Editor layout by
Suryadi Salam
zhoeryadhee.salam@gmail.com

Copyright by
@ BP-PAUD & DIKMAS PAPUA
Jl. Raya Bumi Perkemahan (BUPER), Waena expo, Jayapura

BAHAN AJAR PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

"Pribadi Membantu dan Suka Menolong"

MENGACU PADA SILABUS PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

Tema Olahraga dan Kesehatan, Sub Tema Kesehatan Diri

SERI 3

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Papua
Tahun 2018

BAHAN AJAR
PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

"Pribadi Mandiri dan Suka Menolong"

MENGACU PADA SILABUS PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN
Tema Kesehatan dan Olahraga, Sub Tema Kesehatan Diri

SERI
3

BAHAN AJAR
PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

“Pribadi Mandiri dan Suka Menolong”

MENGACU PADA SILABUS PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
(BP-PAUD dan Dikmas) Papua
Tahun 2018

Bahan Ajar Pendidikan Multikeaksaraan Terintegrasi dengan layanan Kesehatan Diri "Pribadi dan Suka Menolong" Seri 3
Mengacu Pada Silabus Pendidikan Multikeaksaraan
Editor: Drs. Hadiyana, MM
Jayapura : Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan pendidikan Masyarakat (BP-PAUD dan Dikmas) Papua, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Tahun 2018

Pelindung:
Drs. Hadiyana, M.M.

Penanggung Jawab:
Roberth Maryen, M.Pd.

Penulis:
Tri Fatchur Rochman, S.Pd.
Faisal Riza Abdullah, S.Pd.I

Editor Layout:
Suryadi Salam, S.Pd.

Disklaimer: Buku Bahan Ajar Multikeaksaraan ini merupakan salah satu contoh modul pembelajaran keaksaraan berbasis standar kompetensi multiaksara dan didesain untuk masyarakat pedesaan. Karena ini merupakan salah satu contoh maka di daerah, terbuka lebar untuk menyusun dan mengembangkan bahan ajar keaksaraan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi multikeaksaraan

Kata Sambutan

Agenda pendidikan tahun 2030, komitmen dunia untuk mendukung kesempatan belajar sepanjang hayat untuk semua, pada seluruh lingkungan dan tingkat pendidikan. Termasuk menjamin kepastian bagi semua remaja dan orang dewasa, terutama perempuan untuk memperoleh keterampilan keaksaraan dasar yang fungsional dan diakui, serta memberikan mereka berbagai kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri dalam kehidupannya.

Sejalan dengan agenda pendidikan tersebut, layanan pendidikan keaksaraan memegang peran strategis dan penting. Hal ini karena pada tahun 2015 secara nasional masih terdapat sebesar 3,43% atau 5,629,943 penduduk usia 15-59 tahun buta aksara, dua pertiga di antaranya adalah perempuan (PDSP, Kemdikbud,2016).

Agar dapat menjangkau seluruh sasaran tersebut, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, melalui UPT Kemendikbud di daerah dalam hal ini Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masayarakat (BP-PAUD dan Dikmas) Papua berupaya memperluas sekaligus meningkatkan mutu pendidikan masyarakat melalui keragaman layanan program, seperti pendidikan keaksaraan, kesetaraan orang dewasa, dan pendidikan berkelanjutan yang terintegrasi dengan pendidikan kecakapan hidup, peningkatan minat dan budaya baca, pemberdayaan perempuan, pendidikan keluarga, pengarusutamaan gender bidang pendidikan, dan penataan kelembagaan. Layanan program pendidikan keaksaraan diberikan untuk meningkatkan angka melek aksara. Sasaran penduduk buta aksara mayoritas tersebar di daerah terpadat buta aksara, daerah tertinggal, terdepan, terluar (3T) Papua. Untuk meningkatkan kualitas layanan diperlukan perangkat pendukung pembelajaran. Salah satu perangkat pendukung pembelajaran yang dikembangkan adalah bahan ajar pendidikan keaksaraan dasar berbasis bahasa ibu.

