

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 4: Keterkaitan Antarsistem – Nurhayati Pujiastuti, Ratih Ayu Apsari – M. Firdaus Jubaedi, Reggy Permadi – Jakarta: Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020
IV. 102 hal
I. Sekolah Dasar II. Modul Belajar III. Judul IV. Nurhayati Pujiastuti, Ratih Ayu Apsari – M. Firdaus Jubaedi, Reggy Permadi
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 4: Keterkaitan Antarsistem
ISBN 978-602-259-400-0

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

Nurhayati Pujiastuti
Ratih Ayu Apsari

Editor

C. Krismariana W.

Ilustrator Sampul

Muhamad Saiful Basor

Ilustrator dan Penata Letak

M. Firdaus Jubaedi
Reggy Permadi

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 4: Keterkaitan Antarsistem, 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 kalian masih bersemangat berkegiatan di rumah. Meskipun kalian tidak dapat bertemu dengan guru dan teman-teman, kalian tetap perlu belajar dengan baik.

Modul ini membantu kalian belajar di rumah. Dalam modul ini, kalian dapat membaca cerita-cerita yang menarik. Kerjakan kegiatan yang ada pada modul ini dengan bantuan orang tua/wali atau orang dewasa lain di keluargamu, ya. Jangan lupa untuk menjaga kesehatan tubuh dan kebersihan lingkungan di 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	4
1. Kegiatan Literasi Hari ke-1	5
2. Kegiatan Numerasi Hari ke-1	12
3. Kegiatan Literasi Hari ke-2	20
4. Kegiatan Numerasi Hari ke-2	26
5. Kegiatan Literasi Hari ke-3	36
6. Kegiatan Numerasi Hari ke-3	42
7. Kegiatan Literasi Hari ke-4	48
8. Kegiatan Numerasi Hari ke-4	54
9. Kegiatan Literasi Hari ke-5	62
10. Kegiatan Numerasi Hari ke-5	72
11. Kegiatan Literasi dan Numerasi Hari ke-6	80
D. Buku/Lembar Kerja Siswa	83
E. Jurnal Membaca Mingguan	92
F. Penutup	95
G. Lampiran	96

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 90 menit untuk aktivitas literasi dan 90 menit untuk aktivitas numerasi.
5. Tidak perlu sekaligus belajar selama 90 menit. setiap hari aktivitas belajar akan dibagi 3 kegiatan masing-masing 30 menit.
6. Di dalam modul, setiap sesi kegiatan terdiri dari beberapa aktivitas. Di bawah ini merupakan penjelasan aktivitas-aktivitas dalam kegiatan 1, kegiatan 2, dan kegiatan 3. Keterangan aktivitas dilengkapi dengan keterangan alokasi waktu belajar. Kalian tinggal menyesuaikan waktu belajar dengan rutinitas di rumah untuk melakukan kegiatan 1, kegiatan 2, dan kegiatan 3. Di bawah ini penjelasan pembagian kegiatan dan warnanya, perhatikan ya!

Kegiatan Literasi	Kegiatan Numerasi	Contoh Pembagian Kegiatan
Kegiatan 1	Kegiatan 1	Kegiatan 1 35 Menit
Kegiatan 2	Kegiatan 2	Pesan Pagi 10 Menit
Kegiatan 3	Kegiatan 3	Ayo Membaca 25 Menit

7. Tulis jawaban untuk setiap pertanyaan di buku kerja yang khusus dengan mengikuti format yang terlampir di dalam modul ini.
8. Tulis jawaban pada lembar/buku kerja. Kamu cukup menulis jawabannya saja dan pastikan kamu tidak lupa menuliskan nomor halaman soalnya.
9. Berdoalah sebelum memulai aktivitas belajar.
10. Lakukan aktivitas belajar dengan semangat dan sungguh-sungguh agar aktivitas yang kalian lakukan bisa berguna untuk kalian.

Tentang Kegiatan Literasi dan Numerasi Minggu Ini

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

Sistem tubuh makhluk hidup 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 Keterkaitan Antarsistem dalam Tubuh dengan topik mengenal gejala penyakit dan hidup seimbang.

Pada hari ke-1 kamu akan melakukan berbagai aktivitas pembelajaran yang meliputi: mengenali cedera dengan membaca, memahami, dan menuliskan kembali wacana tentang cedera tersebut; melakukan latihan bahasa untuk menempatkan kata-kata baru yang ada dalam wacana dengan tepat pada teka-teki silang. Kemudian kamu akan membahas tumpeng gizi seimbang dan kalori makanan pokok untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Pada hari ke-2 kamu akan melakukan berbagai aktivitas pembelajaran yang meliputi: mengenal obat cedera yang berasal dari tumbuhan di sekitarmu. Kamu juga belajar mengisi kalimat rumpang dengan kata konjungsi. Kemudian kamu akan membahas kebutuhan kalori makanan yang dibutuhkan sesuai dengan usia dan aktivitas fisik.

Pada hari ke-3 kamu akan melakukan berbagai aktivitas pembelajaran yang meliputi: membaca, memahami, dan menuliskan ulang cerita pendek mengenai cedera disertai cara-cara memberikan pertolongan pertama ; melakukan latihan bahasa dengan mengurutkan kata menjadi kalimat. Kemudian mari kita belajar tentang kenaikan dan penurunan berat badan yang dicatat dalam diagram batang.

Pada hari ke-4 kamu akan melakukan berbagai aktivitas pembelajaran yang meliputi: membaca dan memahami wacana tentang pencegahan cedera, menuliskan hal-hal tentang cara pencegahan cedera, serta melakukan latihan bahasa menggunakan kata-kata dari wacana yang tepat dalam kalimat. Kemudian kita membahas status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

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, membahas olahraga yang bisa dilakukan di lingkungan sekitarmu beserta dengan kalori yang dibakar.

Pada hari ke-6 kamu akan melakukan kegiatan berbasis proyek, yaitu laporan membuat brosur langkah-langkah menghindari cedera.

Setelah melakukan pembelajaran, kamu akan mengenali dan bisa menjelaskan tentang berbagai jenis cedera, cara memberikan pertolongan pertama pada cedera, juga langkah-langkah menghindari cedera.

Selain itu, kamu akan belajar terkait dengan menghindari cedera dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu yang disajikan dalam diagram batang.

Lakukan aktivitas belajar dengan didampingi orang tua atau anggota keluarga lainnya dengan semangat, ya.



Kegiatan Pembelajaran Literasi dan Numerasi

untuk Siswa Sekolah Dasar

Subtema	Keterkaitan Antarsistem
---------	-------------------------

Topik	Mengenal Gejala Penyakit dan Hidup Seimbang
-------	---



Pesan Pagi



Pesan Pagi: 10 Menit

Selamat pagi siswa kelas 4! Lihat, matahari bersinar cerah. Sinar matahari mengandung vitamin D, yang baik untuk tulang. Ayo nikmati sinar matahari pagi, agar tulang kalian sehat sambil gerakkan badan untuk berolahraga.

Sekarang siapkan buku kerja dan alat tulismu. Berdoa dahulu agar semua aktivitasmu berjalan lancar. Sebelum belajar, jawablah pertanyaan berikut ini.

1. Apa olahragamu pagi ini?
2. Pernahkah kamu cedera saat berolahraga?

Tulislah jawaban pada buku kerjamu, ya. Kamu tidak perlu menulis pertanyaannya lagi.



Ayo Membaca

🕒 Menanggapi Bacaan: 25 Menit

Perhatikan gambar dan jawablah pertanyaan di bawah ini.



1. Menurutmu sedang apa anak laki-laki itu?
2. Apakah kamu bisa menebak apa yang terjadi dengannya?

Sekarang saatnya kamu membaca wacana di bawah ini. Baca baik-baik dan cermati informasi yang ada di dalamnya.

Cedera Saat Olahraga



Pernahkah kamu merasa tiba-tiba sakit ketika sedang berolahraga? Ototmu terasa kaku dan tidak bisa digerakkan? Atau tulangmu terasa sakit? Itulah yang dinamakan cedera.

Cedera bisa terjadi pada siapa saja. Pada anak-anak, juga pada orang tua. Cedera bisa terjadi ketika sedang berjalan, bersepeda, berlari, melompat, dan pada saat melakukan aktivitas lainnya. Cedera bisa terjadi pada persendian seperti di pergelangan bahu, tangan, dan kaki. Cedera bisa juga terjadi pada otot.

Jika kamu berolahraga tanpa pemanasan, bisa terjadi cedera. Pemanasan sebelum olahraga akan membuat aliran darah mengalir lancar dan melemaskan otot-otot. Setelah olahraga pun kamu perlu melakukan pendinginan untuk menormalkan otot tubuh.

Cedera juga bisa terjadi jika kamu melakukan olahraga secara berlebihan dan tidak istirahat, salah postur tubuh, juga salah mengenakan peralatan. Contohnya sepatu. Sepatu untuk bermain bola berbeda dengan sepatu untuk lari.

Jika cedera terjadi, berhentilah melakukan aktivitas. Jika cedera itu ringan, kamu bisa minta tolong supaya dikompres es pada bagian yang sakit. Namun jika cedera itu berat seperti tulang patah, kamu harus memanggil dokter agar cederamu bisa segera ditangani.

Sekarang jawablah pertanyaan di bawah ini.
Jangan lupa kerjakan di buku tugasmu, ya.

1. Apa yang menyebabkan terjadinya cedera?
2. Di bagian mana saja cedera bisa terjadi?
3. Kenapa harus melakukan pemanasan sebelum berolahraga?

Sekarang saatnya kamu bercerita pada keluargamu tentang cedera. Kamu bisa membuatnya dalam bentuk poster. Minta bantuan keluargamu untuk mendapatkan informasi lebih banyak tentang cedera.

Jangan lupa jawab pertanyaan di bawah ini juga pada buku kerjamu, ya.

1. Apakah kamu mengerti apa itu cedera?
2. Mengapa cedera bisa terjadi pada saat berolahraga?
3. Bagaimana cara kamu menghentikan cedera?



Kata Baruku

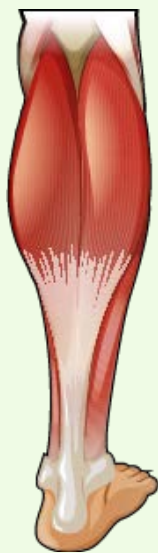


Kosakata: 25 Menit

Otot : jaringan kenyal dalam tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh;

urat yang keras

Sendi : hubungan yang terbentuk antara tulang; sendi tulang; tulang sendi



Otot



Sendi



Ayo Berlatih

Hari ini kamu belajar mengisi teka-teki silang.
Jawablah pertanyaan pada tempat yang tersedia pada lembar teka-teki silang.

Mendatar:

1. Sebelum berolahraga kita harus melakukan
2. Bagian tubuh yang berfungsi menggerakkan organ tubuh adalah
3. Bagian tubuh yang menghubungkan tulang-tulang adalah

Menurun :

1. Setelah melakukan olahraga, kita harus melakukan
2. adalah kegiatan yang menyehatkan bagi tubuh.
3. Jika tidak melakukan pemanasan akan mudah terjadi



Jurnal Bacaanku

Jangan lupa untuk mencatat buku yang kamu baca hari ini pada jurnal membaca mingguan, ya.

Pada hari keenam kamu juga akan praktik membuat laporan pertolongan pertama pada cedera. Pelajari dengan baik informasi tentang cedera. Mulai hari ini mintalah saran pada keluargamu di rumah tentang cara membuatnya.



Refleksiku

🕒 10 Menit

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

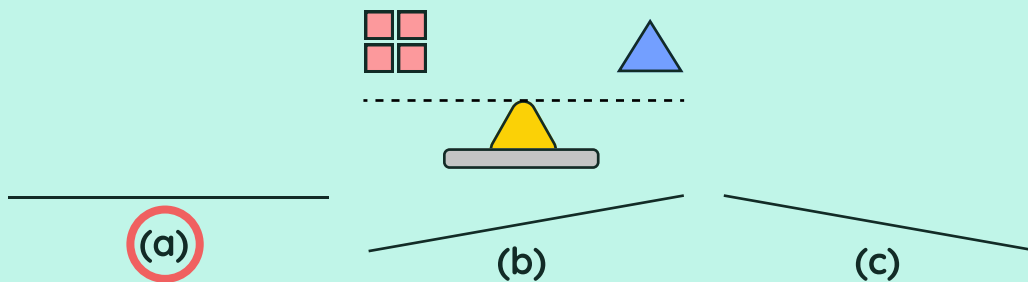


Ayo Membilang

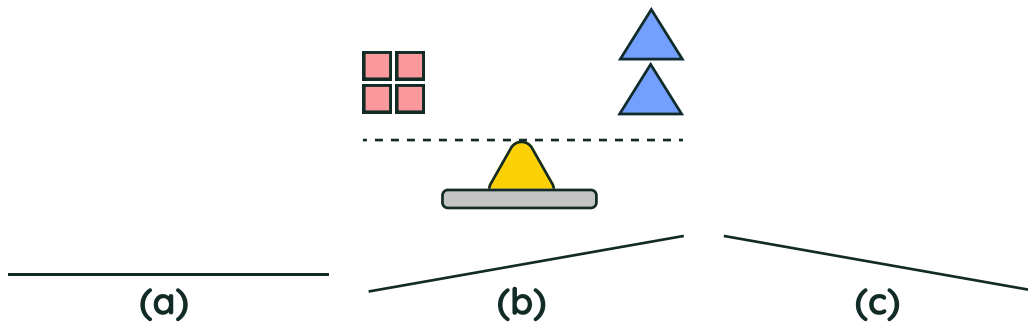
🕒 10 Menit

Berat sebuah persegi adalah 1 kg dan berat sebuah segitiga adalah 4 kg. Lingkari pilihan lengan timbangan sesuai gambar yang diberikan.

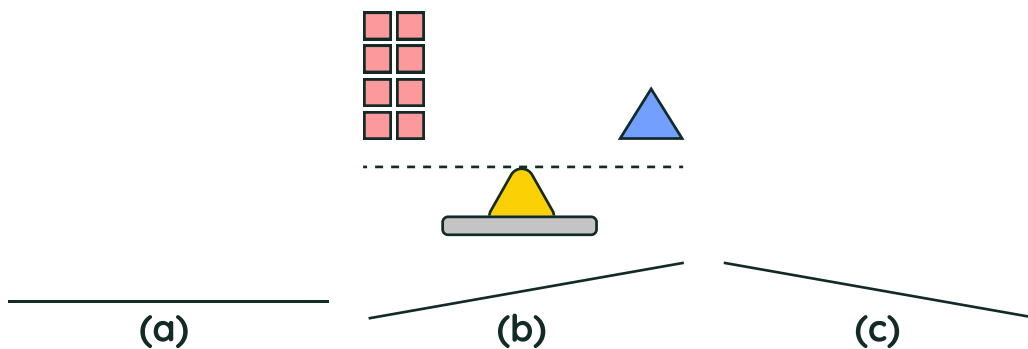
Contoh:



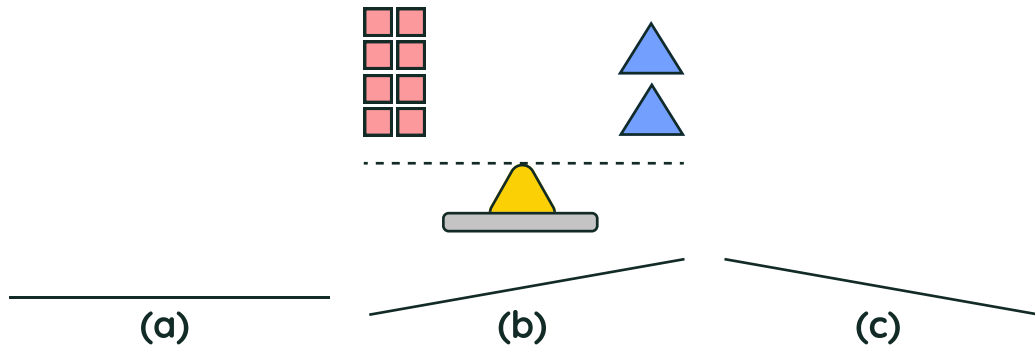
1.



