

Modul Belajar Siswa

Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang SD



Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang Sekolah Dasar – Modul Belajar Siswa Kelas 4 Tema 3: Sistem Tubuh Subtema 3: Peredaran Darah dan Reproduksi – Irawati Subrata – Muhamad Galang Isnawan – Yuliyanto – Jakarta: Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020
Vi 104 hal

I. Sekolah Dasar II. Modul Belajar III. Judul IV. Irawati Subrata – Muhamad Galang Isnawan – Yuliyanto
V. Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan

**Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang SD, Modul Belajar Siswa Kelas 4 Tema 3: Sistem Tubuh
Subtema 3: Peredaran Darah dan Reproduksi
ISBN 978-602-259-382-9**

Pengarah

Totok Suprayitno

Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan

Penanggung Jawab

Asrijanty

Kepala Pusat Asesmen dan Pembelajaran

Pengarah Materi

Susanti Sufyadi, Fourgelina, Sofie Dewayani, Aprile Denise, Dicky Susanto,

Wahid Yunianto, Inggriani Liem, Stien J. Matakupan

Penulis

Irawati Subrata

Muhamad Galang Isnawan

Editor

Cicilia Heni Lestari

Ilustrator Sampul

Muhamad Saiful Basor

Ilustrator dan Penata Letak

Yuliyanto

M. Firdaus Jubaedi

Sekretariat

Sapto Aji Wirantho, Sandra Novrika, Anitawati, Dwi Setiyowati, Dessy Herfianna,

Abd. Rohman Hakim, Irwan Nurwiansyah, Budiharta, Jarwoto P. Priyanto, Syifa Tsamara Sejati

Mohon menulis sitasi buku ini sebagai berikut:

Pusmenjar(2020), Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang SD: Modul Belajar Siswa Kelas 4 Tema: 3. Sistem Tubuh Subtema: 3. Sistem Peredaran Darah dan Reproduksi , Modul, Kemdikbud, Jakarta.

Diterbitkan oleh

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan

Pusat Asesmen dan Pembelajaran

© 2020, Kemendikbud

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak, atau mereproduksi

seluruh atau sebagian buku ini tanpa izin tertulis dari pihak yang bersangkutan.

Sambutan

Anak-anak Indonesia yang saya cintai

Beberapa bulan telah kalian lalui dengan melakukan pembelajaran di rumah. Kalian tidak dapat berjumpa dengan teman-teman dan guru-guru di sekolah. Keadaan ini tidak hanya dihadapi oleh kalian, semua anak-anak di negara lain juga mengalaminya, jadi kalian harus tetap semangat dan percaya diri. Meskipun tidak dapat pergi ke sekolah, kalian bisa dan harus tetap belajar.

Modul ini akan membantu kalian belajar. Di dalam modul ini, kalian dapat menemukan bacaan-bacaan dan berbagai aktivitas pembelajaran yang menarik. Kerjakan aktivitas-aktivitas pada modul ini dengan bantuan orang tua atau orang dewasa lain di keluargamu, dan jika kalian mengalami kesulitan, jangan ragu menghubungi guru untuk bertanya dengan bantuan orang tua atau orang dewasa lain di rumah.

Anak-anak yang berbahagia, selama belajar di rumah, jangan lupa untuk tetap beristirahat, berolahraga, bermain dan makan makanan sehat. Selain itu, jaga kebersihan tubuh dan lingkungan rumah. Pola hidup sehat dapat menjaga daya tahan tubuh kita agar terhindar dari covid-19.

Semoga kita bisa melalui masa-masa pandemi ini dan kembali ke sekolah dengan sehat dan selamat.

Selamat belajar!

Jakarta, 30 Juli 2020

Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



Totok Suprayitno

Kata Pengantar

Halo, siswa kelas 4!

Semoga kamu masih bersemangat melakukan kegiatan di rumah. Meskipun tidak dapat bertemu dengan guru dan teman-teman, kamu tetap perlu belajar dengan baik.

Modul ini membantumu untuk belajar di rumah. Di dalam modul ini kamu dapat membaca cerita-cerita yang menarik. Kerjakan kegiatan yang ada di dalam modul ini dengan bantuan orang tua atau orang dewasa lain di keluargamu, ya. Jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan tubuh dan kebersihan lingkungan rumah. Jangan lupa juga untuk membaca setiap hari.

Selamat belajar,

Tim Penulis

Daftar Isi

Sambutan	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
A. Bagaimana Menggunakan Modul Ini untuk Belajar	1
B. Tentang Kegiatan Literasi dan Numerasi Minggu ini	2
C. Kegiatan Pembelajaran Literasi dan Numerasi untuk Siswa Sekolah Dasar	
1. Kegiatan Literasi Hari ke-1	5
2. Kegiatan Numerasi Hari ke-1	11
3. Kegiatan Literasi Hari ke-2	18
4. Kegiatan Numerasi Hari ke-2	24
5. Kegiatan Literasi Hari ke-3	32
6. Kegiatan Numerasi Hari ke-3	37
7. Kegiatan Literasi Hari ke-4	45
8. Kegiatan Numerasi Hari ke-4	50
9. Kegiatan Literasi Hari ke-5	58
10. Kegiatan Numerasi Hari Ke-5	68
11. Kegiatan Literasi dan Numerasi Hari ke-6	75
D. Buku/Lembar Kerja Siswa	78
E. Jurnal Membaca Mingguan	88
F. Penutup	100
G. Lampiran	101

Petunjuk bagi orang tua dan siswa

Anak-anak beserta Ayah dan Ibu atau anggota keluarga lain yang mendampingi, mohon pahami petunjuk penggunaan modul ini sebelum memulai aktivitas belajar.



Bagaimana Menggunakan Modul Ini untuk Belajar

1. Modul ini akan mendampingi kalian melakukan berbagai aktivitas belajar.
2. Minta orang tua atau anggota keluarga lainnya untuk mendampingi!
3. Untuk anak-anak yang belum bisa membaca dengan baik, instruksi di dalam modul dibacakan oleh orang tua atau anggota keluarga lainnya.
4. Setiap hari kalian akan melakukan aktivitas belajar selama 105 menit untuk aktivitas literasi dan 105 menit untuk aktivitas numerasi.
5. Tidak perlu sekaligus belajar selama 105 menit, setiap hari aktivitas belajar akan dibagi 3 kegiatan masing-masing 35 menit.
6. Di dalam modul, setiap kelompok kegiatan akan ditulis dalam warna yang berbeda. Kalian tinggal menyesuaikan waktu kalian untuk melakukan kegiatan-kegiatan itu, kapan melakukan kegiatan 1, kapan melakukan kegiatan 2, dan kapan melakukan kegiatan 3. Di bawah ini penjelasan tentang pembagian kegiatan dan warnanya. Perhatikan, ya!

Kegiatan Literasi Hari Ke-1 s.d. Ke-4

Kegiatan 1	🕒 35 Menit	Kegiatan 2	🕒 35 Menit	Kegiatan 3	🕒 35 Menit
Pesan Pagi	🕒 10 Menit	Ayo Menulis	🕒 35 Menit	Ayo Berlatih	🕒 25 Menit
Ayo Membaca	🕒 25 Menit	Ceritakan kepada Keluargamu (bila ada)		Jurnal Membaca	
				Refleksiku	🕒 10 Menit

Kegiatan Literasi Hari Ke-5

Kegiatan 1	🕒 35 Menit	Kegiatan 2	🕒 60 Menit	Kegiatan 3	🕒 10 Menit
Pesan Pagi	🕒 10 Menit	Ayo Membaca	🕒 35 Menit	Refleksi Harian	🕒 25 Menit
Ayo Menulis	🕒 25 Menit				

Kegiatan Numerasi Hari Ke-1 s.d. Ke-5

Kegiatan 1	🕒 35 Menit	Kegiatan 2	🕒 35 Menit	Kegiatan 3	🕒 35 Menit
Intuisi Bilangan	🕒 10 Menit	Eksplorasi Matematika	🕒 35 Menit	Ayo Melatih	🕒 25 Menit
Konsep Matematika	🕒 25 Menit			Refleksiku	🕒 10 Menit

Kegiatan Literasi dan Numerasi Hari Ke-1 s.d. Ke-4

Kegiatan 1	🕒 35 Menit	Kegiatan 2	🕒 190 Menit	Kegiatan 3	🕒 10 Menit
Pesan Pagi	🕒 10 Menit	Proyek Mingguan	🕒 95 Menit	Refleksi Harian 🕒 10 Menit	
		Membuat Laporan	🕒 95 Menit		

7. Tulislah jawaban atas setiap pertanyaan di buku kerja khusus dengan mengikuti format yang terlampir di dalam modul ini. Buku kerja bisa berupa buku tulis, lembaran kertas, atau yang lain.
8. Berdoalah sebelum memulai aktivitas belajar.
9. Lakukan aktivitas belajar dengan semangat dan sungguh-sungguh agar memberikan banyak manfaat bagimu.

Tentang Kegiatan Literasi dan Numerasi Minggu Ini

Anak-anak, bulan ini kita akan melakukan berbagai aktivitas pembelajaran dengan tema **SISTEM TUBUH**. Apa itu sistem tubuh?

Sistem tubuh adalah bagian tubuh di dalam makhluk hidup yang bekerja bersama dan saling terkait satu sama lain sehingga menunjang keberlangsungan hidup. Di dalam modul ini kamu akan mempelajari organ dan sistem peredaran darah pada manusia dan hewan serta cara menjaga kesehatannya.

Nah, untuk minggu ini aktivitas belajar akan kita fokuskan pada subtema **Peredaran Darah dan Reproduksi** dengan topik **jantung, darah merah dan darah putih, peredaran darah**.

Pada hari ke-1 kamu akan melakukan berbagai aktivitas pembelajaran yang meliputi: mengenali metamorfosis dengan membaca, memahami, dan menuliskan kembali wacana

tentang metamorfosis tersebut; melakukan latihan bahasa untuk menempatkan kata-kata baru yang ada dalam wacana dengan tepat pada kalimat, kemudian kamu akan melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan diagram batang vertikal (tegak).

Pada hari ke-2 kamu akan melakukan berbagai aktivitas pembelajaran yang meliputi: membandingkan metamorfosis pada dua jenis hewan berbeda dengan membaca, memahami, dan menuliskan ulang wacana tentang perbandingan metamorfosis; melakukan latihan bahasa untuk mengurutkan kata-kata sehingga menjadi kalimat yang tepat, kemudian kamu akan melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan diagram batang horizontal (datar).

Pada hari ke-3 kamu akan melakukan berbagai aktivitas pembelajaran yang meliputi: membaca, memahami, dan menuliskan ulang wacana tentang kebugaran tubuh disertai gerakan-gerakan untuk meningkatkan kebugaran tubuh tersebut; melakukan latihan bahasa dengan menirukan gerakan dengan tepat sesuai pemahaman terhadap wacana, kemudian kamu akan melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan diagram batang vertikal (tegak) untuk data yang mengalami perubahan.

Pada hari ke-4 kamu akan melakukan berbagai aktivitas pembelajaran yang meliputi: membaca dan memahami cerita fiksi tentang indikator kebugaran tubuh, menuliskan hal-hal tentang kebugaran anggota keluarga berdasarkan indikator kebugaran dalam wacana, serta melakukan latihan bahasa untuk menggunakan kata-kata baru dari cerita yang tepat dalam kalimat, kemudian kamu akan melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan diagram batang horizontal (datar) untuk data yang mengalami perubahan.

Pada hari ke-5 kamu akan melakukan berbagai aktivitas pembelajaran yang meliputi: membaca mandiri sebuah buku pilihan, merencanakan semua yang berhubungan dengan proyek hari ke-6, kemudian kamu akan melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan diagram batang vertikal (tegak) atau horizontal (datar) untuk data yang mengalami beberapa kali perubahan.

Pada hari ke-6 kamu akan melakukan kegiatan berbasis proyek, yaitu laporan profil kesehatan diri selama seminggu. Setelah melakukan pembelajaran, kamu akan mengenali dan bisa menjelaskan tentang metamorfosis dan jenisnya, kebugaran tubuh dan indikatornya disertai gerakan-gerakan yang bisa kamu lakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

Kamu juga akan mengetahui cara untuk menentukan profil kesehatan atau kebugaran tubuhmu berdasarkan catatan denyut nadi, tinggi badan, dan berat badan yang telah kamu lakukan. Selain lebih peduli terhadap kesehatan dan kebugaran tubuhmu, pengetahuan dan keterampilanmu dapat membuatmu lebih peduli pada kelestarian lingkungan di sekitarmu. Lakukan aktivitas belajar dengan didampingi orang tua atau anggota keluarga lainnya dengan semangat, ya!

Kegiatan Pembelajaran Literasi dan Numerasi

untuk Siswa Sekolah Dasar

Subtema

Peredaran Darah dan Reproduksi

Topik

Jantung, darah merah dan darah putih, peredaran darah



Pesan Pagi

⌚ Pesan Pembuka: 10 menit

Selamat pagi, siswa kelas 4! Semoga kabarmu baik hari ini. **Jangan lupa siapkan buku kerja dan alat tulismu.** Kita berdoa dahulu agar aktivitas belajar ini berguna bagi kita.

Sekarang, tuliskan pendapatmu tentang pertanyaan berikut **di buku kerjamu**, ya.

1. Hewan kecil apa yang kamu temukan di sekitar rumahmu?
2. Menurutmu, hewan tersebut bertelur atau melahirkan anak?



Ayo Membaca

⌚ Menanggapi Bacaan: 25 Menit

Perhatikan dengan cermat gambar berikut ini.



Jawablah pertanyaan berikut.

Tuliskan jawabanmu dalam buku kerjamu, ya.

1. Apakah nama serangga pada gambar tersebut?
2. Apakah kamu pernah melihatnya bertelur?
3. Menurutmu, telur tersebut setelah menetas akan menjadi apa?

Sekarang, bacalah dengan cermat wacana berikut ini.

Kupu-kupu yang berkembang biak dengan bertelur memiliki siklus hidup istimewa. Pada masanya kupu-kupu akan bertelur di tempat pilihan yang tersedia banyak makanan. Telur-telur itu kemudian menetas menjadi larva yang kita sebut ulat. Pada tahap ini ulat akan makan sebanyak mungkin, juga berpindah-pindah dari satu tanaman ke tanaman lain.

Seiring dengan itu, tubuh ulat akan tumbuh makin besar sampai ia berhenti makan dan menetap di tanaman tertentu. Saat itu ulat memasuki tahap pupa. Pada tahap pupa, ia hanya akan berdiam selama jangka waktu tertentu. Pupa kupu-kupu dinamakan krisalis dan bisa kita temukan menggantung di dahan atau daun tanaman. Setelah beberapa lama, dinding krisalis tersebut akan terkoyak sehingga muncullah seekor kupu-kupu yang bisa kamu temukan di sekitarmu.



Kita bisa mengatakan bahwa setelah menetas, telur kupu-kupu tidak akan langsung menjadi kupu-kupu, tetapi terlebih dahulu berubah menjadi ulat. Setelah itu, ulat akan berubah menjadi krisalis dan akhirnya menjadi seekor kupu-kupu. Proses perubahan telur kupu-kupu hingga kembali menjadi kupu-kupu ini disebut metamorfosis. Secara umum, metamorfosis dikatakan sebagai perubahan wujud atau bentuk makhluk hidup.

Siklus hidup kupu-kupu dikatakan bermetamorfosis sempurna karena melalui empat tahap: telur – larva – pupa – kupu-kupu. Tidak semua serangga bermetamorfosis sempurna. Beberapa serangga dikatakan bermetamorfosis tidak sempurna karena siklus hidupnya hanya melalui tiga tahap: telur - larva - serangga dewasa. Pada metamorfosis tidak sempurna, bentuk larva dan serangga dewasa tidak terlalu berbeda. Contoh serangga bermetamorfosis tidak sempurna adalah belalang dan kecoa.

Sumber: <https://www.britannica.com/>; <https://literacycloud.org/> (dengan penyesuaian)

Setelah membaca wacana tersebut, jawablah pertanyaan berikut. **Tuliskan jawabanmu di dalam buku kerjamu.**

1. Di tempat seperti apa kupu-kupu biasanya akan menetas telur-telurnya?
2. Telur kupu-kupu yang menetas akan berubah menjadi apa?
3. Selanjutnya, jelaskan proses yang terjadi setelah telur-telur itu menetas!
4. Apakah yang disebut dengan metamorfosis?
5. Jelaskan jenis metamorfosis yang diceritakan dalam wacana tersebut!
6. Mengapa siklus hidup kupu-kupu dikatakan istimewa?



Ayo Menulis

⌚ Menulis Tematik: 35 Menit

Kamu telah membaca wacana *Apakah Metamorfosis Itu?* Sebutkan proses atau urutan yang terjadi pada metamorfosis seperti yang dijelaskan dalam wacana tersebut. Ada berapa jenis metamorfosis? Dapatkah kamu menuliskan alurnya masing-masing? **Tuliskan semua jawaban dalam buku kerjamu.**



Ceritakan pada Keluargamu

Ceritakan isi wacana *Apakah Metamorfosis Itu?* dengan lengkap kepada orang tua atau orang tua atau walimu. Kamu dapat memulai cerita dari bagian yang menurutmu paling menarik sehingga mereka pun bisa memahami tentang proses metamorfosis tersebut



Kata Baruku

Kegiatan 3 ⌚ 35 Menit

⌚ Kata Baruku: 25 Menit

- | | |
|------------------------|--|
| 1. Metamorfosis | perubahan bentuk, peralihan bentuk. |
| 2. Siklus hidup | rangkaian kejadian berulang yang tetap dan teratur. |
| 3. Larva | serangga yang baru keluar dari telur dan belum dewasa. |



Ayo Berlatih

Tentukan kata yang tepat untuk mengisi bagian yang kurang di setiap soal. Petunjuk banyaknya huruf tiap kata tersebut ada di bawah soal masing-masing.

Tuliskan dalam buku kerjamu, ya.

1. Tahap ...terjadi setelah telur kupu-kupu menetas dan biasa kita sebut sebagai ulat.

--	--	--	--	--

2. Tahap ...adalah saat ulat hanya berdiam diri dalam waktu tertentu.

--	--	--	--

3. ...adalah nama khusus untuk makhluk hidup yang tidak lagi berbentuk ulat, namun belum menjadi kupu-kupu.

--	--	--	--	--	--	--	--

4. Proses ...adalah perubahan bentuk telur kupu-kupu hingga kembali menjadi kupu-kupu.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. ...pada kupu-kupu disebut metamorfosis sempurna, sedangkan pada belalang disebut metamorfosis tidak sempurna.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Jurnal Membacaku

Jangan lupa untuk mencatat hal-hal tentang bacaanmu hari ini di Jurnal Membaca Mingguan, ya!

Halo! Kegiatan belajarmu hari pertama sudah hampir selesai. Kamu boleh beristirahat dahulu sebentar sambil mencoba untuk mengukur denyut nadimu saat ini. Kamu bisa mengetahuinya dengan menempelkan telunjukmu pada pangkal leher yang dekat dengan telingamu. Mintalah bantuan orang tua atau walimu yang ada di rumah. Berapa banyak denyut nadimu dalam waktu satu menit? Gunakan jam tangan atau weker yang ada di rumahmu untuk mengukur waktu selama satu menit.



Refleksiku

 Refleksi: 10 Menit

Setiap hari, setelah selesai melakukan aktivitas belajar, beri tanda centang (☐) sesuai dengan pilihanmu pada lembar refleksi yang telah disediakan.

