuat tubuh bugar dan sehat. Selain itu, janganlah mengonsumsi makanan terlalu asam atau pedas secara berlebihan.

Ayo Cari Tahu

Bacalah artikel tentang penyakit yang mengganggu sistem pencernaan, baik dari surat kabar, majalah, maupun internet. Tuliskan nama penyakit dan penyebab-penyebabnya.

Nama Penyakit

.....

Penyebab

Nama Penyakit	Penyebab
.....	
Nama Penyakit	Penyebab
.....	
Nama Penyakit	Penyebab
.....	
Nama Penyakit	Penyebab
.....	

Kesehatan begitu penting bagi kehidupan manusia. Banyak faktor yang memengaruhi kesehatan kita. Apa sajakah faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan tubuh manusia?

Ayo Bacalah

EMPAT FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN

Kesehatan adalah anugerah yang paling berharga bagi setiap manusia, buat apa banyak harta tetapi badan sakit. Memang kesehatan itu bukan segalanya. Tetapi tanpa kesehatan, segalanya tiada artinya. Saat sakit, manusia akan mengalami banyak kerugian di samping biaya berobat yang mahal, waktu produktif juga terbuang percuma. Menurut Hendrick L. Blumm, terdapat 4 faktor yang memengaruhi kesehatan masyarakat, yaitu faktor perilaku, faktor lingkungan, faktor keturunan, dan faktor pelayanan kesehatan.

Dari 4 faktor yang mempengaruhi kesehatan, ternyata faktor perilaku memiliki pengaruh yang cukup besar, kemudian diikuti oleh faktor lingkungan, faktor pelayanan kesehatan, dan yang terakhir adalah faktor keturunan. Keempat faktor di atas memiliki keterkaitan dan saling memengaruhi.

1. Faktor Perilaku

Perilaku masyarakat yang sehat akan menunjang dan berdampak makin meningkatnya kesehatan masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari makin banyaknya penyakit berbasis perilaku dan gaya hidup. Misalnya, kebiasaan dari pola makan yang sehat dapat menghindarkan dari serangan banyak penyakit, antara lain jantung, darah tinggi, stroke, obesitas (kegemukan), dan diabetes melitus. Kebiasaan (perilaku) mencuci tangan sebelum makan akan menghindarkan dari penyakit saluran pencernaan (diare dan lain sebagainya).

Perilaku menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur dapat mencegah penyakit seputar kesehatan gigi dan mulut. Masih banyak lagi perilaku atau kebiasaan yang berpengaruh terhadap kesehatan.

2. Faktor Lingkungan

Lingkungan yang bersih sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Perbandingan angka orang sakit yang signifikan terjadi antara lingkungan yang bersih dan lingkungan kumuh/kotor. Beberapa penyakit yang sering menjangkiti masyarakat yang hidup di lingkungan kumuh antara lain demam berdarah, gatal-gatal, infeksi saluran pencernaan, dan pernapasan.

3. Faktor Pelayanan Kesehatan

Ketersediaan fasilitas kesehatan dengan mutu pelayanan yang baik akan mempercepat kesehatan masyarakat. Dengan adanya fasilitas yang mudah terjangkau dan dengan mutu pelayanan yang baik, akan meningkatkan akses pelayanan kesehatan masyarakat. Ketersediaan fasilitas harus diikuti dengan ketersediaan tenaga kesehatan dengan memiliki kompetensi di bidangnya yang merata dan mencukupi sampai tingkat desa dan sampai ke pelosok.

4. Faktor Keturunan

Banyak penyakit dapat dicegah, misalnya dengan cara membersihkan lingkungan. Namun, sebagian penyakit tidak dapat dihindari, seperti penyakit keturunan, seperti kanker dan diabetes. Makin besar risiko penyakit keturunan, akan semakin sulit meningkatkan kesehatan. Untuk mencegah penyakit turunan, perlu adanya konseling keluarga yang baik.

Keempat faktor yang memengaruhi kesehatan di atas saling berkaitan dan tidak berdiri sendiri-sendiri. Oleh karena itu, upaya pembangunan sarana kesehatan harus dilaksanakan secara berkesinambungan dan secara simultan. Upaya yang dilaksanakan harus komprehensif, yang memiliki arti kesehatan harus mencakup upaya preventif/promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Pemerintah sebagai pembuat regulasi harus berperan aktif dalam pembangunan sarana kesehatan serta pelaksanaan kesehatan secara menyeluruh.

Disadur dari: http://www.optimasi.info/2013/10/4-faktor-yang-mempengaruhi-derajat.html

Ayo Simpulkan

Berdasarkan bacaan di atas, buatlah kesimpulan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan manusia.

Selain olahraga, menggerakkan badan dengan menari juga menyehatkan. Siti, Dayu, dan teman-temannya telah mencoba membuat gerak tari dengan menggunakan properti tari. Siti dan Dayu akan membuat gerak tari menirukan kupu-kupu terbang. Mereka akan menggunakan properti berupa selendang.

Ayo Amati

Sumber: BSE Seni Tari SMP

Perhatikan gambar gerak di atas, kemudian tirukan gerakannya.

Ayo Eksplorasi

Siapkan alat untuk melakukan gerak tari berupa selendang. Buatlah gerak-gerak tari menirukan gerak kupu-kupu, misalnya kupu-kupu terbang, kupu-kupu hinggap pada bunga, dan gerak kupu-kupu yang kamu ketahui atau gerak kupu-kupu sesuai imajinasimu. Berikan hitungan pada setiap gerak yang kamu buat, misalnya satu gerakan 1 x 8 hitungan. Selain gerak tari menirukan gerak kupu-kupu, kamu juga boleh bereksplorasi membuat gerak-gerak tari yang lain.

Ayo Renungkan

Bagaimana pola hidup sehat yang kamu pelajari pada pembelajaran ini?

Kerja Sama dengan Orang Tua

Pernahkah pencernaanmu terganggu? Bagaimana cara kamu mengatasinya ?

Apa kewajiban kamu terhadap teman-teman dan gurumu saat di sekolah? Bagaimanakah cara kamu dan teman-teman menciptakan lingkungan sekolah yang sehat?

Ayo Amati

Amatilah gambar berikut!

Apakah Udin dan Dayu pada gambar di atas tampak rukun? Ungkapkan pendapatmu mengenai gambar di atas.

Ayo Menulis

1. Tuliskan hak-hakmu pada saat di sekolah. Perhatikan contohnya di nomor 1.

No	Hak di Sekolah	No	Akibat Tidak Terpenuhi Hak
1.	Mendapatkan pelajaran	1.	Jika guru tidak mengajar atau memberikan pelajaran, ilmu peserta didik tidak bertambah.
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	

2. Tuliskan pengalamanmu dalam menjalankan kewajiban terhadap teman!

.....

.....

.....

.....

3. **Tuliskan pengalamanmu dalam menjalankan kewajiban terhadap guru!**

.....

.....

.....

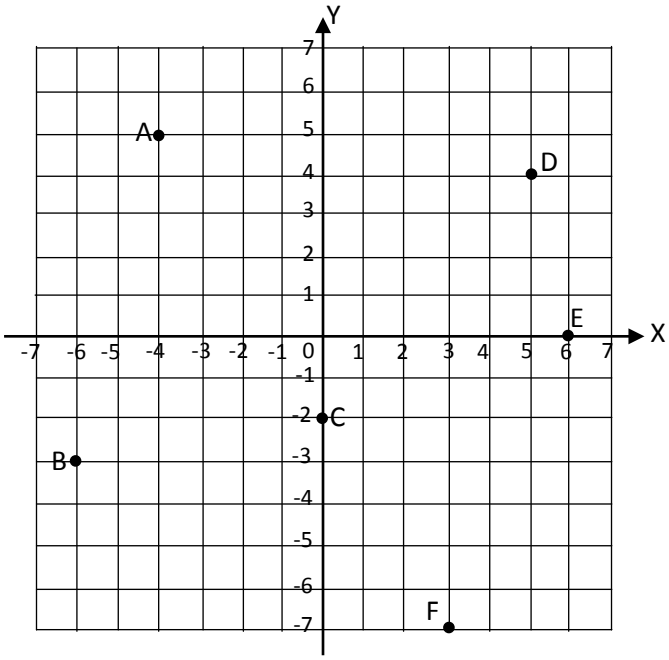
.....

Udin, Dayu, Siti, Edo, dan teman-teman lainnya selalu bekerja sama dalam mengerjakan tugas dari Ibu Guru. Saat ada satu teman yang tidak paham pada pelajaran tertentu, teman yang lainnya wajib membantu dalam mempelajari. Hari ini di sekolah, Udin dan teman-temannya berkelompok menyelesaikan soal matematika. Mereka menyelesaikan soal-soal mengenai menentukan letak titik pada sistem koordinat.

Bidang koordinat digunakan untuk menentukan letak titik. Pada bidang koordinat terdapat garis mendatar yang disebut sumbu X. Selain itu, juga terdapat garis tegak yang disebut sumbu Y. Setiap titik pada bidang koordinat dapat ditentukan letaknya berdasarkan jarak terhadap sumbu X dan sumbu Y.

Ayo Amati

Perhatikan letak titik-titik pada bidang koordinat berikut.



Pada gambar bidang koordinat di atas, terdapat sumbu X dan sumbu Y. Sumbu X adalah garis mendatar yang dilengkapi dengan bilangan-bilangan bulat. Sumbu Y

adalah garis tegak yang dilengkapi bilangan-bilangan bulat. Sumbu X dan sumbu Y digunakan untuk menentukan letak titik pada bidang koordinat.

Bagaimana cara kita menentukan letak titik A? Cara menentukan letak titik A adalah sebagai berikut.

- Perhatikan letak titik A.
- Tarik garis tegak melalui titik A dan memotong sumbu X pada bilangan -4. Bilangan 4 disebut *absis*.
- Tarik garis mendatar melalui titik A dan memotong sumbu Y pada bilangan 5. Bilangan 5 disebut *ordinat*.
- Koordinat titik A adalah pasangan bilangan (-4, 5) yang menyatakan letak titik A pada bidang koordinat.

Ayo Berlatih

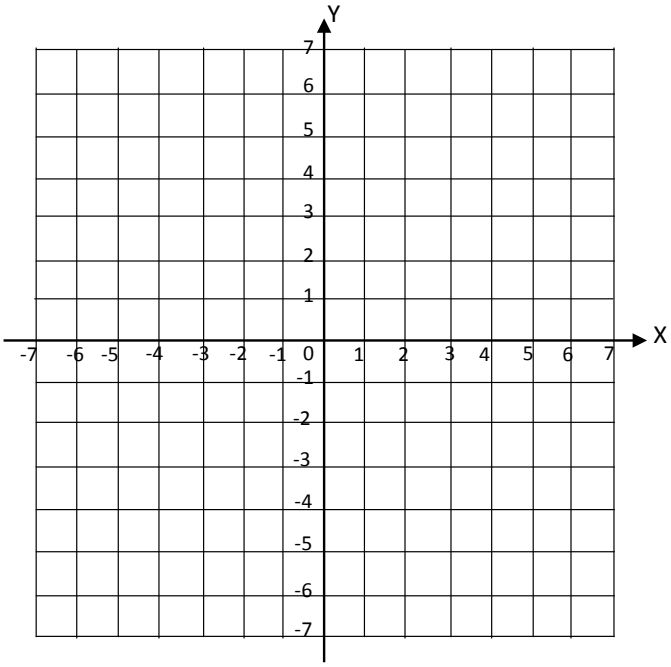
1. Tuliskan koordinat titik-titik yang lain pada bidang koordinat di depan.