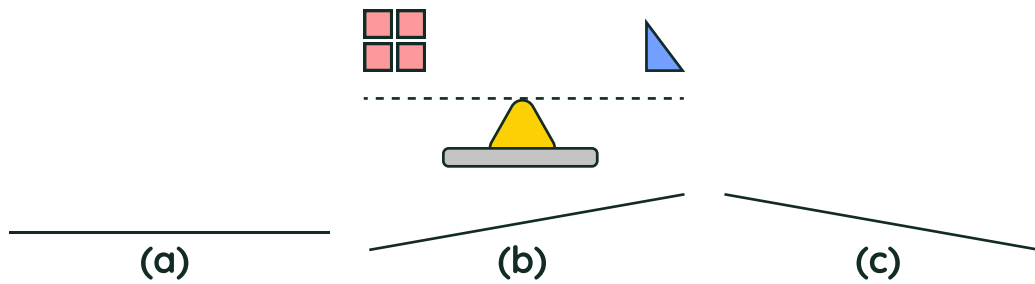
2.



3.



4.



Ayo Menyimak

🕒 20 Menit

Konsumsi Gizi Seimbang

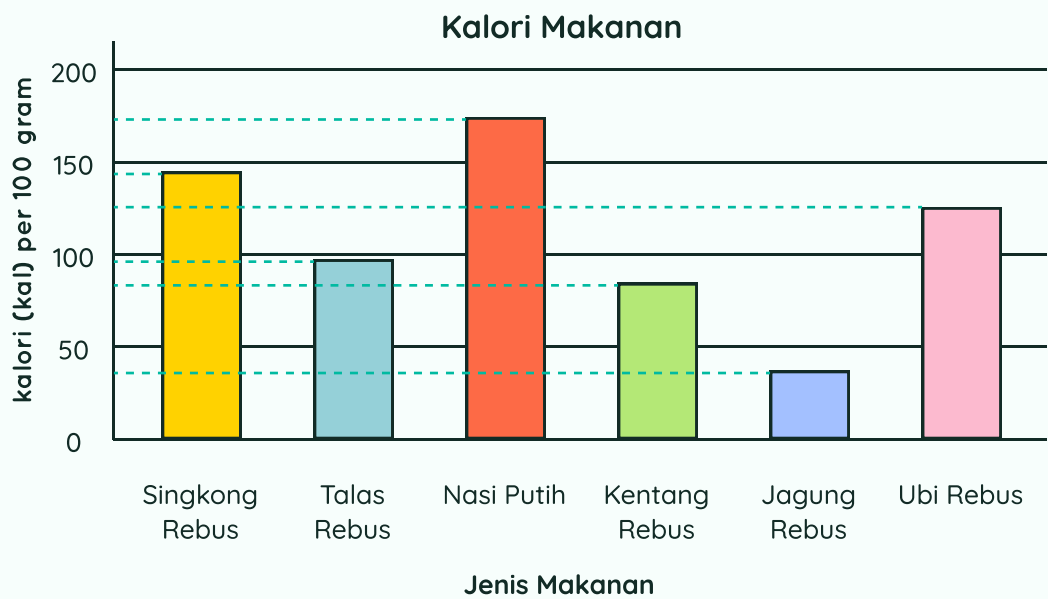
Makanan adalah sumber energi bagi kita agar bisa tumbuh, berkembang, dan menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Meskipun demikian, kita harus mengonsumsi makanan dengan tepat guna dan tidak berlebihan. Pedoman dalam mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut Panduan Gizi Seimbang. Pedoman itu bisa dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang (sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014)

Secara umum makanan mengandung 3 nutrisi utama yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Kombinasi seluruh kandungan makanan akan menghasilkan energi total yang diukur dengan satuan kalori (kal). Satuan lain yang biasa digunakan adalah kilokalori (kcal), di mana 1 kcal = 1.000 kalori.

Untuk membaca informasi kalori pada makanan dengan mudah, kita dapat menggunakan diagram batang. Contohnya terlihat pada Gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Kalori yang Terkandung pada Beberapa Jenis Makanan.

Dari diagram batang di atas dapat dicermati bahwa bahan makanan yang memiliki kalori tertinggi adalah nasi putih, sedangkan makanan yang kalornya terendah adalah jagung rebus. Kita dapat memvariasikan jenis makanan yang kita makan sesuai kebutuhan kalori kita. Imbangi juga dengan aktivitas fisik agar kalori yang masuk tidak tertimbun dalam tubuh.

Kegiatan Numerasi

Kegiatan 2 ⌚ 35 Menit



Ayo Mencari

⌚ 35 Menit

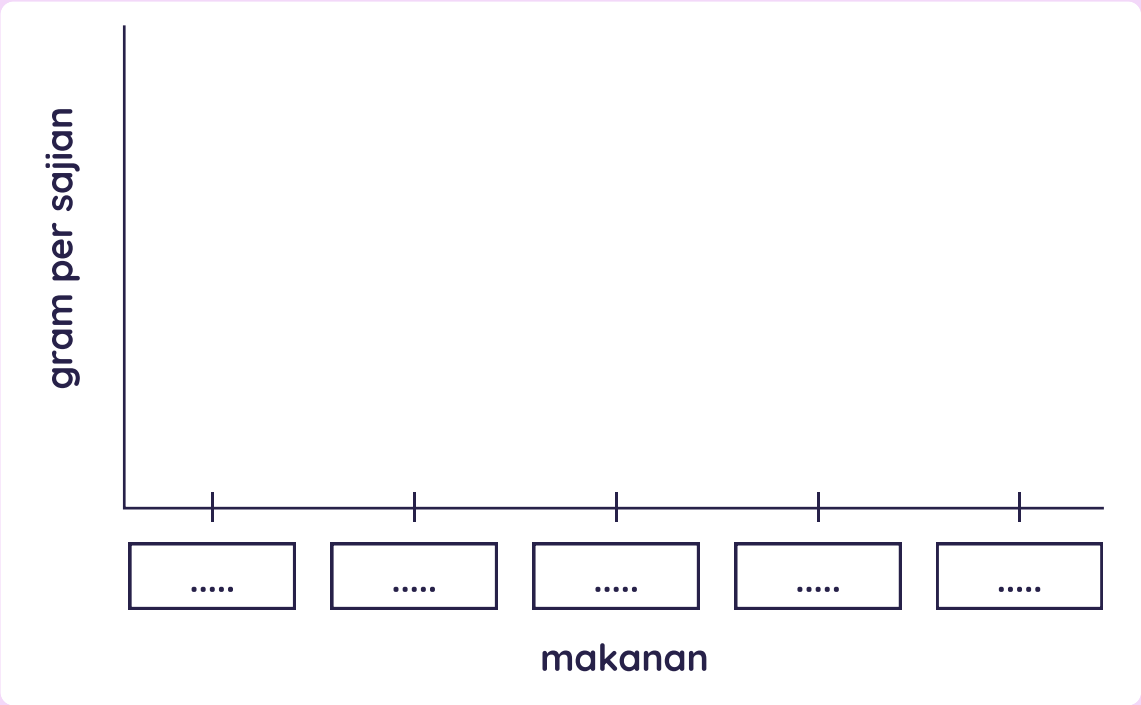
Bersama dengan orang tua atau wali, periksalah kalori yang tertulis pada 5 bungkus kemasan makanan yang ada di rumahmu!

Aktivitas 1: Catat data energi (kalori) total yang tertera di bungkus makanan (untuk 1 sajian) pada tabel di buku kerja.

Tabel 1. Kalori pada Bungkus Makanan di Rumah

No.	Makanan	Kalori Total (kal)
1.	Biskuit Cokelat	200.000
2.		
3.		
4.		
5.		

Aktivitas 2: Susun data kalori total yang sudah kamu catat dalam bentuk diagram batang di buku kerja.





Ayo Berlatih

🕒 25 Menit

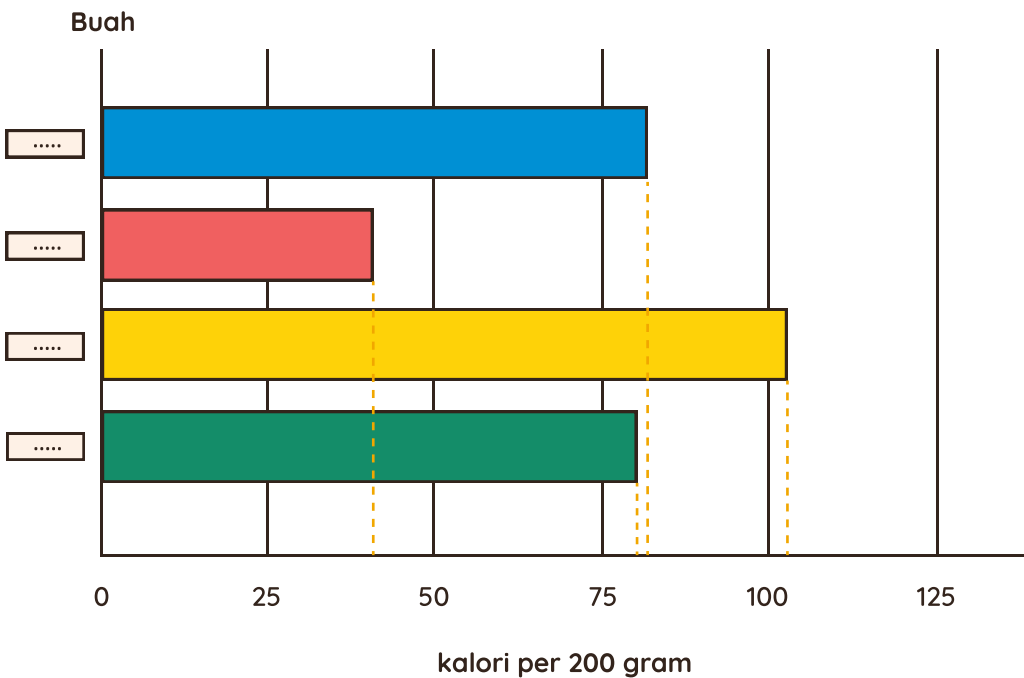
Ayo, ambil Buku Kerja dan kerjakan pertanyaan-pertanyaan berikut!

1. Perhatikan data pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kalori Beberapa Jenis Buah

No.	Nama Buah	Kalori (kal) per 200 gram
1.	Pir	80
2.	Duku	81
3.	Jeruk	40
4.	Nanas	104

- a. Berikan label buah yang sesuai dengan Tabel 2!

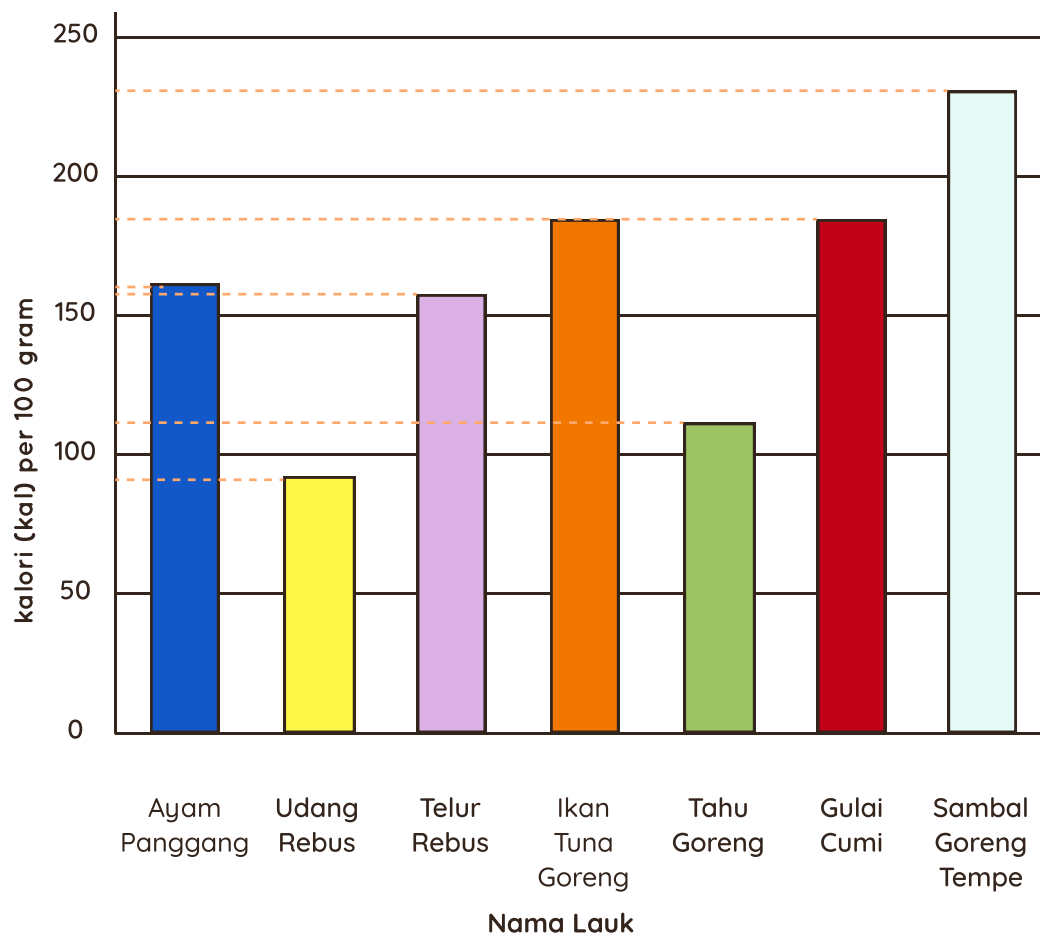


Gambar 4. Kalori yang Terkandung dalam Buah.

b. Buah yang memiliki kalori tertinggi adalah ...

c. Buah yang memiliki kalori terendah adalah ...

2. Perhatikan data berikut.



Gambar 5. Kalori yang Terkandung dalam Lauk Pauk per 100 gram

a. Konsumsi ikan tuna goreng sama dengan kalori yang diperoleh dari konsumsi ...

b. Lauk yang mengandung kalori tertinggi adalah ...

c. Lauk yang mengandung kalori terendah adalah ...

- d. Lauk yang memiliki kalori lebih tinggi dari 100 gram udang rebus tapi lebih rendah dari 100 gram telur rebus adalah 100 gram ...
- e. Jika aku butuh kalori sebanyak 160 maka aku bisa mengonsumsi 100 gram ... atau 100 gram ...

(Data pada Ayo Menyimak dan Ayo Berlatih dirangkum dari Times Indonesia)



Refleksiku

🕒 Refleksi: 10 Menit

Temukan lembar refleksi di halaman 97

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





Pesan Pagi



Pesan Pagi: 10 Menit

Selamat pagi siswa kelas 4 yang pintar! Semoga semua sehat hari ini, juga sudah berolahraga, dan membantu orang tua. Berdoa dahulu sebelum memulai kegiatan hari ini.

Setelah itu jawablah pertanyaan berikut ini di buku kerjamu, ya. Kamu tidak perlu menulis pertanyaannya lagi.

1. Pekerjaan rumah apa yang akan kamu lakukan hari ini?
2. Pernahkah kamu cedera saat beraktivitas di rumah?



Ayo Membaca

Perhatikan gambar sampul pada wacana di bawah ini.

Obat Cedera Alami



Sekarang jawablah pertanyaan di buku tugasmu, ya.

1. Apakah kamu tahu jenis tanaman yang ada pada gambar di atas?
2. Menurutmu, apa kegunaan tanaman tersebut?

Setelah itu kamu baca baik-baik wacana di bawah ini.

Pernahkah kamu mengalami cedera di dalam rumah? Terkena api, terjatuh dan dahimu menjadi bengkak, atau tertusuk duri. Jangan bingung jika itu terjadi padamu. Ada cara yang mudah untuk mengobati cedera ringan seperti itu. Kamu bisa mengobatinya dengan tanaman yang ada di rumah seperti berikut:

1. Lidah buaya untuk luka bakar.

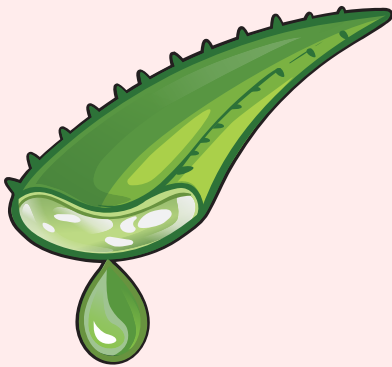
Lidah buaya memiliki zat yang berfungsi sebagai antiradang, antioksidan, antibakteri, dan dapat menyembuhkan luka. Ambil satu batang tanaman lidah buaya. Potong hingga terlihat lendir lidah buaya tersebut. Setelah itu oleskan lendir tersebut langsung ke bagian kulit yang terbakar.