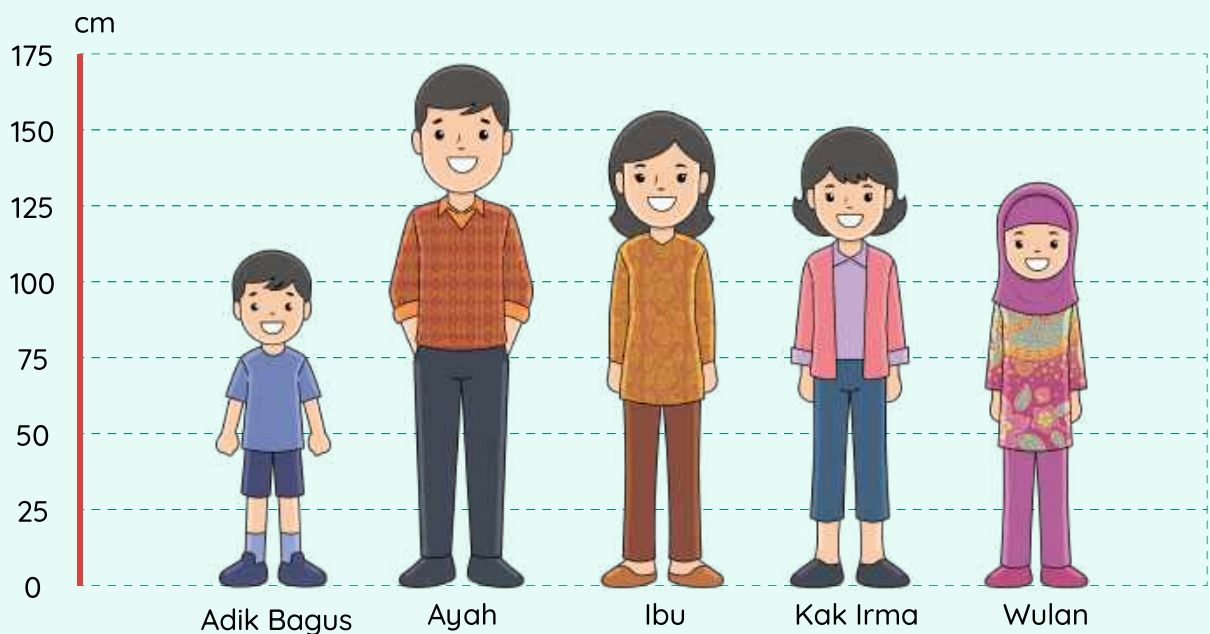


Ayo Menebak

⌚ Intuisi Bilangan: 10 Menit

Jangan lupa, siapkan buku kerja/buku tulis dan alat-alat tulis lainnya. **Tuliskan jawaban pada buku kerja/buku tulismu.**
Contoh jawaban: Orang yang paling tinggi adalah Ayah.

Perhatikan Gambar di Bawah



1. Siapakah yang paling tinggi?

2. Berapakah tingginya?

3. Siapakah yang paling pendek?

4. Berapakah tingginya?

5. Manakah yang lebih tinggi,
Wulan atau Kak Irma?

6. Berapakah tinggi Wulan dan
Kak Irma?



Diagram Batang



Statistika adalah salah satu cabang ilmu matematika yang membahas mengenai pengumpulan, pemrosesan, dan penyajian data.

Ada beberapa penyajian data yang biasa digunakan, antara lain tabel dan diagram. Salah satu contoh diagram adalah **diagram batang**.

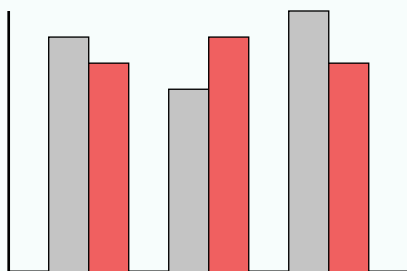


Diagram batang memiliki beberapa kelebihan, seperti bentuknya yang sederhana sehingga seseorang bisa memahami data dengan cepat.



Seseorang bisa mengetahui data yang paling tinggi dan yang paling rendah hanya dengan melihat **diagram batang**.

Seseorang juga bisa mengetahui perubahan (peningkatan atau penurunan) data dalam kurun waktu tertentu dengan hanya melihat **diagram batang**.



Ayo Membuat

⌚ Eksplorasi Matematika: 15 Menit

Siapkanlah buku kerja/tulis berpetak dan pensil warna-warni untuk menyelesaikan masalah ini.

Masalah

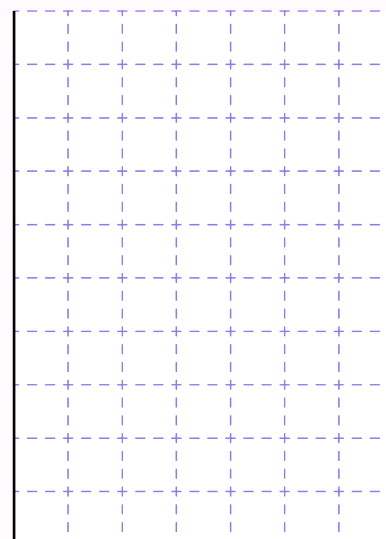
Hari ini Aku menemani Adikku untuk bermain balok susun. Aku tertarik untuk mengukur panjang tiga buah balok yang sudah digabungkan. Panjang balok pertama adalah 3 cm, panjang balok kedua adalah 6 cm, dan panjang balok ketiga adalah 9 cm. Andaikan Aku ingin membuat diagram batangnya, bagaimanakah bentuk diagram batang yang bisa Aku buat?



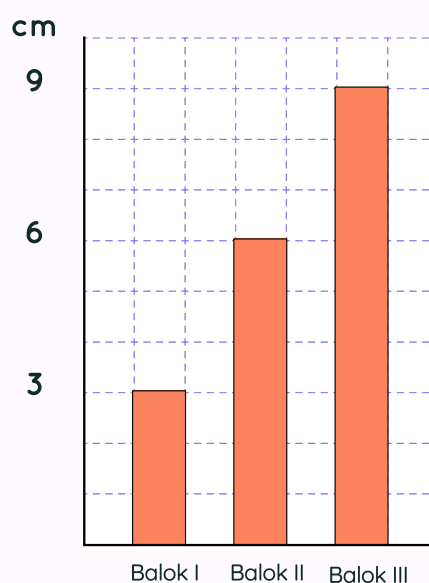
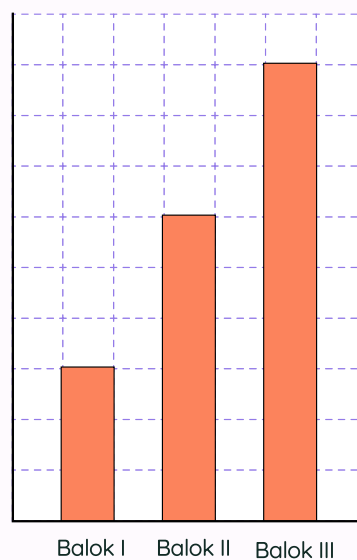
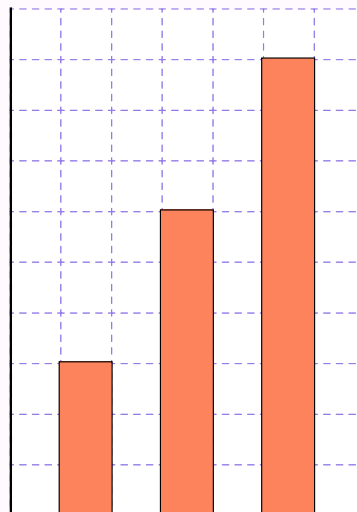
Solusi Masalah

Berikut ini langkah-langkah yang bisa kamu lakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

1. Pada bagian paling kiri dan bawah kertas berpetak, buatlah garis tegak (vertikal) dan datar (horizontal) yang saling tegak lurus.



2. Pada garis tersebut, gambarlah tiga balok dalam bentuk persegi panjang berdiri (bisa berjarak atau berdekatan). Ukuran panjang sesuai soal dengan lebar yang sama (misalkan lebarnya adalah 1 petak).
3. Berilah nama pada masing-masing persegi panjang sesuai dengan nama balok, bisa di bawah persegi panjang atau di tengah-tengah persegi panjang.
4. Buatlah label pada garis vertikal tersebut sesuai dengan panjang masing-masing balok.



5. Jangan lupa untuk memberikan nama atau judul dari diagram batang tersebut pada kotak yang disediakan.

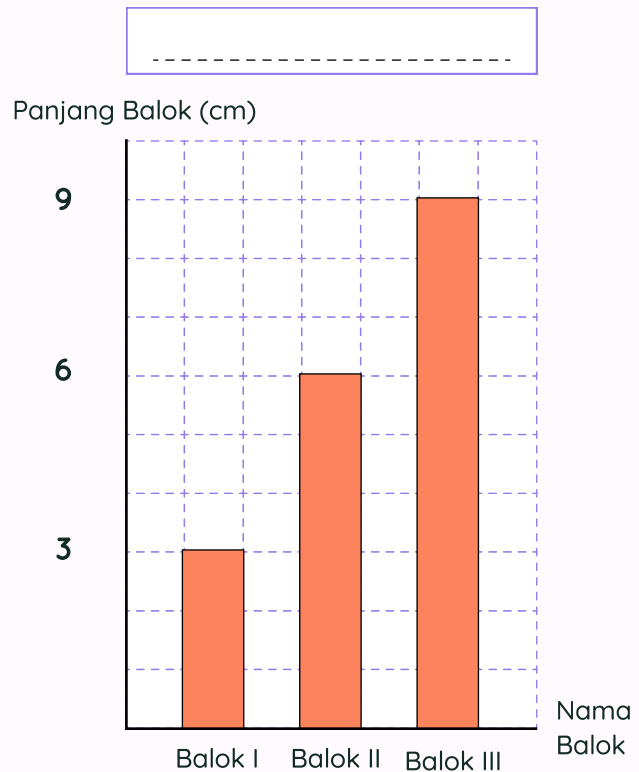


Diagram batang di atas disebut sebagai diagram batang vertikal karena bentuknya yang tegak (vertikal).



Ayo Mencari



Eksplorasi Matematika: 20 Menit

Sediakanlah meteran tinggi badan atau alat lainnya untuk mengukur tinggi badan.

Mengukur bagian tubuh secara berkala adalah hal penting yang harus kamu lakukan. Salah satu contohnya yaitu mengukur tinggi badan. Dengan mengetahui tinggi badan, kamu bisa menyadari bahwa pada dasarnya manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan.

Tinggi badanku adalah	-----
Tinggi badan Ayah adalah	-----
Tinggi badan Ibu adalah	-----
Tinggi badan Kakak adalah (jika ada)	-----
Tinggi badan Adik adalah (jika ada)	-----

Judul	_____
-------	-------

[illegible]



Ayo Melatih

⌚ Ayo Melatih: 25 Menit

Sebulan sekali sekolahku mengadakan pengukuran tinggi badan. Bu guru selalu mengajarkan kepadaku dan teman-teman untuk tidak pernah saling mengolok mengenai tinggi badan. Aku dan teman-temanku pun tidak pernah menyebut temanku yang pendek dengan sebutan cebol dan temanku yang tinggi dengan sebutan jangkung karena perbuatan tersebut adalah perbuatan yang tidak baik.

Berdasarkan data tinggi badan di samping, buatlah diagram batang vertikal yang sesuai.

Data Tinggi Badan Temanku	
Nama Temanku	Tinggi Badan (cm)
Maulana	140
Aisyah	130
Nengah	130
Heru	120
Mita	140



Refleksiku

⌚ Refleksi: 10 Menit

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, beri tanda centang (✓) pada lembar refleksi yang telah disediakan.



Pesan Pagi

🕒 Pesan Pembuka: 10 menit

Selamat pagi, siswa kelas 4! Apa kabarmu hari ini? Semoga kamu selalu sehat dan tetap semangat, ya.

Jangan lupa siapkan buku kerja dan alat tulismu.

Kita berdoa dahulu sebelum memulai agar aktivitas belajar yang kita lakukan berguna bagi kita.

Sebelum belajar, apa pendapatmu tentang pertanyaan berikut? **Tuliskan dalam buku kerjamu, ya.**

1. Adakah binatang di sekitar rumahmu yang bermetamorfosis?
2. Apakah kamu tahu nama binatang itu? Coba sebutkan!

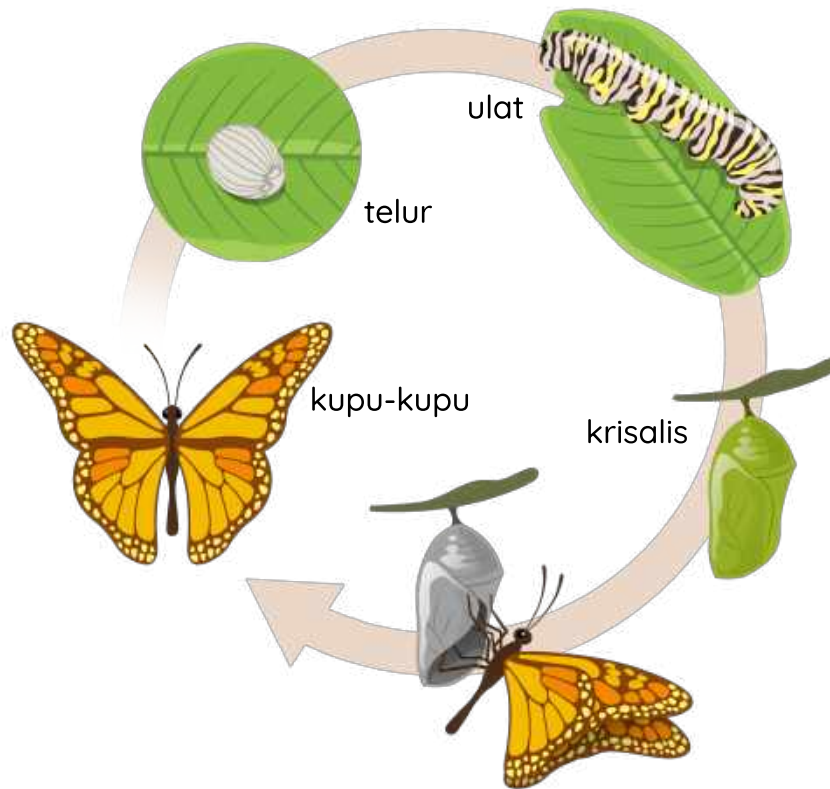


Ayo Membaca

🕒 Menanggapi Bacaan: 25 Menit

Apa Bedanya?

Kupu-kupu termasuk salah satu serangga yang bermetamorfosis sempurna dalam siklus hidupnya. Proses metamorfosis tersebut terdiri atas: telur – larva – pupa – kupu-kupu dewasa. Larva yang menetas dari telur kupu-kupu biasa kita sebut dengan ulat, sedangkan pupanya disebut krisalis. Krisalis bisa kita temukan bergantung pada dahan atau daun tanaman. Proses metamorfosis kupu-kupu ditunjukkan oleh gambar berikut ini.

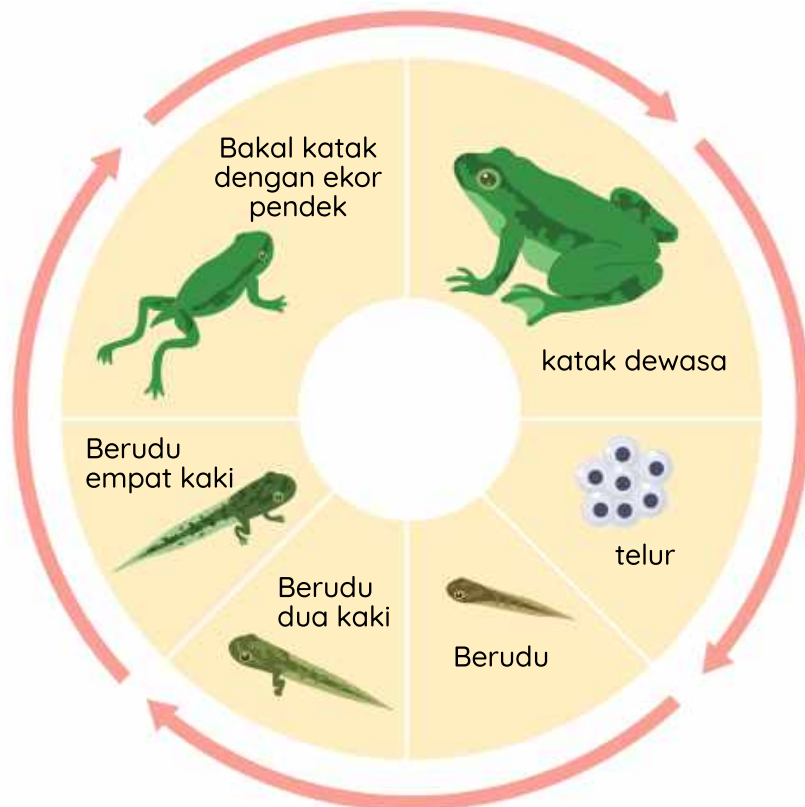


Jika kupu-kupu mengalami metamorfosis sempurna, beberapa serangga juga mengalami proses metamorfosis, namun tidak sempurna. Misalnya belalang dan kecoa. Metamorfosis tidak sempurna ditandai dengan adanya kesamaan bentuk antara larva dan serangga dewasa.

Selain serangga yang telah disebutkan, katak juga melalui metamorfosis dalam siklus hidupnya. Siklus hidup katak juga melalui dua lingkungan, yaitu tahapan hidup di dalam air dan tahapan hidup di daratan. Metamorfosis katak terjadi saat perubahan dari lingkungan air menuju lingkungan daratan.

Pada masanya, katak dewasa akan bertelur dalam air. Telur-telur katak tersebut kemudian menetas menjadi larva yang disebut berudu. Berudu bernapas dengan insang dan menyerupai ikan yang berekor panjang. Setelah beberapa lama, berudu tumbuh dan berkembang hingga ekornya hilang dan memiliki tungkai depan serta belakang. Selain itu, berudu juga lama-kelamaan memiliki paru-paru yang menggantikan fungsi insang.

Setelah tiba saatnya, proses metamorfosis terjadi pada berudu. Pada proses ini berudu berubah menjadi katak dewasa yang kemudian bisa hidup di daratan. Selanjutnya, katak tetap bisa hidup di air dan juga di daratan. Siklus hidup katak ditunjukkan oleh gambar berikut ini.



Sumber: <https://www.britannica.com/>; <https://literacycloud.org/> (dengan penyesuaian)

Setelah membaca wacana tersebut dengan cermat, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

Tuliskan jawabanmu dalam buku kerjamu, ya.

1. Jelaskan jenis-jenis metamorfosis yang terjadi pada serangga!
2. Jelaskan siklus hidup yang terjadi pada katak!
3. Dalam siklus hidup katak, metamorfosis terjadi pada tahap apa?



Ayo Menulis

⌚ Menulis Tematik: 35 Menit

Kamu telah membaca wacana *Apa Bedanya?* dalam Kegiatan 1. Berdasarkan wacana tersebut, kamu bisa mengetahui proses metamorfosis pada serangga dan pada katak. Sekarang, coba buatlah perbandingan di antara kedua jenis metamorfosis! Untuk membandingkannya, gunakan kata penghubung: tetapi, melainkan, dan sedangkan!

Tuliskan dalam buku kerjamu seperti dicontohkan berikut ini.

1. Metamorfosis kupu-kupu terjadi melalui dalam empat tahap, **tetapi** proses metamorfosis kecoa hanya melalui tiga tahap.
2. Bukan belalang yang mengalami metamorfosis sempurna, **melainkan** kupu-kupu.
3. Siklus hidup kupu-kupu merupakan metamorfosis sempurna, **sedangkan** siklus hidup kecoa merupakan metamorfosis tidak sempurna.



Ceritakan pada Keluargamu

Ceritakan isi wacana *Apa Bedanya?* kepada orang tua atau walimu. Kamu dapat menggunakan pemahamanmu tentang perbedaan antara bermacam-macam metamorfosis yang ada dalam wacana tersebut.



Ayo Berlatih



Latihan Bahasa : 25 Menit

Urutkan kata-katanya sehingga menjadi kalimat yang baik dan benar. Tuliskan dalam buku kerjamu, ya.

Contoh

menetas - kita - Larva - telur - dengan - biasa - yang - dari
- kupu-kupu - ulat. - sebut

Larva yang menetas dari telur kupu-kupu biasa kita sebut dengan ulat.