Apresisasi diberikan kepada bihak-pihak terkait atas disusunnya dan dikembangkanya bahan ajar pendidikan keaksaraan lanjutan dengan tajuk multikeaskaraan terintegrasi layannan kesehatan diri, ini sebagai upaya meningkatkan layanan pendidikan orang dewasa. Semoga perangkat pembelajaran yang disusun dengan kesungguhan dan keikhlasan dapat bermanfaat untuk kita semua

Jayapura, 28 Desember 2018
Kepala

Drs.Hadiyana, M.M
NIP 196308171988031024

Kata Pengantar

Puji Syukur kepada Allah Swt yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan modul bahan ajar multikeaksaraan ini. Modul ini bertemakan kesehatan dan olahraga dengan subtema kesehatan diri. Modul ini terdiri dari tiga macam kategori yaitu siklus hidup, sehat jasmani rohani, dan Pribadi mandiri dan membantu.

Setiap penyelesaian modul yang dilaksanakan dalam pembelajaran 86 jam bisa menjadikan peserta didik memahami pentingnya baca tulis dan berhitung. Peserta didik yang semakin mahir melaksanakan baca tulis dan berhitung bisa dikatakan sebagai indikator keberhasilan dengan pendekatan yang memberikan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.

Semoga dengan adanya modul ini semakin menambah khasanah ilmu pengetahuan. Jika ada usul saran yang membangun bisa untuk disampaikan demi kesempurnaan modul ini.

Jayapura, 28 Desember 2018
Kepala Seksi Pengembangan Program

Roberth Maryen, M.Pd.
NIP. 19670204 1996101001

Daftar Isi

KEGIATAN BELAJAR 1

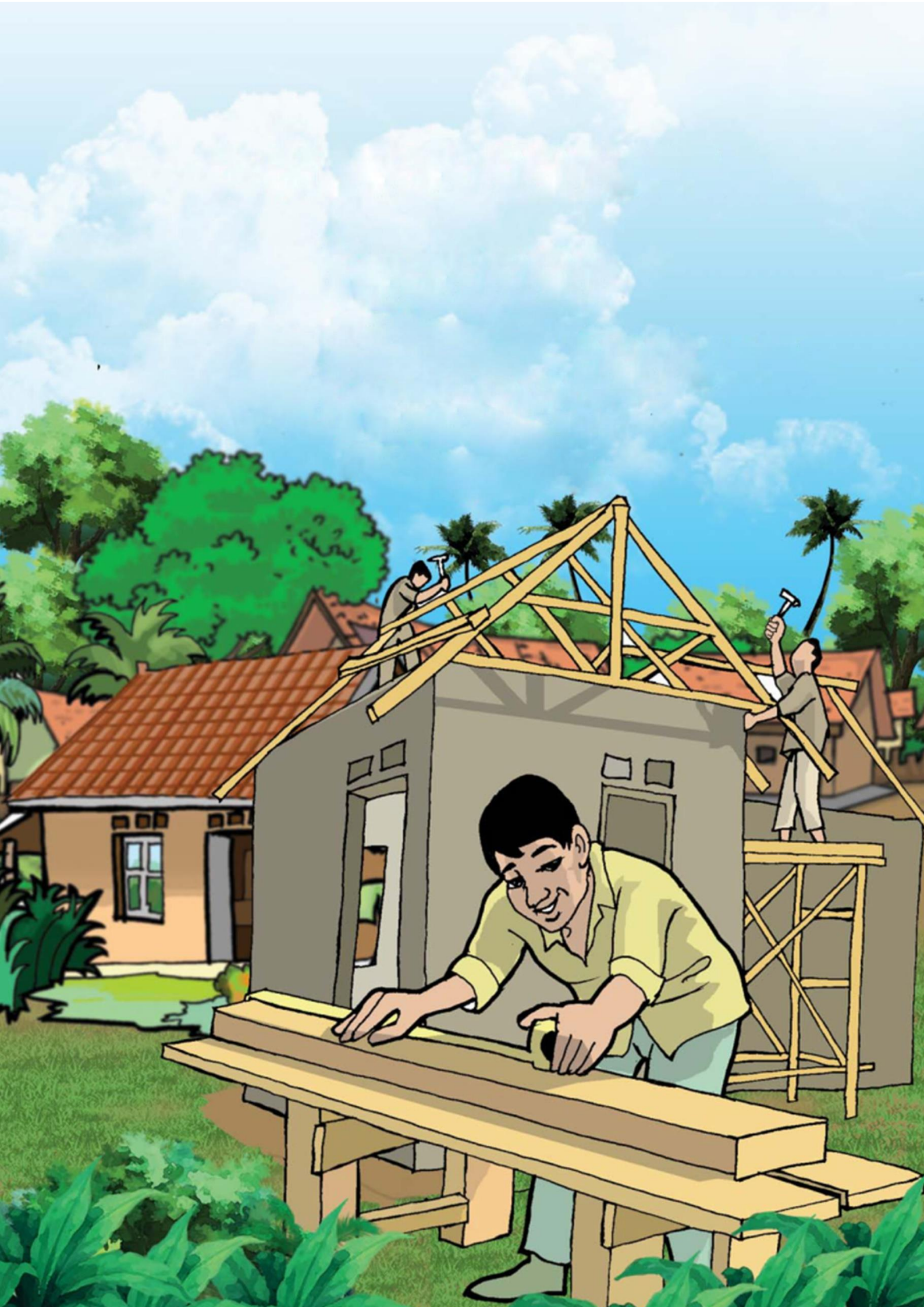
Pekerjaan, Profesi, atau kemahiran.....1