2. Bawang merah untuk tertusuk duri.

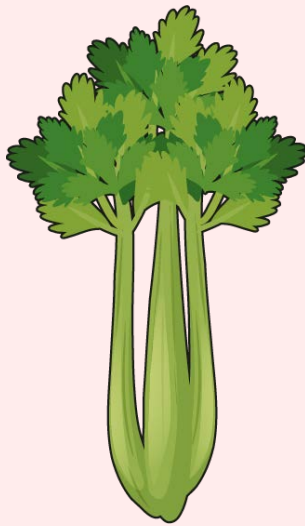
Bawang merah bisa kamu gunakan untuk menarik duri keluar dengan mudah. Iris bawang merah, tempelkan irisan ke bagian yang tertusuk duri. Duri akan lebih mudah keluar karena panasnya bawang merah ampuh untuk melebarkan pori-pori.

3. Batang seledri untuk luka memar.

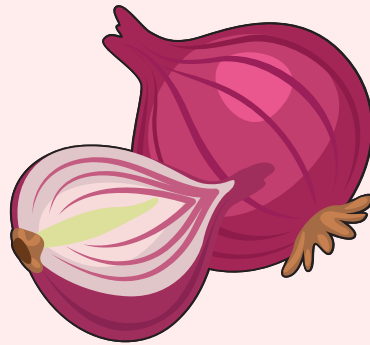
Batang seledri mengandung zat analgesik yang bisa untuk mengobati bengkak atau memar. Hancurkan batangnya lalu tempelkan ke bagian tubuh yang memar. Biarkan hingga mengering.



Lidah Buaya



Seledri



Bawang Merah

Setelah membaca wacana di atas, kamu bisa menjawab pertanyaan. **Kerjakan di buku tugasmu, ya.**

1. Bisakah kamu sebutkan beberapa cedera yang bisa terjadi di rumah?
2. Apa yang harus kamu lakukan jika kamu terkena api?
2. Bagaimana cara menarik duri yang masuk ke kulit?



Ayo Menulis



Menulis Pengalaman: 35 Menit

Sekarang saatnya kamu menulis pengalamanmu ketika cedera. Tulis cedera yang pernah kamu alami. Lalu tuliskan juga bagaimana caramu menyembuhkan cedera tersebut. Jika kamu lupa karena pada saat cedera kamu dibantu oleh anggota keluargamu, kamu bisa bertanya kembali pada keluargamu, ya.

Jangan lupa, tulis pengalamanmu pada buku kerja, ya.

1. Tumbuhan apa saja yang bisa digunakan untuk mengobati cedera?
2. Mengapa lidah buaya bisa digunakan untuk mengobati cedera terkena api?

**Ayo Berlatih**

Hari ini kamu berlatih tentang kalimat sebab akibat. Kalimat sebab akibat merupakan sebuah kalimat yang menyatakan hubungan antara kejadian pertama (sebab) dengan kejadian kedua (akibat).

Kalimat sebab akibat dihubungkan dengan kata konjungsi: karena, sehingga, jika, namun, tetapi, dan lainnya.

Misalnya: Anto malas belajar sehingga ia tidak naik kelas. Anto malas belajar adalah sebab. Ia tidak naik kelas adalah akibat.

Jika kamu sudah paham, sekarang kamu lengkapi kalimat di bawah ini. Kerjakan di buku tugasmu, ya.

1. naik anak tangga sebaiknya hati-hati, agar tidak cedera (sehingga, jika, karena).
2. Ani terkena pisau tidak hati-hati (sehingga, jika, karena).
3. Tanaman lidah buaya mengandung zat antiradang bisa untuk mengobati luka bakar (sehingga, jika, karena).
4. rajin olahraga, tubuh akan menjadi sehat (sehingga, jika, karena).
5. Tangan Indah terkena api terasa sakit (sehingga, jika, karena).



Jurnal Bacaanku

Jangan lupa untuk mencatat buku yang kamu baca hari ini pada jurnal membaca mingguan, ya.

Pada hari keenam kamu juga akan praktik membuat laporan pertolongan pertama pada cedera. Pelajari dengan baik informasi tentang cedera. Mulai hari ini mintalah saran pada keluargamu di rumah tentang cara membuatnya.



Refleksiku

🕒 10 Menit

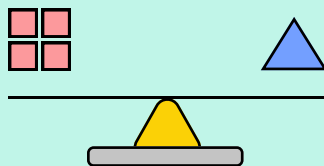
Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar literasi, pada lembar refleksi yang telah disediakan beri tanda centang (✓) pada kotak.



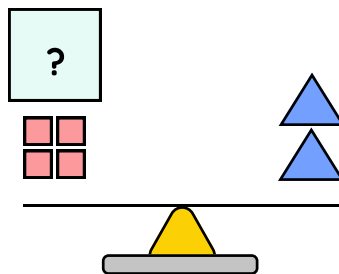
Ayo Membilang

🕒 10 Menit

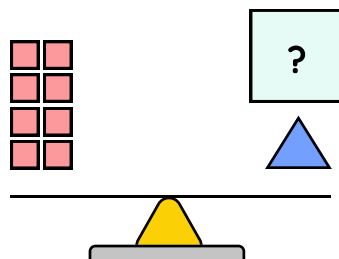
Perhatikan timbangan yang kamu buat di Ayo Berhitung Hari 1! Agar semua timbangan yang dibuat semuanya dalam keadaan seimbang, gambarlah persegi atau segitiga tambahan yang dibutuhkan. Setiap timbangan harus terdiri atas persegi dan segitiga ya! Contoh:



1.

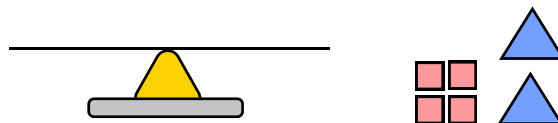


2.

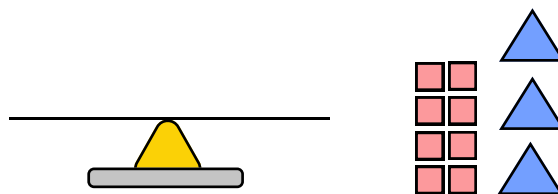


Berat 1 persegi adalah 1 kg dan berat 1 segitiga adalah 4 kg. Tempatkanlah bangun-bangun berikut agar timbangan menjadi seimbang.

3.



4.



Ayo Menyimak

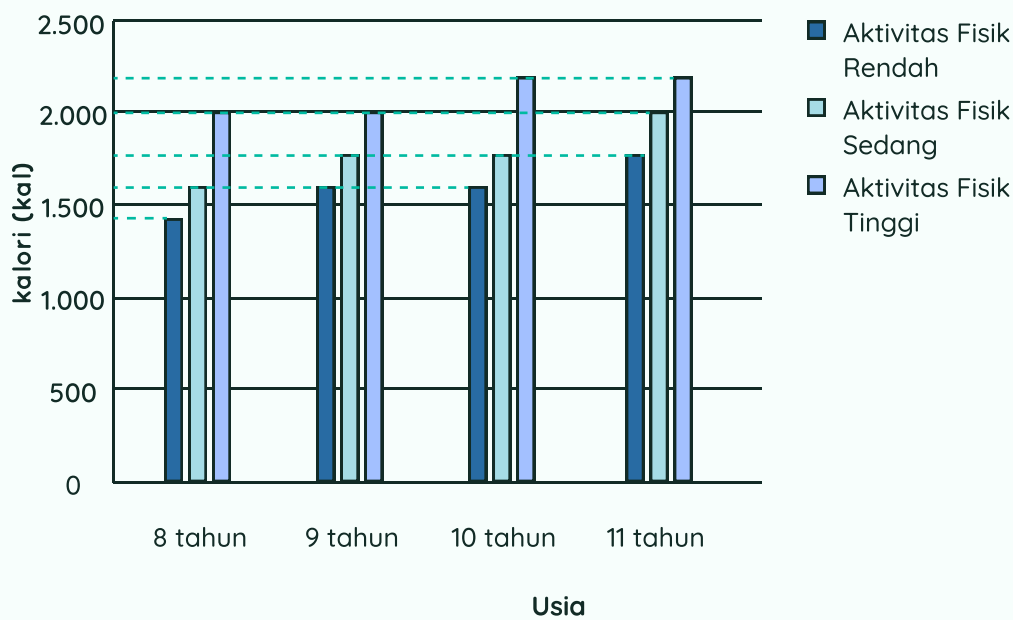
🕒 20 Menit

Kebutuhan Kalori Harian

Makanlah tepat waktu agar tubuhmu sehat dan terhindar dari penyakit. Jadwal makan yang ideal menurut rekomendasi dokter adalah makan pagi pada pukul 06.00-07.00, makan siang pada pukul 12.00-13.00, dan makan malam pada pukul 18.00-18.30.

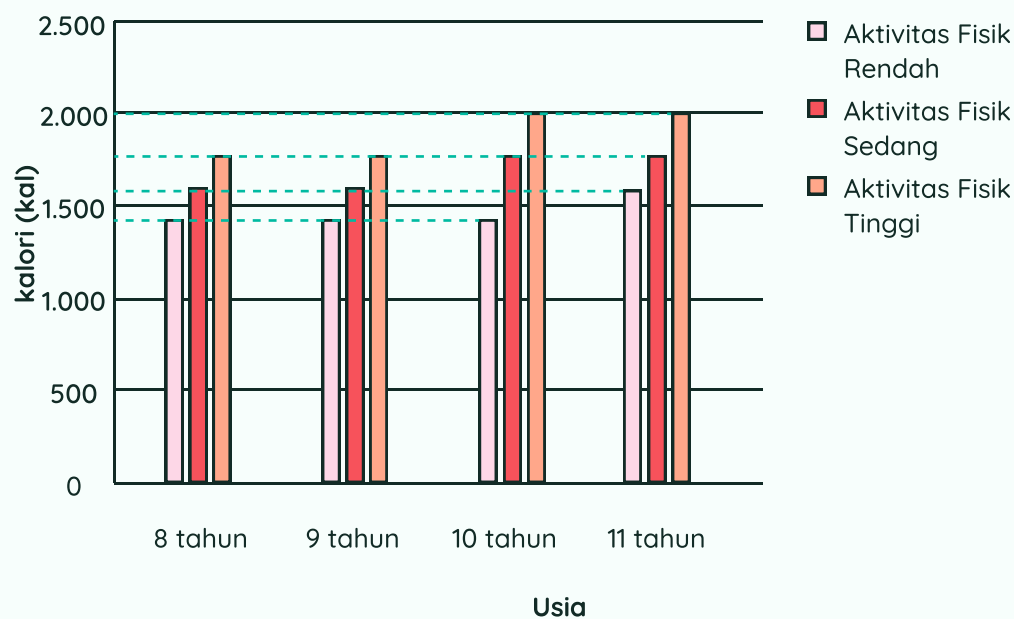
Selain makan tepat waktu, kita juga perlu mengatur porsi makan seimbang agar sesuai kalori yang dibutuhkan tubuh. Menurut rekomendasi Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Amerika Serikat yang dikenal dengan nama FDA, kita dapat memperkirakan

kebutuhan kalori harian sesuai usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik seseorang. Tingkat aktivitas fisik ini dibedakan menjadi 3, yaitu (1) rendah, jika tidak berolahraga, (2) sedang, jika berolahraga 1-3 kali dalam seminggu, dan (3) tinggi, jika berolahraga 4-7 kali seminggu. Contoh kebutuhan kalori dapat dilihat pada Gambar 6 dan Gambar 7 berikut.



Gambar 6. Kebutuhan Kalori Anak Laki-Laki Berdasarkan FDA





Gambar 7. Kebutuhan Kalori Anak Perempuan Berdasarkan FDA



Berdasarkan data pada Gambar 4 dan 5, semakin tinggi tingkat aktivitas seseorang, semakin tinggi pula kalori yang dibutuhkan.



Ayo Mencari

35 Menit

Aktivitas 1:

Bersama dengan orang tua atau wali, periksalah kalori rata-rata yang dibutuhkan anggota keluargamu berdasarkan tabel Kebutuhan Kalori Harian berikut.

Tabel 3. Kebutuhan Kalori Harian (sumber: FDA Amerika Serikat)

Jenis Kelamin Usia	Laki-Laki			Perempuan		
	Level Aktivitas Fisik			Level Aktivitas Fisik		
	Rendah	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang	Tinggi
2	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000
3	1.000	1.400	1.400	1.000	1.200	1.400
4	1.200	1.400	1.600	1.200	1.400	1.400
5	1.200	1.400	1.600	1.200	1.400	1.600
6	1.400	1.600	1.800	1.200	1.400	1.600
7	1.400	1.600	1.800	1.200	1.600	1.800
8	1.400	1.600	2.000	1.400	1.600	1.800
9	1.600	1.800	2.000	1.400	1.600	1.800
10	1.600	1.800	2.200	1.400	1.800	2.000
11	1.800	2.000	2.200	1.600	1.800	2.200
12	2.000	2.200	2.600	1.600	2.000	2.200
13	2.000	2.400	2.800	1.800	2.000	2.400

Jenis Kelamin Usia	Laki-Laki			Perempuan		
	Level Aktivitas Fisik			Level Aktivitas Fisik		
	Rendah	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang	Tinggi
14	2.000	2.400	2.800	1.800	2.000	2.400
15	2.200	2.600	3.000	1.800	2.000	2.400
16-18	2.400	2.800	3.200	1.800	2.000	2.400
19-20	2.400	2.800	3.000	2.000	2.200	2.400
21-25	2.400	2.800	3.000	2.000	2.200	2.400
26-30	2.400	2.600	3.000	1.800	2.000	2.400
36-40	2.400	2.600	2.800	1.800	2.000	2.200
41-45	2.200	2.600	2.800	1.800	2.000	2.200
46-50	2.200	2.400	2.800	1.800	2.000	2.200
51-55	2.200	2.400	2.800	1.600	1.800	2.200
56-60	2.200	2.400	2.600	1.600	1.800	2.200
61-65	2.000	2.400	2.600	1.600	1.800	2.000
66-75	2.000	2.200	2.600	1.600	1.800	2.000
76 ke atas	2.000	2.200	2.400	1.600	1.800	2.000

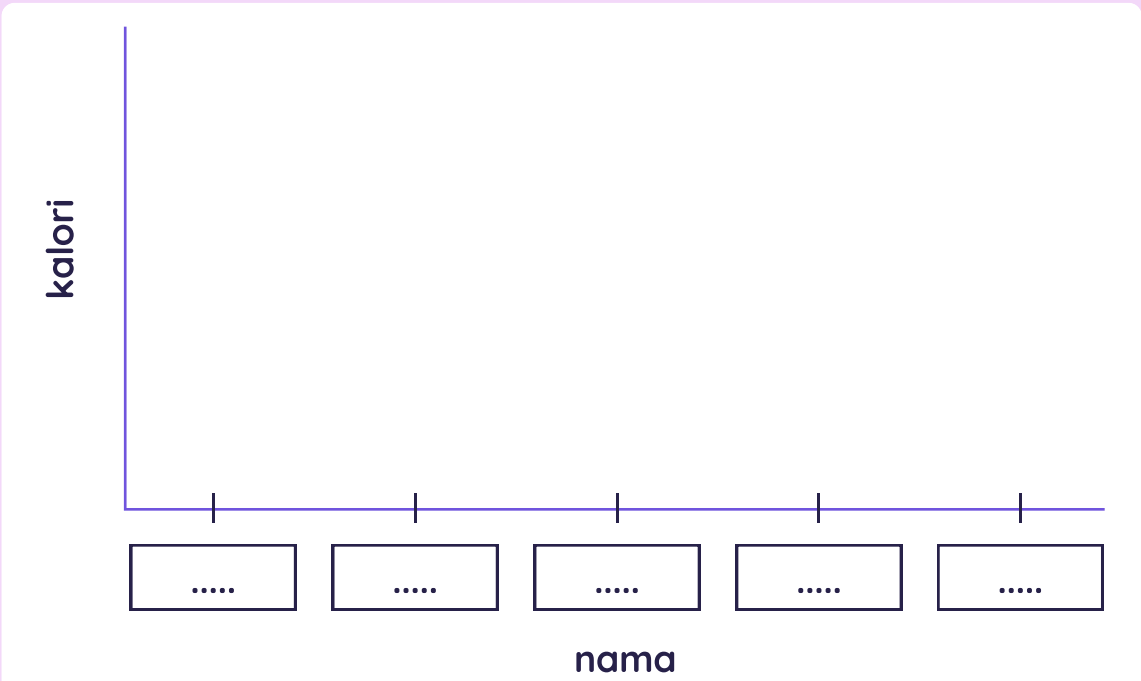
Catat dalam bentuk tabel di buku kerjamu, ya!

Tabel 4. Kebutuhan Kalori Harian Anggota Keluarga

No.	Nama	Usia	Kebutuhan kalori Harian (kal)

Aktivitas 2:

Buatlah diagram batang yang menunjukkan kebutuhan kalori harian anggota keluargamu di buku kerja.