1. Krisalis - temukan - bisa - pada - kita - dahan -
bergantung - daun - atau - tanaman.
2. melalui - berada - Katak - tahap - dalam - hidup - air -
daratan. - sebelum - bisa - ia - hidup - di
3. tersebut - Telur-telur - kemudian - katak - menjadi -
larva - menetas - disebut - berudu. - yang
4. sempurna - dan - serangga - dewasa. - ditandai -
dengan - kesamaan - bentuk - antara larva - Proses -
metamorfosis - tidak
5. berudu - berubah - Pada - bisa - hidup - proses - ini, -
menjadi - kemudian - di daratan. - katak - dewasa -
yang



Jurnal Membacaku

Jangan lupa untuk mencatat bacaanmu hari ini di Jurnal Membaca Mingguan, ya!

Sebelum kamu menyelesaikan kegiatan belajar hari ini, cobalah ukur lagi denyut nadimu selama satu menit. Masih ingat caranya? Kamu bisa mengetahuinya dengan menempelkan telunjukmu di pangkal leher yang dekat dengan telingamu. Setelah itu, coba ukur juga tinggi dan berat badanmu saat ini, ya. Untuk melakukannya, berdiskusilah dengan orang tua atau walimu di rumahmu. Jika tidak memungkinkan untuk mengukur tinggi dan berat badanmu hari ini, kamu bisa melakukannya di hari lain.



Refleksiku

 Refleksi: 10 Menit

Setiap hari, setelah selesai melakukan aktivitas belajar, beri tanda centang (✓) sesuai dengan pilihanmu pada lembar refleksi yang telah disediakan.

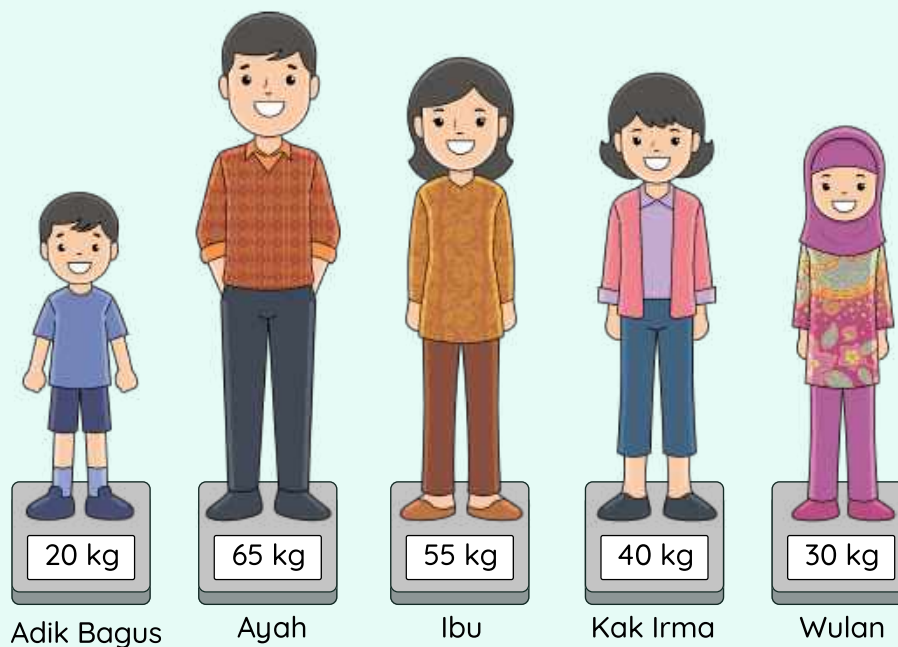


Ayo Menebak

🕒 Intuisi Bilangan: 10 Menit

Jangan lupa, siapkan buku kerja/buku tulis dan alat-alat tulis lainnya. **Tuliskan jawaban pada buku kerja/buku tulismu.**
Contoh jawaban: Orang yang paling berat adalah Ayah.

Perhatikan Gambar di Bawah.



1. Siapakah yang paling berat?

.....

2. Berapakah berat badannya?

.....

3. Siapakah yang berat badannya paling ringan?

.....

4. Berapakah berat badannya?

.....

5. Manakah yang lebih berat, Wulan atau Kak Irma?

.....

6. Berapakah berat badan Wulan dan Kak Irma?

.....



Ayo Membaca

🕒 Konsep Matematika: 25 Menit

Kelebihan Diagram Batang

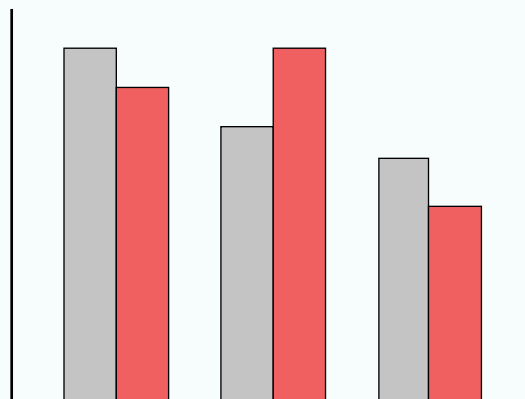
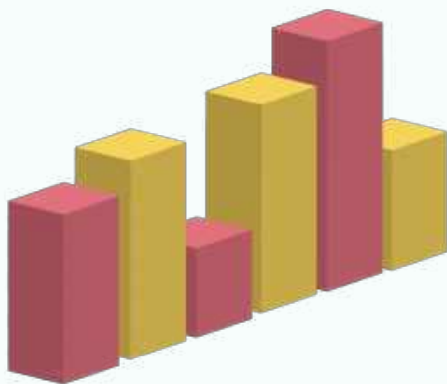
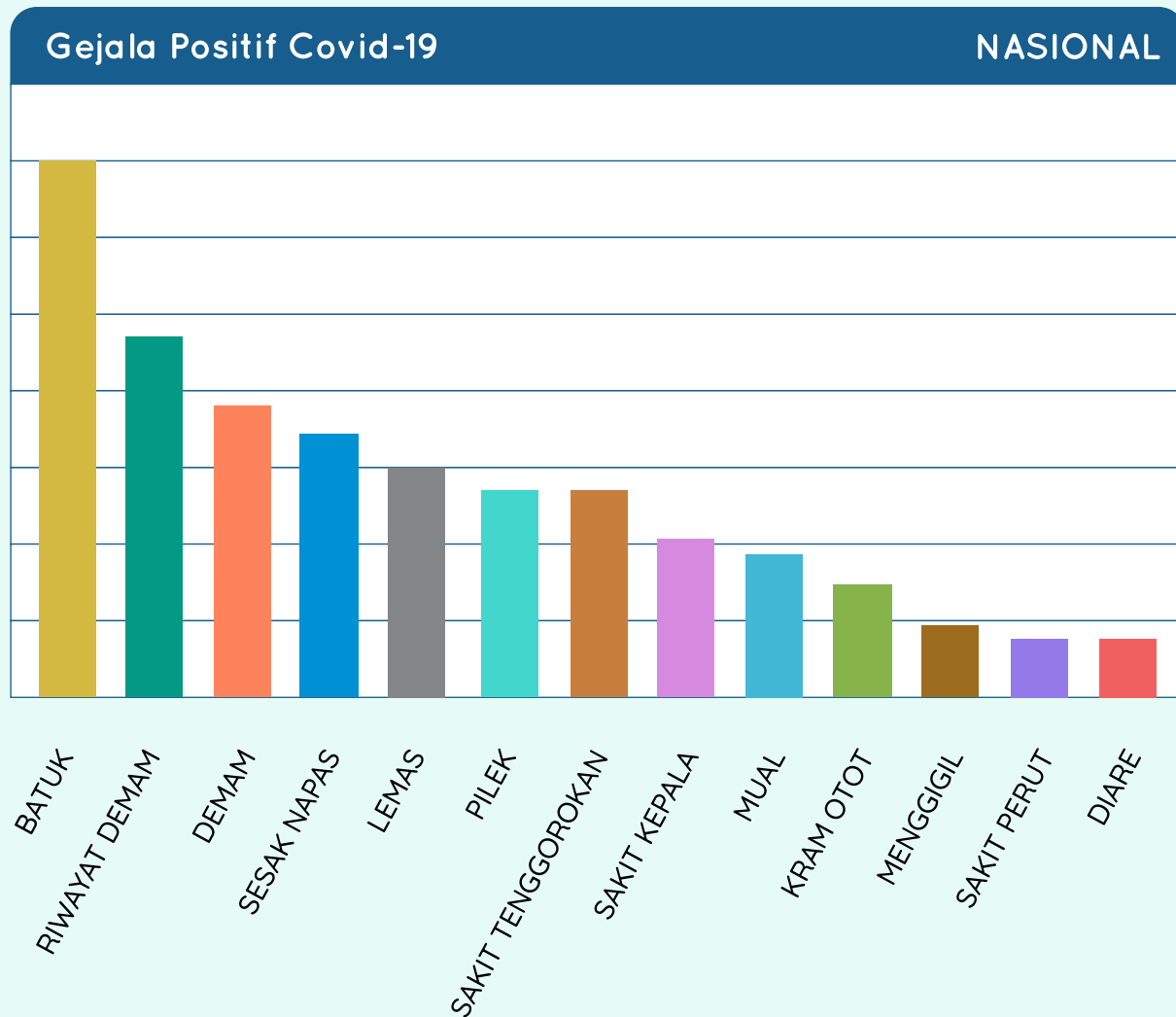


Diagram batang adalah salah satu cara dalam menyajikan data yang paling mudah untuk dipahami.

Oleh karena itu, hampir semua lembaga, baik lembaga pemerintahan, maupun swasta menggunakan **diagram batang** untuk menyajikan data, termasuk juga Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 di Indonesia.



Salah satu data yang disajikan Gugus Tugas dalam bentuk **diagram batang** adalah gejala Covid-19 di Indonesia.

Adapun gejala yang paling sedikit adalah diare atau sakit perut.

Gelaja lain yang sering muncul selanjutnya adalah sesak napas dan lemas.

Dari **diagram batang** di atas, kamu bisa dengan mudah mengetahui bahwa gejala terbanyak dari kasus positif Covid-19 adalah batuk.

Selanjutnya, gejala ketiga yang paling sering muncul adalah riwayat demam.

Apakah kamu setuju?



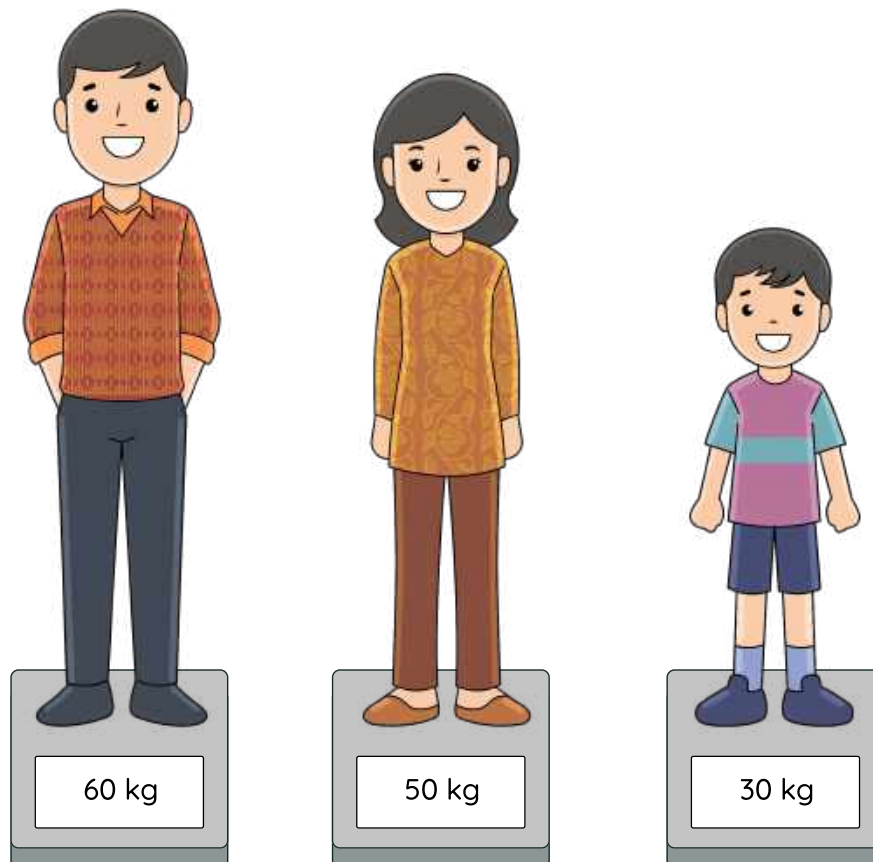
Ayo Membuat

🕒 Eksplorasi Matematika: 15 Menit

Siapkanlah buku kerja/tulis berpetak dan pensil warna-warni untuk menyelesaikan masalah ini.

Masalah

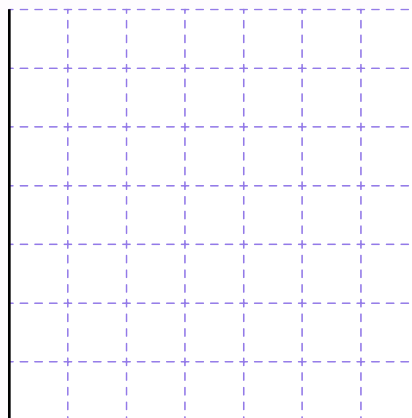
Setiap bulan sekali, Ayah selalu memintaku dan Ibu untuk mengukur berat badan. Ayah bermaksud untuk memantau dan menjaga perkembangan kesehatan kami semua. Data berat badan yang diperoleh seperti pada gambar di bawah ini. Andaikan Aku ingin membuat diagram batang dari data tersebut, bagaimanakah bentuk diagram batangnya?



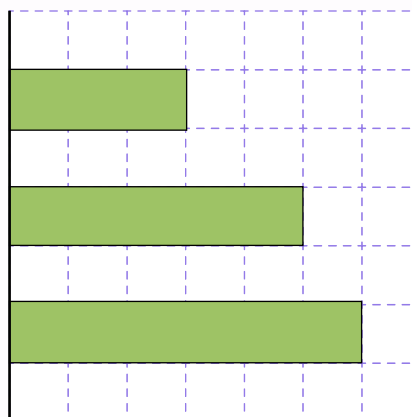
Solusi Masalah

Berikut ini langkah-langkah yang bisa kamu lakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.

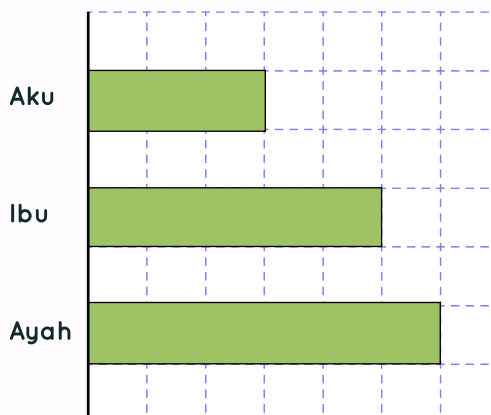
1. Pada bagian paling kiri dan bawah kertas berpetak, buatlah garis tegak (vertikal) dan datar (horizontal) yang saling tegak lurus.



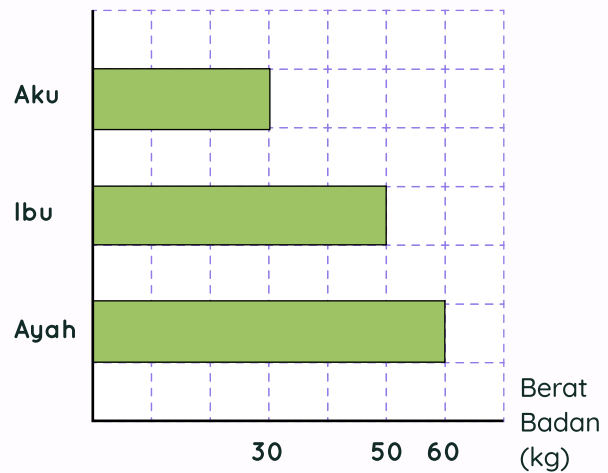
2. Pada garis tersebut, gambarkan tiga persegi panjang mendatar (bisa berjarak atau berdekatan). Ukuran panjang disesuaikan dengan berat badan dan lebar yang sama (misalkan lebarnya adalah 1 petak).



3. Berilah nama pada masing-masing persegi panjang sesuai dengan nama anggota keluarga, bisa di samping kiri persegi panjang atau di tengah-tengah persegi panjang.

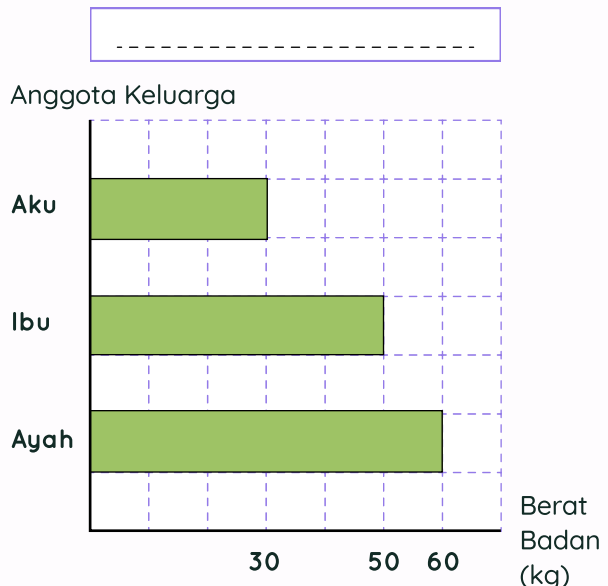


4. Buatlah label pada garis horizontal sesuai dengan berat badan masing-masing anggota keluarga.



5. Jangan lupa untuk memberikan nama atau judul dari diagram batang tersebut pada kotak yang disediakan

Diagram batang di samping disebut sebagai diagram batang horizontal karena bentuknya yang mendatar (horizontal).



Ayo Mencari

🕒 Eksplorasi Matematika: 20 Menit

Sediakan timbangan badan atau timbangan lain yang dapat digunakan untuk mengukur berat badan. Mengukur berat badan secara berkala adalah hal yang sangat penting untuk kamu lakukan. Kamu akan bisa mengetahui apakah berat badanmu ideal atau tidak dengan secara rutin melakukan pengukuran berat badan.

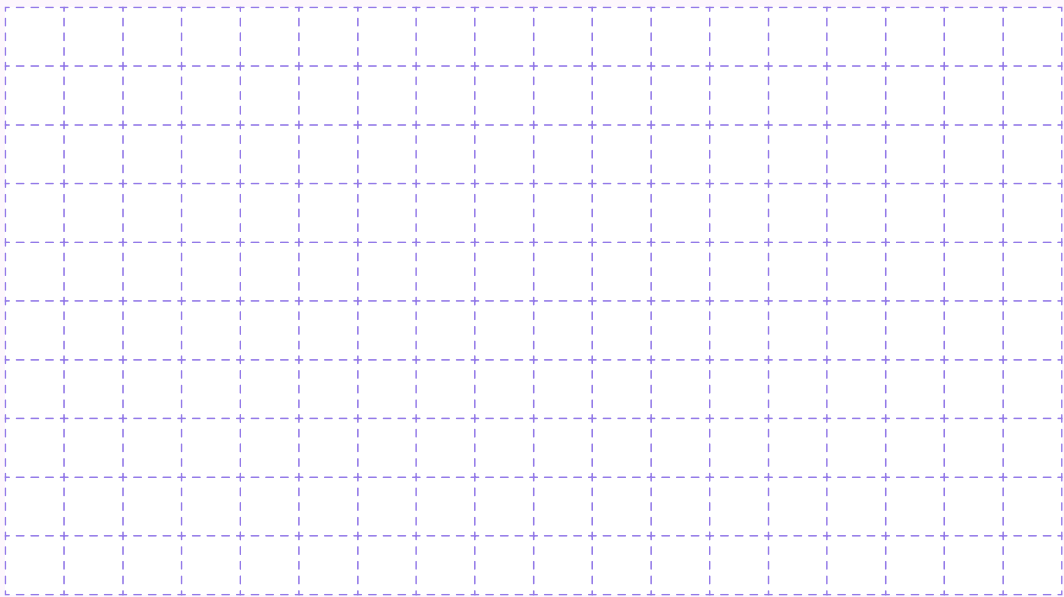
Kegiatan Numerasi

Kamu akan mengetahui apakah kamu, orang tuamu, dan anggota keluargamu yang lain mengalami kelebihan berat badan (obesitas) atau tidak. Oleh karena itu, ukurlah berat badanmu dan anggota keluarga yang lain, lalu buatlah diagram batang mendatarnya.