KEGIATAN BELAJAR 2

Teks Laporan Tentang membiasakan Kesehatan dan Olahraga.....8

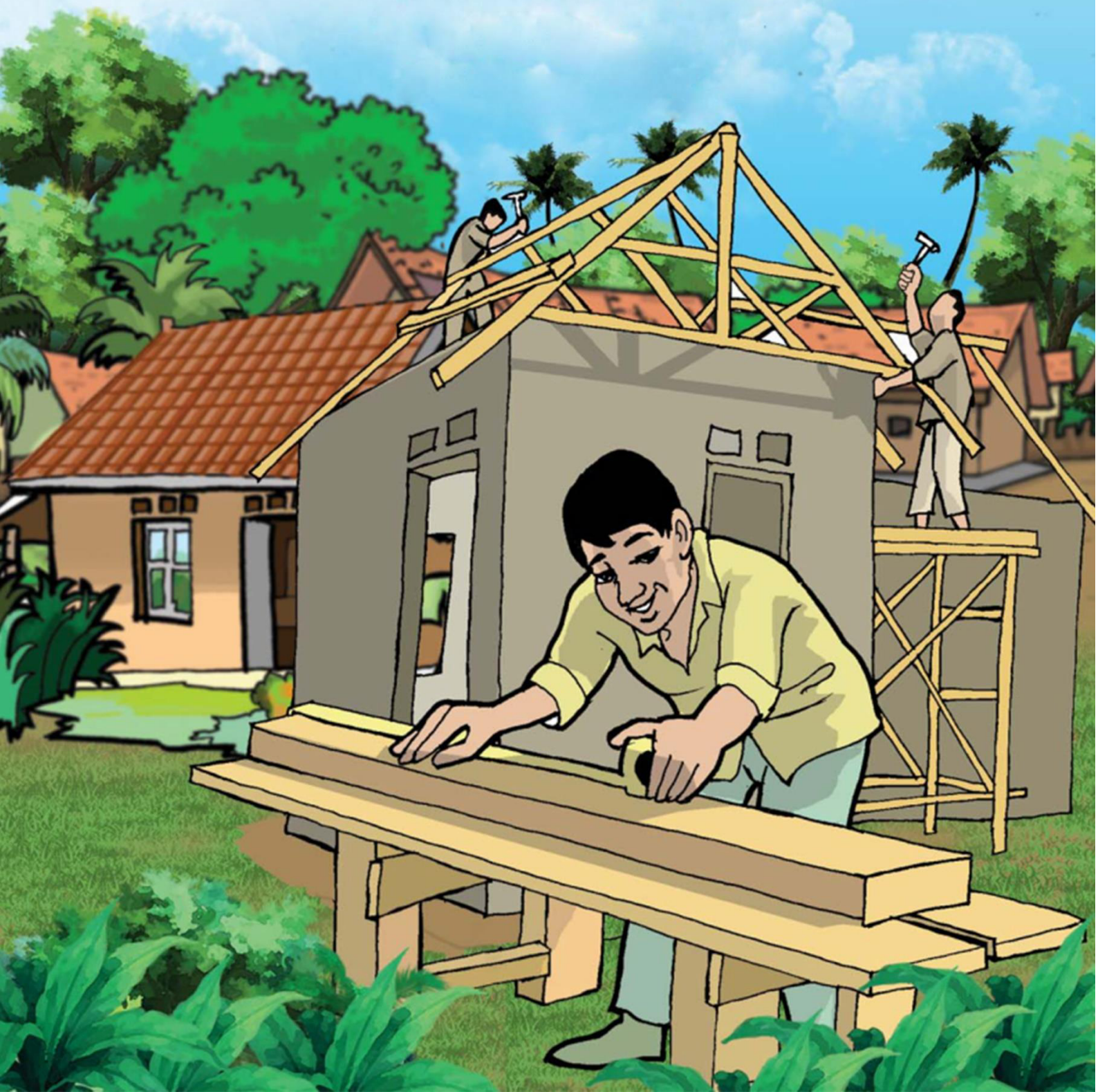
KEGIATAN BELAJAR 3

Petunjuk Tentang Rancangan Ide Inovatif Program.....14



KEGIATAN BELAJAR 1

Pekerjaan, Profesi, atau Kemahiran



Teks narasi tentang pekerjaan, profesi, atau kemahiran yang dimiliki dan diminati terkait kesehatan dan olahraga yaitu mengukuti kegiatan baik pada lingkungan sosial

Ceritakan Gambar Berikut Ini!

<table>
<tr>
<td>

.....

.....

.....</td>
<td>

.....

.....

.....</td>
</tr>
<tr>
<td>

.....

.....

.....</td>
<td>

.....

.....

.....</td>
</tr>
</table>

2.9.1 Mampu mambaca lancar teks narasi yang berkaitan dengan pekerjaan, profesi, atau kemahiran yang dimiliki dan diminati minimal dalam 7 (tujuh) kalimat sederhana!

Dokter Mata Berasal dari Papua

Dr. Elfa Ali Idrus memiliki pekerjaan sebagai dokter.

Penyakit yang dilayani adalah penyakit mata.

Dokter wanita ini berasal dari merauke papua.

Mata perlu dijaga kesehatannya dengan makan sayur dan buah.

Ketika mata sakit perlu membasuh dengan air bersih dan ke dokter.

Dr. Elfa Ali Idrus dan tim senang membantu masyarakat.

Mereka melakukan Bakti Sosial di Lanny Jaya serta di Merauke.

2.9.2 Mampu menjelaskan secara lisan ini teks narasi yang berkaitan dengan pekerjaan, profesi, atau kemahiran yang dimiliki dan diminati sesuai dengan pemahamannya.