Tabel 4. Kebutuhan Kalori Harian Anggota Keluarga

Aktivitas 3: Opsional

Jika kamu memiliki ponsel yang dapat mengakses internet, kamu bisa pula menghitung kebutuhan kalori setiap anggota keluarga di rumah dengan menggunakan Kalkulator Kalori yang mempertimbangkan berat dan tinggi badan selain juga usia dan aktivitas fisik.



Pindai QR berikut

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

Atau dapat melalui tiny.url/kalkulatorkaloriharian



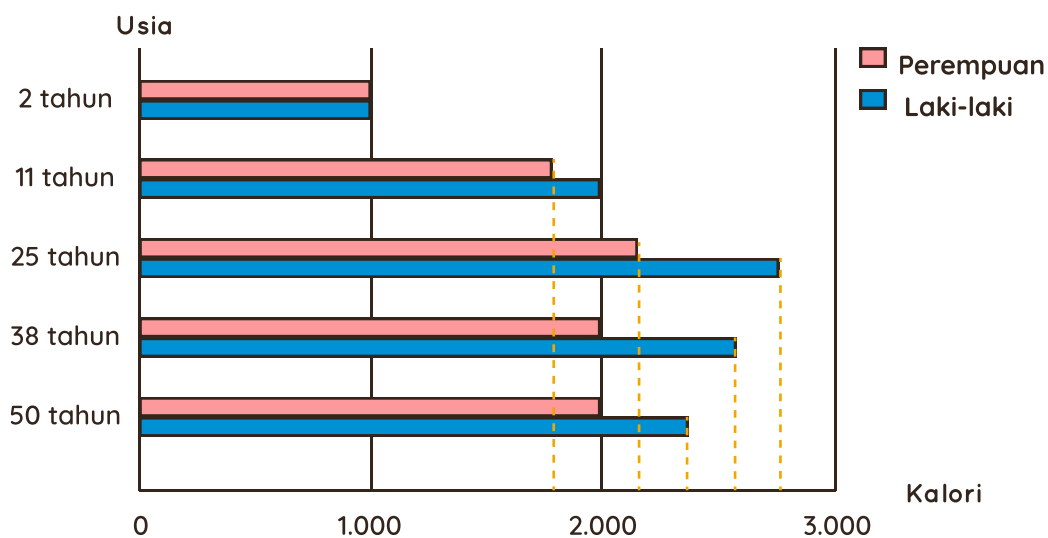


Ayo Berlatih

⌚ 25 Menit

Ambillah buku kerjamu dan jawab pertanyaan berikut.

- Perhatikan perbandingan kalori yang dibutuhkan laki-laki dan perempuan dengan tingkat aktivitas fisik sedang pada setiap kelompok usia berikut.



Gambar 9. Kebutuhan Kalori untuk Laki-laki dan Perempuan Aktivitas Sedang

Lingkari pilihan B (Benar) atau S (Salah) yang sesuai untuk setiap pernyataan berikut.

- Pada usia 2 tahun, kebutuhan kalori laki-laki dan perempuan sama.
- Pada usia 25 tahun, perempuan memerlukan 2.800 kalori.

B / S

B / S

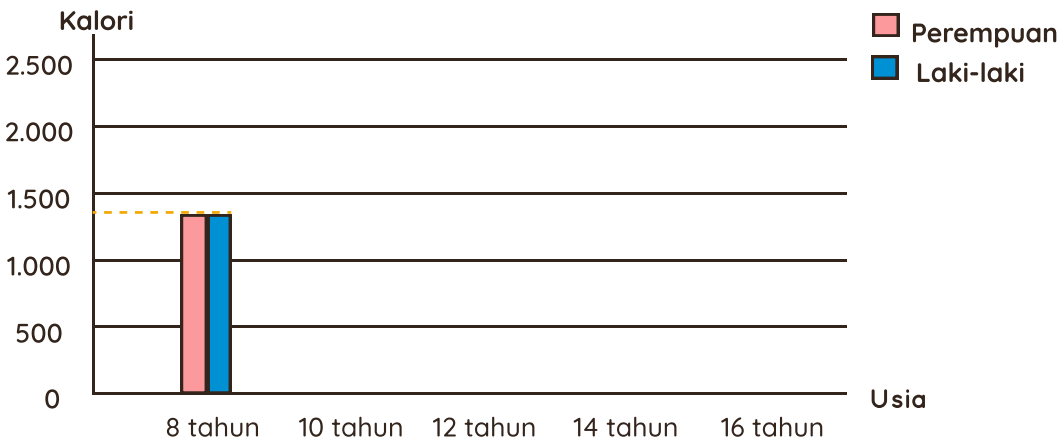
- c. Semakin tinggi usia, semakin tinggi kalori yang dibutuhkan.

B / S

- d. Laki-laki berusia 11 tahun memerlukan kalori yang sama dengan perempuan berusia 38 tahun.

B / S

- 2. Buatlah diagram batang yang menunjukkan perbandingan kalori yang dibutuhkan laki-laki dan perempuan dengan aktivitas fisik rendah pada usia 8, 10, 12, 14 dan 16 tahun sesuai dengan informasi yang diberikan pada Tabel 3.



Gambar 10. Kebutuhan Kalori untuk Aktivitas Fisik Rendah



Refleksiku

⌚ Refleksi: 10 Menit

Temukan lembar refleksi di halaman 97
Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, pada lembar refleksi yang telah disediakan beri tanda centang (✓) pada kotak.



Pesan Pagi



Pesan Pagi: 10 Menit

Selamat pagi siswa kelas 4! Semoga semua sehat dan bersemangat hari ini dan tidak ada yang mengalami cedera.

Sekarang siapkan buku kerja dan alat tulismu. Jangan lupa berdoa agar semua aktivitasmu berjalan lancar.

Jawablah pertanyaan ini dan tulislah jawaban pada buku kerjamu, ya. Kamu tidak perlu menulis pertanyaannya lagi.

1. Pernahkah kamu mendapati temanmu cedera?
2. Apa yang kamu lakukan untuk menolongnya?



Ayo Membaca

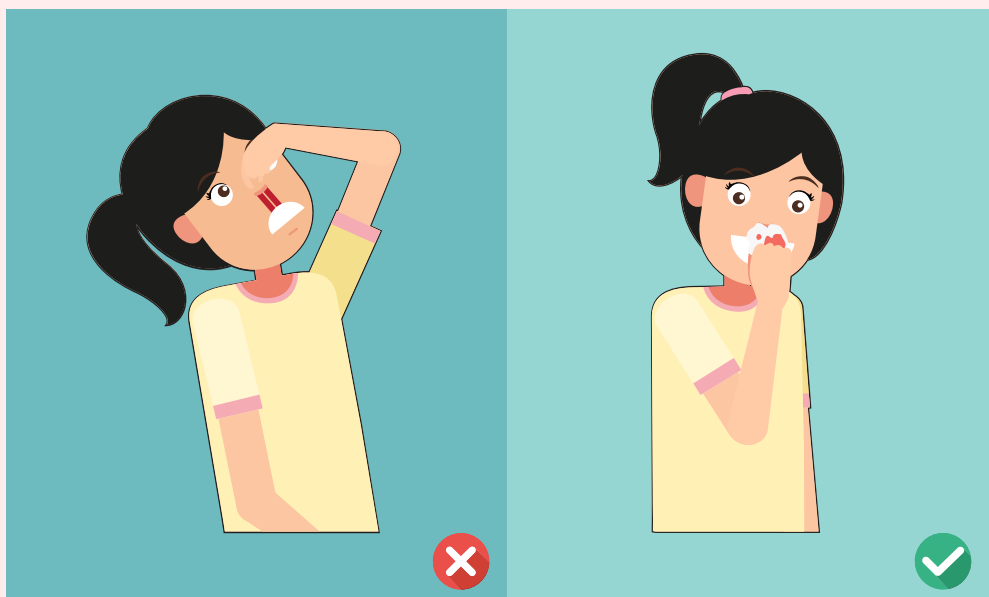
Perhatikan gambar sampul cerita pendek ini, ya.
Lalu jawab pertanyaannya di buku tugasmu.

Ketika Bagas Mimisan



1. Apa yang terjadi pada anak laki-laki di gambar tersebut?
2. Apa yang kamu lakukan jika itu terjadi padamu?

Sekarang, bacalah wacana di bawah ini dengan cermat.



“Bagas mimisan!” teriak anak-anak sambil menunjuk ke arah Bagas. Bagas sedang duduk di pojok lapangan. Beberapa anak mengerumuni Bagas.

Benar! Dari hidung Bagas keluar darah. Darah itu sampai mengenai baju seragamnya. “Ambil kapas!” Tio berlari. “Aku mau minta ke kantor guru,” katanya. “Aku mau panggil Ibu Guru,” Heni juga ikut berlari.

Bagas nampak memegang hidungnya. Teman-teman semakin banyak yang mengerumuni Bagas. Ada yang berteriak ketakutan. Aku mendekati Bagas. Udara siang ini begitu terik. Debu beterbangan. Udara yang sangat kering juga bisa menyebabkan mimisan.

“Kamu harus menunduk!” Aku duduk di samping Bagas. Ayah pernah bilang, kalau aku mimisan tidak boleh bersandar dan harus menunduk. Itu menjaga agar darah tidak masuk ke tenggorokan dan akhirnya muntah.

“Tadi kulihat Bagas itu masukin jarinya ke hidung. Jadi hidungnya berdarah,” ujar Lita sambil ketakutan. Tidak lama kemudian Pak Guru dan Bu Guru datang mendekati Bagas.

Teman-teman yang mengelilingi Bagas diminta untuk kembali ke kelas. Hidung Bagas ditutup dengan tisu dan ditekan pelan agar darahnya berhenti. Setelah 10 menit akhirnya darah di hidung Bagas berhenti mengalir.

“Tadi aku merasa ada nyamuk masuk ke lubang hidungku. Jadinya aku korek dengan jariku,” kata Bagas. Bagas boleh pulang lebih awal diantar Bapak Guru. Teman-teman lega, mimisan Bagas bisa berhenti.

Setelah membaca cerita pendek di atas dengan cermat, sekarang kamu jawab pertanyaan di bawah ini. **Jangan lupa untuk mengerjakannya di buku tugasmu, ya.**

1. Apa yang terjadi dengan Bagas?
2. Mengapa hal itu bisa terjadi?
3. Apa yang dilakukan Bapak Ibu Guru untuk menolongnya?

Kegiatan Literasi

Kegiatan 2 🕒 35 Menit



Ayo Bercerita

Sekarang saatnya kamu bercerita pada keluargamu tentang cerita pendek di atas. Kamu juga bisa bercerita pada keluargamu tentang kejadian cedera yang dialami temanmu. Jika ada pengalaman melihat orang yang mengalami cedera dan kamu tidak tahu cara menolongnya, kamu bisa minta keluargamu menjelaskan padamu.

Jangan lupa kerjakan di buku tugasmu, ya.

1. Cedera apa yang pernah dialami temanmu?
2. Pertolongan apa yang dilakukan untuknya?
3. Bisakah kamu menjelaskan pada keluargamu bagaimana menolong orang yang mengalami mimisan?

**Ayo Berlatih**

Sekarang saatnya kamu mengurutkan kata-kata di bawah ini menjadi satu kalimat yang teratur. Perhatikan, awal kalimat gunakan huruf besar dan akhir kalimat gunakan tanda titik.

Kerjakan di buku tugasmu, ya.

1. darah- Bagus - mengeluarkan- Hidung
2. masuk - hidung - Nyamuk - ke dalam - Bagus
3. muntah - bersandar - duduk - harus - Agar - tidak
4. Bagus - menjadi - darah - merah - karena - Baju
5. Pak Guru - Bagus - pulang - diantar



Jurnal Bacaanku

Jangan lupa untuk mencatat buku yang kamu baca hari ini pada jurnal membaca mingguan, ya.

Pada hari keenam kamu juga akan praktik membuat laporan pertolongan pertama pada cedera. Pelajari dengan baik informasi tentang cedera. Mulai hari ini mintalah saran pada keluargamu di rumah tentang cara membuatnya.



Refleksiku

🕒 10 Menit

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



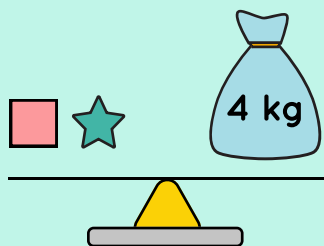
Ayo Membilang

🕒 10 Menit

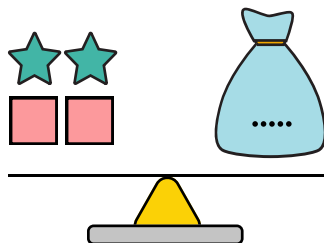
Berikut ini adalah keadaan seimbang dari sebuah timbangan.

Jika sebuah persegi beratnya 1 kg dan sebuah bintang beratnya 3 kg, berilah label berat pada kantong yang diletakkan di lengan timbangan.

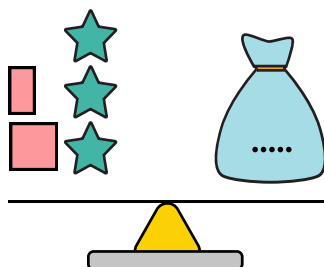
Contoh:



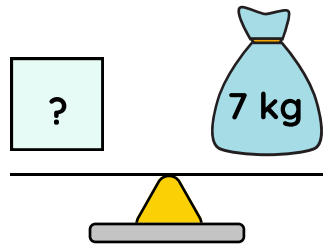
1.



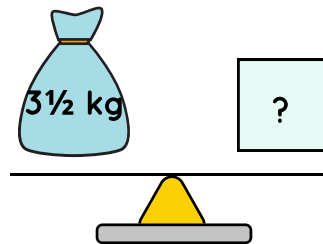
2.



3.



4.



Ayo Menyimak

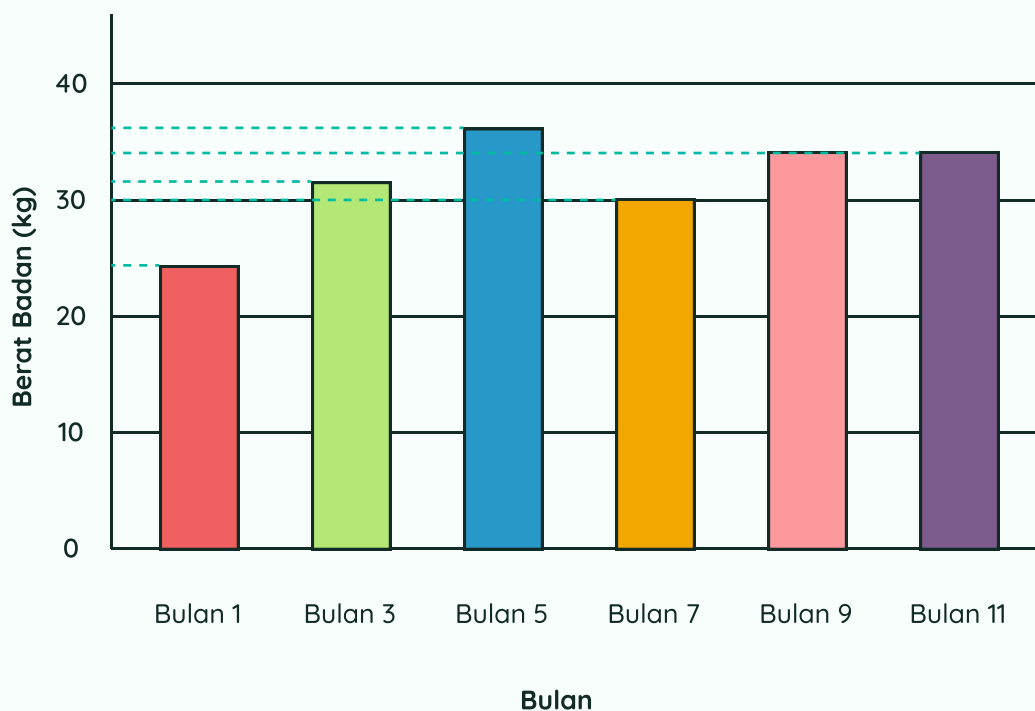
🕒 20 Menit

Kenaikan atau Penurunan Berat Badan

Kenaikan dan penurunan berat badan kita dipengaruhi oleh kalori yang masuk ke tubuh dan aktivitas fisik yang kita lakukan. Perubahan berat badan harian biasanya tidak mencolok dan disebabkan makanan dan minuman yang dikonsumsi serta aktivitas yang dilakukan. Adapun perubahan berat badan dalam waktu yang cukup lama (hitungan bulan), biasanya disebabkan oleh lemak tubuh.