Berat badanku adalah	-----
Berat badan Ayah adalah	-----
Berat badan Ibu adalah	-----
Berat badan Kakak adalah (jika ada)	-----
Berat badan Adik adalah (jika ada)	-----

Diagram Batang

Judul	-----
-------	-------





Ayo Melatih

⌚ Ayo Melatih: 25 Menit

Setiap satu bulan sekali, sekolahku mengadakan pengukuran berat badan. Bu guru selalu mengajarkan kepadaku dan teman-teman untuk menjaga berat badan agar selalu ideal. Bu guru juga meminta kami untuk tidak saling mengolok mengenai berat dan bentuk badan. Kami pun tidak pernah melakukannya karena itu adalah perbuatan tercela.

Data berat badan teman-temanku bisa dilihat pada tabel di samping. Buatlah diagram batang mendatar dari data tersebut.

Data Berat Badan Temanku

Nama Temanku	Berat badan (kg)
Maulana	28
Aisyah	30
Nengah	30
Heru	32
Mita	32



Refleksiku

⌚ Refleksi: 10 Menit

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, beri tanda centang (✓) pada **lembar refleksi** yang telah disediakan.



Pesan Pagi

⌚ Pesan Pembuka: 10 menit

Selamat pagi, siswa kelas 4! Semoga hari ini kamu tetap sehat dan semangat belajar, ya. **Ayo, jangan lupa siapkan buku kerja dan alat tulismu.** Kita berdoa dahulu sebelum memulai aktivitas belajar agar semua yang kita lakukan berguna bagi kita.

Selanjutnya, jawablah pertanyaan berikut!

Tuliskan jawabannya di buku kerjamu.

1. Sudahkah kamu bergerak hari ini?
2. Apa yang sering kamu lakukan untuk menjaga kebugaran tubuhmu?



Ayo Membaca

⌚ Menanggapi Bacaan: 25 Menit

Aku Sehat dan Bugar



Sebelum membaca wacana, amati gambar tersebut, lalu jawablah pertanyaan berikut.

Tuliskan jawabannya dalam buku kerjamu.

1. Menurutmu, apa yang sedang dilakukan oleh anak-anak pada gambar?
2. Mengapa mereka melakukannya?
3. Di manakah mereka melakukan kegiatan tersebut?

Sekarang, bacalah wacana berikut ini dengan cermat!

Kita memerlukan daya tahan tubuh saat melakukan kegiatan sehari-hari. Daya tahan tubuh adalah kekuatan tubuh sehingga kita tidak mudah kelelahan. Daya tahan tubuh sangat diperlukan terutama saat kita melakukan banyak kegiatan. Misalnya, selain belajar, kamu melakukan berbagai kegiatan lain di rumah. Namun, kamu tidak cepat kelelahan dan tetap semangat belajar.

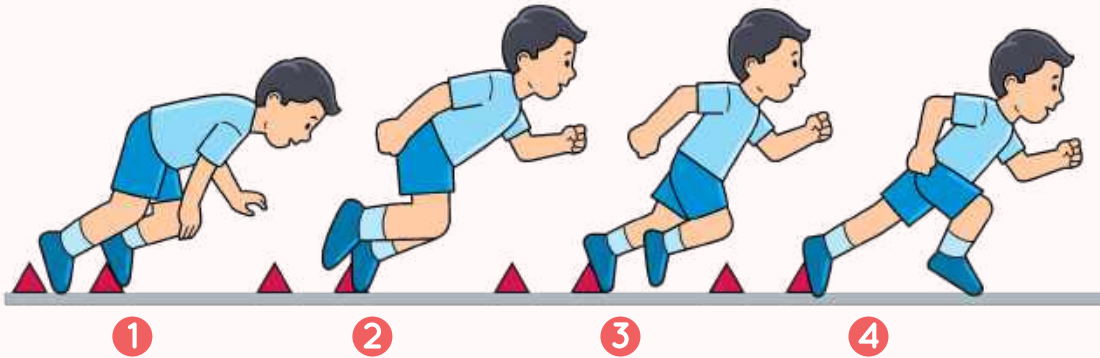
Berikut ini gerakan yang bisa dilakukan agar kita memiliki daya tahan tubuh yang baik.

- Berlari pelan (*jogging*), yaitu melakukan gerakan lari tanpa dibatasi waktu dan jarak yang harus ditempuh.
- Latihan bersusun, yaitu melakukan beberapa gerakan dalam urutan tertentu seperti berlari, berjalan, dan meloncat.

1. Lari melompati palang, yaitu gerakan posisi kaki berada di udara saat melompati palang seperti ditunjukkan gambar berikut. Kemudian, kedua lutut ditekuk saat mendarat.



2. Lari cepat, yaitu gerakan lari yang memerlukan waktu sangat cepat untuk menempuh jarak tertentu.



Kamu bisa melakukan gerakan-gerakan tersebut agar tetap bugar. Misalnya, saat kamu istirahat belajar sejenak, kamu bisa berlari pelan mengelilingi meja makan yang ada di rumahmu. Tentu saja, kamu jangan lupa untuk makan dan tidur teratur setiap hari.

Sumber: Aktif Berolahraga. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. SD/MI Kelas IV. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2019

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

Tuliskan jawabanmu dalam buku kerjamu, ya.

1. Apakah daya tahan tubuh itu?
2. Mengapa kita memerlukan daya tahan tubuh?
3. Gerakan-gerakan apa saja yang bisa memperkuat daya tahan tubuh kita?
4. Apakah yang dimaksud dengan kebugaran tubuh?
5. Apa yang dimaksud dengan latihan kecepatan dapat untuk meningkatkan kebugaran tubuh?
6. Gerakan apa saja yang termasuk dalam latihan kecepatan?



Ayo Menulis

⌚ Latihan Bahasa : 25 Menit

Kamu telah membaca wacana *Aku Sehat dan Bugar* pada Kegiatan 1. Dalam wacana tersebut dijelaskan tentang beberapa gerakan penting untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Sekarang, jelaskan gerakan-gerakan tersebut dengan terperinci, juga cara melakukannya.

Tuliskan di buku kerjamu, ya.



Ceritakan pada Keluargamu

Ceritakan isi *Aku Sehat dan Bugar* kepada orang tua atau walimu. Kamu bisa juga menunjukkan gambar-gambar yang ada dalam wacana tersebut agar mereka lebih memahami isi wacana itu.



Ayo Tirukan

⌚ Latihan Bahasa : 25 Menit

Kamu telah membaca wacana *Aku Sehat dan Bugar* pada Kegiatan 1. Kamu juga telah menuliskan beberapa gerakan penting untuk meningkatkan kebugaran tubuh, juga cara melakukannya. Lihat kembali tulisan tersebut di buku kerjamu.

Sekarang, tirukanlah gerakan-gerakan yang sudah kamu tulis tersebut. Kamu bisa meminta keluargamu di rumah untuk mengamati kesesuaian gerakan dengan tulisanmu. Apabila kamu menemui kesulitan, sampaikanlah kepada orang tuamu. Apabila kamu mengalami keterbatasan, gurumu akan memberikan tugas yang lain.

**Jurnal Membacaku**

Jangan lupa untuk mencatat bacaanmu hari ini di Jurnal Membaca Mingguan, ya!

Ayo, sekarang ukur lagi denyut nadimu setelah tadi kamu menirukan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kebugaran tubuhmu. Hitunglah banyaknya denyut nadimu selama satu menit, ya. Masih ingat caranya? Tempelkan telunjukmu di pangkal leher dekat dengan telinga.

Kemudian, apakah kamu sudah bisa mengukur tinggi dan berat badanmu? Catat di buku kerjamu jika kamu sudah bisa melakukannya. Jika belum, diskusikan dengan keluargamu di rumah cara untuk mengukurnya sehingga kamu bisa mengetahui tinggi dan berat badanmu. Semua catatan tentang denyut nadi, tinggi badan, dan berat badanmu akan berguna saat kamu mengerjakan proyek pada akhir minggu nanti.

**Refleksiku**

⌚ Refleksi: 10 Menit

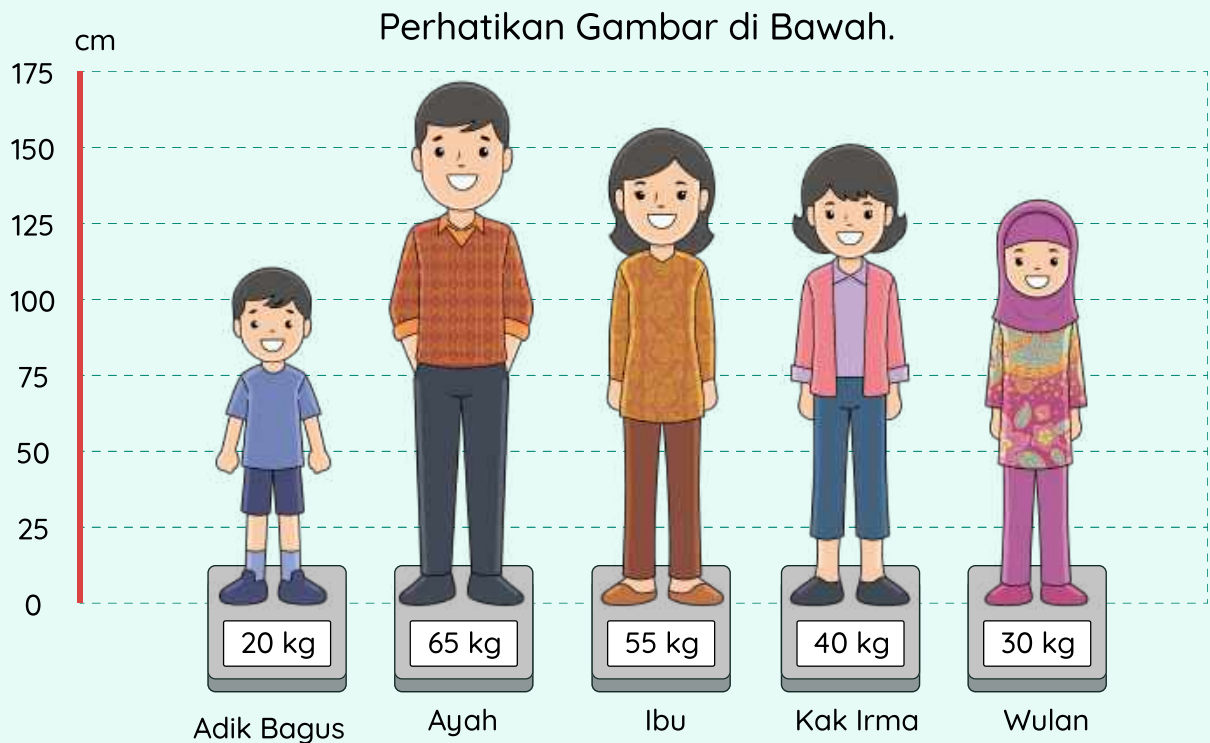
Setiap hari, setelah selesai melakukan aktivitas belajar, beri tanda centang (✓) sesuai dengan pilihanmu pada lembar refleksi yang telah disediakan.



Ayo Menebak

⌚ Intuisi Bilangan: 10 Menit

Jangan lupa, siapkan buku kerja/buku tulis dan alat-alat tulis lainnya. **Tuliskan jawaban pada buku kerja/buku tulismu.** Contoh jawaban: Orang yang paling tinggi dan berat adalah Ayah.



1. Siapakah yang paling tinggi dan berat?

2. Berapakah tinggi dan berat badannya?

3. Siapakah yang lebih tinggi dari Ibu?

4. Berapakah tingginya?

5. Selain Ayah dan Ibu, siapakah yang lebih berat dari Wulan?

6. Berapakah beratnya?



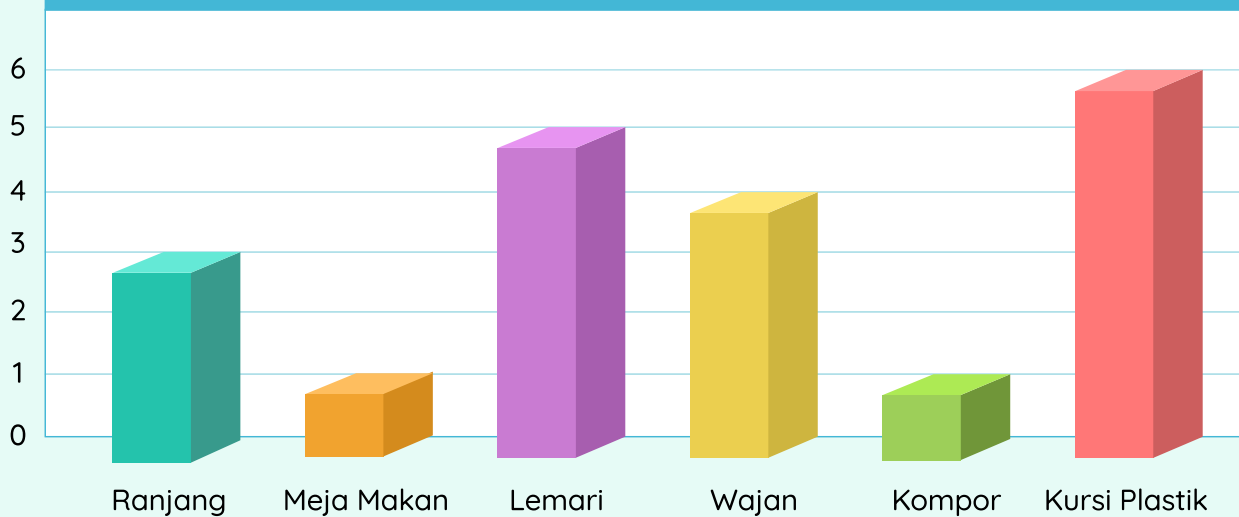
Ayo Membaca



Konsep Matematika: 25 Menit

Kelebihan Diagram Batang

Barang-barang di Rumahku



Sekarang aku sudah bisa membuat **diagram batang**.

Aku juga sudah cekatan dalam membaca data pada **diagram batang**.

Untuk menguji, Ayah memintaku membuat **diagram batang** mengenai banyaknya barang yang ada di rumahku.

Selanjutnya, Ayah memintaku untuk menjelaskan **diagram batang** tersebut.

Aku pun menjelaskan kepada Ayah bahwa banyaknya ranjang di rumahku adalah 3 buah, banyaknya meja makan adalah 1 buah, dan banyaknya lemari adalah 5 buah.

Aku juga menjelaskan bahwa rumahku memiliki 4 buah wajan, 1 buah kompor, dan 6 buah kursi plastik. Aku pun mengetahui bahwa barang yang paling banyak di rumahku adalah kursi plastik.



Ayo Membuat

⌚ Eksplorasi Matematika: 15 Menit

Siapkanlah buku kerja/tulis berpetak dan pensil warna-warni untuk menyelesaikan masalah ini.

Masalah

Pada suatu hari, Ayah memintaku untuk mengukur denyut nadiku, kakek, dan nenek selama dua menit. Tabel di bawah memperlihatkan data denyut nadi kami setiap menit. Ayah kemudian memintaku untuk membuat diagram batang vertikal mengenai data tersebut, bagaimanakah bentuk diagram batang vertikal yang harus Aku buat?

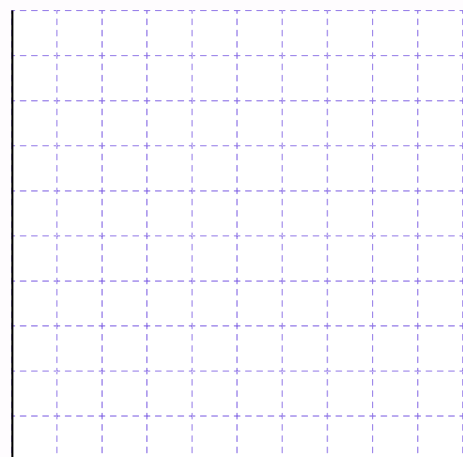
Data Denyut Nadi

Anggota Keluarga	Denyut Nadi Per Menit	
	Menit Pertama	Menit Kedua
Kakek	90	80
Nenek	70	90
Aku	100	80

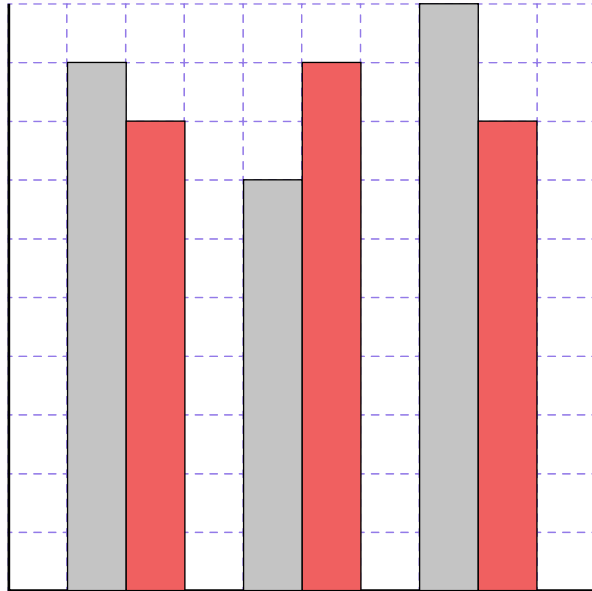
Solusi Masalah

Langkah-langkah yang bisa kamu lakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut adalah:

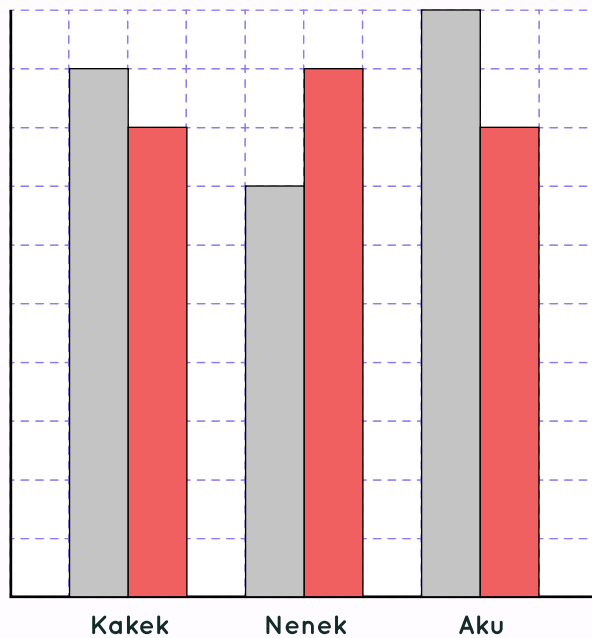
1. Pada bagian paling kiri dan bawah kertas berpetak, buatlah garis tegak (vertikal) dan datar (horizontal) yang saling tegak lurus.