Fisioterapi Menolong Orang Cedera

Fisioterapi adalah salah satu tenaga medis. Sebagai seorang yang ahli terapi bertugas memberikan arah panduan gerakan fisik kepada pasien. Pasien yang ditangani adalah yang cedera persendian, masalah punggung, mengurangi nyeri, mencegah cedera. Fisioterapi biasa ditemui disetiap olahraga termasuk sepakbola, jika ada yang cedera bisa ditangani. Sebab adanya fisioterapi memulihkan cedera akibat nyeri persendian.

Lengkapilah paragraf berikut ini sesuai teks di atas!

Fisioterapi Menolong Orang Cedera

Fisioterapi adalah salah satu ..... Sebagai seorang yang ahli ..... bertugas memberikan arah panduan gerakan fisik kepada pasien. Pasien yang ditangani adalah yang ..... persendian, masalah punggung, mengurangi nyeri, mencegah cedera. Fisioterapi biasa ditemui disetiap ..... termasuk sepakbola, jika ada yang cedera bisa ditangani. Sebab adanya fisioterapi memulihkan cedera akibat nyeri .....

3.11.1 Mampu menulis teks narasi yang berkaitan dengan pekerjaan, profesi, atau kemahiran yang dimiliki dan diminati minimal dalam 5 (lima) kalimat sederhana!

Cermatilah Gambar Berikut Ini!

Tuliskan 5 kalimat sederhana dari gambar di atas!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.11.2 Mampu membacakan kembali isi teks narasi yang telah ditulis yang berkaitan dengan pekerjaan, profesi, atau kemahiran yang dimiliki dan diminati dalam 5 (lima) kalimat sederhana.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