Perubahan berat badan yang terlalu banyak, entah naik atau turun, disebabkan oleh gangguan kesehatan, seperti masalah pencernaan maupun perubahan hormon. Jika hal tersebut terjadi, konsultasikanlah pada ahli.

Untuk merekam perubahan berat badan dari waktu ke waktu, kita dapat mencatatnya dalam diagram batang. Hal ini merupakan modifikasi Kartu Menuju Sehat (KMS) yang biasa digunakan untuk mencatat data berat badan bayi dan balita. Contoh pencatatan berat badan dapat dilihat pada Gambar 11 berikut.



Gambar 11. Catatan Perubahan Berat Badan Setiap 2 Bulan

Dari Gambar 11 dapat di cermati hal berikut ini.

- Kenaikan tertinggi terjadi pada bulan 3.
- Penurunan berat badan terjadi pada bulan 7.
- Berat badan yang stabil terjadi pada bulan 9 dan bulan 11.
- Berat badan terendah ada di bulan 1.

e. Berat badan tertinggi ada di Bulan 5.

Jadi, dengan menyusun data dalam Diagram Batang kita dapat membaca informasi dengan mudah kan!

Kegiatan Numerasi

Kegiatan 2 ⌚ 35 Menit

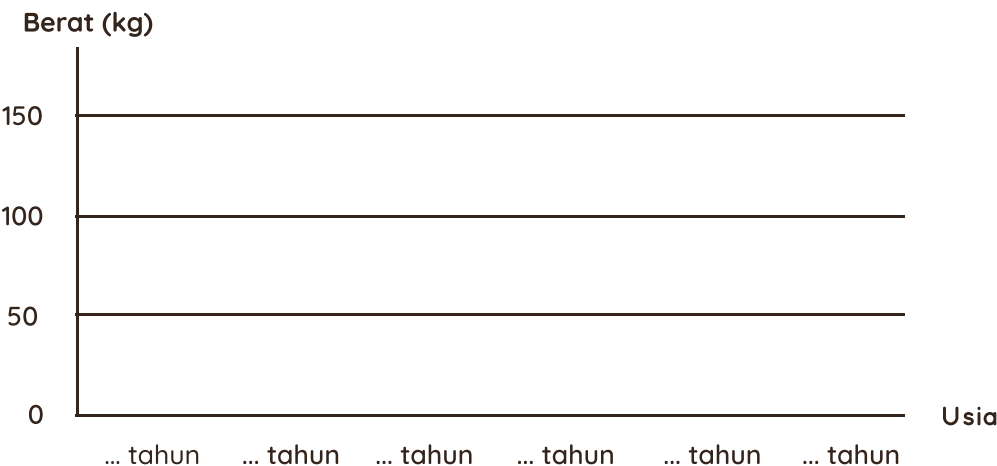


Ayo Mencari

⌚ 35 Menit

Tanyakan perubahan berat badanmu dalam enam tahun terakhir kepada orang tua atau wali. Susunlah data yang dapat kamu kumpulkan pada diagram batang di buku kerja.

Perubahan Berat Badan



Gambar 12. Perubahan Berat Badan



Ayo Berlatih

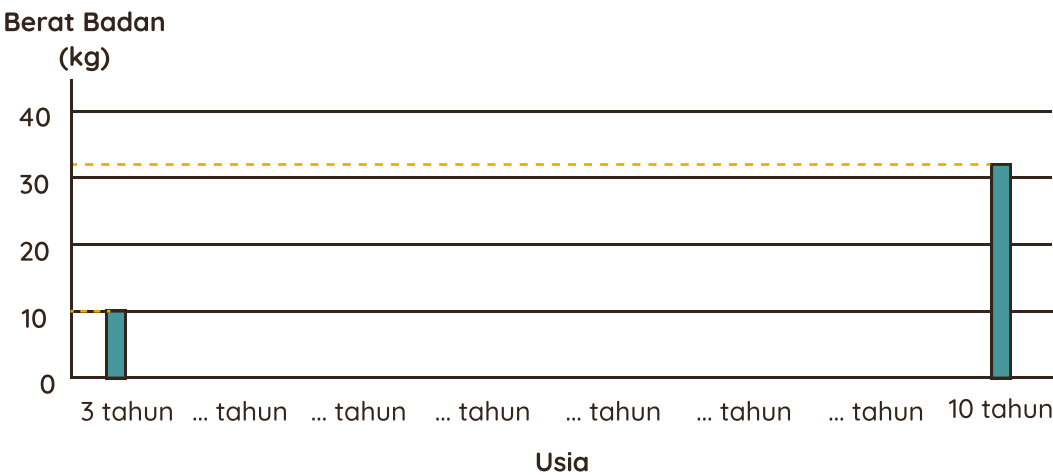
🕒 25 Menit

“Hai teman-teman, namaku Nusa. Saat ini aku berusia 10 tahun dan duduk di kelas 4 SD. Aku adalah anak yang sehat, berat badanku saat ini 32 kg, dengan tinggi 140 cm. Meskipun demikian, waktu kecil, aku pernah mengalami masalah nutrisi yang menyebabkan berat badanku di bawah normal. Ketika berusia 3 tahun, berat badanku hanya 10 kg. Untunglah orang tuaku segera meminta pertolongan ke Puskesmas dan Posyandu di desaku. Sesudah itu berat badanku berangsur-angsur membaik. Pada usia 4 tahun berat badanku naik menjadi 13 kg dan naik 7 kg lagi setahun kemudian. Pada usia 6 tahun, berat badanku menjadi 25 kg. Berat badanku naik kembali 4 kg setahun kemudian dan tidak berubah sampai usiaku 8 tahun. Tahun lalu, berat badanku sempat turun 2 kg.”



Ambillah buku kerjamu dan kerjakan pertanyaan berikut ini.

1. Lengkapi diagram batang berikut ini berdasarkan informasi yang diberikan pada cerita di atas!



Gambar 13. Catatan Berat Badan Nusa

2. Kenaikan berat badan tertinggi terjadi pada usia ... tahun.
3. Penurunan berat badan terjadi pada usia ... tahun.
4. Terjadi perubahan ... kg pada usia 7 ke 8 tahun.
5. Kenaikan berat badan Nusa dari usia 3 ke 10 tahun adalah ... kg.



Refleksiku



Refleksi: 10 Menit

Temukan lembar refleksi di halaman 97

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



Pesan Pagi



Pesan Pagi: 10 Menit

Selamat pagi, anak-anak hebat! Semoga semua tetap bersemangat dan sudah berolahraga. Jangan lupa untuk sarapan yang sehat, ya. Makanan dan minuman yang sehat akan membuatmu cepat pulih jika mengalami cedera.

Mari kita berdoa dahulu sebelum memulai kegiatan hari ini. Setelah itu jawablah pertanyaan berikut ini di buku kerjamu, ya. Kamu tidak perlu menulis pertanyaannya lagi.

1. Pernahkah kamu mendapati keluargamu cedera?
2. Apa yang kamu lakukan untuk membantunya?



Ayo Membaca

Sekarang saatnya kamu membaca wacana di bawah ini.
Perhatikan baik-baik, ya.

Menghindari Cedera Saat Bermain Sepak Bola

Lakukan Pemanasan dan Pendinginan



Pemanasan sebelum berolahraga akan melemaskan otot dan melancarkan peredaran darah. Pendinginan setelah berolahraga akan menormalkan otot kembali.

Gunakan Alat Pelindung



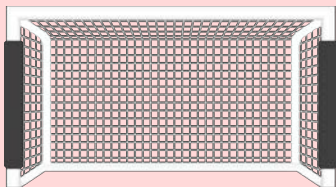
Bagian yang sering terkena cedera adalah tulang kering. Gunakan alat pelindung ini untuk melindungi kakimu.

Gunakan Ukuran Bola yang Sesuai



Carilah bola yang ukurannya sesuai dengan usiamu dan tidak terlalu keras.

Lapisi Tiang Gawang



Melapisi tiang gawang akan menjagamu dari cedera. Namun jika kamu sudah terbiasa bermain sepak bola, tiang gawang tidak perlu dilapisi.

Setelah kamu membaca informasi di atas, jawablah pertanyaan ini.
Jangan lupa untuk mengerjakannya di buku tugasmu, ya.

1. Kenapa kamu memerlukan pelindung kaki saat bermain sepak bola?
2. Menurutmu, bola yang bagus untuk dimainkan seperti apa?
3. Menurutmu, apa yang terjadi jika kamu bermain bola tanpa istirahat?



Ayo Menulis



Menulis: 35 Menit

Kamu sudah membaca informasi tentang cedera. Tentunya kamu sudah mengerti langkah-langkah agar tidak mengalami cedera, baik di rumah maupun di tempat olahraga.

Sekarang, tulislah langkah-langkah tersebut. Kamu tunjukkan pada keluargamu, ya.

1. Apa yang harus dilakukan agar tidak cedera ketika memasak?

1.
2.
3.

2. Menurutmu apakah hewan peliharaan bisa cedera?

1.
2.
3.

3. Obat apa yang harus disediakan untuk mengobati cedera ketika tangan terkena pisau?

1.
2.
3.

**Ayo Berlatih**

Setelah membaca wacana dengan teliti, sekarang saatnya kamu lengkapi kalimat di bawah ini. Pilih salah satu dari kata yang sudah tersedia.

Jangan lupa, kerjakan di buku tugasmu, ya.

tulang

Pendinginan

cedera

keras

gawang

1. Agar aman untuk anak, sebaiknya tiang diberi pelapis.
2. Pelindung kaki berguna untuk melindungi kering.
3. Bola yang terlalu bisa menyebabkan cedera.
4. akan menormalkan otot kembali.
5. Melakukan olahraga tanpa istirahat bisa menyebabkan



Jurnal Bacaanku

Jangan lupa untuk mencatat buku yang kamu baca hari ini pada jurnal membaca mingguan, ya.

Pada hari keenam kamu juga akan praktik membuat laporan pertolongan pertama pada cedera. Pelajari dengan baik informasi tentang cedera. Mulai hari ini mintalah saran pada keluargamu di rumah tentang cara membuatnya.



Refleksiku

🕒 10 Menit

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

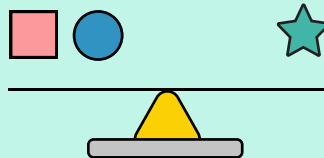


Ayo Membilang

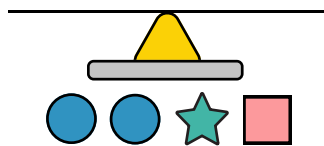
🕒 10 Menit

Berat sebuah persegi adalah 1 kg, berat sebuah lingkaran adalah 2 kg, dan berat sebuah bintang adalah 3 kg. Tempatkanlah bangun-bangun berikut pada lengan timbangan agar kondisi timbangan menjadi seimbang.

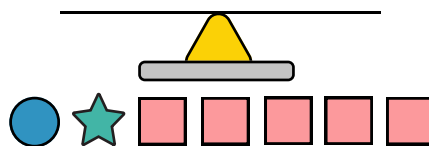
Contoh:



1.



2.



3.



4.



Ayo Menyimak

🕒 20 Menit

Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

Salah satu cara untuk menentukan status gizi seseorang adalah dengan menghitung Indeks Massa Tubuh dengan membandingkan berat dan tinggi badan dengan rumus berikut.

$$IMT = \frac{BB(kg)}{TB^2}$$

Ternyata perbandingan matematika bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, ya!

Perhatikan status gizi seseorang berdasarkan tabel klasifikasi IMT berikut.

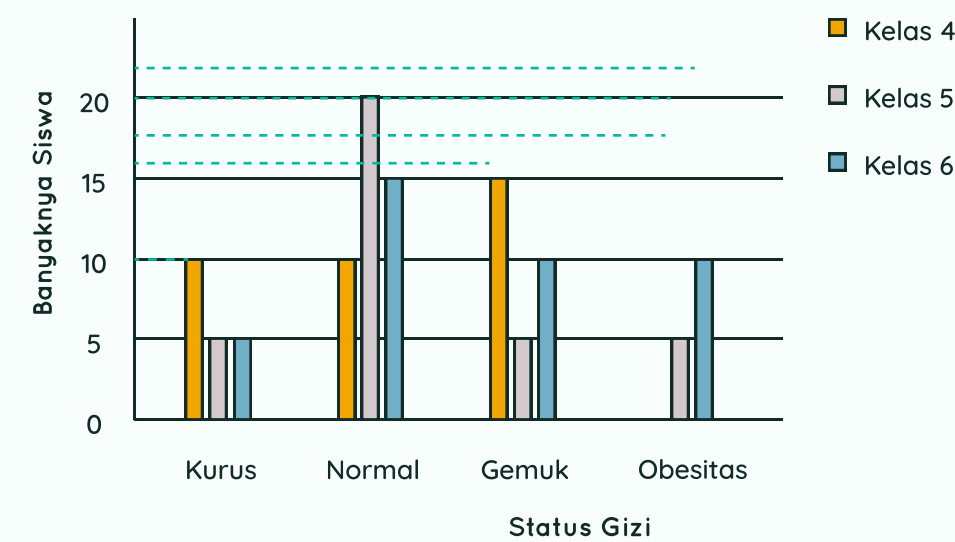
Tabel 5. Status Gizi Berdasarkan IMT

Status Gizi	Perempuan	Laki-laki
Kurus	<17 kg/m ²	<18 kg/m ²
Normal	17-23 kg/m ²	18-25 kg/m ²

Status Gizi	Perempuan	Laki-laki
Kegemukan	23-27 kg/m ²	25-27 kg/m ²
Obesitas	>27 kg/m ²	>27 kg/m ²

(sumber: halaman web Kementerian Kesehatan Republik Indonesia)

Perhatikan contoh perbandingan status gizi siswa di sebuah SD Damai Sejahtera berikut.



Gambar 14. Status Gizi SD Damai Sejahtera

Dengan melihat data di atas kita bisa menuliskan banyaknya siswa di masing-masing kelas seperti dalam Tabel 6 berikut ini.

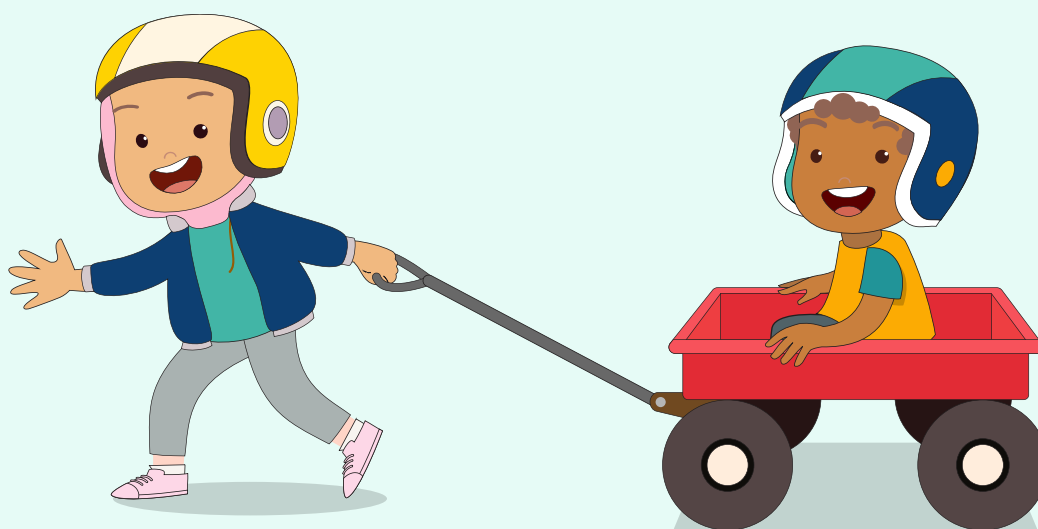
Tabel 6. Banyak Siswa pada Setiap Status Gizi

Kelas	Status Gizi				Total
	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	
4	10	10	15	0	35
5	5	20	5	5	35
6	5	15	10	10	40
Total	20	45	30	15	110

Perhatikan sel tabel yang berwarna kuning. Angka 115 menunjukkan total seluruh siswa kelas 4-6 SD Damai Sejahtera yang diukur status gizinya menurut kategori kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

Diagram batang pada Gambar 12 menunjukkan beberapa informasi penting terkait dengan siswa kelas 4 sebagai berikut.

- Siswa kelas 4 tidak ada yang mengalami obesitas.
- Siswa kelas 4 paling banyak berada di kategori gemuk.
- Siswa kelas 4 memiliki banyak siswa yang berada di kategori kurus sama dengan banyak siswa yang berada di kategori normal.