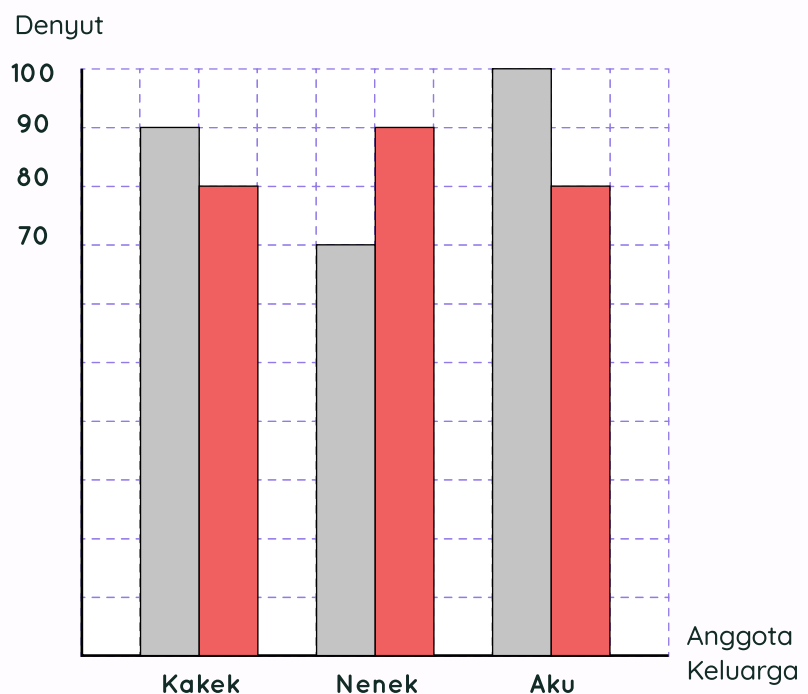
2. Pada garis tersebut, gambarlah enam persegi panjang berdiri (bisa berdekatan atau berjarak). Ukuran panjang disesuaikan dengan soal dengan lebar yang sama (misalkan lebarnya adalah 1 petak). Berilah warna yang berbeda untuk setiap dua persegi panjang.



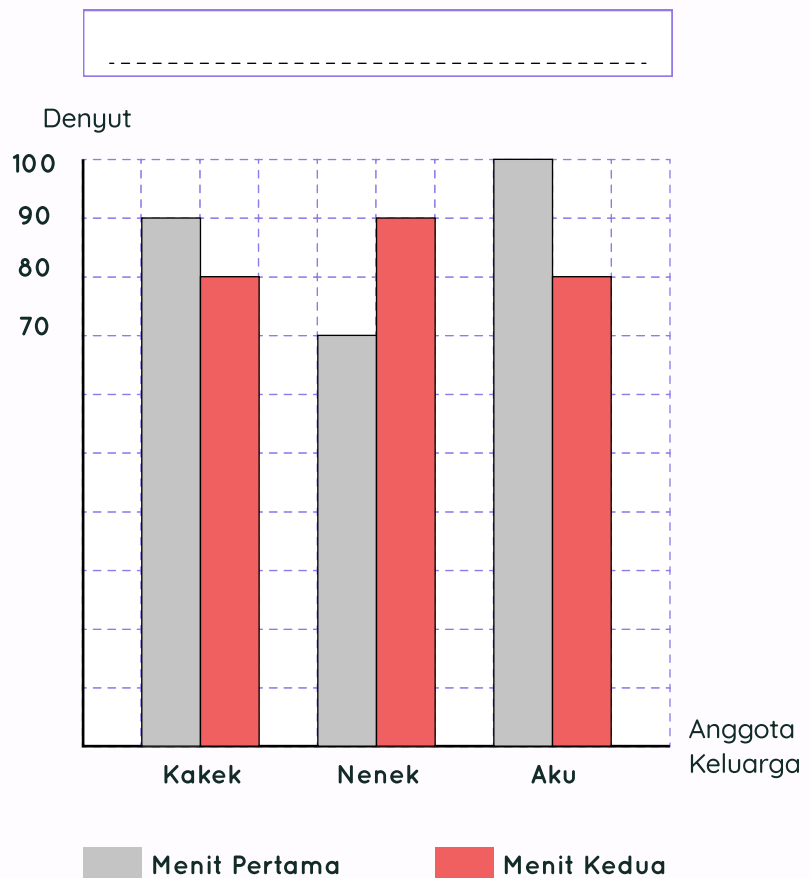
3. Berilah nama pada masing-masing persegi panjang sesuai dengan nama anggota keluarga, bisa di bawah persegi panjang atau di tengah-tengah persegi panjang.



4. Buatlah label pada garis vertikal tersebut sesuai dengan banyaknya denyut nadi permenit.



5. Jangan lupa untuk memberikan nama atau judul dari diagram batang tersebut pada kotak yang disediakan. Berikanlah juga keterangan mengenai warnanya.





Ayo Mencari



Eksplorasi Matematika: 20 Menit

Salah satu organ tubuhmu yang paling berperan penting dalam kesehatan adalah jantung. Selain otak, jantung merupakan organ pertahanan terakhirmu untuk bertahan hidup. Detak jantung atau dikenal juga dengan denyut nadi sangat dianjurkan untuk dilakukan pengecekan secara berkala.

Dengan mengukur denyut nadi secara rutin, kamu bisa mengetahui jika terjadi kelainan, misalnya *aritmia* (detak jantung tak beraturan), hipertensi (kelebihan detak jantung), jantung koroner, kadar stres, dan kualitas tidur.

Adapun cara menghitung detak jantung atau denyut nadi adalah sebagai berikut.



Rabalah nadi di pergelangan lengan kiri bawah dengan menggunakan tiga jari tangan kanan (telunjuk, jari tengah, dan jari manis). Jangan gunakan ibu jari karena ibu jari memiliki denyut ringan yang akan mengganggu proses menghitung denyut.

Tekanlah secara lembut dengan ketiga jari sampai kamu merasakan denyut nadi.

Hitunglah denyut nadi yang kamu peroleh selama 60 detik (1 menit).

Anggota Keluarga	Banyak Denyut Nadi Per Menit		
	Menit Pertama	Menit Kedua	Menit Ketiga
Ayah	-----	-----	-----
Ibu	-----	-----	-----
Aku	-----	-----	-----

[illegible]



Ayo Melatih

⌚ Ayo Melatih: 25 Menit

Setiap satu bulan sekali, sekolahku mengadakan pengukuran berat badan. Bu guru selalu mengajarkan kepadaku dan teman-teman untuk menjaga berat badan agar selalu ideal. Bu guru juga meminta kami untuk tidak saling mengolok mengenai berat dan bentuk badan. Kami pun tidak pernah menyebut teman kami yang berat badannya berlebih dengan sebutan gendut dan tidak pernah menyebut teman kami yang berat badannya kurang dengan sebutan kurus. Kami tahu bahwa perbuatan tersebut adalah tidak baik.

Berat badan yang diperoleh untuk dua bulan terakhir bisa dilihat pada tabel di samping. Buatlah diagram batang vertikal dari data tersebut.

Data Berat Badan Temanku

Nama	Berat Badan (kg)	
	Juli	Agustus
Maulana	25	30
Aisyah	30	25
Mita	30	35



Refleksiku

⌚ Refleksi: 10 Menit

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, beri tanda centang (✓) pada **lembar refleksi** yang telah disediakan.



Pesan Pagi

⌚ Pesan Pembuka: 10 menit

Selamat pagi, siswa kelas 4! Semoga kabarmu baik hari ini, ya. Kamu sudah sarapan, bukan? **Ayo, jangan lupa siapkan buku kerja dan alat tulismu** dan berdoa dahulu sebelum memulai aktivitas belajar. Semoga aktivitas belajar yang kita lakukan dapat berguna bagi kita

Apa pendapatmu tentang pertanyaan berikut?

Tuliskan jawabanmu di buku kerjamu, ya.

1. Apakah kamu telah membantu menyiram tanaman hari ini?
2. Apakah kamu telah membantu menanam atau merawat tanaman hari ini?



Ayo Membaca

⌚ Menanggapi Bacaan: 25 Menit

Sebelum membaca, amati gambar berikut dengan cermat.

Pesan Oli



Setelah mengamati gambar tersebut, jawablah pertanyaan berikut ini. **Tuliskan jawabannya dalam buku kerjamu.**

1. Binatang apa yang terdapat dalam gambar tersebut?
2. Menurutmu, apa yang sedang mereka lakukan?
3. Menurutmu, wacana ini bercerita tentang apa?

Yuk, sekarang baca cerita berikut ini.

Oli dan Baba tinggal di sebuah rumah. Mereka adalah kucing peliharaan yang terawat dengan baik meski keduanya punya kesukaan berbeda. Oli sangat suka membaca dan berolahraga, terutama berlari cepat. Sebaliknya, Baba sangat enggan berolahraga dan hanya suka makan dan berbaring saja.

Rara adalah kucing liar yang sering bermain ke rumah Oli dan Baba. Rara sangat suka berjalan-jalan untuk mencari teman dan makanan enak. Ia sudah lama berteman dengan Oli dan Baba.

Suatu pagi Rara mengunjungi Oli dan Baba. Ia mendapati Oli sedang berbicara serius kepada Baba yang sedang bermalas-malasan.

“Ayo, kita ukur tinggi dan berat badanmu!” seru Oli kepada Baba.

“Aku tidak mau. Untuk apa?” ujar Baba.

“BMI! Aku baru baca tentang BMI. Aku mau mengukur BMI-mu,” seru Oli lagi.

“Mengapa harus aku?” tanya Baba sambil keheranan.

“Aku! Aku, aku saja! Aku mau BMI!” ujar Rara setengah menjerit ke arah Oli yang terkejut mengetahui kedatangan Rara.

“Rara! Tubuhmu tidak sebesar Baba. Kamu juga suka berjalan-jalan. Itu olahraga yang baik untukmu. Aku mau mengukur BMI Baba agar ia mau berolahraga,” jelas Oli.



“BMI itu apa?” tanya Rara.

“BMI adalah nilai yang menunjukkan berat badan seseorang ideal atau tidak terhadap rentang nilai acuannya. Jika nilai BMI kita berada dalam rentang tersebut, berat badan kita dikatakan ideal. Jika tidak berada di dalamnya, berat badan kita dikatakan kurang atau berlebih seperti Baba,” Oli menjelaskan.

“Oli, aku tidak mengerti! Aku tidak mau BMI. Aku tidak mau berolahraga!” jerit Baba sambil menjauhi Oli.

Oli kembali menjelaskan tentang pentingnya olahraga untuk kebugaran tubuh.

“Tubuh yang bugar akan terasa saat kita tidak mudah kelelahan atau sakit meski kita sangat aktif melakukan banyak kegiatan. Tentu saja kita juga harus cukup beristirahat serta makan makanan bergizi dengan baik dan teratur, juga tidak berlebihan,” Oli serius menambahkan hingga tidak menyadari bahwa teman-temannya diam-diam meninggalkannya.

“Rara! Baba! Kalian ke mana?” jerit Oli sambil mencari teman-temannya. Sementara itu, Rara sudah berlalu sambil berjalan pelan, sedangkan Baba kembali asyik bermalas-malasan di atas kursi.

Setelah membaca wacana tersebut, jawab pertanyaan berikut ini. **Tuliskan jawabanmu dalam buku kerjamu, ya.**

1. Menurutmu, apa yang dijelaskan Oli kepada Baba pagi itu?
2. Mengapa Oli menjelaskan hal tersebut pada soal nomor 1 kepada Baba?
3. Apa yang dimaksud dengan berat badan ideal seperti yang dijelaskan Oli?
4. Mengapa Baba tidak mau menuruti Oli?
5. Apa saja yang bisa kita lakukan agar tubuh kita bugar seperti dijelaskan Oli?
6. Berdasarkan penjelasan Oli, apa yang dirasakan saat tubuh kita bugar?



Ayo Menulis

⌚ Menulis Tematik: 35 Menit

Kamu sudah membaca wacana *Pesan Oli* pada Kegiatan 1. Berdasarkan wacana tersebut, kamu dapat menemukan ciri kebugaran tubuh, yaitu tidak mudah kelelahan dan sakit saat harus melakukan banyak kegiatan. Kita bisa menjaga kebugaran tubuh dengan melakukan olahraga dan makan makanan bergizi secara teratur.

Sekarang, periksa kebugaran keluargamu dengan mencatat olahraga yang biasa dilakukan. Catat juga banyaknya denyut nadi masing-masing selama satu menit sebelum olahraga dan setelah olahraga. Apakah ada perbedaan dari banyaknya kedua denyut nadi tersebut? **Tuliskan semua catatan datamu dalam bentuk tabel di buku kerjamu, ya.**



Ceritakan pada Keluargamu

Ceritakan isi wacana *Pesan Oli* kepada orang tua atau walimu. Sampaikan ceritamu kepada mereka tentang nilai BMI dan cara menjaga kebugaran tubuh dengan pentingnya berolahraga.



Kata Baruku

⌚ Kata Baruku: 25 Menit

- | | |
|-------------------|---------------------------------------|
| 1. Rentang | batas jangkauan. |
| 2. Ideal | sangat sesuai dengan yang dikehendaki |



Ayo Berlatih

Perhatikan dengan cermat kalimat-kalimat yang diambil dari wacana Pesan Oli berikut. Kalimat manakah yang tidak sesuai dengan wacana? Perbaikilah kalimat yang tidak sesuai tersebut sehingga menjadi sesuai dengan wacana!

Tuliskan kalimat lengkapnya dalam buku kerjamu, ya.

1. BMI adalah rentang nilai yang menunjukkan tinggi badan seseorang ideal atau tidak.
2. Oli hendak mengukur BMI Baba agar Baba mau berolahraga.
3. Oli menjelaskan tentang pentingnya beristirahat untuk kebugaran tubuh.
4. Tubuh yang bugar akan terasa saat kita tidak mudah kelelahan atau sakit meski banyak melakukan kegiatan.
5. Jika nilai BMI kita berada dalam rentang yang ditentukan, berat badan kita dikatakan berlebih.



Jurnal Membacaku

Jangan lupa untuk mencatat bacaanmu hari ini di Jurnal Membaca Mingguan, ya!

Ayo, ukur lagi denyut nadimu selama satu menit setelah kamu selesai melakukan kegiatan belajar. Masih ingat caranya, bukan? Semua catatan denyut nadimu akan berguna saat kamu mengerjakan proyek di akhir minggu nanti.



Refleksiku

⌚ Refleksi: 10 Menit

Setiap hari, setelah selesai melakukan aktivitas belajar, beri tanda centang (✓) sesuai dengan pilihanmu pada lembar refleksi yang telah disediakan.



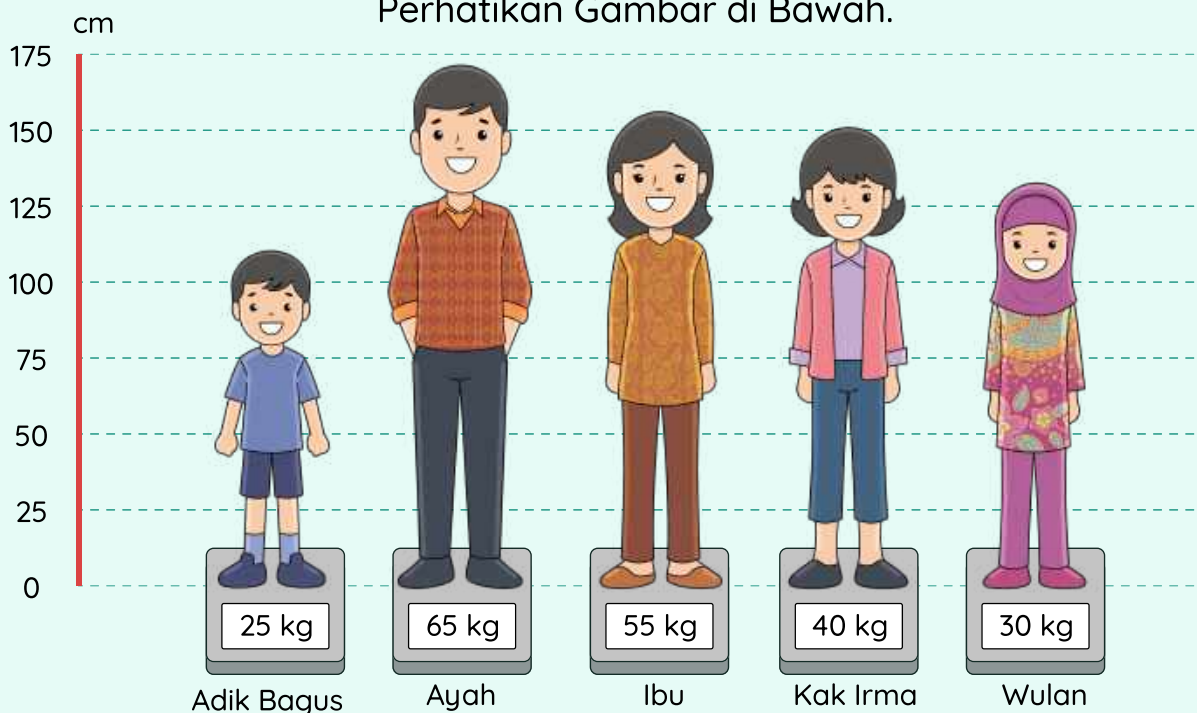
Ayo Menebak

🕒 Intuisi Bilangan: 10 Menit

Jangan lupa, siapkan buku kerja/buku tulis dan alat-alat tulis lainnya. **Tuliskan jawaban pada buku kerja/buku tulismu.**

Contoh jawaban: Ayah lebih berat dari Ibu.

Perhatikan Gambar di Bawah.



1. Siapakah yang lebih berat dari Ibu?

.....

2. Berapakah berat badannya?

.....

3. Selain Ayah, siapakah yang lebih tinggi dari Wulan?

.....

4. Berapakah tingginya?

.....

5. Apakah berat badan ibu sama dengan berat badan Kak Irma?

.....

6. Berapakah berat badan Kak Irma?

.....

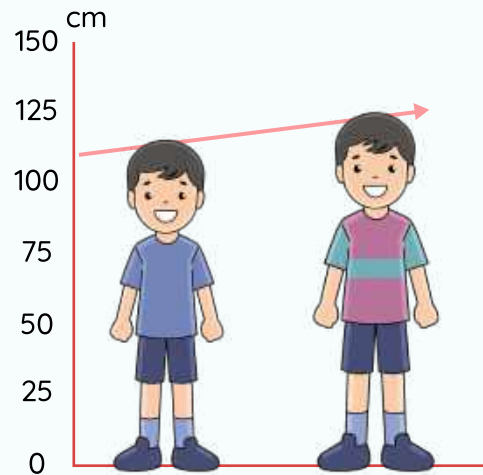


Ayo Membaca



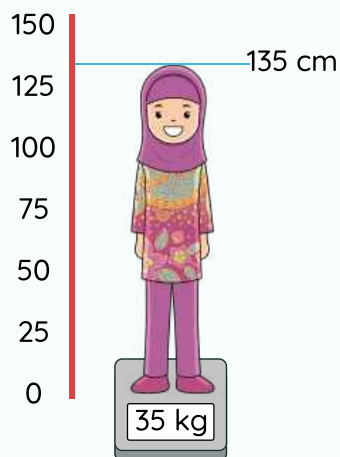
Konsep Matematika: 25 Menit

Body Mass Index (BMI)



Body mass index (BMI) adalah angka yang menjadi standar untuk menentukan apakah berat badanmu tergolong ideal atau tidak.

Mengukurnya secara berkala pun sangat diharapkan agar kamu bisa mengetahui perkembanganmu dan menentukan apakah BMI-mu sudah ideal atau tidak.



BMI ideal atau normal biasanya berkisar pada 18,5 sampai dengan 22,9.

Bagi kamu yang memiliki BMI tidak ideal, janganlah bersedih hati.



Kamu bisa memperbaiki BMI-mu dengan melakukan beberapa hal, seperti berolahraga secara rutin dan beristirahat yang cukup.

Ketika berat badanmu berlebih, kamu bisa membatasi kalori yang masuk ke tubuhmu dengan tidak memakan makanan instan, makanan atau minuman yang mengandung gula yang banyak.



Ketika berat badanmu kurang, kamu pun bisa membuatnya menjadi ideal dengan banyak mengonsumsi makanan empat sehat dan lima sempurna.

Selain itu, dengan mengonsumsi banyak air putih akan secara alami mampu membuat berat badanmu menjadi lebih ideal. Kamu pun bisa menyajikan perubahan BMI mu dalam bentuk **diagram batang**. Apakah kamu setuju?



Ayo Membuat

⌚ Eksplorasi Matematika: 15 Menit

Siapkanlah buku kerja/tulis berpetak dan pensil warna-warni untuk menyelesaikan masalah ini.