Titik	Koordinat
A	(-4, 5)
B	
C	
D	
E	
F	

2. Diketahui koordinat titik-titik berikut.

P (2, 6)	S (-7, 6)
Q (0, 5)	T (-6, 0)
R (-1, -4)	U (3, -7)

Tentukan letak titik P, Q, R, S, T, dan U pada bidang koordinat berikut. Tandai dengan noktah!



Udin dan teman-teman selalu rukun, bekerja sama, dan saling membantu dalam belajar. Udin dan teman-temannya juga selalu bersama-sama dalam menjaga kesehatan lingkungan sekolah. Mereka mematuhi peraturan sekolah, misalnya tidak membuang sampah sembarangan dan menyiram WC dengan air sesudah menggunakannya.

Ayo Bacalah

Pentingnya Menciptakan Lingkungan Sekolah yang Bersih

Pengelolaan Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah yang kondusif sangat diperlukan agar tercipta proses pembelajaran bermutu. Pemberian pengetahuan dan pembentukan kesadaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat dirasa sangat efektif ketika dilakukan pada siswa sejak di bangku sekolah dasar. Dengan demikian, diharapkan ketika berada di luar lingkungan sekolah, mereka mampu menerapkan hidup bersih dan sehat seperti saat di sekolahnya.

Sekolah berbudaya lingkungan sebagai salah satu wadah peningkatan pengetahuan dan kemampuan, siswa memiliki peran penting dalam menyumbang perubahan yang terjadi dalam keluarga. Bagaimana menghargai air bersih, memahami pentingnya penghijauan, memanfaatkan fasilitas sanitasi secara tepat, dan mengelola sampah menjadi pupuk tidak terpisahkan dalam upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan

sehat. Sebagai komponen terkecil dalam masyarakat, perubahan yang terjadi dalam keluarga akan memberi pengaruh pada masyarakatnya. Pengolahan lingkungan sekolah dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam pengelolaan air, sampah, energi, dan halaman yang ada di sekitar sekolah.

Pengelolaan Air di Sekolah

Kita dapat membayangkan apabila di sekolah kekurangan air bersih, tentunya sekolah menjadi kotor karena jarang atau tidak pernah dibersihkan, kamar mandi mengeluarkan bau yang tidak sedap, dan merasa tidak nyaman atau kesulitan apabila kita hendak ke WC. Akibatnya, lingkungan sekolah menjadi tidak sehat sehingga dapat mengganggu kenyamanan belajar.

Ketersediaan air bersih di sekolah sangat diperlukan dalam jumlah yang relatif banyak. Hal ini mengingat jumlah warga sekolah yang terdiri atas siswa, guru, dan karyawan dapat mencapai ratusan orang. Dengan demikian, kebutuhan air bersih akan lebih banyak lagi. Jenis kebutuhan air di sekolah adalah untuk minum, membersihkan lantai, membersihkan WC, mencuci peralatan laboratorium, dan menyiram tanaman.

Pengelolaan Sampah di Sekolah

Agar pengelolaan sampah berlangsung dengan baik dan mencapai tujuan yang diinginkan, setiap kegiatan pengelolaan sampah harus mengikuti cara-cara yang baik dan benar. Apa pentingnya pengelolaan sampah di sekolah? Pada prinsipnya makin sedikit dan makin dekat sampah dikelola dari sumbernya, pengelolaannya akan makin mudah dan baik, serta lingkungan yang terkena dampak juga makin sedikit.

Selain itu, untuk menciptakan suatu kondisi sekolah yang sehat, sekolah harus memenuhi kriteria, antara lain kebersihan dan ventilasi ruangan, kebersihan kantin, WC, kamar mandi, tempat cuci tangan, melaksanakan pelayanan kesehatan, pendidikan kesehatan, bimbingan konseling, dan manajemen peran masyarakat.

Pengelolaan Energi di Sekolah

Penggunaan energi di sekolah sangat penting agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Penggunaan energi di sekolah biasanya untuk menerangi ruangan-ruangan, menyalakan barang-barang eletronik seperti komputer dan media pembelajaran, mengalirkan pompa air, dan lain-lain. Untuk fasilitas umum seperti sekolah, hendaknya kita bersama-sama bertanggung jawab untuk memelihara dan menghemat pada saat pemakaiannya.

Pengelolaan Halaman Sekolah

Sekolah sebagai tempat belajar perlu memiliki lingkungan bersih dan sehat agar tercipta suasana belajar yang nyaman. Kita bisa membayangkan apabila sekolah kotor dan tidak sehat, tentu sangat mengganggu kegiatan belajar mengajar. Pastikan ruangan kelas bersih dari sampah, debu, dan bau yang tidak sedap. Bahkan dapat menambahkannya dengan wangi-wangian dan tanaman hidup dalam pot.

Lingkungan sekolah bersih dan sehat tidak hanya di dalam kelas, tetapi juga di luar kelas, seperti di halaman. Halaman sekolah selain ditata keindahannya, juga perlu memperhatikan persyaratan kesehatan. Halaman sekolah yang tidak sehat dapat menimbulkan berbagai macam penyakit sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman bagi semua warga sekolah.

Disadur dari: http://pentingnyalingkunganhidup.blogspot.com/2012/12/pentingnya-menciptakan-lingkungan.html

Ayo Simpulkan

Setelah membaca bacaan di atas, buatlah dan tuliskan kesimpulan mengenai pentingnya kesehatan di lingkungan sekolah.

.....

.....

.....

.....

.....

Ayo Membuat Laporan

Buatlah laporan yang berisi tentang kesehatan di sekolahmu berdasarkan teks bacaan di atas. Apakah kesehatan di sekolahmu seperti yang telah diuraikan pada bacaan di atas?

Ayo Renungkan

Apa yang kamu pelajari pada hari ini? Apakah kamu sudah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari?

.....

.....

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Apa saja yang telah kamu lakukan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan di sekolah?

.....

.....

.....

.....

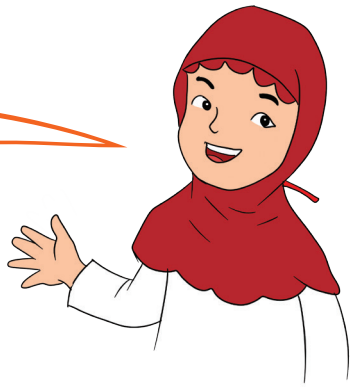
.....

.....

.....

.....

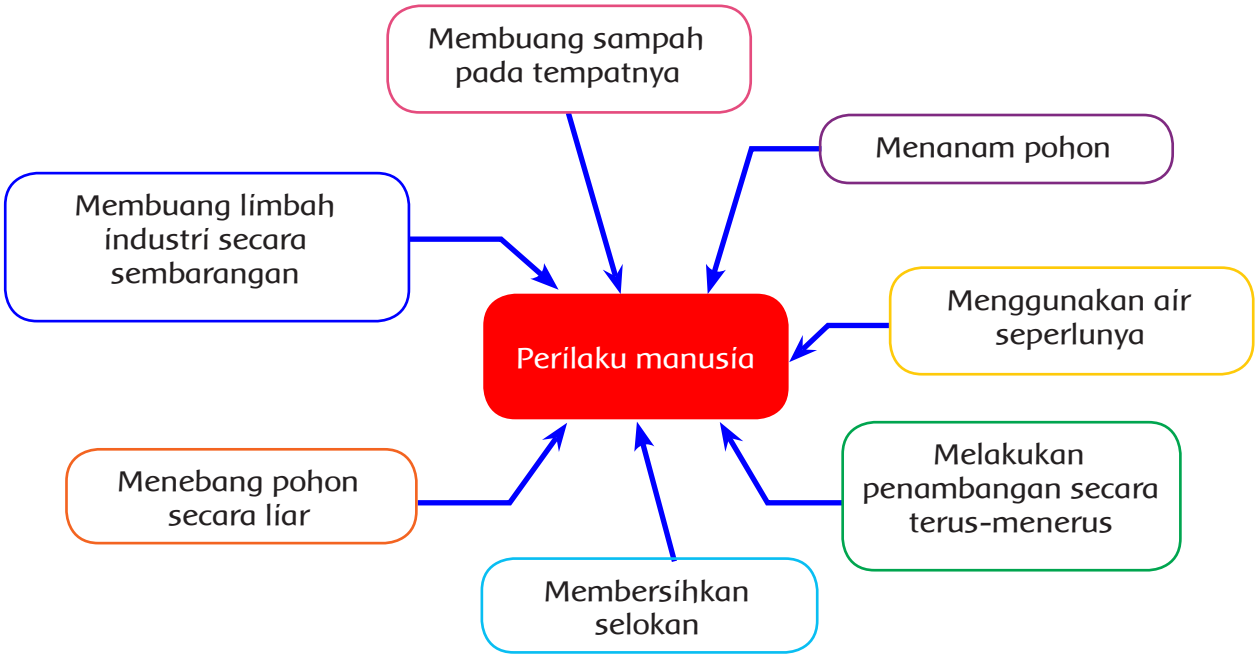
Bagaimana cara hidup selaras dengan alam? Apakah hidup yang selaras dengan alam berpengaruh pada kesehatan manusia?



Tuhan menciptakan alam beserta isinya untuk dikelola oleh manusia seluas-luasnya dan dimanfaatkan sebesar-besarnya. Akan tetapi, sebagai manusia juga dituntut oleh-Nya untuk dapat mempertanggungjawabkan perbuatan kita terhadap alam.

Ayo Tunjukkan

Manakah perilaku yang selaras dan tidak selaras terhadap lingkungan alam? Warnailah kotak yang menunjukkan perilaku selaras dengan lingkungan alam.



Ayo Amati

Amatilah gambar berikut.

Di manakah kegiatan pada gambar di atas dilakukan? Apakah dilakukan di daerah perkotaan, pedesaan, atau pesisir? Apakah kegiatan tersebut termasuk perilaku selaras dengan alam? Jelaskan.

.....

.....

.....

.....

Ayo Ceritakan

Bagaimana keadaan lingkungan alam sekolahmu? Ceritakan keadaan lingkungan alam sekolahmu dalam bentuk tulisan.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ayo Menulis

1. Apa yang kamu lakukan terhadap lingkungan alam sekolahmu? Tuliskan kewajibanmu terhadap lingkungan sekolahmu.

No	Pengalaman dalam Melaksanakan Kewajiban terhadap Lingkungan Sekolah
1.	
2.	

2. Tuliskan kewajibanmu terhadap Tuhan yang berhubungan dengan lingkungan sekolah.

No	Kewajiban terhadap Tuhan Berhubungan dengan Lingkungan Sekolah
1.	
2.	

Lingkungan alam sekolah ada yang berupa taman. Bentuk taman ada berbagai macam, di antaranya persegi panjang. Ayo, menggambar bangun datar pada bidang koordinat.