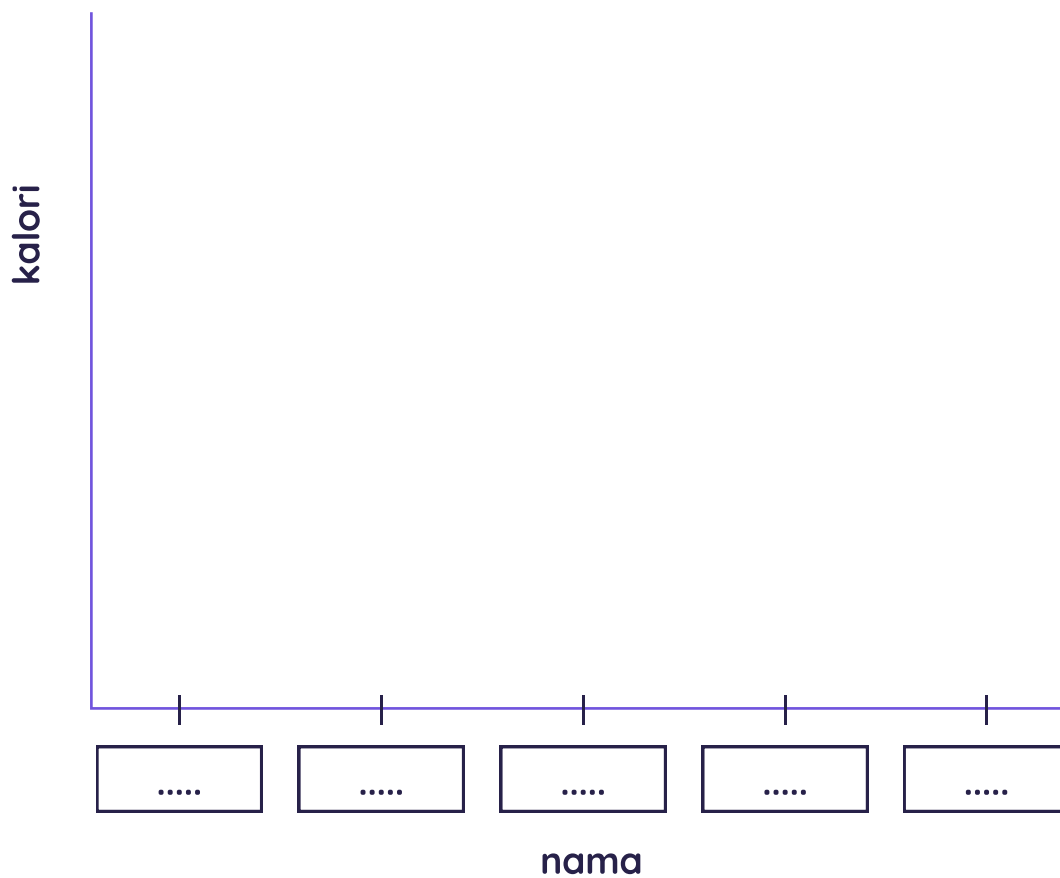


Ayo Mencari

🕒 35 Menit

Ayo, ambil Buku Kerja dan kerjakan pertanyaan-pertanyaan berikut!

1. Bersama orang tua atau wali, hitunglah Indeks Massa Tubuh (IMT) dari anggota keluargamu. Tulis hasilnya dalam diagram batang di buku kerja.



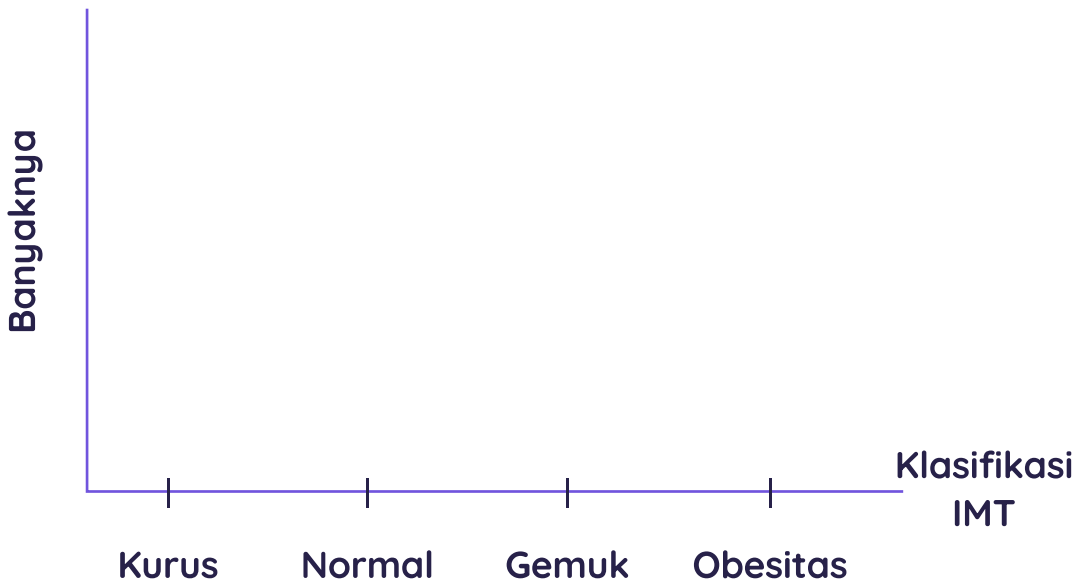
Gambar 15. Indeks Massa Tubuh Keluarga

2. Dari hasil perhitungan yang kamu lakukan, isilah tabel berikut.

Tabel 7. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Keluarga

No.	Klasifikasi IMT		Banyaknya Anggota Keluarga
1	Kurus	Perempuan (<17 kg/m ²)	
		Laki-laki (<18 kg/m ²)	
2	Normal	Perempuan (17-23 kg/m ²)	
		Laki-laki (18-25 kg/m ²)	
3	Kegemukan	Perempuan (23-27 kg/m ²)	
		Laki-laki (25-27 kg/m ²)	
4	Obesitas	Perempuan (>27 kg/m ²)	
		Laki-laki (>27 kg/m ²)	

3. Susun diagram batang yang sesuai dengan data yang kamu buat pada Tabel 7.



Gambar 16. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Keluarga

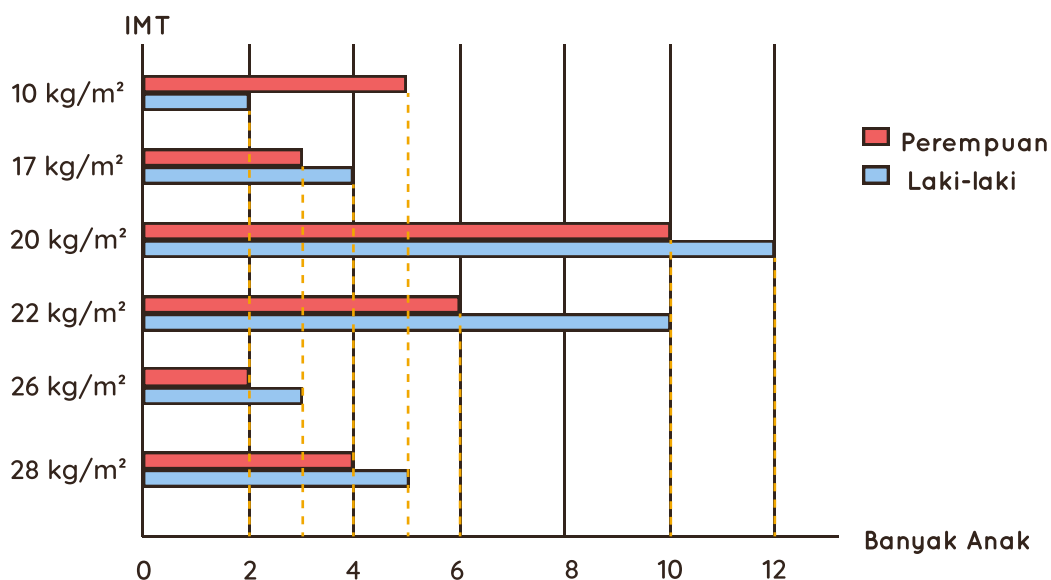


Ayo Berlatih

⌚ 25 Menit

Perhatikan diagram batang berikut.

Perhatikan perbandingan kalori yang dibutuhkan laki-laki dan perempuan dengan tingkat aktivitas fisik sedang pada setiap kelompok usia berikut.



Gambar 17. Data IMT Anak di Desa Batang Waru

Gunakan penjelasan pada Tabel 6 untuk mengisi Tabel 8 berikut di buku kerjamu.

Tabel 8. Klasifikasi IMT Anak di Desa Batang Waru

	IMT di Bawah Normal		IMT Normal		IMT di Atas Normal	
	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki
	(1) ...	(2) ...	(3)...	(4) ...	(5) ...	(6) ...
Total	(7) ...		(8) ...		(9) ...	
Total Anak yang Terdata					(10) ...	

Dari hasil perhitungan di atas, diketahui belum semua anak memiliki IMT normal. Supaya memiliki IMT normal, kita harus menjaga perbandingan berat dan tinggi badan ideal. Untuk itu, pastikan mengonsumsi makanan seimbang dan imbangi dengan olahraga teratur agar tumbuh kembangmu optimal.



Refleksiku



Refleksi: 10 Menit

Temukan lembar refleksi di halaman 97

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





Pesan Pagi



Pesan Pagi: 10 Menit

Selamat pagi, anak-anak yang penuh semangat! Tentunya semua sehat dan tidak ada yang mengalami cedera. Siapkan alat tulismu dan jangan lupa mengawali kegiatan ini dengan berdoa.

Jawablah pertanyaan di bawah ini di buku tugasmu, ya.

1. Apakah di rumahmu tersedia kotak obat?
2. Apa saja isinya?



Ayo Menulis



Rencana Proyek: 25 Menit

Sekarang saatnya kamu merencanakan pembuatan laporan untuk hari keenam. Laporan itu berisi langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera. Laporan ditulis setelah kamu bermain peran bersama anggota keluargamu. Dalam permainan ada yang mengalami cedera dan kamu mengobatinya. Informasi tentang cedera sudah kamu dapatkan dari hari pertama hingga hari keempat.

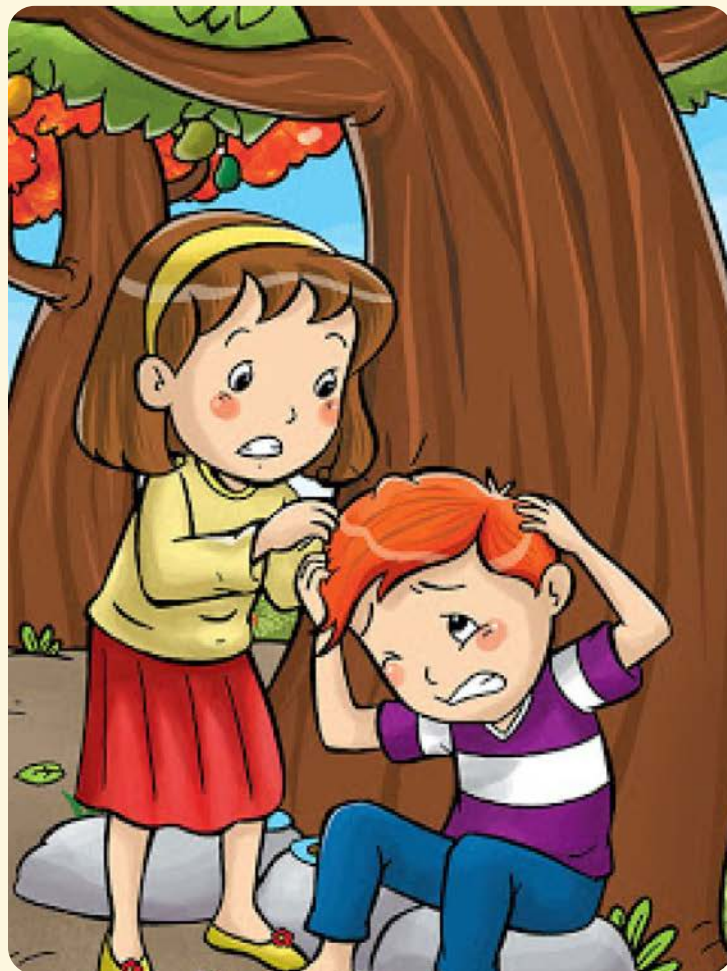
Siapkan kertas dan alat pewarna untuk membuat laporan yang menarik. Minta tolong keluargamu untuk membantu membuatnya, ya.



Ayo Membaca

🕒 **Membaca Cerita: 60 Menit**

Sekarang saatnya kamu memilih bacaan. Kamu bisa membaca buku ini. Baca baik-baik. Cermati nama penulis dan ilustratornya.



Judul: Aduh, Kepala Alvin Benjol!

Penulis: Nelfi Syafrina

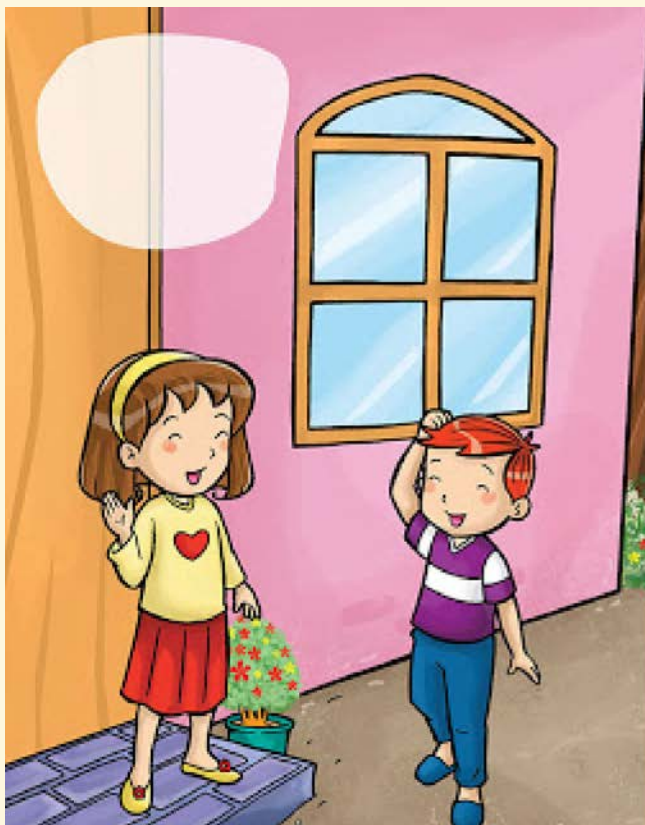
Ilustrator: Nelfi Syafrina



Lana baru saja pulang bermain dari rumah teman. Tiba-tiba....”LANA!” teriak seseorang dari belakang Lana.

Lana terlonjak kaget dan langsung berbalik ke belakang.

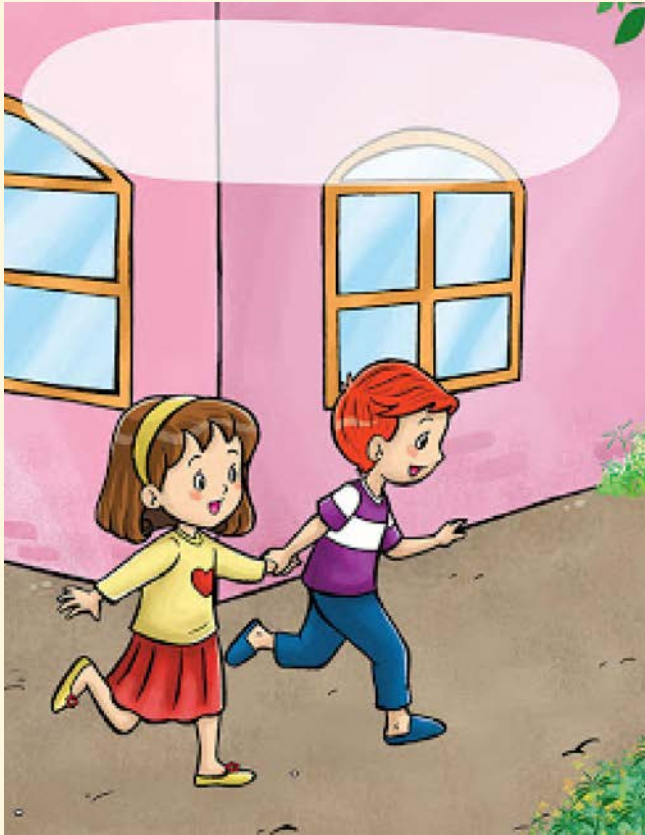
“Huaaa...Alvin!” seru Lana. Ternyata, suara tadi adalah suara Alvin, sepupunya.