Masalah

Setiap bulan sekali, Ayah selalu memintaku dan Ibu untuk mengukur tinggi dan berat badan. Selama dua bulan terakhir, Aku selalu mencatat hasil pengukuran tersebut dalam bentuk BMI seperti pada tabel di bawah. Ayah kemudian memintaku untuk membuat diagram batang horizontal mengenai data tersebut, bagaimanakah bentuk diagram batang horizontal yang harus Aku buat?

Anggota Keluarga	Data BMI	
	Juli	Agustus
Ayah	20	15
Ibu	15	20
Aku	20	20

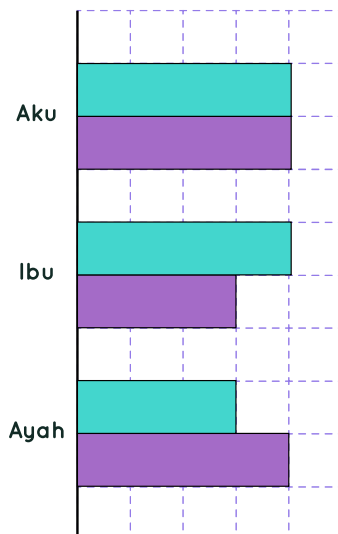
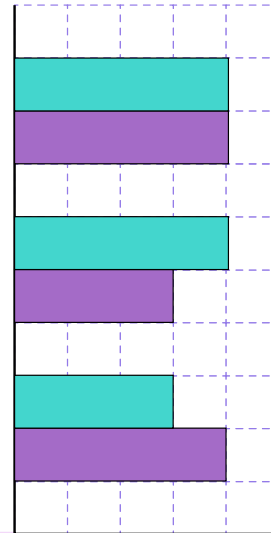
Solusi Masalah

Berikut langkah-langkah yang bisa kamu tempuh untuk menyelesaikan masalah tersebut.

1. Pada bagian paling kiri dan bawah kertas berpetak, buatlah garis tegak (vertikal) dan datar (horizontal) yang saling tegak lurus.

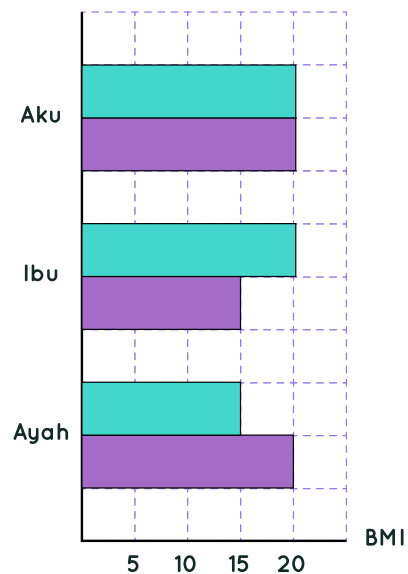


2. Pada garis tersebut, gambarlah enam persegi panjang mendatar. Ukuran panjang disesuaikan dengan soal dengan lebar yang sama (misalkan lebarnya adalah 1 petak). Berilah warna yang berbeda untuk setiap dua persegi panjang.

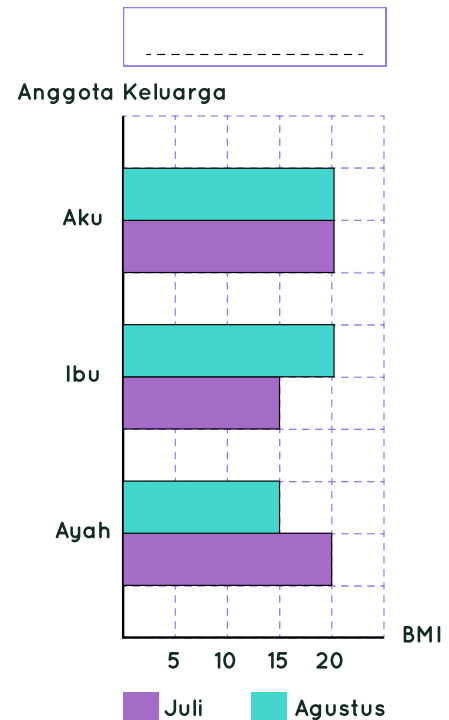


3. Berilah nama pada masing-masing persegi panjang sesuai dengan nama anggota keluarga, bisa di samping kiri atau di tengah-tengah persegi panjang.

4. Buatlah label pada garis vertikal tersebut sesuai dengan BMI.



5. Jangan lupa untuk memberikan nama atau judul dari diagram batang tersebut pada kotak yang disediakan. Berilah juga keterangan mengenai warna.



Ayo Mencari

⌚ Eksplorasi Matematika: 20 Menit

Sediakanlah meteran tinggi badan dan timbangan berat badan atau alat ukur lainnya untuk mengetahui tinggi dan berat badanmu. Ukurlah tinggi dan berat badanmu, Ayah, dan Ibu. Hitunglah nilai BMI-nya. Selanjutnya, buatlah diagram batang BMI secara horizontal. Rumus untuk mencari BMI adalah sebagai berikut.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Contoh:

Misalkan diketahui tinggi badanmu adalah 130 cm (1,3 m) dan berat badanmu adalah 35 kg, maka BMI-mu adalah sebagai berikut:

$$\text{BMI} = \frac{35}{1,3 \times 1,3} = 20,71$$

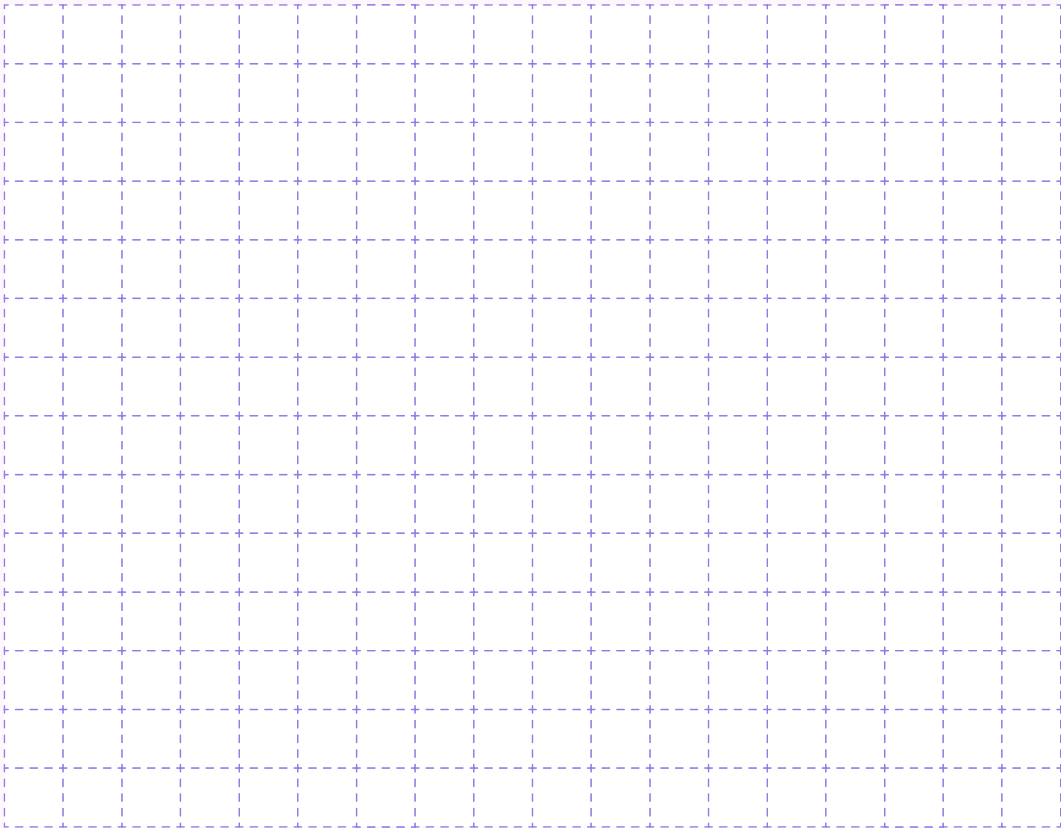
Untuk menghitung BMI, kamu diperbolehkan menggunakan kalkulator.

Kegiatan Numerasi

Anggota Keluarga	Data BMI		
	Tinggi Badan (m)	Berat Badan (kg)	BMI
Ayah	-----	-----	-----
Ibu	-----	-----	-----
Aku	-----	-----	-----

Diagram Batang

Judul	-----
-------	-------





Ayo Melatih

⌚ Ayo Melatih: 25 Menit

Hari ini Bu Guru memintaku untuk mengukur denyut nadi dua orang temanku setiap menit sebanyak lima kali. Data yang aku peroleh kemudian aku buat dalam bentuk tabel seperti pada tabel di bawah. Buatlah diagram batang mendatar dari data tersebut dan tentukan apakah denyut nadinya normal atau tidak untuk setiap menitnya!

Data Denyut Nadi Temanku

Nama	Denyut Nadi Per Menit				
	Menit pertama	Menit kedua	Menit ketiga	Menit keempat	Menit kelima
Aisyah	80	70	90	80	60
Mita	60	80	70	90	60



Refleksiku

⌚ Refleksi: 10 Menit

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, beri tanda centang (✓) pada **lembar refleksi** yang telah disediakan.



Pesan Pagi

⌚ Pesan Pembuka: 10 menit

Selamat pagi, siswa kelas 4! Sudah hari kelima sekarang, semoga kabarmu baik hari ini. Seperti biasa, **ayo siapkan buku kerja dan alat tulismu**. Kita berdoa dahulu sebelum memulai agar aktivitas belajar yang kita lakukan berguna bagi kita.

Sebelum kegiatan belajar dimulai, pernahkah kamu ingin melakukan sesuatu agar tempat tinggalmu menyenangkan bagi hewan atau tumbuhan yang ada di sekitarmu? Jelaskan jawabanmu dengan **menuliskannya dalam buku kerjamu, ya**



Ayo Menulis

⌚ Menulis Tematik: 25 Menit

Kamu sudah mencatat banyaknya denyut nadimu selama satu menit sejak hari ke-1 kegiatan pembelajaran. Cobalah periksa catatan tersebut di buku kerjamu. Tambahkan catatan banyaknya denyut nadi selama semenit untuk hari ini.

Hari ini kamu sudah memiliki catatan berat badan dan tinggi badanmu, bukan? Kamu boleh melakukan pengukuran berat dan tinggi badanmu lagi jika hal itu mudah kamu lakukan. Dengan demikian, kamu memiliki lebih dari satu catatan pengukuran berat dan tinggi badanmu.

Data berat badan dan tinggi badan akan kamu gunakan untuk menentukan nilai BMI-mu pada kegiatan proyek besok. BMI atau *body mass index* adalah nilai yang bisa menentukan kesesuaian berat badan kita. BMI menunjukkan perbandingan berat badan dan tinggi badan kita: seimbang, kurang, atau bahkan berlebih.

Tuliskan cara untuk menentukan nilai BMI tersebut dalam buku kerjamu, ya! Besok kamu akan melakukan Proyek Laporan Kesehatan-mu dengan menentukan diagram batang untuk denyut nadi yang diukur tiap hari dan menentukan nilai BMI-mu.



Ayo Membaca

⌚ Membaca Mandiri: 60 Menit

Sekarang, bacalah buku *Inikah Rumahku Sekarang?* berikut ini.



Inikah Rumahku Sekarang?

Penulis: Evi Z. Indriani

Ilustrator: Yosia Raduck



Pindai QR berikut

- Arahkan kamera perangkat pada gambar di samping kiri
- Pastikan kamera fokus dan muncul instruksi membuka tautan
- Klik tautan tersebut dan buku dapat dibuka pada perangkat

Atau dapat melalui bit.ly/334gloj

Sumber Buku



Room to Read®
<https://literacycloud.org>



Mengapung di kolam yang tenang.
Inilah rumahku.
Di dalamnya aku tumbuh.
Di dalamnya aku aman terlindung.



Tubuhku makin kuat.
Tubuhku terus bergerak.



Hei! Aku keluar dari rumahku.



Asyiknya!

Ada air, ada tanaman ...







Meluncur ke sana, sembunyi di sini.



Semua tempat terus kujelajahi.



Ada pemangsa yang mengintai. Aku tak boleh lalai.



Kakiku kuat.
Gerakan renangku
makin hebat.
Siapa mau balap
cepat?



Kakiku bertambah kuat. Bahkan bisa kupakai meloncat.

Hei, aku naik ke darat!



Di sini aku tidak kesepian. Ada teman dan juga makanan. Ada langit, matahari, pohon... Inilah rumahku sekarang?

Kegiatan Literasi



Hei, hujan! Berkumpul lagi dengan teman-teman!

Saatnya bertelur.
Saatnya kembali ke
kolam.



Inikah Rumahku

Sekarang? ditulis oleh Evi Z. Indriani, diilustrasi oleh Yosia Raduck, dan diterbitkan oleh Penerbit Kanisius berlisensi CC BY 4.0 pada <https://literacycloud.org>.



Jurnal Membacaku

Tuliskan judul wacana atau buku yang kamu sudah baca selama seminggu ini di lembar Jurnal Membaca yang sudah disediakan. Kamu boleh menuliskan nomor halaman dari bacaan atau cerita itu, jika kamu belum membaca seluruhnya. Berilah tanda centang (✓) di tempat yang bersimbol sesuai dengan yang kamu rasakan setelah membacanya. Jangan lupa menuliskan hari dan tanggalnya juga, ya.



Refleksiku

Kegiatan 3 ⌚ 10 Menit

⌚ **Refleksi: 10 Menit**

Setiap hari, setelah selesai melakukan aktivitas belajar, beri tanda centang (✓) sesuai dengan pilihanmu pada lembar refleksi yang telah disediakan.

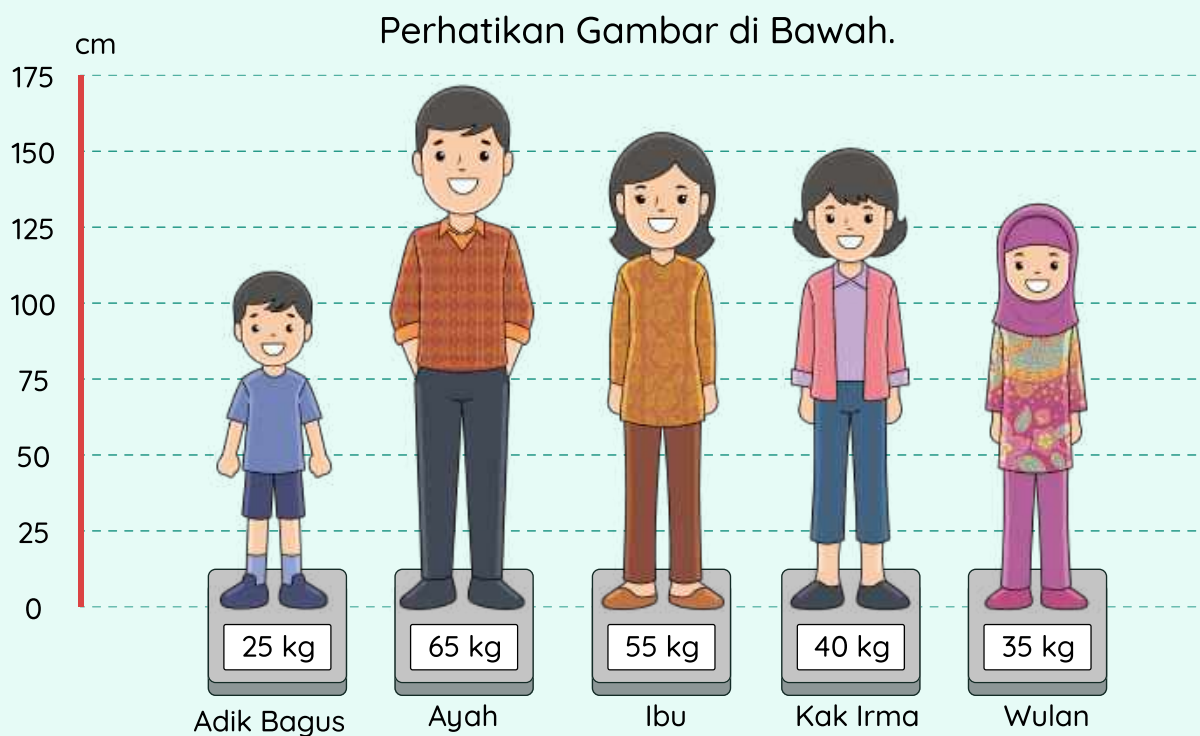


Ayo Menebak

🕒 Intuisi Bilangan: 10 Menit

Jangan lupa, siapkan buku kerja/buku tulis dan alat-alat tulis lainnya. **Tuliskan jawaban pada buku kerja/buku tulismu.**

Contoh jawaban: Ayah lebih tinggi dari Kak Irma.



1. Siapakah yang lebih tinggi dari Kak Irma?

2. Berapakah tinggi badannya?

3. Selain Ibu, siapakah yang lebih berat dari Adik Bagus?

4. Berapakah berat badannya?

5. Apakah tinggi badan Wulan sama dengan tinggi badan Kak Irma?

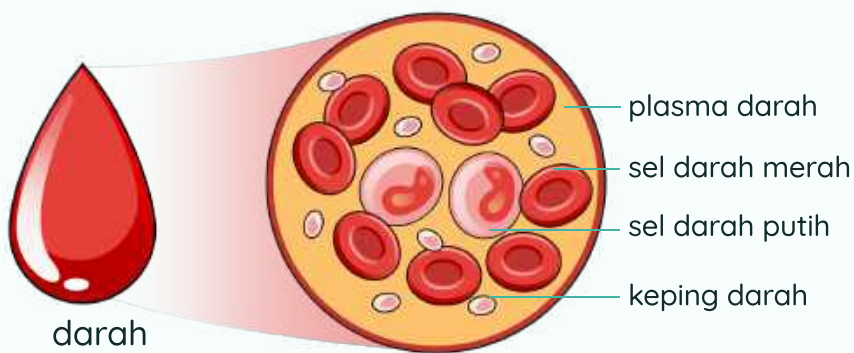
6. Berapakah tinggi badan Kak Irma?