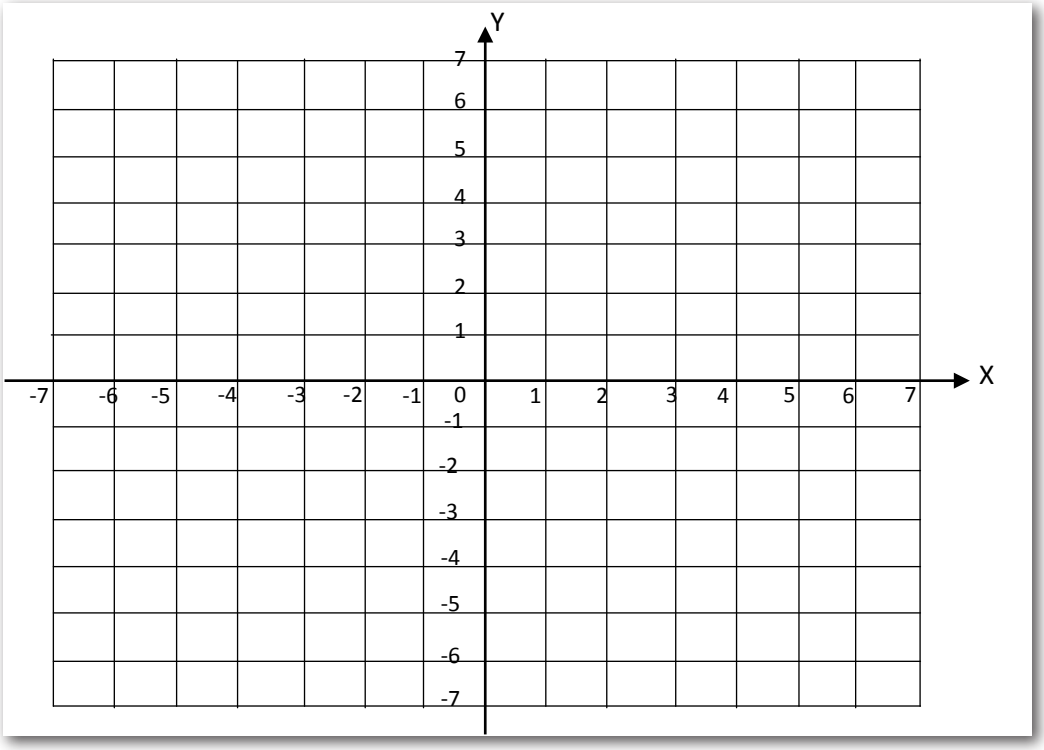
Ayo Berlatih

Diketahui koordinat titik-titik berikut.

A (-5, 2) C (4, -3)

B (-2, -3) D (1, 2)

Tentukan letak titik A, B, C, dan D pada bidang koordinat berikut.



1. Kemudian, hubungkan titik A dan B, B dan C, C dan D, serta A dan D. Bangun apakah ABCD?

2. Buatlah bangun-bangun datar yang lain pada bidang koordinat. Kemudian tuliskan koordinat titik-titik sudutnya pada tabel berikut.

No	Nama Bangun	Gambar Bangun	Koordinat Titik Sudut
1.	Persegi panjang		
2.	Persegi		

3.			
4.			
5.			

Ayo Bacalah

Hidup Selaras dengan Alam untuk Mencegah Bencana

Kepala Desa Lonca, Kecamatan Kulawi, Kabupaten Sigi itu berusaha menggali kembali memori tentang sebuah peristiwa besar di masa lalunya. Suatu hari di akhir tahun 1970, ketika dirinya masih kanak-kanak, Desa Lonca yang tidak lain kampung halamannya rata dengan tanah akibat bencana longsor. Ia dan seluruh masyarakat setempat tidak mempunyai pilihan lain kecuali mengungsi. Pak Kalvin tidak ingat banyak korban yang meninggal waktu itu karena beliau berusia sekitar 6 atau 7 tahun kala itu. Namun yang ia tahu pasti adalah hidup mengungsi serta kehilangan tempat tinggal merupakan suatu peristiwa memilukan. Itu tidak akan lekang dalam ingatan. Pria yang kini berusia 44 tahun itu tidak segan berbagi kisah untuk *Media Indonesia.*

Pak Kalvin mengaku memetik pelajaran besar dari musibah yang sempat memakan korban jiwa tersebut. Menurutnya, nyawa warga Desa Lonca tidak perlu hilang sia-sia apabila pihaknya mau bijak dalam memperlakukan alam. "Desa ini awalnya merupakan area pengungsian usai bencana longsor tahun 1970-an itu. Namanya masih Desa Lonca," ujar Kalvin. Lonca yang terletak di ketinggian 730 m dari permukaan laut (dpl) dengan kemiringan 30-60 derajat saat ini memiliki luas sekitar 36 kilometer persegi dengan jumlah penduduk 509 jiwa. Jarak Desa Lonca dengan Ibu Kota kecamatan sekitar 6 kilometer, sedangkan dari Kota Palu sekitar 81 kilometer.

Desa Lonca dikelilingi hutan lindung di bawah Taman Nasional Lore Lindu, hutan produksi, dan subdaerah aliran Sungai Miu. Tidak mudah mencapai Desa Lonca karena tipologi tanah pegunungan Sulawesi yang relatif rapuh membuat mustahil dapat membangun jalan permanen di lereng-lereng bukit menuju Lonca.

Semua masyarakat di Desa Lonca hingga saat ini menurut Pak Kalvin menggantungkan hidup sepenuhnya dari hasil hutan. Pola ladang berpindah dengan metode tebang dan bakar menurut Kalvin sudah mendarah daging pada sebagian besar masyarakat Lonca.

"Itu seperti pengetahuan yang diwariskan turun-menurun. Saya ingat dulu kecil saat waktunya membuka ladang baru, pulang sekolah langsung diajak orang tua untuk tebang pohon di hutan. Kayunya kita ambil untuk memanaskan tungku, bikin kandang ternak atau bahan bangunan. Bila sudah gundul, lahan kemudian dibakar karena sepertinya dengan cara begitu tanah akan menjadi lebih subur," papar Kalvin.

Namun, pola warisan tersebut menurut Kalvin sontak berubah pascabencana longsor yang melanda Lonca. "Kita sadar, menebang hanya akan mendorong kita mengungsi lebih ke bawah

lagi sampai akhirnya hutan dan gunung ini habis. Kami kini mengubah pola penghidupan yang tadinya rakus dan menghabiskan hutan menjadi pengambil manfaat yang mesti menjaga hutan," ucap Kalvin.

Kini masyarakat Lonca hanya menanam di hutan. Rotan, kayu, damar, dan cokelat menjadi komoditas membanggakan masyarakat setempat yang dapat dipanen tanpa harus membongkar hutan. Di sela-sela pepohonan tersebut, masyarakat juga menanam singkong, ubi, dan jagung agar dapat dikonsumsi sehari-hari juga berbagai tanaman obat. Meski memakan waktu, kesadaran bersama untuk mengubah pola konsumsi masyarakat tersebut menuai hasil harmonis dengan alam. Kini masyarakat Desa Lonca bahkan mempunyai tradisi baru mesti menanam pohon dulu setiap akan menikah dan punya anak. "Ibaratnya menebus ikatan atau kelahiran dengan pohon, pohon yang ditanam juga tidak ditinggal begitu saja, harus dirawat sampai bisa tumbuh sendiri. Bila tidak dilakukan, mesti bayar denda," tutur Kalvin.

disadur dari: http://beta.partainasdemo250.org/dunianasdem/page/1087

Ayo Simpulkan

Apa isi dari bacaan di atas? Adakah perilaku yang selaras dengan lingkungan alam? Di manakah daerah dalam cerita itu? Bagaimana kondisi geografis daerah itu?

.....

.....

.....

Ayo Renungkan

Apa yang telah kamu lakukan terhadap lingkungan sekolahmu?

Kerja Sama dengan Orang Tua

Apakah lingkungan memengaruhi proses belajarmu? Jelaskan!

.....

.....

.....

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting. Kesehatan manusia dipengaruhi oleh sistem peredaran darah.

Ayo Mengingat

Ingatkah kamu tentang olahraga renang gaya dada? Gambar di samping menunjukkan gerak kombinasi kaki dan tangan olahraga renang gaya dada.

1. Bagaimana cara mengoordinasikan gerak kaki dan tangan pada olahraga renang gaya dada?

.....

.....

.....

2. Bagaimana cara bernapas pada saat berenang gaya dada?

.....

.....

.....

3. Bagaimana cara mengoordinasikan gerak pukulan kaki, tarikan lengan, dan pernapasan dalam renang gaya dada?

.....

.....

.....

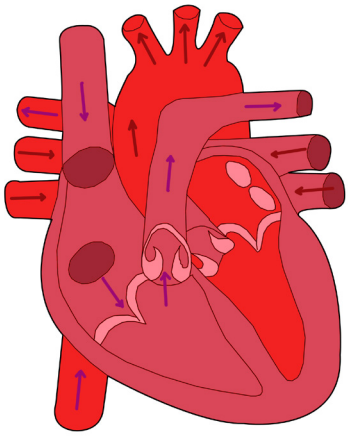
Olahraga banyak macamnya, tidak hanya renang. Ada sepak bola, senam, dan lain sebagainya. Mengapa olahraga harus dilakukan oleh manusia? Karena banyak manfaat yang diperoleh dari berolahraga, di antaranya peredaran darah kita menjadi lancar. Selain peredaran darah lancar, apa manfaat lainnya dari berolahraga?
Coba sebutkan dan tuliskan pada bukumu.

Ayo Cari Tahu

Bagimanakah peredaran darah pada tubuh manusia yang sehat? Bacalah artikel baik dari majalah, surat kabar, maupun internet tentang peredaran darah pada tubuh manusia sehat. Temukan jawaban dari pertanyaan tersebut melalui artikel atau sumber informasi lainnya yang kamu peroleh. Tuliskan pada kolom berikut!

No.	Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Manusian
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Peredaran darah yang lancar sangat penting bagi kehidupan manusia. Tahukah kamu alat peredaran darah pada manusia? Jantung dan pembuluh darah adalah alat peredaran darah manusia. Perhatikan gambar berikut.



Ayo Menulis

Tahukah kamu fungsi jantung dan pembuluh darah? Tuliskan dalam kolom berikut.

Fungsi jantung

.....

.....

.....

Fungsi pembuluh darah

.....

.....

Fungsi pembuluh nadi (arteri)

.....

.....

Fungsi pembuluh balik (vena)

.....

.....

Alat-alat peredaran darah dapat mengalami gangguan. Gangguan pada peredaran darah banyak macamnya.

Ayo Sebutkan

Apa saja penyakit pada peredaran darah manusia? coba sebutkan dengan menuliskan pada kolom berikut.

No	Penyakit pada Peredaran Darah
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Menjaga kesehatan alat peredaran darah dapat dilakukan dengan berolahraga secara teratur. Berolahraga dapat membantu melancarkan peredaran darah. Berolahraga sebaiknya diawali dengan pemanasan. Pemanasan membuat kecepatan denyut jantung bertambah secara bertahap. Menjaga kesehatan alat peredaran darah juga dapat dilakukan dengan menjaga kebiasaan makan sehari-hari. Makanan berlemak tinggi tidak baik bagi kesehatan jantung. Kandungan lemak yang berlebihan dalam tubuh dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah.