“Hehehe..., maaf, ya,” kata Alvin, merasa bersalah. Lana melotot dan pura-pura marah.

Namun, sesaat kemudian dia tersenyum.

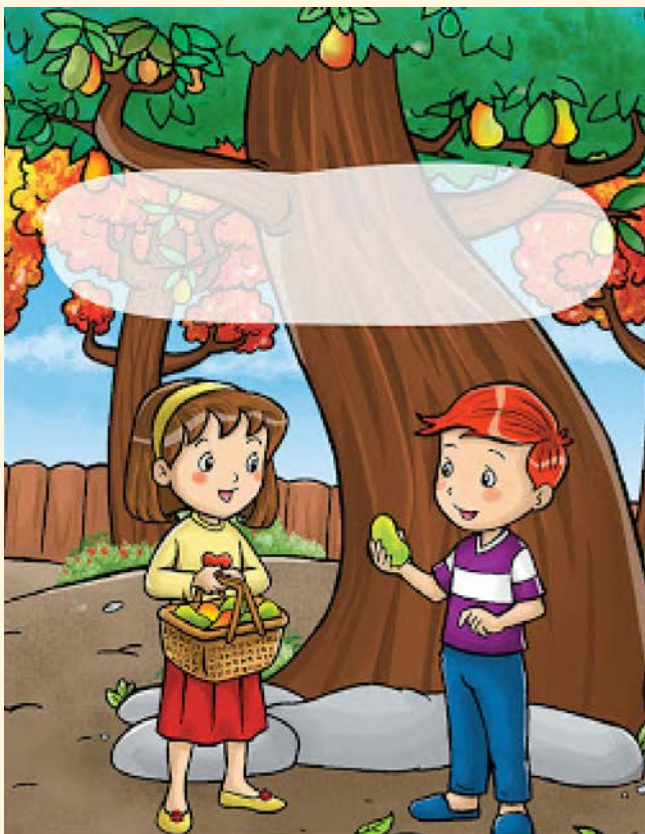
“Aku tidak apa-apa. Kamu kapan datang?” tanya Lana.



“Belum lama, kok,” jawab Alvin.

“Eh, manggamu sedang berbuah, tuh. Yuk, kita petik.” Alvin menarik tangan Lana.

Mau tidak mau Lana mengikuti. Mereka berjalan menuju kebun belakang rumah. Di kebun itu ada bermacam pohon. Salah satunya, pohon mangga.



Alvin selesai memetik beberapa mangga. Dia memang anak yang lincah dan pemberani.

Sekarang Lana dan Alvin duduk di bawah pohon mangga.

“Sini, aku yang kupas,” kata Alvin sambil mengambil sebuah mangga.

“Kita minta tolong ibuku saja mengupas mangga-mangga ini, Alvin,” sahut Lana.
Alvin mengangguk.



“Nah, sekarang semua mangganya selesai dikupas,” kata Lana.
“Horeeee,” Alvin kesenangan. Lana dan Alvin duduk di bawah pohon mangga. Mereka melihat mangga dengan berselera.

“Bagaimana kalau mangga ini kita bikin jus?” usul Lana.
“Boleh, tapi sekarang kita makan mangga yang muda itu dulu pakai kecap. Makannya di bawah pohon saja biar asyik,” kata Alvin.
Dia memang gemar sekali makan mangga denganocol kecap.



“Ya, sudah. Kalau begitu, aku ambil kecapnya duu, ya,” Lana mengalah.
Beberapa detik kemudian, dia kembali dengan membawa kecap.
“Ayo makan!”

Alvin langsung menuang kecap ke piring.
“Tadi kamu sudah cuci tangan, kan?” tanya Lana.
“Sudah, dong,” jawab Alvin tersenyum.
Mereka pun mencocolkan mangga ke kecap bersama-sama.



Ketika sedang menikmati mangga di bawah pohon, angin bertiup kencang. Tahu-tahu, sebuah mangga yang cukup besar jatuh tepat menimpa kepala Alvin.

“Aduh!” teriak Alvin terkejut. Dia memegang kepalanya sambil meringis.

“Alvin, kamu tidak apa-apa?” Lana memandang Alvin dengan cemas.



“Aduuuuh.... Sakit banget, Lana..... Kayaknya kepalaku benjol, deh.” Alvin mengelus-elus kepalanya.

“Mana, coba aku lihat,” Lana menyibak rambut Alvin yang tebal. “Iya, nih. Kepalamu benjol.” Lana kasihan.

“Sekarang kita ke dapur, yuk. Aku bantu mengompres kepalamu dengan air es segar agar benjolnya mengempis.”



Lana mengambil batu es dari dalam kulkas dan menaruhnya ke dalam mangkuk.

“Sekarang aku mau ambil kain lap untuk mengompres. Kamu di sini saja, ya,” kata Lana kepada Alvin.

Alvin mengangguk, masih dengan wajah meringis. Lana bergegas masuk ke kamar.



Lana membasahi kain lap dengan air dari es batu yang mencair sedikit demi sedikit.

“Sini, aku kompres kepalamu, Alvin.”

Pelan-pelan Lana menaruh waslap dingin di atas kepala Alvin yang benjol.



“Kenapa harus dikompres, Lana?” tanya Alvin, menahan sakit.

“Supaya benjol di kepalamu cepat kempis. Benjol disebabkan oleh pembuluh darah yang pecah. Darah tidak bisa keluar, jadi berkumpul di bawah,” jelas Lana.

“Kompres juga berguna membantu mengurangi rasa sakit.”



“Kamu pernah benjol juga, ya, Lana?” goda Alvin. Wah, Alvin tersenyum! Pasti rasa sakit di kepalanya sudah berkurang.

“Pernah. Kepalaku pernah benjol gara-gara terantuk meja belajar waktu aku mencari pulpen,” sahut Lana.

Senyum Alvin bertambah lebar.



“Sepertinya benjol di kepalamu sudah mengempis, Alvin,” kata Lana setelah setengah jam mengompres kepala Alvin.

Alvin memegang kepalanya. “Iya, sudah mengempis”
“Sakitnya juga sudah berkurang, kan?” tanya Lana.

“Iya, nih. Terima kasih, ya, Lana,” jawab Alvin tersenyum.
Lana mengangguk dan balas tersenyum lega.



Pindai QR berikut untuk membuka Buku

- Arahkan kamera perangkat pada gambar disamping
- Pastikan kamera ponsel fokus dan muncul instruksi untuk membuka tautan
- Klik tautan tersebut dan video dapat dibuka pada perangkat

Atau dapat melalui bit.ly/bukulit4-m4-set3

Sumber Buku



Setelah kamu membaca, jawablah pertanyaan di bawah ini.
Kamu tuliskan di buku tugasmu, ya!

1. Apa judul buku di atas?

2. Siapa nama penulisnya?

3. Siapa nama ilustratornya?



Jurnal Bacaanku

Jangan lupa untuk mencatat buku yang kamu baca hari ini pada jurnal membaca mingguan, ya.

Pada hari keenam kamu juga akan praktik membuat laporan pertolongan pertama pada cedera. Pelajari dengan baik informasi tentang cedera. Mulai hari ini mintalah saran pada keluargamu di rumah tentang cara membuatnya.



Refleksiku

🕒 10 Menit

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

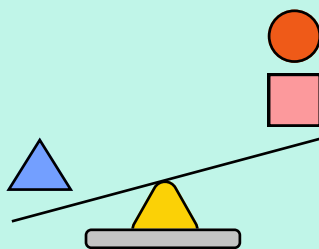


Ayo Membilang

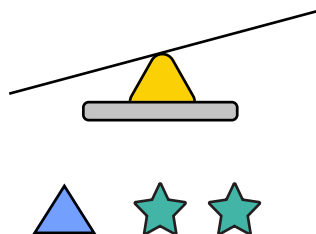
🕒 10 Menit

Berat sebuah persegi 1 kg, berat sebuah lingkaran 2 kg, berat sebuah bintang 3 kg, dan berat sebuah segitiga 4 kg. Tempatkanlah bangun-bangun berikut pada lengan timbangan agar kondisi timbangan sesuai gambar di bawah ini (lengan yang lebih berat posisinya lebih rendah).

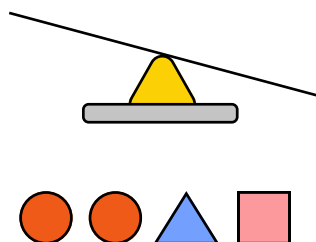
Contoh:



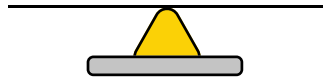
1.



2.



3.



4.



Ayo Menyimak

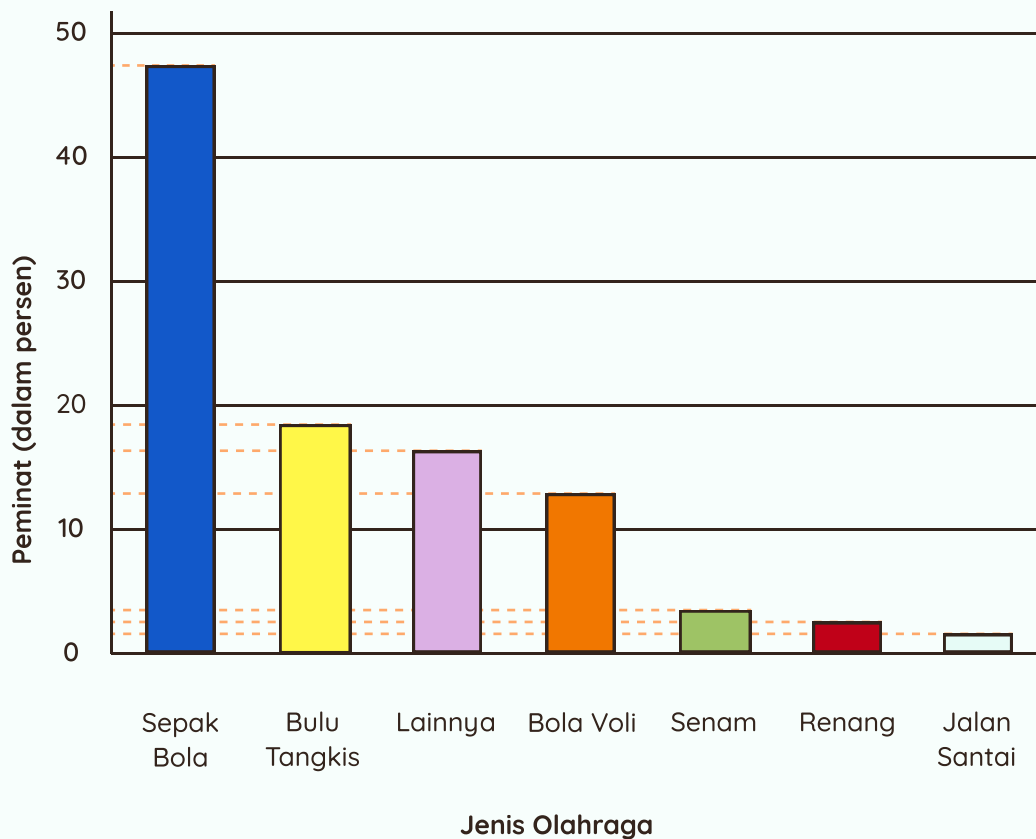
🕒 20 Menit

Olahraga Untuk Menjaga Kesehatan Tubuh

Selain menjaga pola makan seimbang dan jadwal makan yang teratur, kita juga perlu menyeimbangkan aktivitas fisik agar tubuh tetap sehat. Salah satu aktivitas fisik untuk menyeimbangkan masuk dan keluarnya kalori dalam tubuh adalah olahraga. Kita dapat berolahraga rutin di rumah dan tanpa biaya, misalnya jalan kaki, lari, lompat tali, atau olahraga permainan.



Di Indonesia ada beberapa jenis olahraga populer yang dapat diurutkan dalam bentuk diagram batang berikut ini.



Gambar 18. Olahraga Populer di Indonesia
(sumber: dimodifikasi dari halaman situs Skala Survei Indonesia)

Dengan menggunakan diagram batang kita dapat mencermati informasi dengan mudah dan mengurutkan data sesuai kebutuhan. Dari diagram batang pada Gambar 16 kita dapat menyimak bahwa enam olahraga populer di Indonesia adalah sepak bola, bulu tangkis, bola voli, senam, renang, dan jalan santai. Adapun olahraga “lainnya” adalah kumpulan olahraga jenis lain yang peminatnya tidak sebanyak enam olahraga yang disebutkan sebelumnya.

Apakah ada olahraga lain yang biasa dilakukan di lingkungan sekitarmu? Maukah kamu memopulerkannya?





Ayo Mencari

35 Menit

Bersama orang tua atau wali, pilihlah olahraga pada Tabel 9 yang dapat dilakukan bersama di sekitar rumah. Tulis di buku kerjamu, ya.

Tabel 9. Kalori yang Terbakar dalam 30 Menit Pada Jenis Olahraga Tertentu
(sumber: halaman situs Harvard University)

No.	Latihan	Kalori Terbakar per 30 Menit (kal)
1	Senam/ Menari	165
2	Voli	120
3	Berjalan	120
4	Berenang	180
5	Sepak bola	210
6	Bola basket	240
7	Berlari	240
8	Bersepeda	300
9	Yoga	120
10	Berkuda	120
11	Badminton	135
12	Bela diri	300
13	Lompat tali	300

Buat diagram batang yang menyatakan banyaknya kalori yang dapat dibakar ketika kamu melakukan olahraga tersebut. Urutkan dari olahraga yang paling banyak membakar kalori sampai yang paling sedikit.



Gambar 19. Kalori yang Dibakar dengan Berolahraga



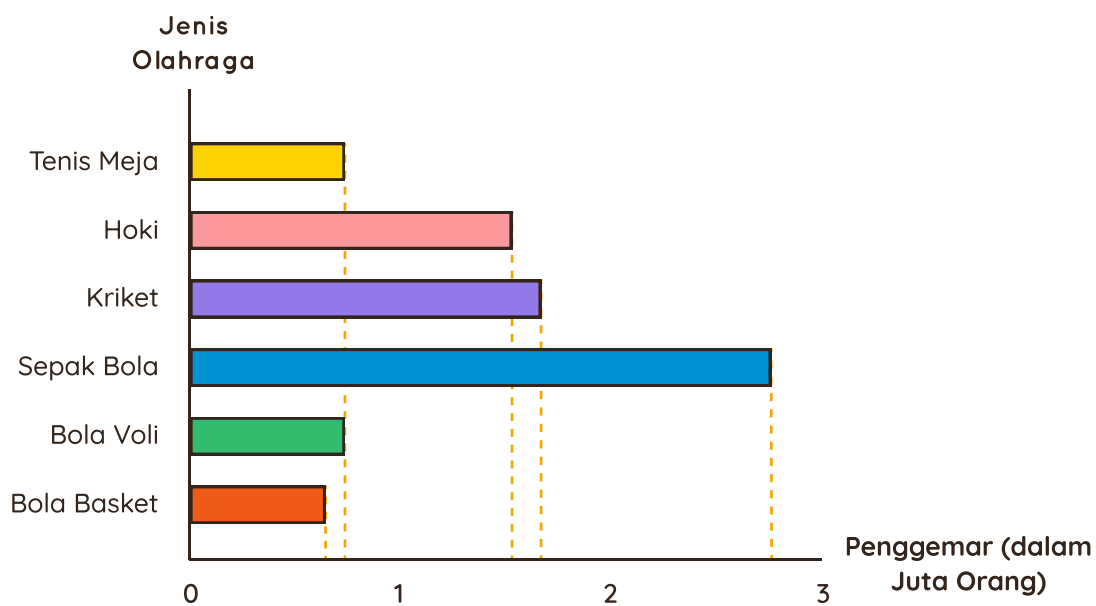


Ayo Berlatih

🕒 25 Menit

Ayo, kerjakan di buku kerja ya!

Perhatikan Diagram Batang berikut.



Gambar 20. Olahraga Populer Dunia
(sumber: Dimodifikasi dari halaman YouTube Ranking the Data)

1. Lingkari pilihan B (Benar) atau S (Salah) yang sesuai untuk setiap pernyataan berikut.
 - a. Urutan olahraga yang paling banyak diminati adalah sepak bola, kriket, hoki, tenis meja, bola basket dan bola voli.
- b. Penggemar sepak bola empat kali lipat penggemar tenis meja.