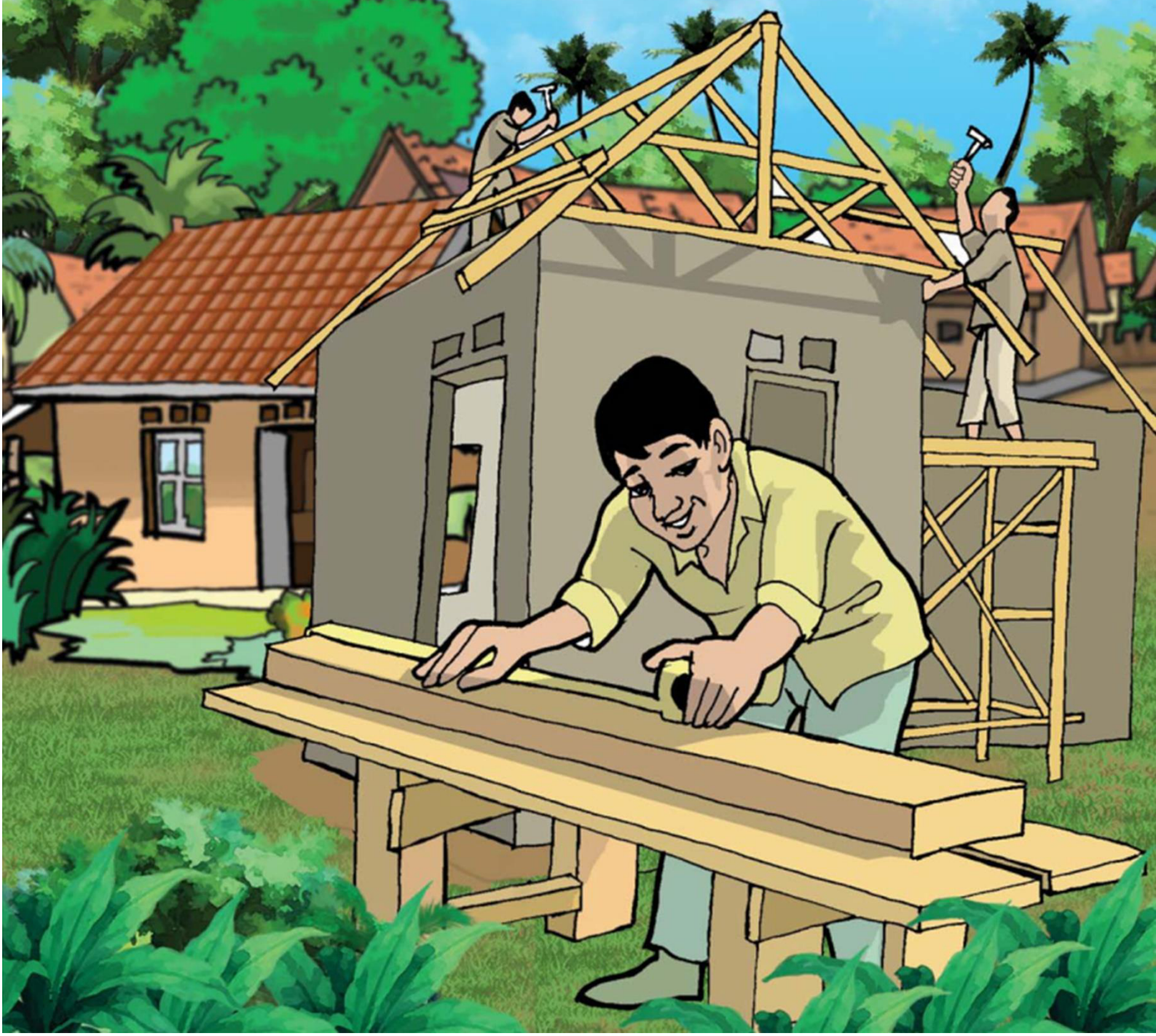
……

……

……

KEGIATAN BELAJAR 2

Teks Laporan Tentang Membiasakan Kesehatan dan Olahraga



Teks laporan tentang program membiasakan kesehatan dan olahraga yaitu mengikuti kegiatan baik pada lingkunghan sosial!

TABEL BERAT BADAN IDEAL WANITA DAN PRIA								
WANITA					PRIA			
TINGGI	BENTUK BADAN				TINGGI	BENTUK BADAN		
	BESAR	SEDANG	KECIL			BESAR	SEDANG	KECIL
147	47-54	44-45	42-45		157	57-64	54-59	51-53
150	48-56	45-50	43-46		160	59-66	55-60	52-56
152	50-58	46-51	44-47		162	60-67	56-62	54-57
SUMBER : Fat and Calorie Guide by David B Katan								

1. Pria dengan tinggi badan 157 sehingga bentuk badan sedang yang dimiliki oleh pria tersebut adalah .....
2. Sari memiliki tinggi badan 147 cm sedangkan ukuran berat tubuhnya 47 maka dia .....

2.10.1 mampu membaca lancar teks laporan yang berkaitan dengan teks laporan minimal 7 (tujuh) kalimat sederhana.

Kartu Kesehatan Diri

Nama : Sri Wahyuni
Umur : 34
Alamat : Jalan SGP, Heram, Kota Jayapura

Tanggal	Tinggi Badan	Berat Badan	Tekanan Darah 90/60 mmHg hingga 120/80 mmHg
15 Januari 2016	154	58	
12 Januari 2017	153	65	
14 Februari 2018	152	70	

2.10.2 mampu membaca lancar teks laporan yang berkaitan dengan teks laporan minimal 7 (tujuh) kalimat sederhana.

Laporan Kesehatan Setiawan

Setiawan pada tanggal 31 Desember 2017 dengan tinggi badan 157cm. Bentuk badan sedang yang dimiliki oleh Setiawan tersebut adalah 54-59 kg.Pemeriksaan dilakukan di Dokter Yani Kurniati. Pemeriksaan dilakukan dengan menggunakan timbangan badan dan alat ukur tinggi. Dokter Yani Kurniati suka membantu masyarakat. Dokter menasihati agar menghindari narkoba dan minuman keras. Memberikan saran kepada Setiawan agar menjaga badan dengan berolahraga.