Melakukan gerak-gerak tari juga merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Mengapa demikian? Karena menari berarti menggerakkan anggota-anggota tubuh kita. Pada pelajaran sebelumnya, kamu telah bereksplorasi membuat gerak-gerak tari dengan menggunakan selendang. Eksplorasi yang kamu lakukan di antaranya menirukan gerak kupu-kupu.

Ayo Lakukan

Peragakan gerak tari hasil eksplorasi dengan menggunakan properti berupa selendang pada pembelajaran sebelumnya. Setelah kamu dapat melakukan dengan lancar peragaan gerak yang kamu buat, tentukan iringan untuk mengiringi gerakanmu. Misalnya lagu berikut.

Kupu-Kupu yang Lucu

1=c Ibu Sud

4/4

Andante

Kupu-kupu yang lucu ke mana engkau terbang
Hilir mudik mencari bunga-bunga yang kembang
Berayun-ayun pada tangkai yang lemah
Tidakkah sayapmu merasa lelah

Kupu-kupu yang elok bolehkah saya serta
Mencium bunga-bunga yang semerbak baunya
Sambil bersenda-senda semua kuhampiri
Bolehkah kuturut bersama pergi

Nyanyikan lagu yang akan digunakan untuk iringan tari sampai hafal.

Ayo Renungkan

Apa yang telah kamu pelajari hari ini? Dapatkah kamu mengambil manfaat dari yang sudah kamu pelajari?

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Mengapa olahraga membantu peredaran darah menjadi lancar?

.....

.....

.....

Pembelajaran 6

Hidup dengan menjaga kebersihan itu menyehatkan. Berbagai cara untuk hidup sehat telah kita pelajari pada pelajaran-pelajaran sebelumnya. Ayo, kita simpulkan.

Ayo Amati

Amatilah gambar berikut!
Apa yang dilakukan Siti dan teman-teman pada gambar di atas? Coba ceritakan dalam bentuk tulisan pada baris di bawah ini.

.....

.....

.....

.....

.....

Ayo Lakukan

Bersama teman sekelasmu, lakukan kerja bakti membersihkan lingkungan kelasmu.

Ayo Temukan Jawabannya

1. Apakah aturan atau hukum yang dipenuhi dengan cara kerja bakti di sekolah? Jelaskan!

.....

.....

.....

2. Apa akibat jika hukum atau aturan dilanggar?

.....

.....

.....

3. Apa kewajibanmu dalam kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan kelas?

.....

.....

.....

4. Tuliskan pengalamanmu dalam menjalankan kerja bakti di sekolah.

.....

.....

.....

5. Temanmu menjalankan kerja bakti. Apa yang harus kamu lakukan?

.....

.....

.....

6. Gurumu menyuruh kerja bakti. Apakah yang kamu harus lakukan?

.....

.....

.....

7. Ajaran agama Islam,"kebersihan sebagian dari iman". Orang Islam berkewajiban menjaga kebersihan. Jika kamu orang Islam, tulislah pengalamanmu dalam menjalankan perintah Tuhanmu tersebut. Namun, jika kamu beragama lain tuliskan anjuran agamamu mengenai kebersihan. Tuliskan juga pengalamanmu menjalankan ajaran tentang kebersihan sesuai agamamu.

.....

.....

.....

Ayo Bacalah

Carilah bacaan dari surat kabar, majalah, atau internet tentang kerja bakti. Bacalah bacaan tersebut. Kemudian, fotokopilah dan gunting apabila bacaan berasal dari surat kabar atau majalah. Jika bacaan dari internet, mintalah bantuan untuk mengkopi bacaan tersebut dan dicetak. Lalu, tempelkan bacaan tersebut dalam kotak berikut.

Ayo Menulis

Tulis kembali bacaan yang telah kamu baca. Gunakan kata-kata baku dan tanda baca yang benar.

Pada waktu bekerja bakti, Dayu dan teman-temannya melihat kupu-kupu yang terbang kemudian hinggap pada bunga. Kupu-kupu itu indah sekali.

Ayo Peragakan

Peragakan gerak tari tentang kupu-kupu yang pernah kamu buat pada pelajaran sebelumnya. Peragakan dengan iringan atau lagu yang telah kamu pilih. Peragakan di depan guru dan teman-temanmu.

Ayo Amati

Amatilah gerak tari dan busana tari pada gambar berikut.

Sumber foto: Buku BSE SBK

Apakah menurutmu gerak pada gambar di atas sesuai jika menirukan gerak kupu-kupu terbang? Apakah busana yang dipakai sesuai jika digunakan untuk tarian yang menirukan gerak kupu-kupu? Tuliskan pendapatmu pada kolom berikut!

.....

.....

.....

Ayo Renungkan

Apa yang kamu pelajari pada hari ini? Apakah kamu sudah menerapkan dalam kehidupan sehari-hari?

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Apakah arti kerja bakti? Di mana sering diadakan kerja bakti?

.....

.....

.....

.....

.....

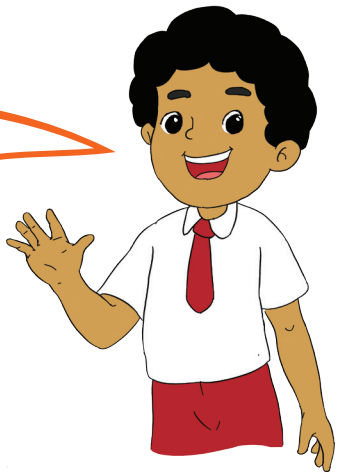
.....

.....

.....

Pembelajaran 1

Manusia rentan dengan berbagai macam penyakit. Banyak hal yang menyebabkan penyakit datang dan mengganggu kesehatan manusia, di antaranya karena faktor kebersihan lingkungan, pola makan, pola istirahat, dan kurangnya aktivitas yang menyehatkan. Misalnya olahraga. Bagaimana lingkungan yang sehat? Penyakit apa saja yang mengganggu kesehatan manusia? Apakah lingkungan penyebab dari penyakit itu? Bagaimana penyembuhannya?



Hari ini Siti dan teman-temannya membaca majalah, surat kabar, dan berbagai artikel di internet tentang lingkungan sehat. Siti dan teman-temannya menginginkan hidup sehat dengan lingkungan di sekitarnya pun sehat. Bagaimana lingkungan yang sehat?

Ayo Amati

Sumber: http://www.konsul-tankolesterol.com

Sumber: *http://viisyajustin.blogspot.com*

Apakah menurutmu gambar di atas menunjukkan lingkungan sehat? Tuliskan pendapat dan alasanmu pada baris berikut.

.....

.....

.....

Ayo Bacalah

– LINGKUNGAN SEHAT –

Memiliki lingkungan sehat adalah idaman setiap manusia. Hal tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari diri pribadi. Tempat tinggal yang bebas dari sampah akan membuat semua anggota keluarga sehat terhindar dari berbagai penyakit. Beberapa cara perlu dilakukan untuk menjaga lingkungan tetap sehat, yaitu sebagai berikut.

1. Selalu sediakan tempat sampah pada bagian-bagian ruangan tertentu di rumah. Sampah merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas keseharian manusia. Namun, jika sampah tidak ditangani dengan baik, dapat menjadi masalah yang mengganggu keseimbangan lingkungan dan juga mengakibatkan permasalahan kesehatan tubuh. Kelola sampah di rumah dengan baik.
2. Jangan biarkan sampah menumpuk dan berserakan. Sampah yang menumpuk dan berserakan tentunya akan mengundang tamu yang tidak diinginkan, tamu pembawa penyakit seperti virus dan bakteri yang dapat membahayakan kesehatan.
3. Bersihkan selalu lantai rumah. Memiliki lantai rumah bersih dan mengkilap, selain untuk alasan kesehatan tentu saja akan memperindah tampilan rumah. Lantai rumah disapu dan dipel setiap hari secara teratur dengan menggunakan produk pembersih kimia yang dengan mudah didapatkan di pasaran. Namun, ada baiknya apabila tidak menggunakan produk bahan pembersih tersebut secara berlebihan.
4. Bersihkan barang-barang dan juga jendela secara rutin. Membersihkan barang-barang di rumah terkadang terlihat hal yang sepele. Sebenarnya kebersihan barang-barang juga perlu dilakukan terlebih jika debu sudah menumpuk. Tentu saja lingkungan berdebu kurang sehat. Carilah cara yang cepat, efektif, dan efisien dalam membersihkan barang-barang jika kamu orang yang memiliki aktivitas padat.
5. Ventilasi rumah harus berfungsi dengan baik. Agar menghindari virus menyebar melalui udara, ventilasi harus berfungsi dengan baik. Ventilasi harus terbuka supaya udara dapat mengalir dengan baik dan virus-virus pun dapat terbawa ke luar ruangan. Ventilasi juga berfungsi sebagai sirkulasi atau pergantian udara yang ada di dalam ruangan. Sirkulasi udara yang berfungsi dengan baik dapat menciptakan kondisi yang sejuk dalam rumah.
6. Tidak membuang limbah rumahan ke sungai dengan sembarangan. Usahakan tidak membuang sampah atau limbah berbentuk apa pun ke dalam sungai baik dekat atau pun sungai yang jauh dari rumah. Tidak hanya untuk menjaga kesehatan keluarga ataupun keluarga orang lain, tetapi dapat menjaga lingkungan kita terbebas dari ancaman bencana banjir.

Tidak hanya lingkungan dalam rumah yang perlu dijaga, tentu saja lingkungan luar rumah pun perlu dijaga. Lakukanlah kerja bakti minimal seminggu sekali untuk menjaga kebersihan teras dan halaman rumah, memangkas rumput liar atau tanaman rimbun ataupun bersihkan got supaya tidak menjadi sarang nyamuk dan tikus. Sediakan juga tempat sampah di luar rumah. Atur tanaman pada halaman rumah supaya tidak terlalu banyak tetapi tidak terlalu sedikit pula. Tanaman di halaman rumah dapat membuat rumah menjadi tampak segar dan asri.

Mulailah dari diri sendiri dengan melakukan hal-hal sederhana untuk membuat lingkungan sehat. Dengan memiliki pola dan lingkungan sehat tentunya dapat menjaga keluarga supaya tetap sehat dan pastinya terhindar dari masalah kesehatan. Kita memang tidak dapat mencegah seseorang terhindar dari penyakit 100%, tetapi setidaknya kita mampu mengurangi peluang seseorang terkena penyakit dengan lingkungan yang sehat serta bersih terbebas dari polusi.

Disadur dari: http://www.konsultankolesterol.com

Ayo Simpulkan

Buatlah kesimpulan dari bacaan di atas mengenai lingkungan sehat. Tulis dalam baris berikut.

.....

.....

.....

Lingkungan sehat dapat membantu kita untuk menghindari berbagai penyakit yang mengganggu kesehatan. Tahukah kamu apa saja penyakit yang mengganggu manusia? Apa yang menyebabkan penyakit itu menghampiri manusia? Apakah penyebabnya lingkungan tidak sehat?

Ayo Cari Tahu

Coba cari tahu berbagai penyakit yang mengganggu kesehatan manusia. Kamu dapat bertanya kepada orang yang kamu anggap tahu. Kamu juga dapat membaca tentang berbagai penyakit pengganggu kesehatan manusia dari surat kabar, majalah, ataupun dari internet. Kemudian, tuliskan pada tabel berikut.