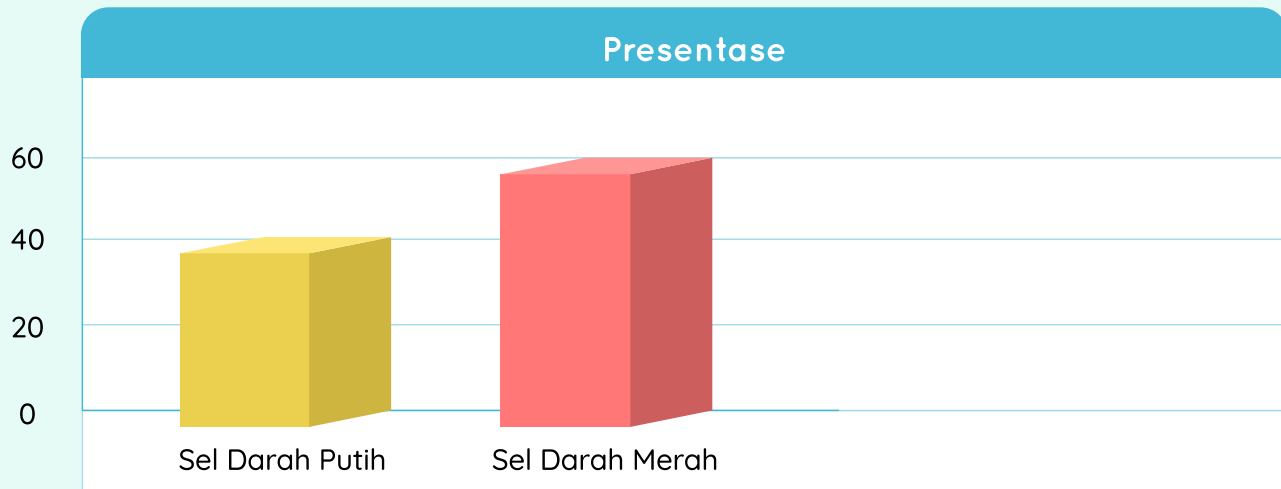
Ayo Membaca

🕒 Konsep Matematika: 25 Menit

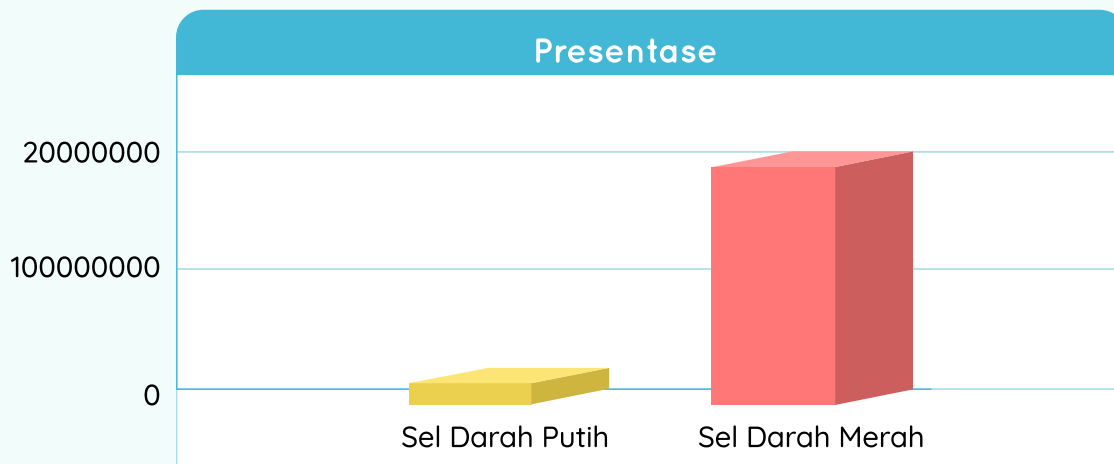
Fungsi Sel Darah Manusia



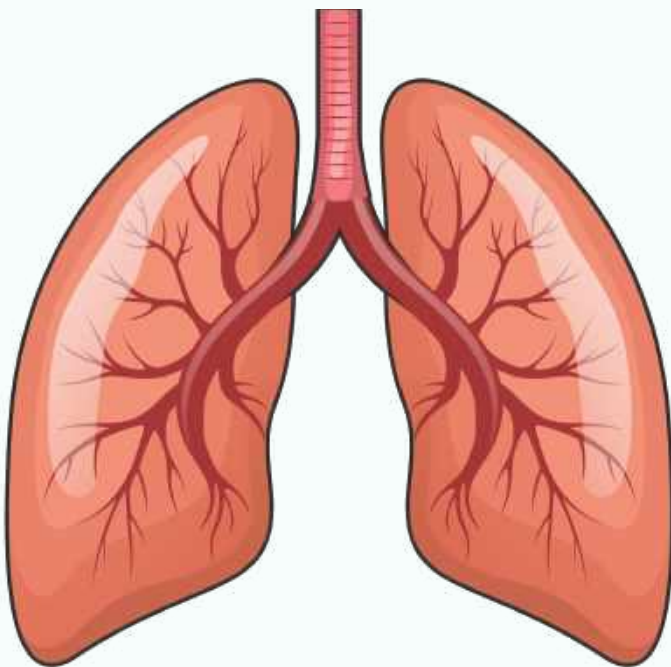
Darah manusia terdiri atas empat komponen, yaitu plasma darah, sel darah merah, sel darah putih, dan keping darah.



Keberadaan matematika, seperti konsep **persen** kemudian membantu manusia untuk menentukan persentase komponen darah. Persentase plasma darah dalam tubuh manusia mampu mencapai 60%, sedangkan persentase sel darah merah, putih, dan keping darah adalah sebesar 40%. Data tersebut kemudian bisa disajikan dalam bentuk **diagram batang**.



Konsep **volume** pun bermanfaat dalam menentukan volume darah. Dalam tubuh manusia, volume sel darah merah jauh lebih banyak dari sel darah putih. Tercatat, kisaran normal sel darah putih sekitar 10,58 – 14,01 juta/mm³; sedangkan sel darah merah sekitar 7,83 – 12,66 ribu/mm³.



Matematika juga mengajarkan mengenai konsep **fungsi** terutama mengenai daerah asal (domain) dan daerah kawan (kodomain). Sel darah merah atau eritrosit berfungsi untuk membawa oksigen dari paru-paru (domain) ke seluruh tubuh (kodomain) dan mengangkut karbondioksida dari seluruh tubuh (domain) ke paru-paru (kodomain).



Selanjutnya, matematika juga mengajarkan mengenai prinsip **logika**, seperti implikasi (sebab-akibat). Sebagai contoh, **ketika** tubuh memproduksi sel darah terlalu banyak, khususnya sel darah putih, **maka** akan mengakibatkan terjadinya kanker darah yang disebut sebagai leukemia



Oleh karena itu, untuk melakukan pencegahan, pengecekan **jumlah** sel darah merah, putih, dan keping darah harus sering dilakukan secara berkala. Hal ini dimaksudkan agar kesehatan tubuh menjadi terjaga secara optimal.



Ayo Mencari



Eksplorasi Matematika: 20 Menit

Ingatlah kembali mengenai cara menghitung denyut nadi pada hari sebelumnya. Denyut nadi normal pada anak berusia 11-17 tahun adalah 70-120 kali denyut per menit dan denyut nadi orang dewasa adalah 60-100 kali per menit. Hitunglah denyut nadimu dan Ibu setiap menit sebanyak empat kali.

Selanjutnya, buatlah diagram batang vertikal atau horizontal dari data denyut nadi yang kamu peroleh dan tentukan apakah denyut nadimu dan Ibu normal setiap menit atau tidak? Isilah banyak denyut nadi pada tabel berikut.

Anggota Keluarga	Banyak Denyut Nadi Per Menit			
	Menit Pertama	Menit Kedua	Menit Ketiga	Menit Keempat
Ibu	-----	-----	-----	-----
Aku	-----	-----	-----	-----

Judul

This image shows a full page of graph paper. The background is white, and it is covered by a uniform grid of light blue dashed lines. The grid consists of small squares, typical of standard graph paper used for mathematics or engineering. There are no margins, text, or other markings on the page.



Ayo Berlatih

⌚ Ayo Berlatih: 25 Menit

Hari ini Bu Guru memintaku untuk mengukur denyut nadi dua orang temanku setiap menit sebanyak lima kali. Data yang aku peroleh kemudian aku buat dalam bentuk tabel seperti pada tabel di bawah. Buatlah diagram batang mendatar dari data tersebut dan tentukan apakah denyut nadinya normal atau tidak untuk setiap menitnya (denyut nadi normal pada anak-anak berada pada kisaran 60 sampai dengan 100 denyut per-menit).

Data Denyut Nadi Temanku

Nama	Denyut Nadi Per Menit				
	Menit pertama	Menit kedua	Menit ketiga	Menit keempat	Menit kelima
Aisyah	80	70	90	80	60
Mita	60	80	70	90	60



Refleksiku

⌚ Refleksi: 10 Menit

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, beri tanda centang (✓) pada **lembar refleksi** yang telah disediakan.



Pesan Pagi

⌚ Pesan Pembuka: 10 menit

Selamat pagi, siswa kelas 4! Semoga kabarmu baik dan sehat selalu, ya. Sekarang, hari terakhir kegiatan belajar untuk minggu ini. **Ayo, siapkan buku kerja dan alat tulismu!** Jangan lupa berdoa dahulu agar aktivitas belajar yang kita lakukan dapat berguna bagi kita.

Kemarin kamu telah melakukan aktivitas untuk membuat tempat tinggalmu menyenangkan bagi hewan atau tumbuhan di sekitarmu.

Apakah tempat tinggalmu itu juga menyenangkan untukmu dan keluargamu?

Apa yang membuatmu dan keluargamu merasa demikian?





Tugas Proyek

🕒 Proyek Mingguan: 60 Menit

- Hari ini kamu akan membuat laporan kesehatanmu sendiri. Sebelum memulai, catat banyaknya denyut nadimu selama satu menit hari ini, lalu tambahkan dalam catatanmu tentang denyut nadimu sejak hari pertama. Periksalah catatanmu: sudah disertai ukuran berat dan tinggi badanmu atau belum! Sekarang, tuliskan laporan kesehatanmu di buku kerjamu, ya.
- Pertama, buatlah diagram batang untuk banyaknya denyut nadimu selama satu minggu. Berdasarkan diagram batang yang kamu buat, pada hari ke berapa denyut nadimu paling banyak? Pada hari ke berapa denyut nadimu paling sedikit? Menurutmu, apa penyebabnya?
- Kedua, kamu telah mempunyai catatan tentang ukuran berat dan tinggi badanmu. Dengan menggunakan catatan tersebut, tentukan nilai BMI untukmu. Terlebih dahulu, tuliskan cara untuk menentukan nilai BMI tersebut. Lakukan berulang untuk semua ukuran berat dan tinggi badanmu jika nilainya berbeda-beda. Tuliskan nilai BMI yang telah kamu peroleh, kemudian bandingkan dengan nilai acuan BMI berikut ini.

- Sesuaikan nilai BMI yang telah kamu tentukan dengan nilai acuan pada tabel. Jika nilai yang kamu peroleh berada di luar rentang nilai pada tabel, ada dua kemungkinan: kurang dari nilai rentang terkecil dan lebih dari nilai rentang terbesar

Usia (thn)	Nilai BMI Normal	
	Laki-laki	Perempuan
6	13,7 – 17,0	13,4 – 17,1
7	13,7 – 17,4	13,4 – 17,6
8	13,8 – 18,0	13,5 – 18,3
9	14,0 – 18,6	13,7 – 19,1
10	14,2 – 19,4	14,0 – 20,0
11	14,6 – 20,2	14,4 – 20,9
12	15,0 – 21,1	14,7 – 21,5

Jika nilai BMI-mu kurang dari rentang nilai dalam tabel, artinya kamu harus makan dengan lebih teratur. Jika nilai BMI-mu melebihi rentang nilai dalam tabel, itu berarti kamu harus lebih banyak bergerak atau berolahraga

Jika nilaimu berada dalam rentang nilai-nilai tersebut, kamu sudah memiliki berat badan ideal. Namun, kamu harus tetap semangat untuk berolahraga, makan, dan istirahat dengan teratur, ya.



Refleksiku

Kegiatan 3 ⌚ 10 Menit

⌚ Refleksi: 10 Menit

Setiap hari, setelah selesai melakukan aktivitas belajar, beri tanda centang (✓) sesuai dengan pilihanmu pada lembar refleksi yang telah disediakan.

Buku/Lembar Kerja Siswa

Bagaimana Cara Menuliskan Jawaban pada Buku/Lembar Kerja

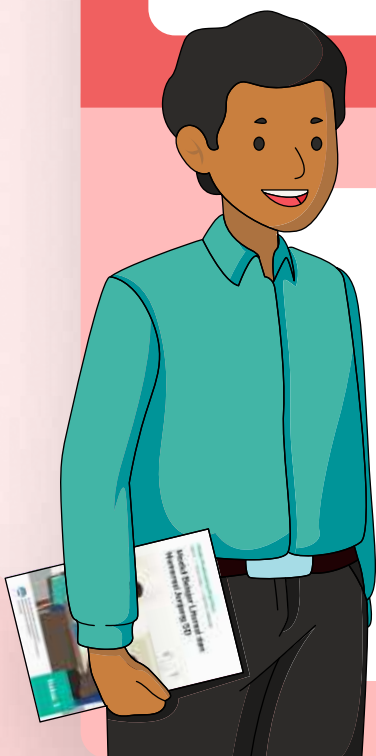
Petunjuk untuk Ayah dan Ibu atau anggota keluarga lain yang mendampingi

Mohon bantu anak-anak dalam melakukan aktivitas belajarnya dan pandu anak ketika menulis jawaban pada buku kerja/buku tulis dengan pola seperti pada bagan berikut ini!



Petunjuk untuk siswa

Anak- anak, ketika menuliskan jawaban pada buku kerja/buku tulis sesuaikan dengan kegiatan yang kalian lakukan dengan mengikuti pola lembar jawaban seperti bagan di bawah ini.



Kegiatan Literasi

Kegiatan 1

Pesan pagi

Halaman _____

Pendapat saya adalah sebagai berikut.

1. _____
2. _____

Menanggapi Bacaan

Halaman _____

Jawaban saya sehubungan dengan gambar di awal cerita.

1. Nama serangga yang ada di awal cerita adalah _____
2. Saya _____ melihatnya bertelur.
3. Setelah menetas, telur akan menjadi _____

Jawaban saya sehubungan dengan isi cerita.

1. Kupu-kupu biasa menetas telur-telurnya di tempat yang _____
2. Telur-telur kupu-kupu yang menetas akan menjadi _____
3. Proses yang terjadi selanjutnya setelah kupu-kupu menetas adalah _____
4. Metamorfosis adalah _____
5. Jenis-jenis metamorfosis adalah _____
6. Siklus hidup kupu-kupu dikatakan istimewa karena _____

Kegiatan 2

Menulis Tematik

Halaman _____

Pendapat saya tentang metamorfosis seperti yang telah dijelaskan dalam wacana *Apakah Metamorfosis Itu?* adalah sebagai berikut.

Ayo Menulis

Halaman _____

Contoh Penulisan Tabel Kebugaran Keluarga

No	Nama Anggota Keluarga	Jenis Olahraga	Denyut Nadi	
			Sebelum Olahraga	Setelah Olahraga

Kegiatan Numerasi

Kegiatan 1

Ayo Menebak

Halaman ____

Jawaban

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Kegiatan 2

Ayo Membuat

Halaman _____

Jawaban

Diagram Batang

Kegiatan 2

Ayo Mencari

Halaman _____

Jawaban

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Diagram Batang

Kegiatan 3

Ayo Melatih

Halaman _____

Jawaban

Diagram Batang

Kegiatan Literasi dan Numerasi

Kegiatan 2

Tugas Proyek

Halaman _____

Contoh Penulisan Lembar Kerja Proyek

Lembar Profil Kesehatan Diri

Nama:

Umur:

Jenis Kelamin:

Catatan Denyut Nadi

Hari ke-1 denyut/menit

Hari ke-2 denyut/menit

Hari ke-3 denyut/menit

Hari ke-4 denyut/menit

Hari ke-5 denyut/menit

Hari ke-6 denyut/menit

Diagram Batang untuk Denyut Nadi Selama Seminggu

Denyut nadi paling banyak adalah hari ke karena

.....

Denyut nadi paling banyak adalah hari ke karena

.....

Nilai BMI

Berat badan ke-1: Tinggi badan ke-1:

Berat badan ke-2: Tinggi badan ke-2:

Cara untuk menentukan nilai BMI:

BMI =

Nilai BMI pertama adalah

Nilai BMI kedua adalah

Sesuaikan nilai BMI yang sudah kamu peroleh dengan nilai-nilai pada tabel berikut ini.

Usia (thn)	Nilai BMI Normal	
	Laki-laki	Perempuan
6	13,7 – 17,0	13,4 – 17,1
7	13,7 – 17,4	13,4 – 17,6
8	13,8 – 18,0	13,5 – 18,3
9	14,0 – 18,6	13,7 – 19,1
10	14,2 – 19,4	14,0 – 20,0
11	14,6 – 20,2	14,4 – 20,9
12	15,0 – 21,1	14,7 – 21,5

Jika nilai BMI-mu kurang daripada rentang nilai dalam tabel, artinya kamu harus makan dengan lebih teratur.

Jika nilai BMI-mu melebihi rentang nilai dalam tabel, itu berarti kamu harus lebih banyak bergerak atau berolahraga.

Jika nilaimu berada dalam rentang nilai-nilai tersebut, kamu sudah memiliki berat badan ideal.

Termasuk ke dalam kelompok mana nilai BMI-mu?

1 Jurnal Membaca Mingguan

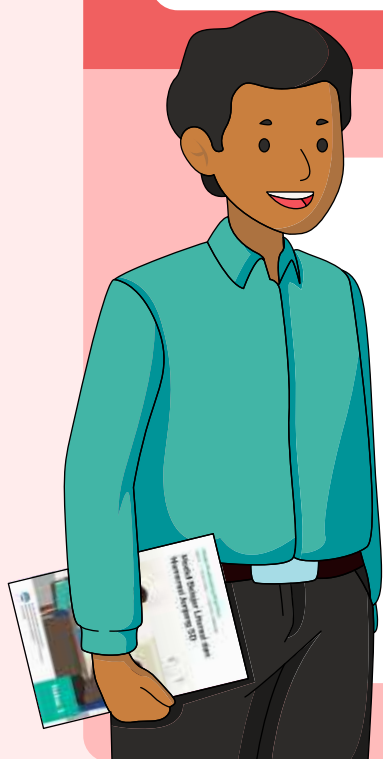
Petunjuk untuk Orang Tua atau Wali

Setiap hari anak membaca lembar cerita atau buku cerita lain pilihan keluarga. Setelah membaca, mintalah anak melengkapi jurnal membaca mingguan. Dampingi anak saat melakukan aktivitas.



Petunjuk untuk Siswa

Setiap hari kamu akan membaca lembar cerita atau buku pilihan keluarga. Setelah membaca, jangan lupa menuliskan judul buku dalam jurnal membaca mingguan.



Jurnal Membaca Mingguan

[illegible]

Bahan Ajar Literasi

1. Tahap ...terjadi setelah telur kupu-kupu menetas dan biasa kita sebut sebagai ulat.

--	--	--	--	--

2. Tahap ...adalah saat ulat hanya berdiam diri dalam waktu tertentu.

--	--	--	--

3. ...adalah nama khusus untuk makhluk hidup yang tidak lagi berbentuk ulat, namun belum menjadi kupu-kupu.