Tuliskan isi teks laporan tersebut!

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

2.13.1 Mampu menjelaskan isi teks laporan yang memuat judul, informasi produk, manfaat, sasaran produk, proses produksi tentang hasil produk teknologi sederhana, kesehatan dan Olahraga, seni, budaya, secara inovatif yang diminati.

Laporan Kesehatan Sari

Sari memiliki tinggi badan 147 cm sedangkan ukuran berat tubuhnya 47 kg. Maka dia memiliki bentuk tubuh besar. Sari bekerja berjualan makanan. Sari diberikan saran oleh dokter untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Kegiatan yang bisa dilakukan Sari adalah berolahraga teratur dan menjaga pola makan. Makanan yang dianjurkan yaitu sayur dan buah agar bisa mencapai tubuh yang sedang. Ukuran tubuh sedang yaitu 44-45 kg bagi wanita yang memiliki tinggi badan 147 cm.

Tuliskan isi teks laporan tersebut!

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

2.13.2 Mampu menulis teks laporan yang memuat judul, informasi produk, manfaat, sasaran produk, proses produksi tentang hasil produk teknologi sederhana, kesehatan dan Olahraga, seni, budaya, secara inovatif yang diminati.

Tuliskan isi teks laporan tersebut!

1. ……

2. ……

3. ……

4. ……

5. ……

KEGIATAN BELAJAR 3

Petunjuk Tentang Rancangan Ide Inovatif Program

Teks petunjuk tentang rancangan ide inovatif program meingkatkan kesehatan dan olahraga

Jamban Sehat Dian Desa

Ide kreatif pembuatan jamban secara gotong royong. Program ini berlangsung di Jogjakarta sebagai pemecahan masalah diare dan pembuangan hajat yang sembarangan. Pembuatan jamban ini dari bahan yang kuat dan tahan lama. Terbuat dari papan triplek anti api dan berrangka almunium. Jamban bisa digunakan dengan nyaman dan aman. Kerjasama dengan yayasan sehat dian desa bersama dengan masyarakat sekitar. Bagi masyarakat bisa mengadakan pembuatan jamban umum bersama untuk menjaga kesehatan diri.

https://www.diandesa.org

2.8.1 Mampu membaca lancar teks petunjuk atau arahan yang berkaitan dengan pekerjaan. Profesi, atau kemahiran yang dimiliki dan diminati dalam 7 (tujuh) kalimat sederhana.

Kemitraan Menumbuhkan Kebersamaan

Bermitra merupakan kegiatan saling menguntungkan antara kedua belah pihak. Kerjasama antara dua atau lebih unsur terkait yang memiliki satu tujuan. Masyarakat sehat kerjasama dengan pusat kesehatan masyarakat (PUSKESMAS). Tim kesehatan memberikan pengetahuan dan informasi sedangkan masyarakat menjalankan program yang diberikan. Lingkungan yang diciptakan dari kemitraan menumbuhkan kebersamaan antar komunitas. Program kebersihan lingkungan ruma dari sampah. Mendaur ulang sampah keluarga untuk kepentingan masyarakat.

3.12.2 Mampu menjalin kemitraan dalam pengembangan produk teknologi sederhana, kesehatan dan olahraga, seni, budaya, secara inovatif yang diminati di wilayahnya.

Pembuatan Noken Tas Tradisional Papua

Tas rajut papua disebut noken dibawa dikepala. Noken dibuat dengan tangan berbahan dari kulit pohon. Mayoritas masyarakat suka memakai noken. Pembuatan noken termasuk menjaga kelestarian budaya. Menggunakan noken sama juga melestarikan lingkungan mengurangi sampah plastik. Bermitra dengan lembaga pembiayaan untuk mendapatkan sponsor. Lembaga bisa membantu menjualkan dan mempromosikan kepada pelancong. Pengemasan yang baik dan menarik membantu daya saing untuk bisa dijual ke masyarakat.