No	Nama Penyakit	Sebab Terjadinya Penyakit	Cara Penyembuhannya
1.			
2.			

3.			
4.			
5.			

Ayo Bacalah

Gejala Asma pada Anak, Penyebab dan Pencegahan

Penyakit asma pada anak-anak makin meluas dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Karena itulah, edukasi mengenai penyakit ini harus lebih disosialisasikan agar proses pencegahan dan penanganannya lebih cepat dan efektif. Penyebab asma pada anak dan orang dewasa memiliki persamaan, yaitu pembengkakan pada saluran pernapasan. Pembengkakan ini membuat saluran pernapasan menjadi sangat sensitif, memiliki tanda dan gejala dari batuk ringan atau napas sengau sampai gangguan serius pada pernapasan.

Gejala Asma pada Anak

Asma pada anak-anak sangat mengganggu, menyebabkan hari-hari yang menjemukan karena tidak dapat bermain, berolahraga, dan aktivitas harian anak-anak pada umumnya. Pada beberapa anak, asma yang tidak terkelola secara baik dapat menjadi serius atau bahkan mengancam nyawa. Tanda dan gejala umum asma pada anak antara lain batuk, suara sengau atau bunyi siulan pada saat bernapas, napas pendek, pengetatan pada otot dada. Adapun tanda dan gejala lain asma pada anak antara lain sebagai berikut.

- Sulit tidur karena napas yang pendek, batuk atau napas sengau.
- Batuk atau suara sengau yang memburuk ketika terserang virus pernapasan, seperti pilek dan flu.
- Tertundanya penyembuhan atau mengalami bronkitis setelah infeksi saluran pernapasan.
- Kelelahan atau masalah pernapasan terjadi ketika bermain atau olahraga.

Penyebab Asma pada Anak

Pada anak penderita asma, sistem imun yang terlalu sensitif membuat saluran pernapasan mengalami pembengkakan dan peradangan saat terkena pemicu seperti asap atau alergen. Terkadang, gejala asma terjadi tanpa pemicu yang jelas. Ketika asma terjadi, otot saluran pernapasan mengerut, lapisan saluran pernapasan membengkak, dan lendir tebal memenuhi saluran bronkioli, membuat gejala asma terjadi. Pemicu asma yang berbeda pada setiap anak, antara lain infeksi virus (seperti pilek), alergen (seperti debu, bulu hewan, dan serbuk sari atau jamur), asap tembakau atau polutan lingkungan lain, olahraga, dan perubahan udara atau udara dingin.

Cara Pencegahan Asma pada Anak

Perencanaan yang hati-hati dan mengendalikan pemicu asma adalah jalan terbaik untuk mencegah serangan asma.

- Hindari pemicu.
  Sebanyak mungkin, hindari alergen dan iritan yang dokter Anda identifikasi sebagai pemicu asma.
- Larang merokok di sekitar anak penderita asma.
  Terkena asap tembakau saat bayi adalah risiko yang paling besar terjadinya asma pada anak, seperti halnya pemicu umum serangan asma.
- Dorong anak untuk aktif.
  Sepanjang asma anak dapat dikontrol dengan baik, aktivitas fisik yang rutin dapat membuat kondisi paru-paru bekerja dengan lebih efisien.
- Miliki perencanaan.
  Bekerja sama dengan dokter untuk mengembangkan perencanaan terhadap asma.

Disadur dari: http://gejalapenyakitmu.blogspot.com/2013/04/gejala-asma-pada-anak-penyebab-dan.html

Ayo Temukan Jawabannya

1. Apa bentuk gangguan penyakit pada bacaan di atas?

.....

.....

.....

2. Apa penyebab penyakit asma?

.....

.....

.....

3. Bagaimana cara pencegahan asma pada anak?

.....

.....

.....

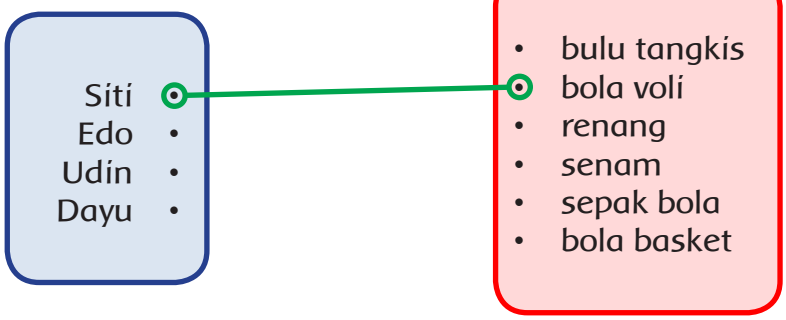
Selain hidup sehat dengan lingkungan sehat, Siti dan teman-temannya juga rajin berolahraga. Olahraga yang disukai Siti, Edo, Udin, dan Dayu berbeda-beda. Mereka suka beberapa jenis olahraga. Berikut data olahraga yang mereka sukai.
Siti suka olahraga bola voli, renang, dan senam.
Edo suka olahraga bola voli dan sepak bola.
Udin suka olahraga bulu tangkis, bola voli, dan senam.
Dayu suka olahraga bola basket.
Dari data di atas diperoleh dua buah kelompok, yaitu kelompok anak-anak dan kelompok olahraga. Tuliskan anggota setiap kelompok tersebut.

Anggota kelompok anak-anak

Anggota kelompok olahraga

Kedua kelompok tersebut dapat digambarkan seperti berikut. Anggota kedua kelompok dihubungkan oleh "suka olahraga". Misalkan Siti "suka olahraga" bola voli, hubungkan Siti dan olahraga bola voli. Lengkapilah diagram berikut berdasarkan data di atas.

Ayo Melengkapi



"Suka olahraga" disebut relasi atau pengawanan, yaitu relasi yang mengawankan anggota kelompok anak-anak dan anggota kelompok olahraga. Berdasarkan diagram di atas, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Olahraga apa saja yang disukai Dayu?

2. Olahraga apa yang disukai Siti dan Edo?

3. Olahraga apa yang disukai Edo tetapi tidak disukai Udin?

4. Siapakah yang tidak suka bola voli?

Ayo Renungkan

Apa yang kamu pelajari pada hari ini? Apakah menurutmu tempat tinggalmu termasuk lingkungan sehat?

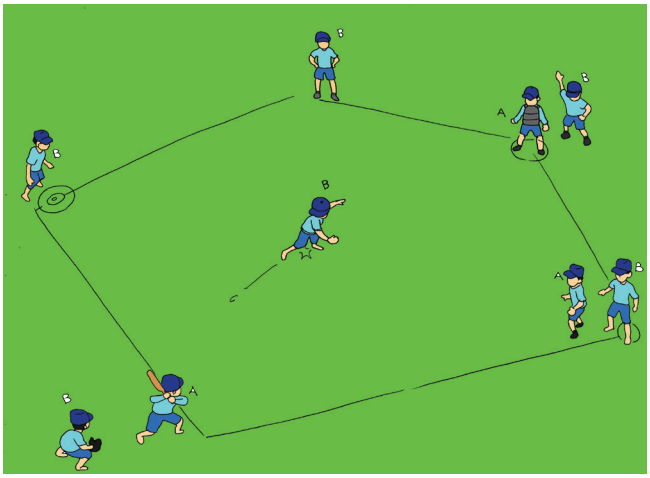
Kerja Sama dengan Orang Tua

Berapa banyak anggota keluargamu? Olahraga apa saja yang disukai oleh setiap anggota keluarga? Adakah anggota keluarga yang menyukai olahraga yang sama? Buatlah diagramnya.

Pembelajaran 2

Olahraga dan lingkungan sehat selalu berhubungan dengan kesehatan manusia. Dapatkah kamu berolahraga berupa permainan *rounders*? Pernahkah kamu membuat apotek hidup di lingkungan rumahmu?

Edo dan teman-temannya bermain *rounders*. Mereka kelihatan sehat dan bersemangat. Permainan *rounders* merupakan permainan mengelilingi lapangan segi lima. Dalam permainan ini, Edo dan teman-temannya belajar tentang lari, lempar, tangkap, dan memukul.



Ayo Sebutkan

1. Apa saja alat yang digunakan untuk bermain *rounders*?

a. .....

b. .....

c. .....

2. Apa saja gerak dasar dalam permainan *rounders*?

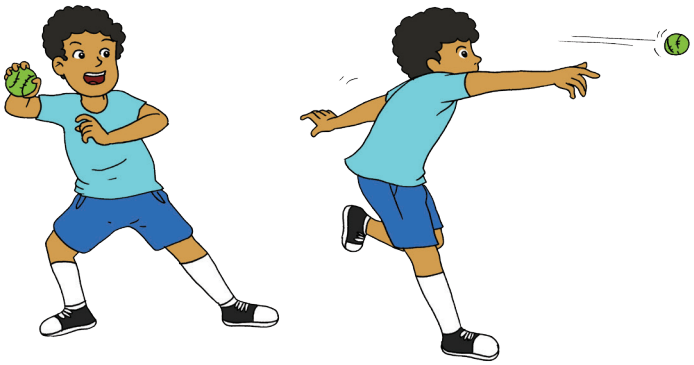
a. .....

b. .....

c. .....

Ayo Lakukan

Lakukan cara melempar bola *rounders* dengan sikap-sikap berikut.



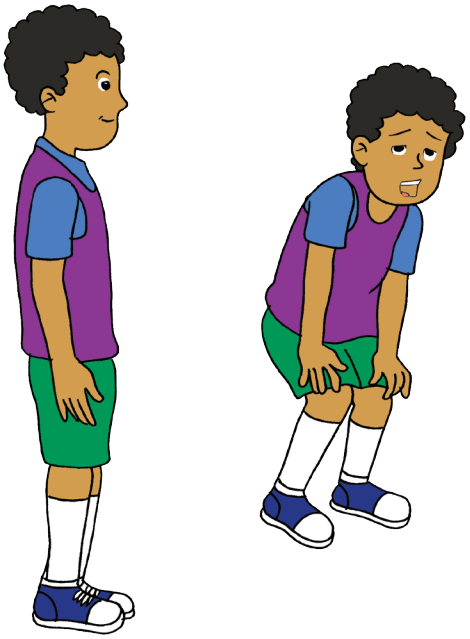
Coba uraikan gerakan melempar berdasarkan gambar sikap di atas pada kolom berikut.

.....

.....

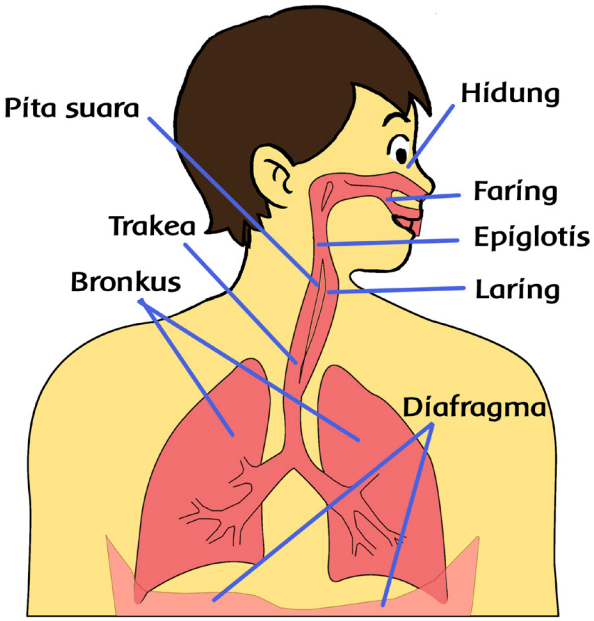
.....