--	--	--	--	--	--	--	--

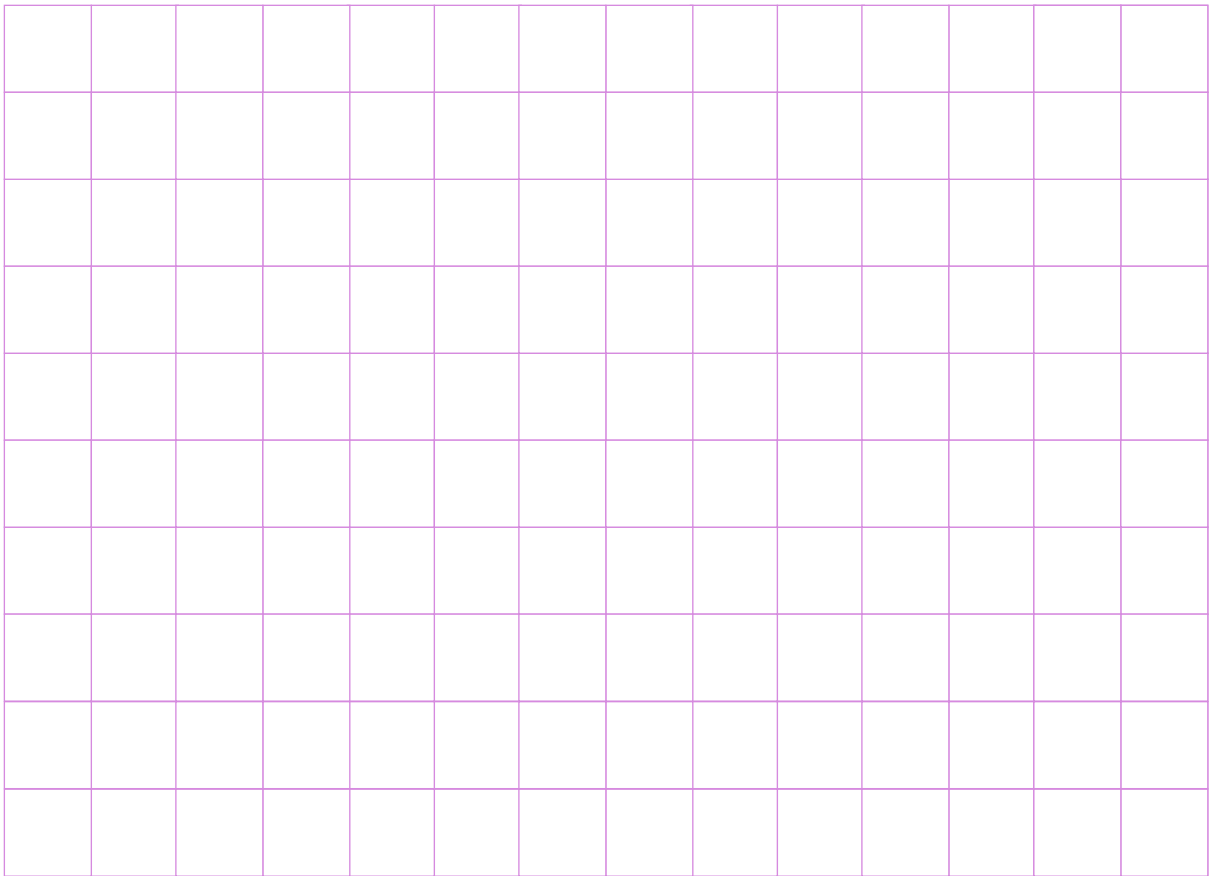
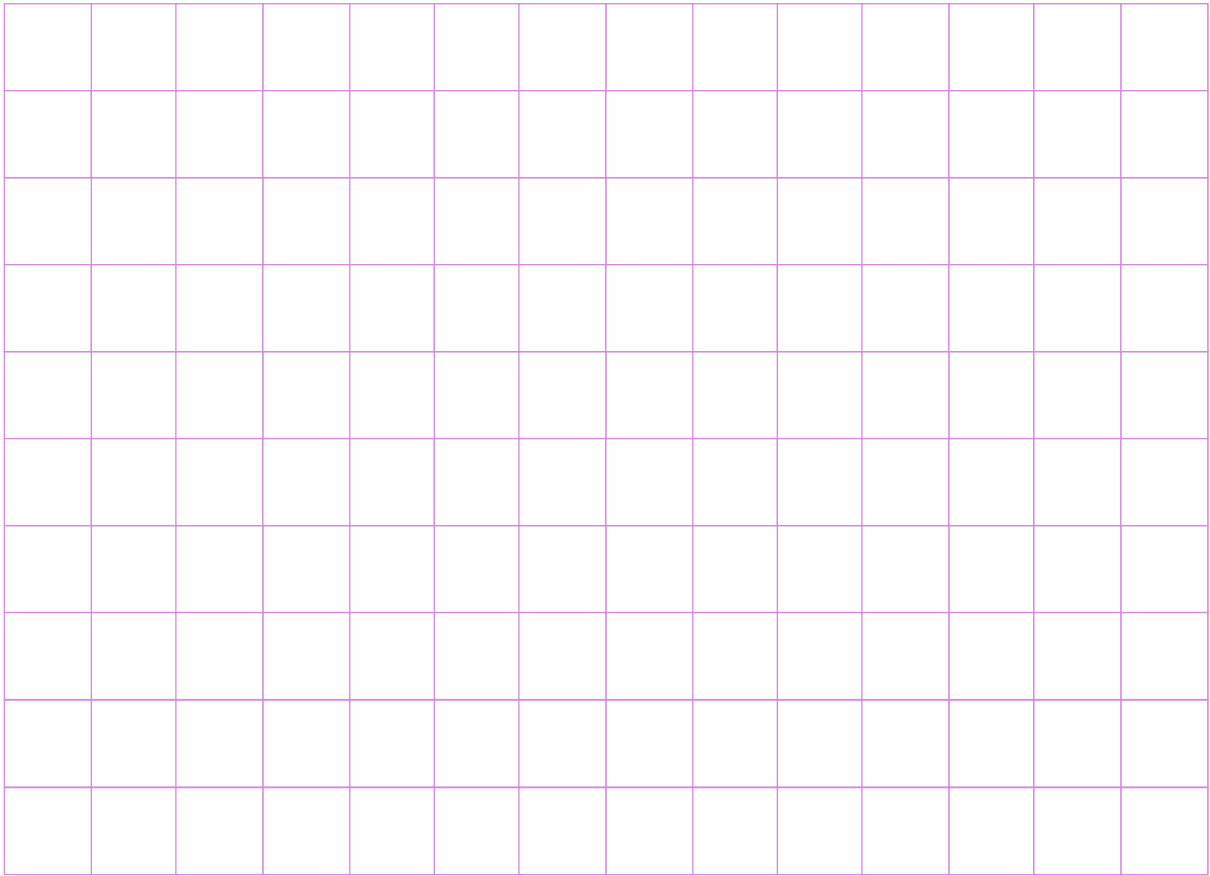
4. Proses ...adalah perubahan bentuk telur kupu-kupu hingga kembali menjadi kupu-kupu.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. ...pada kupu-kupu disebut metamorfosis sempurna, sedangkan pada belalang disebut metamorfosis tidak sempurna.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bahan Ajar Numerasi



Lembar Refleksi Hari Kesatu - Keenam

Beri tanda centang (✓) sesuai pilihanmu untuk setiap harinya.

Indikator (Literasi)	Hari																	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	Belum Mampu						Mampu dengan Bantuan Orang Tua						Mampu Secara Mandiri					
Pesan Pagi Saya mampu menjawab pertanyaan pada Pesan Pagi.																		
Ayo Membaca Saya dapat menjawab pertanyaan pada setiap latihan pada Ayo Membaca.																		
 Saya dapat menyelesaikan membaca buku dalam kegiatan Membaca Mandiri.																		
Ayo Menulis Saya mampu melakukan setiap latihan dalam kegiatan Menulis Tematik.																		

Indikator (Literasi)	Hari																	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	Belum Mampu						Mampu dengan Bantuan Orang Tua						Mampu Secara Mandiri					
Ceritakan kepada Keluargamu Saya sudah menceritakan kembali isi suatu bacaan atau cerita secara lengkap kepada orang tua/wali atau anggota keluarga lain.																		
Kata Baruku Saya mampu memahami setiap kata baru yang ada dalam bacaan atau cerita yang saya baca.																		
Ayo Berlatih Saya dapat melakukan setiap latihan bahasa yang diberikan.																		
Ayo Tirukan Saya dapat menirukan gerakan-gerakan yang ada dalam wacana.																		
Jurnal Membacaku Saya sudah mengisi keterangan buku dan pendapat saya tentang buku pada jurnal																		

Lembar Refleksi Hari Kesatu - Keenam

Beri tanda centang (✓) sesuai pilihanmu untuk setiap harinya.

Indikator (Numerasi)	Hari														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Belum Mampu					Mampu dengan Bantuan Orang Tua					Mampu Secara Mandiri				
Ayo Menebak Saya mampu menebak tinggi atau berat badan yang disajikan.															
Ayo Membaca Saya mampu memahami artikel yang dibaca.															
Ayo Membuat dan Mencari Saya mampu membuat diagram batang atau mencari berat badan, tinggi badan, atau denyut nadi dan membuat diagram batangnya															
Ayo Berlatih Saya mampu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan diagram batang.															

Perasaan saya saat belajar minggu ini.			
Perasaan saya saat mengerjakan kegiatan proyek minggu ini			

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-1	
Perasaanku saat mengukur tinggi badan.	  
Perasaanku saat belajar hari ini.	  
Saya akan melakukan pengukuran tinggi badan secara berkala.	  
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.	  
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.	  
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-1	
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini	
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini	

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-2	
Perasaanku saat mengukur berat badan.	  
Perasaanku saat belajar hari ini.	  
Saya akan melakukan pengukuran berat badan secara berkala.	  
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.	  
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.	  
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-2	
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini	
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini	

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-3			
Perasaanku saat menghitung denyut nadi.			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Saya akan menghitung denyut nadi secara berkala.			
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.			
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-3			
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini			
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini			

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-4	
Perasaanku saat mengukur BMI.	  
Perasaanku saat belajar hari ini.	  
Saya akan melakukan pengukuran BMI secara berkala.	  
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.	  
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.	  
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-4	
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini	
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini	

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-5			
Perasaanku saat mengukur denyut nadi			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Saya akan melakukan pengukuran denyut nadi secara berkala.			
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.			
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-5			
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini			
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini			

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal

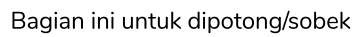
Penutup

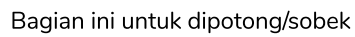
Modul ini disusun agar kegiatan belajar kamu tetap berlangsung meskipun disesuaikan dengan kekhususan adaptasi kegiatan baru. Pelaksanaan kegiatan dalam modul ini telah disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhanmu untuk tetap belajar bersama keluarga di rumah.

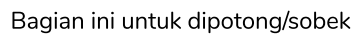
Selain itu, Bapak/Ibu guru pun dapat menggunakan modul ini untuk mengembangkan materi-materi lain sesuai dengan kondisi dan kebutuhan lokal di daerah.

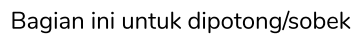
Selamat untukmu, tetap semangat, ya!

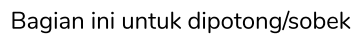
Tim Penulis

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



1. Tahap ...terjadi setelah telur kupu-kupu menetas dan biasa kita sebut sebagai ulat.

2. Tahap ...adalah saat ulat hanya berdiam diri dalam waktu tertentu.

3. ...adalah nama khusus untuk makhluk hidup yang tidak lagi berbentuk ulat, namun belum menjadi kupu-kupu.

4. Proses ...adalah perubahan bentuk telur kupu-kupu hingga kembali menjadi kupu-kupu.

5. ...pada kupu-kupu disebut metamorfosis sempurna, sedangkan pada belalang disebut metamorfosis tidak sempurna.

[illegible]



1. Tahap ...terjadi setelah telur kupu-kupu menetas dan biasa kita sebut sebagai ulat.

2. Tahap ...adalah saat ulat hanya berdiam diri dalam waktu tertentu.

3. ...adalah nama khusus untuk makhluk hidup yang tidak lagi berbentuk ulat, namun belum menjadi kupu-kupu.

4. Proses ...adalah perubahan bentuk telur kupu-kupu hingga kembali menjadi kupu-kupu.

5. ...pada kupu-kupu disebut metamorfosis sempurna, sedangkan pada belalang disebut metamorfosis tidak sempurna.

[illegible]



1. Tahap ...terjadi setelah telur kupu-kupu menetas dan biasa kita sebut sebagai ulat.

2. Tahap ...adalah saat ulat hanya berdiam diri dalam waktu tertentu.

3. ...adalah nama khusus untuk makhluk hidup yang tidak lagi berbentuk ulat, namun belum menjadi kupu-kupu.

4. Proses ...adalah perubahan bentuk telur kupu-kupu hingga kembali menjadi kupu-kupu.

5. ...pada kupu-kupu disebut metamorfosis sempurna, sedangkan pada belalang disebut metamorfosis tidak sempurna.



1. Tahap ...terjadi setelah telur kupu-kupu menetas dan biasa kita sebut sebagai ulat.

2. Tahap ...adalah saat ulat hanya berdiam diri dalam waktu tertentu.

3. ...adalah nama khusus untuk makhluk hidup yang tidak lagi berbentuk ulat, namun belum menjadi kupu-kupu.

4. Proses ...adalah perubahan bentuk telur kupu-kupu hingga kembali menjadi kupu-kupu.

5. ...pada kupu-kupu disebut metamorfosis sempurna, sedangkan pada belalang disebut metamorfosis tidak sempurna.

[illegible]



1. Tahap ...terjadi setelah telur kupu-kupu menetas dan biasa kita sebut sebagai ulat.

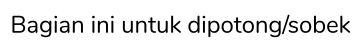
2. Tahap ...adalah saat ulat hanya berdiam diri dalam waktu tertentu.

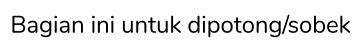
3. ...adalah nama khusus untuk makhluk hidup yang tidak lagi berbentuk ulat, namun belum menjadi kupu-kupu.

4. Proses ...adalah perubahan bentuk telur kupu-kupu hingga kembali menjadi kupu-kupu.

5. ...pada kupu-kupu disebut metamorfosis sempurna, sedangkan pada belalang disebut metamorfosis tidak sempurna.

[illegible]

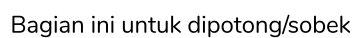
[illegible][illegible]

[illegible][illegible]



This image shows a full page of blank graph paper. The grid consists of thin, light gray horizontal and vertical lines that intersect to form a series of small, uniform squares across the entire surface. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



This image shows a full page of blank graph paper. The grid consists of thin, light gray horizontal and vertical lines that intersect to form a series of small, uniform squares across the entire surface. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



A full-page sheet of graph paper. The background is a very light gray. Overlaid on this is a grid of thin, medium-gray lines. The grid consists of small squares, approximately 10 units wide by 10 units high, though it extends slightly beyond these dimensions at the edges. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]



Beri tanda centang (✓) sesuai pilihanmu untuk setiap harinya.

Indikator (Literasi)	Hari																	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	Belum Mampu						Mampu dengan Bantuan Orang Tua						Mampu Secara Mandiri					
Pesan Pagi Saya mampu menjawab pertanyaan pada Pesan Pagi.																		
Ayo Membaca Saya dapat menjawab pertanyaan pada setiap latihan pada Ayo Membaca.																		
Saya dapat menyelesaikan membaca buku dalam kegiatan Membaca Mandiri.																		
Ayo Menulis Saya mampu melakukan setiap latihan dalam kegiatan Menulis Tematik.																		



Indikator (Literasi	Hari																	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	Belum Mampu						Mampu dengan Bantuan Orang Tua						Mampu Secara Mandiri					
Ceritakan kepada Keluargamu Saya sudah menceritakan kembali isi suatu bacaan atau cerita secara lengkap kepada orang tua/wali atau anggota keluarga lain.																		
Kata Baruku Saya mampu memahami setiap kata baru yang ada dalam bacaan atau cerita yang saya baca.																		
Ayo Berlatih Saya dapat melakukan setiap latihan bahasa yang diberikan.																		
Ayo Tirukan Saya dapat menirukan gerakan-gerakan yang ada dalam wacana.																		
Jurnal Membacaku Saya sudah mengisi keterangan buku dan pendapat saya tentang buku pada jurnal																		



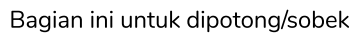
Bagian ini untuk dipotong/sobek

Lembar Refleksi Hari Kesatu - Keenam

Beri tanda centang (✓) sesuai pilihanmu untuk setiap harinya.

Indikator (Numerasi)	Hari														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Belum Mampu					Mampu dengan Bantuan Orang Tua					Mampu Secara Mandiri				
Ayo Menebak Saya mampu menebak tinggi atau berat badan yang disajikan.															
Ayo Membaca Saya mampu memahami artikel yang dibaca.															
Ayo Membuat dan Mencari Saya mampu membuat diagram batang atau mencari berat badan, tinggi badan, atau denyut nadi dan membuat diagram batangnya															
Ayo Berlatih Saya mampu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan diagram batang.															

Perasaan saya saat belajar minggu ini.			
Perasaan saya saat mengerjakan kegiatan proyek minggu ini			



Beri tanda centang (✓) sesuai pilihanmu untuk setiap harinya.

Indikator (Literasi)	Hari																	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	Belum Mampu						Mampu dengan Bantuan Orang Tua						Mampu Secara Mandiri					
Pesan Pagi Saya mampu menjawab pertanyaan pada Pesan Pagi.																		
Ayo Membaca Saya dapat menjawab pertanyaan pada setiap latihan pada Ayo Membaca.																		
Saya dapat menyelesaikan membaca buku dalam kegiatan Membaca Mandiri.																		
Ayo Menulis Saya mampu melakukan setiap latihan dalam kegiatan Menulis Tematik.																		



Indikator (Literasi	Hari																	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	Belum Mampu						Mampu dengan Bantuan Orang Tua						Mampu Secara Mandiri					
Ceritakan kepada Keluargamu Saya sudah menceritakan kembali isi suatu bacaan atau cerita secara lengkap kepada orang tua/wali atau anggota keluarga lain.																		
Kata Baruku Saya mampu memahami setiap kata baru yang ada dalam bacaan atau cerita yang saya baca.																		
Ayo Berlatih Saya dapat melakukan setiap latihan bahasa yang diberikan.																		
Ayo Tirukan Saya dapat menirukan gerakan-gerakan yang ada dalam wacana.																		
Jurnal Membacaku Saya sudah mengisi keterangan buku dan pendapat saya tentang buku pada jurnal																		



Bagian ini untuk dipotong/sobek

Lembar Refleksi Hari Kesatu - Keenam

Beri tanda centang (✓) sesuai pilihanmu untuk setiap harinya.

Indikator (Numerasi)	Hari														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Belum Mampu					Mampu dengan Bantuan Orang Tua					Mampu Secara Mandiri				
Ayo Menebak Saya mampu menebak tinggi atau berat badan yang disajikan.															
Ayo Membaca Saya mampu memahami artikel yang dibaca.															
Ayo Membuat dan Mencari Saya mampu membuat diagram batang atau mencari berat badan, tinggi badan, atau denyut nadi dan membuat diagram batangnya															
Ayo Berlatih Saya mampu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan diagram batang.															

Perasaan saya saat belajar minggu ini.			
Perasaan saya saat mengerjakan kegiatan proyek minggu ini			



Bagian ini untuk dipotong/sobek

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-1	
Perasaanku saat mengukur tinggi badan.	  
Perasaanku saat belajar hari ini.	  
Saya akan melakukan pengukuran tinggi badan secara berkala.	  
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.	  
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.	  
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-1	
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini	
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini	

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal



Bagian ini untuk dipotong/sobek

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-2			
Perasaanku saat mengukur berat badan.			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Saya akan melakukan pengukuran berat badan secara berkala.			
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.			
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-2			
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini			
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini			

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal



Bagian ini untuk dipotong/sobek

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-3			
Perasaanku saat menghitung denyut nadi.			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Saya akan menghitung denyut nadi secara berkala.			
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.			
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-3			
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini			
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini			

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal



Bagian ini untuk dipotong/sobek

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-4			
Perasaanku saat mengukur BMI.			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Saya akan melakukan pengukuran BMI secara berkala.			
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.			
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-4			
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini			
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini			

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal



Bagian ini untuk dipotong/sobek

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-5			
Perasaanku saat mengukur denyut nadi			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Saya akan melakukan pengukuran denyut nadi secara berkala.			
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.			
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-5			
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini			
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini			

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal



Bagian ini untuk dipotong/sobek

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-1	
Perasaanku saat mengukur tinggi badan.	  
Perasaanku saat belajar hari ini.	  
Saya akan melakukan pengukuran tinggi badan secara berkala.	  
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.	  
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.	  
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-1	
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini	
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini	

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal



Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-2			
Perasaanku saat mengukur berat badan.			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Saya akan melakukan pengukuran berat badan secara berkala.			
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.			
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-2			
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini			
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini			

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal



Bagian ini untuk dipotong/sobek

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-3			
Perasaanku saat menghitung denyut nadi.			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Saya akan menghitung denyut nadi secara berkala.			
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.			
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-3			
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini			
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini			

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal



Bagian ini untuk dipotong/sobek

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-4			
Perasaanku saat mengukur BMI.			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Saya akan melakukan pengukuran BMI secara berkala.			
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.			
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-4			
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini			
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini			

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal



Bagian ini untuk dipotong/sobek

Lembar Pengamatan

Lingkarilah ikon emosi/perasaan yang kamu rasakan!

Hari ke-5			
Perasaanku saat mengukur denyut nadi			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Saya akan melakukan pengukuran denyut nadi secara berkala.			
Saya akan melakukan olah raga secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh.			
Saya akan menjaga pola makan dan hidup sehat.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-5			
Kegiatan yang Paling Saya Sukai Hari ini			
Kegiatan yang Paling Tidak Saya Sukai Hari ini			

Tanda Tangan Orang Tua	Hari, Tanggal

Modul ini dikembangkan atas kerjasama