Pada saat berhenti setelah berlari dalam permainan *rounders*, Edo kelihatan kelelahan. Edo tampak terengah-engah dalam bernapas. Apakah organ pernapasan Edo terganggu? Tahukah kamu organ-organ pernapasan pada tubuh manusia?



Ayo Amati

Amatilah gambar berikut!



Sebutkan organ-organ pernapasan beserta fungsinya.

No	Nama Organ Pernapasan	Fungsi
1.		
2.		
3.		

Sistem pernapasan sering terkena bermacam-macam gangguan. Sebagai contoh sakit amandel. Jika amandel atau polip membengkak, akan terjadi penyempitan atau penyumbatan saluran pernapasan. Hal ini dapat mengakibatkan pemasukan oksigen ke dalam paru-paru berkurang.

Ayo Cari Tahu

Coba cari tahu mengenai penyakit yang mengganggu sistem pernapasan. Kamu dapat membaca berbagai artikel dari surat kabar, majalah, atau internet. Tuliskan nama-nama penyakit pengganggu pernapasan yang telah kamu baca.

No	Nama Penyakit Pengganggu Sistem Pernapasan
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Edo anak yang sehat, meskipun napasnya tampak terengah-engah itu hanya efek dari lari cepat. Sesudah bermain *rounders*, Edo dan teman-teman beristirahat. Waktu beristirahat, Siti menawarkan minuman kunir asem. Ibu Siti membuat sendiri minuman itu karena di rumah Siti terdapat apotek hidup. Edo dan teman-teman yang lain tampak senang, kunir asem yang dibawa Siti sangat segar.

Ayo Menulis

Apakah yang dimaksud dengan apotek hidup? Buatlah tulisan mengenai apotek hidup sesuai pengertianmu.

.....

.....

.....

Ayo Renungkan

Apa yang kamu pelajari pada hari ini?

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Apakah di rumahmu terdapat apotek hidup? Apa saja yang ditanam oleh keluargamu sebagai apotek hidup?

.....

.....

.....

.....

Pembelajaran 3

Apa kewajiban kita terhadap lingkungan sekitar rumah? Ayo, mengamati lingkungan sekitar kita.

Siti anak yang rajin. Siti selalu menjaga kebersihan lingkungan rumahnya. Lingkungan rumah Siti bersih dan sehat. Banyak bunga yang ditaman menambah kenyamanan rumah Siti. Bunga-bunga tumbuh subur di samping rumah Siti. Ada bunga mawar, melati, bugenvil, anggrek, dan matahari.

Ayo Amati

Amatilah bunga-bunga di taman. Bunga-bunga yang kamu amati tentu mempunyai warna yang berbeda-beda. Berikut ini contoh daftar bunga di taman beserta warnanya.

Bunga mawar ada yang berwarna merah dan ada yang berwarna putih.
Bunga melati berwarna putih.
Bunga bugenvil berwarna merah.
Bunga anggrek berwarna ungu.
Bunga matahari berwarna kuning.

Ayo Berlatih

1. Dari data di atas diperoleh dua kelompok, yaitu kelompok bunga dan kelompok warna. Tuliskan anggota setiap kelompok tersebut.

a. Anggota kelompok bunga.

.....

.....

.....

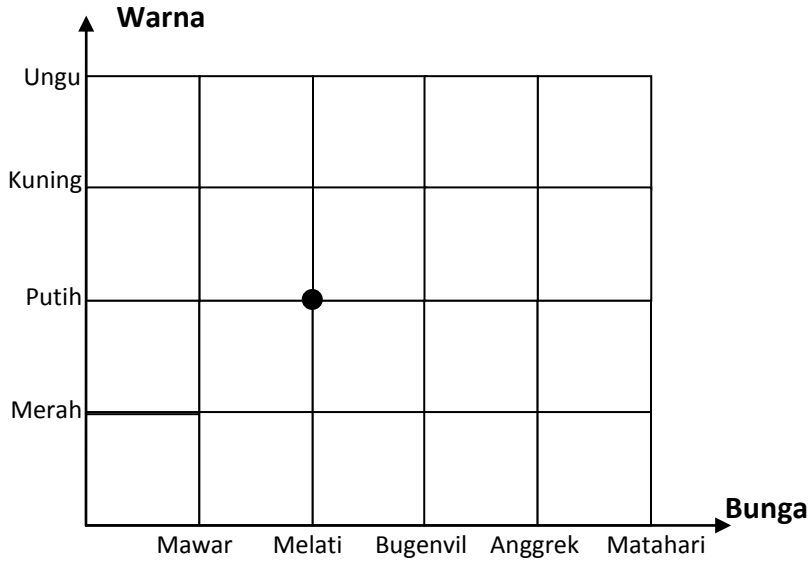
b. Anggota kelompok warna.

.....

.....

.....

2. Anggota kedua kelompok dapat dihubungkan oleh relasi "berwarna". Misalkan bunga melati "berwarna" putih. Perhatikan diagram pada gambar di bawah ini. Pada gambar diagram tersebut sudah ada contoh relasi yang dihubungkan dengan noktah, yaitu bunga melati "berwarna" putih. Lengkapilah diagram di bawah ini yang menyajikan relasi "berwarna" dengan cara memberikan noktah pada anggota kelompok bunga dan anggota kelompok warna yang berelasi lainnya.



3. Buatlah dua kelompok beserta relasi yang mengawankan kedua kelompok tersebut. Misalnya, kelompok olahraga dan alat yang digunakan. Relasi kelompok ini misalnya "menggunakan". Kemudian, gambarkan relasi yang kamu buat pada diagram seperti di atas.

Bunga-bunga yang ditanam hendaknya selalu disiram dan dirawat. Jika tanaman tidak dirawat dan disiram, tanaman akan mati. Menyirami tanaman adalah tugas Siti saat berada di rumah. Siti menyadari hal itu merupakan kewajibannya dalam membantu orang tua.

Ayo Sebutkan

Sebutkan kewajibanmu sehari-hari di rumah. Bagaimana jika kewajibanmu itu tidak kamu laksanakan?

No	Kewajiban Menjaga Kebersihan Rumah	Akibat Tidak Dilaksanakan Kewajiban
1.	Menyapu	Kotor
2.		
3.		
4.		
5.		

Ayo Menulis

Tuliskan pengalamanmu di rumah dalam menanam dan merawat tanaman.

.....

.....

.....

Menjaga kebersihan merupakan satu di antara banyak cara menjaga kesehatan manusia. Demikian juga dengan menanam berbagai tanaman di sekitar rumah. Dengan menanam tanaman di sekitar rumah, udara menjadi sejuk dan segar. Berikut ini akan disajikan bacaan cara menjaga kesehatan tubuh manusia.

Ayo Bacalah

Cara Menjaga Kesehatan Tubuh dan Badan

Sebenarnya tubuh manusia itu ditakdirkan sehat walafiat. Tugas kita adalah menjaganya agar tubuh kita tetap sehat. Apakah Anda mau jika tubuh sakit? Tentu tidak mau, bukan? Oleh karena itu, mulai sekarang kita jaga kesehatan tubuh agar selalu sehat dengan cara di bawah ini.

1. **Selalu berpikir positif**
   Langkah pertama menjaga kesehatan badan adalah selalu berpikir positif karena di dalam tubuh yang sehat ada jiwa yang sehat. Di dalam jiwa yang sehat ada pikiran yang sehat pula.
2. **Makan makanan sehat secara teratur**
   Langkah kedua dalam cara menjaga kesehatan tubuh adalah menjaga pola makan. Makanan harus mengandung protein, vitamin, dan karbohidrat, seperti yang terkandung dalam empat sehat, lima sempurna.
3. **Olahraga secara teratur**
   Olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan badan. Olahraga teratur setiap hari akan menjaga tubuh selalu sehat.
4. **Menjaga kebersihan**
   Jagalah kebersihan karena bersih pangkal sehat. Jagalah kebersihan mulai dari diri sendiri sampai lingkungan.
5. **Selalu berdoa**
   Karena sehat itu milik Tuhan, kita diharuskan untuk selalu berdoa atau memintanya kepada Tuhan dengan cara sesuai kepercayaan masing-masing.

Itulah cara menjaga kesehatan badan dan tubuh, semoga dapat bermanfaat. Menjaga kesehatan itu lebih murah daripada kita sakit terus dibawa ke rumah sakit yang harganya pasti mahal. Oleh karena itu, jagalah kesehatan.

Disadur dari: http://www.beritahu.me/2013/06/cara-menjaga-kesehatan-tubuh-atau-badan.html

Berdasarkan bacaan di atas jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Bagaimana cara menjaga tubuh kita supaya tetap sehat?

.....

.....

.....

2. Dalam bacaan di atas ada kata tidak baku yang dituliskan. Apa saja kata-kata tidak baku dalam bacaan di atas? Tuliskan kata-kata bakunya.

Kata Tidak Baku	Kata Baku

Ayo Renungkan

Sikap apa yang kamu pelajari pada hari ini? Apakah kamu sudah menerapkan dalam kehidupan sehari-hari?

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Amatilah sekitar rumahmu. Adakah tanaman di sekitar rumahmu? Tanaman apa saja yang ada di sekitar rumahmu? Apakah kamu rawat tanaman itu? Bagaimana cara merawatnya?

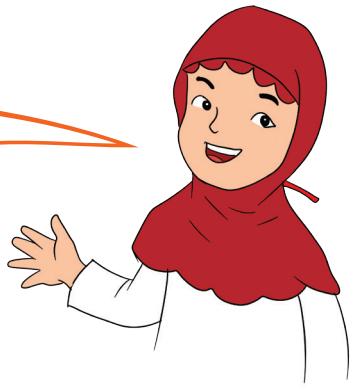
.....

.....

.....

.....

Bagaimana jika manusia hidup tidak selaras dengan alam? Apa dampaknya jika manusia hidup tidak selaras dengan alam?



Siti dan teman-teman prihatin dengan perilaku orang-orang yang tidak memedulikan lingkungan. Lingkungan kotor dengan sampah-sampah berserakan merupakan pemandangan yang tidak dapat dipungkiri pada daerah-daerah tertentu. Apakah hal seperti yang dikatakan hidup tidak selaras dengan alam?

Ayo Amati

Amatilah gambar berikut.

Sumber: arimuhammadefendi.blogspot.com

1. Apakah yang dimaksud hidup tidak selaras dengan alam?

.....

.....

.....

2. Bagaimana menurut kamu mengenai gambar di atas? Apakah gambar tersebut yang dikatakan hidup tidak selaras dengan alam?

.....

.....

.....

3. Bagaimana dampak terhadap kesehatan manusia dan lingkungan jika perilaku pada gambar di atas dilakukan secara terus-menerus?

.....

.....

.....

4. Selain gambar di atas, pernahkah kamu melihat peristiwa serupa? Di daerah manakah peristiwa itu?

.....

.....

.....

5. Apa kewajibanmu terhadap alam lingkungan sekitar rumah kamu supaya sehat? Apakah kamu akan melakukan hal yang sama seperti gambar di atas?

.....

.....

.....

6. Apa akibatnya jika kamu tidak melaksanakan kewajiban dalam menciptakan lingkungan rumah yang sehat?

.....

.....

.....

7. Tuliskan pengalaman dalam membuang sampah di rumah!

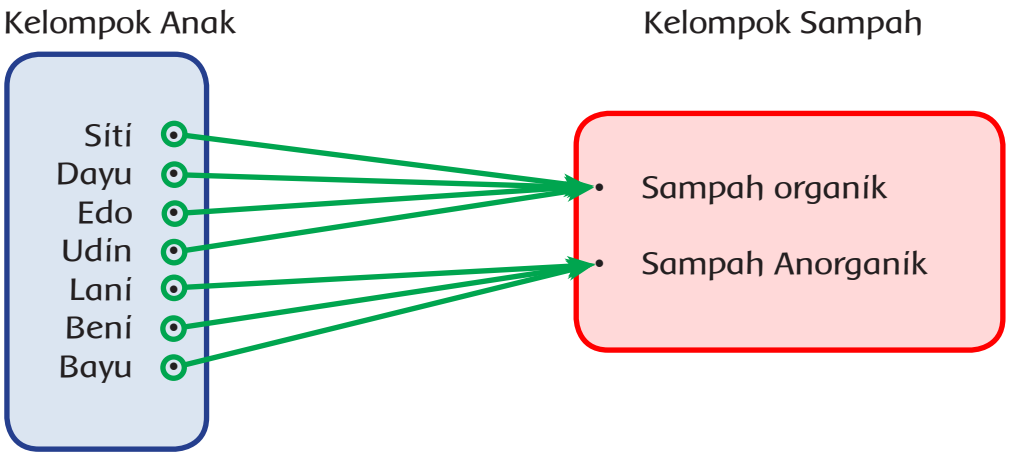
.....

.....

.....

Siti dengan teman-temannya akan mengumpulkan sampah-sampah yang berserakan di pinggir-pinggir jalan di sekitar sekolah. Siti, Dayu, Edo, dan Udin bertugas mengumpulkan sampah-sampah organik. Lani, Beni, dan Bayu bertugas mengumpulkan sampah-sampah anorganik.

Kegiatan Siti dan teman-temannya dapat digambarkan dalam bentuk relasi "mengumpulkan sampah" sebagai berikut.

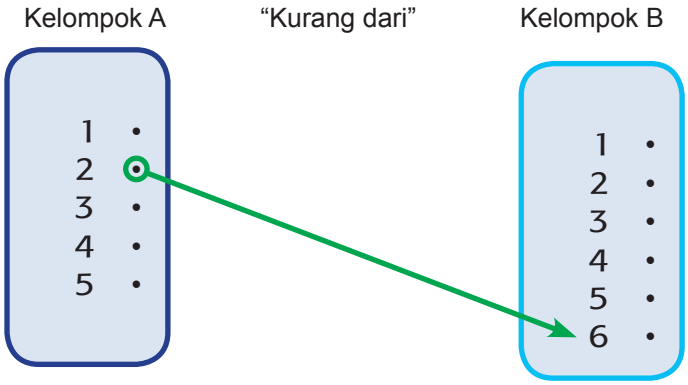


Ayo Berlatih

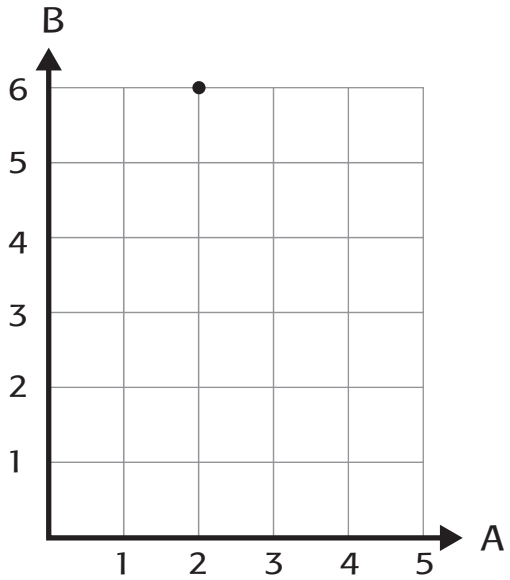
Diketahui dua buah kelompok bilangan sebagai berikut.
Kelompok A, anggotanya 1, 2, 3, 4, 5.
Kelompok B, anggotanya 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Anggota kelompok A dikawankan dengan anggota kelompok B dengan relasi "kurang dari". 2 kurang dari 6, maka 2 anggota kelompok A dikawankan dengan 6 anggota kelompok B.

1. Lengkapilah diagramnya berikut ini.



Relasi "kurang dari" dapat digambarkan dengan diagram kartesius berikut.



Dari gambar di atas diperoleh koordinat (2, 6) yang merupakan anggota relasi "kurang dari".

2. Tuliskan semua anggota relasi "kurang dari" pada kolom berikut.

.....

.....

.....

Setiap kelompok yang telah dibentuk bertugas memungut sampah dan membersihkan daerah sekitarnya sesuai ketentuan. Siti dan teman-temannya

semangat dalam membersihkan lingkungan. Mereka menyadari bahwa lingkungan kotor sumber penyakit dan akan mengganggu kesehatan manusia. Oleh karena itu, Siti dan teman-temannya semangat untuk selalu hidup sehat.

Kesehatan merupakan harta yang terpenting bagi kehidupan manusia. Mengapa demikian? Dengan kondisi yang sehat, manusia dapat melakukan banyak aktivitas, misalnya bekerja.

Ayo Menulis

Tuliskan pentingnya kesehatan bagi dirimu. Tuliskan yang kamu buat dapat berupa cerita maupun diskriptif.

Pentingnya Kesehatan bagi Diriku

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ayo Renungkan

Sikap apa yang kamu pelajari pada hari ini? Apakah kamu sudah menerapkan dalam kehidupan sehari-hari?

.....

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Di mana kamu dan keluargamu membuang sampah? Apakah kamu dan keluargamu sudah hidup selaras dengan alam? Jelaskan.

.....

.....

.....

.....

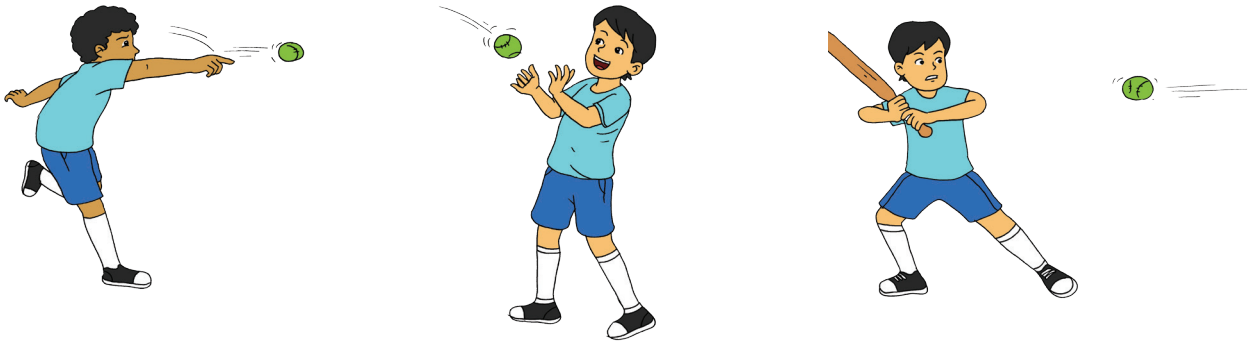
.....

.....

.....

Ayo Lakukan

Pada pelajaran beberapa hari yang lalu, kamu sudah mengenal olahraga *rounders*. Bahkan, kamu sudah melakukan gerakan melempar pada permainan *rounders*. Coba ulangi lagi beberapa gerakan *rounders* seperti melempar, menangkap, dan memukul seperti gambar berikut.



Bagaimana cara melempar, menangkap, dan memukul bola kecil pada permainan *rounders*?

Cara melempar bola pada permainan *rounders*

.....

.....

Cara menangkap bola pada permainan *rounders*

.....

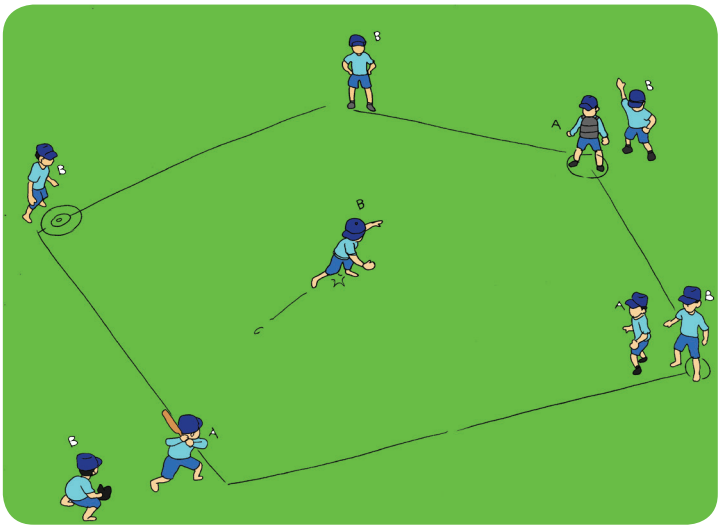
.....

Cara memukul bola pada permainan *rounders*

.....

.....

Setelah melakukan berbagai gerakan pada permainan rounders, bermainlah bersama teman-temanmu. Bagilah menjadi dua kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 12 anak.



Ayo Ceritakan

Bagaimana cara mencetak angka dalam permainan rounders? Coba ceritakan dengan menuliskan pada kolom berikut.

.....

.....

.....

.....

Selain melempar dan memukul, berlari juga merupakan gerak dasar dalam olahraga *rounders*. Gerak berlari juga dapat digunakan untuk memelihara alat pernapasan manusia. Sistem pernapasan sangatlah penting bagi manusia. Oleh karena itu, kesehatan alat pernapasan perlu dipelihara, di antaranya dengan olahraga secara teratur seperti lari, renang, dan senam.

Ayo Sebutkan

Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk memelihara alat pernapasan kita adalah dengan melakukan pola hidup sehat, seperti olahraga secara teratur. Selain olahraga secara teratur, cara apa yang kamu ketahui untuk memelihara alat pernapasan?

Memelihara alat pernapasan, yaitu dengan cara:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Bagaimana rasanya jika kamu sakit? Pasti saat itu tubuhmu atau di antara anggota tubuhmu tidak enak rasanya. Bahkan, kamu hanya tiduran di atas tempat tidur. Itulah satu di antara bukti bahwa kesehatan itu sangatlah penting.

Ayo Sebutkan

Sebutkan bukti yang lain jika kesehatan itu penting!

Memelihara alat pernapasan, yaitu dengan cara .....

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Ayo Membuat Laporan

Carilah informasi dari majalah, surat kabar, atau pun internet cara-cara merawat organ tubuh supaya selalu sehat. Buatlah laporan dari informasi yang kamu dapatkan dari informasi tersebut. Bentuk laporannya sebagai berikut.

Nama

.....

Sumber informasi

.....

Informasi yang didapat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cara merawat organ tubuh di antaranya dengan cara melakukan pola makan dan minum yang teratur dan sehat. Selain itu, rawatlah organ tubuh dengan minum obat-obatan herbal yang kita peroleh dengan mengolah sendiri dari hasil tanaman sendiri. Misalnya dari apotek hidup yang kita buat di lingkungan rumah. Apotek hidup merupakan tempat yang berisikan berbagai tanaman obat yang ditanam dan dimanfaatkan untuk keperluan pengobatan serta kesehatan. Ayo membuat apotek hidup di lingkungan rumah kita.

Ayo Lakukan

Buatlah apotek hidup di lingkungan rumahmu. Tuliskan langkah-langkah membuat apotek hidup.

Langkah-langkah membuat apotek hidup adalah

Ayo Renungkan

Apa yang kamu pelajari pada hari ini? Apakah kamu sudah menerapkan dalam kehidupan sehari-hari?

.....

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Pernahkah ada anggota keluargamu yang sakit? Sakit apa yang pernah dialami anggota keluargamu itu? Bagaimana cara menyembuhkannya?

.....

.....

.....

.....

Pembelajaran 6

Banyak cara untuk menciptakan lingkungan sehat. Apa yang akan kamu lakukan untuk menciptakan lingkungan sehat?

Membuat apotek hidup banyak manfaatnya. Selain menanam tanaman obat-obatan yang dapat mengobati berbagai penyakit, membuat apotek hidup juga berarti menggunakan tanah di lingkungan kita dengan baik. Dengan banyak tanaman yang terawat, lingkungan menjadi sejuk, dan udara di sekitarnya pun segar.

Ayo Lakukan

Sumber: larassatybrindilz.blogspot.com

Bersama teman-temanmu, buatlah apotek hidup di sekitar lingkungan, baik di lingkungan rumah maupun sekolah. Langkah-langkah yang dapat kamu lakukan di antaranya sebagai berikut.

1. Siapkan lahan kosong, tidak perlu terlalu luas, sesuai kebutuhan saja. Kemudian, gemburkan tanahnya.
2. Tanamlah beberapa jenis tanaman obat-obatan seperti kunyit, lengkuas, kumis kucing, lidah buaya, mentimun, dan lain-lain.
3. Rawatlah tanaman yang kamu tanam, dengan cara menyiram, memupuk, dan membersihkan daun-daun kering di sekitarnya.

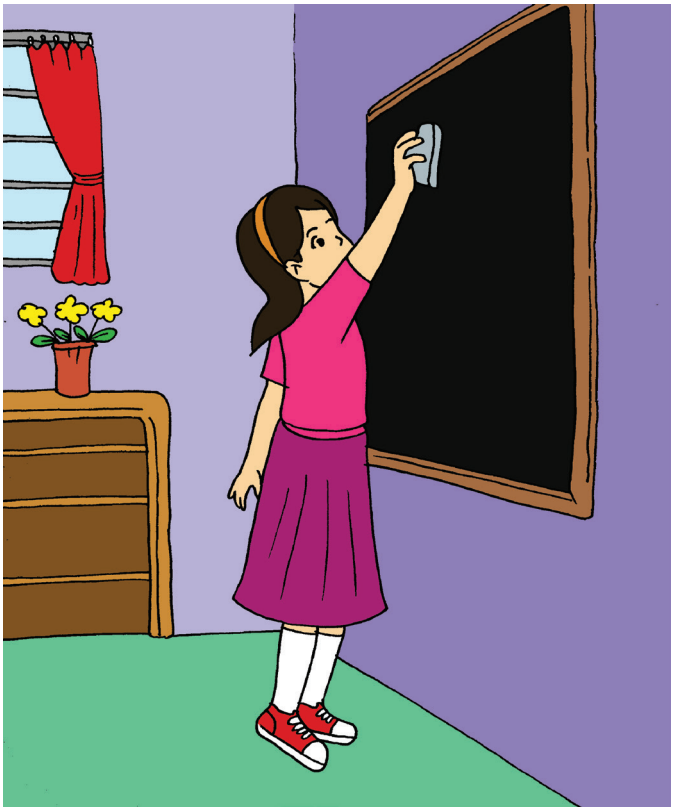
Dalam membuat apotek hidup secara kelompok atau bersama-sama perlu adanya kerja sama. Kerja sama merupakan kewajiban bagi setiap orang dalam suatu kelompok tertentu pada saat melaksanakan kegiatan.

Ayo Amati

Ingatkah kamu kewajiban-kewajiban yang harus kamu lakukan terhadap orang-orang yang ada di sekitarmu pada saat di sekolah dan di rumah. Kewajiban kamu terhadap lingkunganmu, dan kewajiban kamu terhadap Tuhan yang telah menciptakan bumi dan isinya. Amatilah gambar berikut.

Gambar 1

Gambar 2



Gambar 3

Gambar 4

Gambar 5

Lima gambar di atas merupakan bentuk-bentuk kewajiban yang dapat kamu lakukan. Tuliskan bentuk kewajiban pada kelima gambar di atas. Tuliskan juga akibat jika kewajiban pada gambar di atas tidak dilaksanakan.

Gambar 1

Gambar 2

Gambar 3

Gambar 4

Gambar 5

Ayo Bacalah

Apotek Hidup Koleksi 100 Jenis Tanaman Obat

Kini warga RW 09, Pondok Kelapa, Duren Sawit, Jakarta Timur, tak perlu repot lagi mencari obat-obatan jika terserang sakit. Sebab, dengan bermodalkan lahan jalur hijau seluas 500 meter persegi warga telah memiliki apotek hidup dengan koleksi tanaman obat keluarga (toga) sebanyak 100 jenis. Selain menghasilkan tanaman obat herbal, lahan tidur itu kini juga menjadi sarana produktif bagi warga sekitar untuk beternak ikan dan mengolah sampah menjadi sesuatu yang bermanfaat.

Ketua RW 09, Pondok Kelapa, Arifin Sasongko, menyebutkan lahan seluas 500 meter persegi telah dimanfaatkan warga sejak tiga tahun terakhir. Namun, untuk perawatannya setiap hari dilakukan oleh lima petugas kebersihan yang setiap bulan digaji warga setempat.

Jenis tanaman obat keluarga yang ditanam pun cukup bervariasi, seperti kembang sepatu yang bermanfaat untuk obat batuk, mimisan, dan disentri. Ada pohon suji yang nilai manfaatnya hampir sama dengan kembang sepatu. Selain itu, ada koleksi pohon karuk yang fungsinya mengobati penyakit asma, susah kencing, nyeri tulang, dan sebagainya.

Ketua TP PKK DKI Jakarta, mengatakan program yang digalakkan warga RW 09 Pondok Kelapa ini sangat bagus dan patut dijadikan contoh oleh wilayah lain. Sebab sangat langka di kota Jakarta ini warga yang peduli dengan bercocok tanam untuk memberikan pendidikan pada anak-anaknya.

"Program ini sangat bagus dan tertata rapi. Karena semua warga peduli dengan penghijauan. Kami berharap program ini terus ditingkatkan agar Jakarta semakin hijau dan anak-anak memiliki pengalaman dan wawasan tersendiri dalam bercocok tanam," paparnya saat *roadshow* TP PKK DKI di RW 09, Kelurahan Pondok Kelapa, Jakarta Timur, Rabu (23/2).

Ia juga meminta pada seluruh kader TP PKK, mulai dari tingkat kelurahan hingga kota untuk lebih berperan aktif dalam program penghijauan. Jika perlu segera dibentuk forum komunikasi pemberdayaan keluarga. Forum ini pula yang nantinya akan menggerakkan masyarakat menuju peningkatan kesejahteraan.

sumber : beritajakarta.com

Ayo Simpulkan

Apa fungsi apotek hidup bagi kesehatan manusia? Apa kaitannya apotek hidup dengan lingkungan sehat? Buatlah kesimpulan dari bacaan di atas.

Ayo Membuat Laporan

Carilah informasi dari majalah, surat kabar, ataupun internet tentang aktivitas manusia yang menunjukkan adanya keterikatan dengan kondisi geografis di lingkungannya. Buatlah laporan dari informasi yang kamu dapat. Bentuk laporan sebagai berikut.

Nama

.....

Sumber informasi

.....

Informasi yang didapat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ayo Menulis

Apakah pembuatan apotek hidup merupakan aktivitas manusia yang ada keterikatan dengan kondisi geografis di lingkungan? Jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Ayo Renungkan

Apa yang kamu lakukan selama satu minggu ini? Apakah kamu sudah menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

.....

.....

.....

Kerja Sama dengan Orang Tua

Apa yang telah kamu lakukan untuk menciptakan lingkungan sehat, baik lingkungan sekitar sekolah maupun lingkungan rumah?

.....

.....

.....

.....

.....

Daftar Pustaka

Azmiyawati, Choiril. Wigati Hadi Omegawati, dan Rohana Kusumawati. 2008. *BSE IPA 5 Salingtemas*. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.

Camilla de la Bedoyere, et all. 2013. *Book of Life Tubuh Manusia*. Bandung; Pakar Raya.

Chelvi Ramakrishnan, Fong Ho Kheong, Gan Kee Soon. 2007. *My Pals are Here, Maths 2nd Edition 4A.Singapore*. Marshall Cavendish International.

Claybourne, A. 2007. *Buku Lengkap tentang Tubuh Kita Volume 1*. Bandung: Pakar Raya.

Harmoko.1995. *Indonesia Indah: Tari Tradisional Indonesia*. Jakarta: Yayasan Harapan Kita-BP3-TMII.

Hewitt, S. at all. 2006. *Menjelajah dan Mempelajari Aku dan Tubuhku*. Bandung: Pakar Raya.

Mahmud, A.T. 1989. *Pustaka Nada Kumpulan Lagu Anak-Anak*. Jakarta: Gramedia.

Mulyaningsih, farida. Yudanto, Erwin setyo kriswanto, dan Herkamaya Jatmiko. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk kelas V SD/MI. Jakarta : Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.

Mustaqiem B dan Ary A.2008. *Ayo Belajar Matematika 4: untuk SD dan MI kelas IV*.Jakarta: Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.

Priyanto, Maryanto.2010.*Cerdas dan Bugar: penjasorkes* . Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional

Subekti, Ari, dan Budiawan.2009. *BSE Seni Tari SMP*. Jakarta: Jakarta : Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.

Subekti, Ari, dan Supriyantiningtyas.2009. *BSE Seni Budaya dan Keterampilan SD kelas 5*. Jakarta:. Jakarta : Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.

Sumanto, Y.D., Heny Kusumawati, dan Nur aksin. 2008. *BSE Gemar Matematika 6 untuk Kls VI SD/MI*. Jakarta: Depdiknas.

Sri Sudarmi, Waluyo. 2008. *Galeri Ilmu Pengetahuan Sosial*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.

Syukur, Abdul, dkk. 2005. *Ensiklopedi* Umum untuk Pelajar. Jakarta: PT Ichtiar Baru - Van Hoeve.

Rusliana, Iyus. 1990. *Pendidikan Seni Tari: Bugu Guru Sekolah Dasar. J*akarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Wahyono, B dan Nurachmandani S. 2008. *Ilmu Pengetahuan Alam 4: untuk SD/MI kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.

_.2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pusaka Utama.

_. 1998. *Ensiklopedi Populer Anak*. Jakarta: PT Ichtiar Baru - Van Hoeve.