B / S

B / S

- c. Olahraga yang banyak peminatnya lebih dari satu juta orang adalah bola voli dan bola basket.

B / S

- d. Penggemar hoki adalah 1,5 juta orang.

B / S

2. Susun kembali diagram batang pada Gambar 20 mulai dari yang memiliki penggemar paling sedikit sampai yang paling banyak.

Jenis
Olahraga



Peminat (dalam
Juta Orang)



Refleksiku



Refleksi: 10 Menit

Temukan lembar refleksi di halaman 97

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



Pesan Pagi



Pesan Pagi: 10 Menit

Semangat pagi siswa kelas 4 yang hebat! Semoga kalian tetap bermain dan beraktivitas di rumah dengan hati-hati, agar tidak mengalami cedera.

Jangan lupa siapkan buku kerja dan alat tulismu. Berdoalah dahulu agar aktivitas belajar hari ini berguna bagi kita. Sebelum belajar, jawab pertanyaan berikut ini.

Tulislah jawaban pada buku kerjamu, ya. Kamu tidak perlu menulis pertanyaannya lagi.

Pernahkah kamu memberi tahu teman cara menghindari cedera?



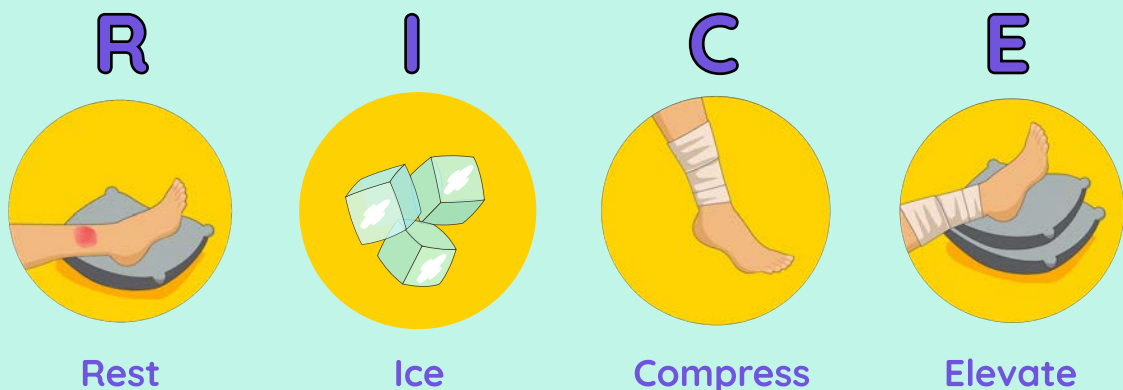
Proyek Mingguan

 **Bermain Peran: 25 menit**

Kemarin kamu sudah bercerita pada keluargamu, tentang rencana membuat laporan pertolongan pertama pada cedera.

Untuk membuat laporan ini, kamu dan keluargamu bisa bermain peran. Coba mainkan peran ketika kamu dan orang tua, wali atau saudaramu sedang berolahraga. Apa yang kamu lakukan ketika salah satunya tiba-tiba mengeluh kesakitan karena otot kakinya kaku?

Kamu dapat menggunakan metode *Rest, Ice, Compress, Elevation (RICE)* sebagai berikut.



Rest

Ice

Compress

Elevate

Gambar 20. Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga

Rest (Istirahat): Istirahatkan daerah yang cedera.

Ice (Es): Aplikasikan es untuk mengurangi bengkak.

Compress (Kompres): Balut bagian yg cedera dengan menggunakan kain.

Elevate (Angkat): Posisikan bagian tubuh yang cedera lebih tinggi.

**Proyek Mingguan****🕒 Membuat Laporan: 60 menit**

Sekarang saatnya kamu membuat laporan itu. Setelah selesai, tuliskan laporan proses cara membuat pertolongan pertama di buku kerjamu.

Lengkapi laporanmu dengan ajakan pemanasan sebelum berolahraga agar terhindar dari cedera. Sertakan diagram batang dengan data pada Tabel 10 berikut untuk melengkapi.

Tabel 10. Pemanasan untuk Menghindari Cedera

No.	Latihan	Banyaknya
1	Memutar kepala	20 kali
2	Memutar bahu	30 kali
3	Memutar pergelangan tangan	40 kali
4	Memutar kaki	20 kali

Contoh penulisan laporan proses dan hasil sudah tersedia untukmu.

**Refleksiku****🕒 10 Menit**

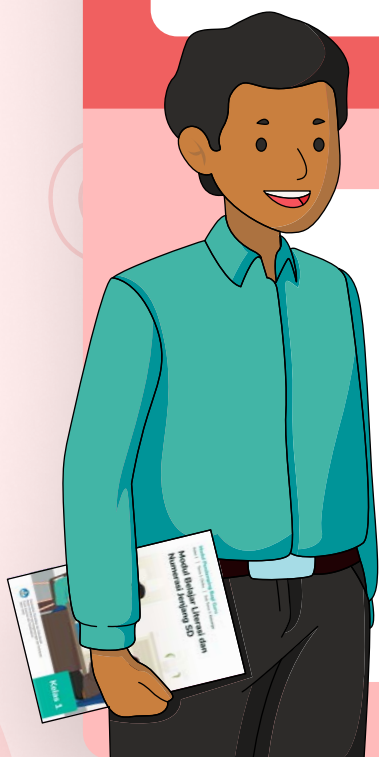
Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar literasi dan numerasi, pada lembar refleksi yang telah disediakan beri tanda centang (✓) pada kotak.

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 di bawah 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

Contoh Pengisian

Kegiatan 1

Halaman 5

1. Hari ini adalah hari Senin
2.

Kegiatan 1: Pesan Pagi

Halaman

1.
2.

Kegiatan 1: Menanggapi Bacaan

Halaman

1.
2.

Kegiatan Literasi

Kegiatan 1: Jawaban saya setelah membaca cerita

Halaman _____

- 1.
- 2.
- 3.

Kegiatan 2: Ayo Menulis

Halaman _____

- 1.
- 2.
- 3.

Kegiatan Numerasi

Kegiatan 1

Halaman 12

Gambarkan di sini, ya!

1.

2.

3.

4.

Kegiatan Numerasi

Kegiatan 2

Halaman _____

1.

2.

3.

4.

5.

Kegiatan 2

Halaman _____

Gambarkan di sini, ya!

Kegiatan Numerasi

Kegiatan 3

Halaman _____

1. a.

b.

c.

2. a.

b.

c.

d.

e.

Kegiatan Literasi dan Numerasi

Kegiatan 1

Pesan Pagi

Halaman _____

- 1.
- 2.
- 3.

Perencanaan Proyek

Kegiatan 2

Pelaksanaan Proyek

Kegiatan 3

Laporan Proyek

Bahan yang harus disiapkan untuk membuat laporan adalah:

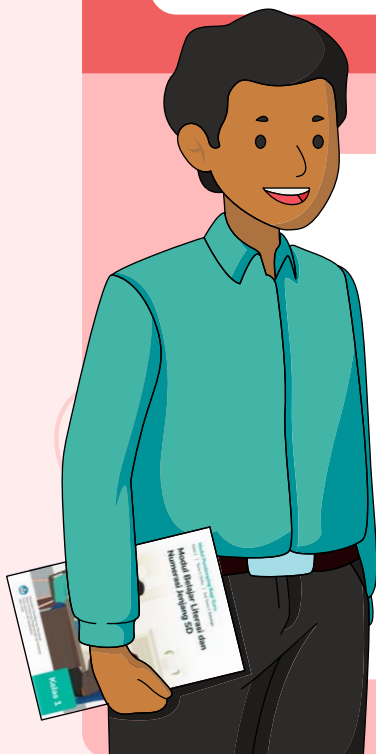
Langkah-langkah yang harus dilakukan untuk membuat laporan:

Cara yang harus dilakukan untuk membuat laporan terlihat menarik:

Jurnal Membaca Mingguan

Petunjuk untuk Ayah dan Ibu atau anggota keluarga lain yang mendampingi

Setiap hari anak-anak membaca lembar cerita atau buku cerita lain pilhan keluarga, dampingi anak saat melakukan aktivitas, dan setelah membaca, minta anak melengkapi jurnal membaca mingguan di bawah ini



Petunjuk untuk siswa

Anak- anak, setiap hari kalian akan membaca lembar cerita atau buku pilihan keluarga, setelah membaca jangan lupa menulis judul buku yang kamu baca dalam jurnal membaca mingguan di bawah ini

Jurnal Membaca Mingguan

Hari, Tanggal	Judul Buku yang Dibaca	Yang Dirasakan		
				

[illegible]

Jurnal Membaca Mingguan

[illegible]

Jurnal Membaca Mingguan

[illegible]

Jurnal Membaca Mingguan

[illegible]

Jurnal Membaca Mingguan

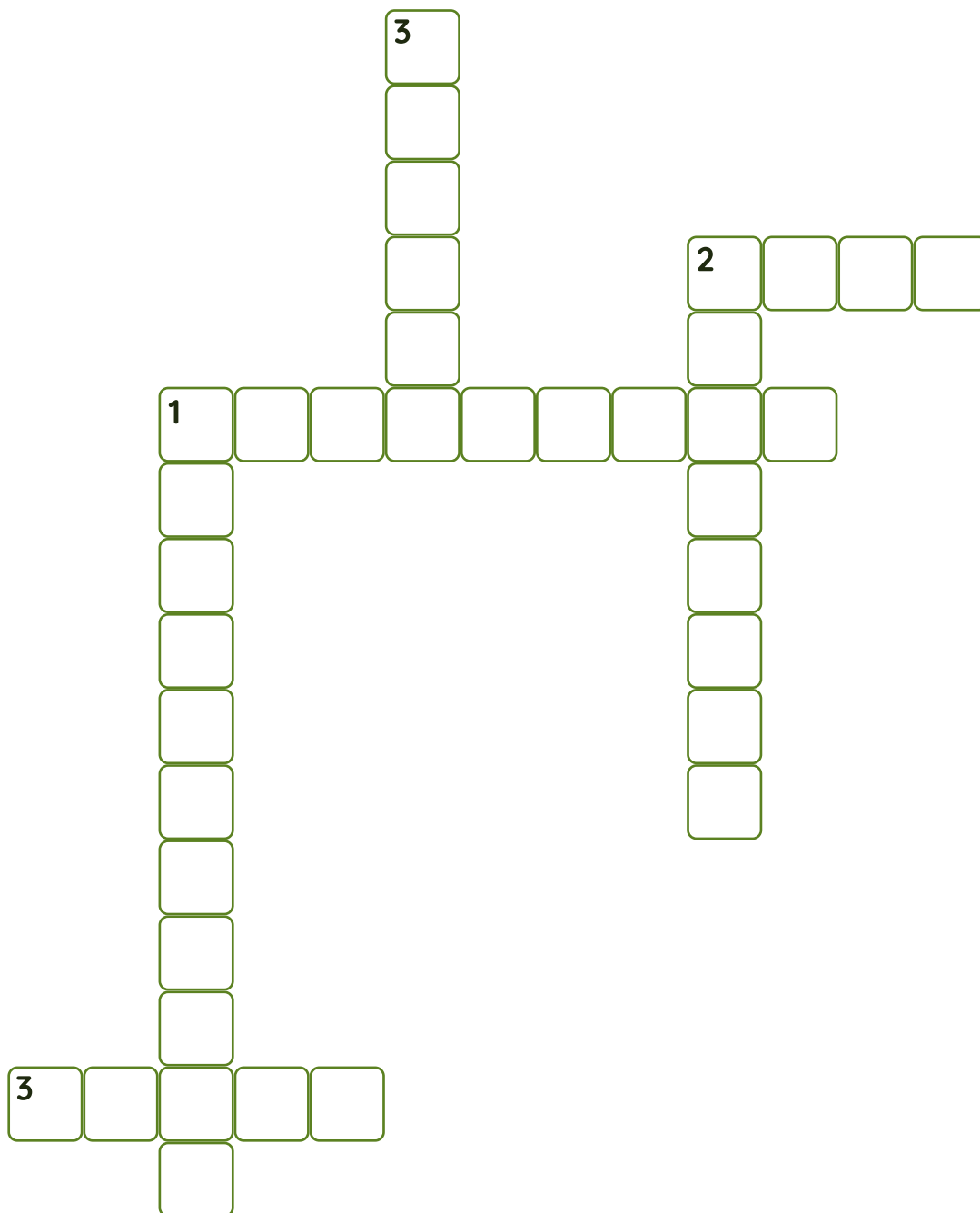
[illegible]

Bahan Ajar Literasi

Kegiatan 3

Latihan bahasa, halaman _____

Isilah teka-teki silang berikut dengan kata-kata yang tepat disesuaikan dengan kalimatnya.



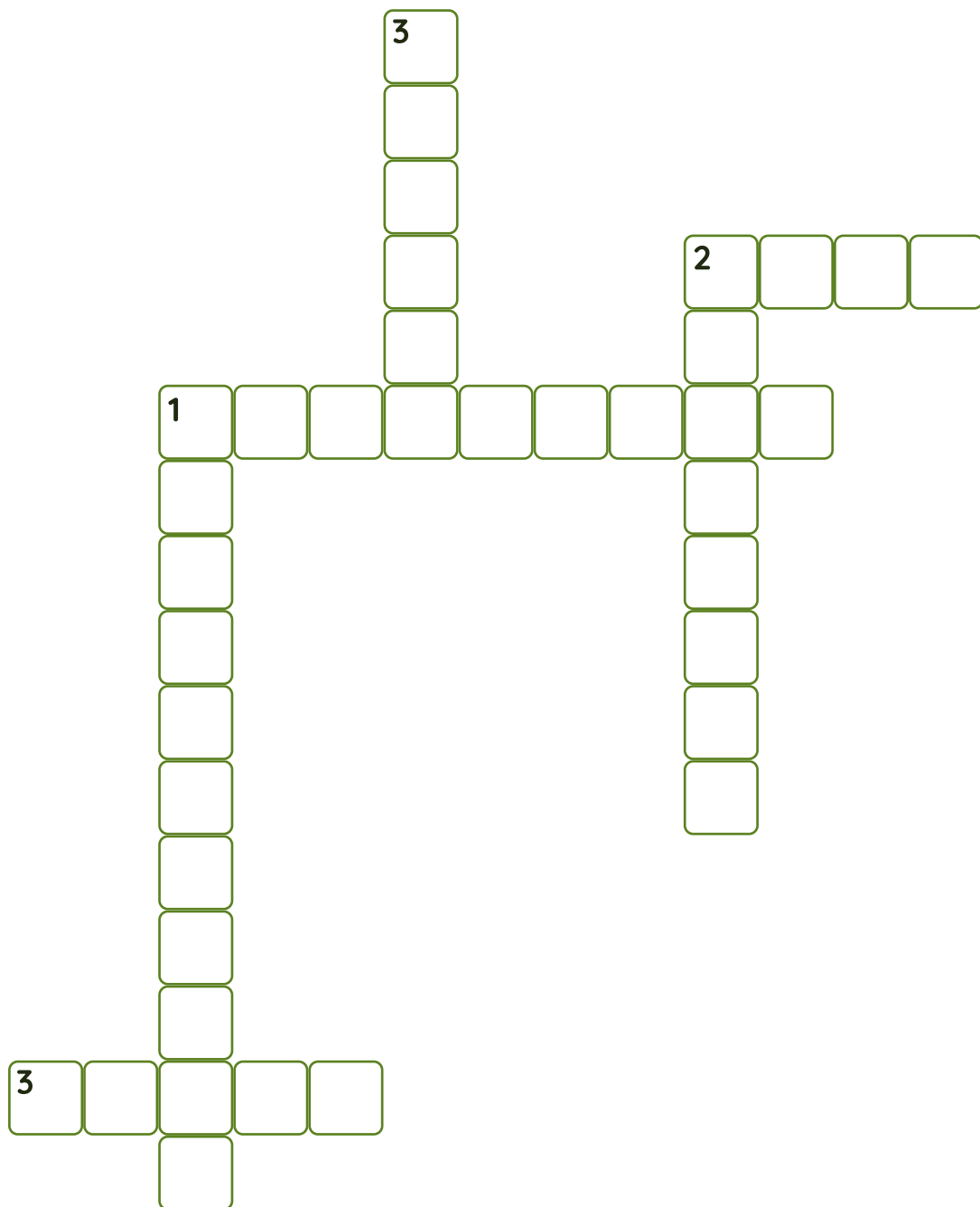


Bahan Ajar Literasi

Kegiatan 3

Latihan bahasa, halaman _____

Isilah teka-teki silang berikut dengan kata-kata yang tepat disesuaikan dengan kalimatnya.



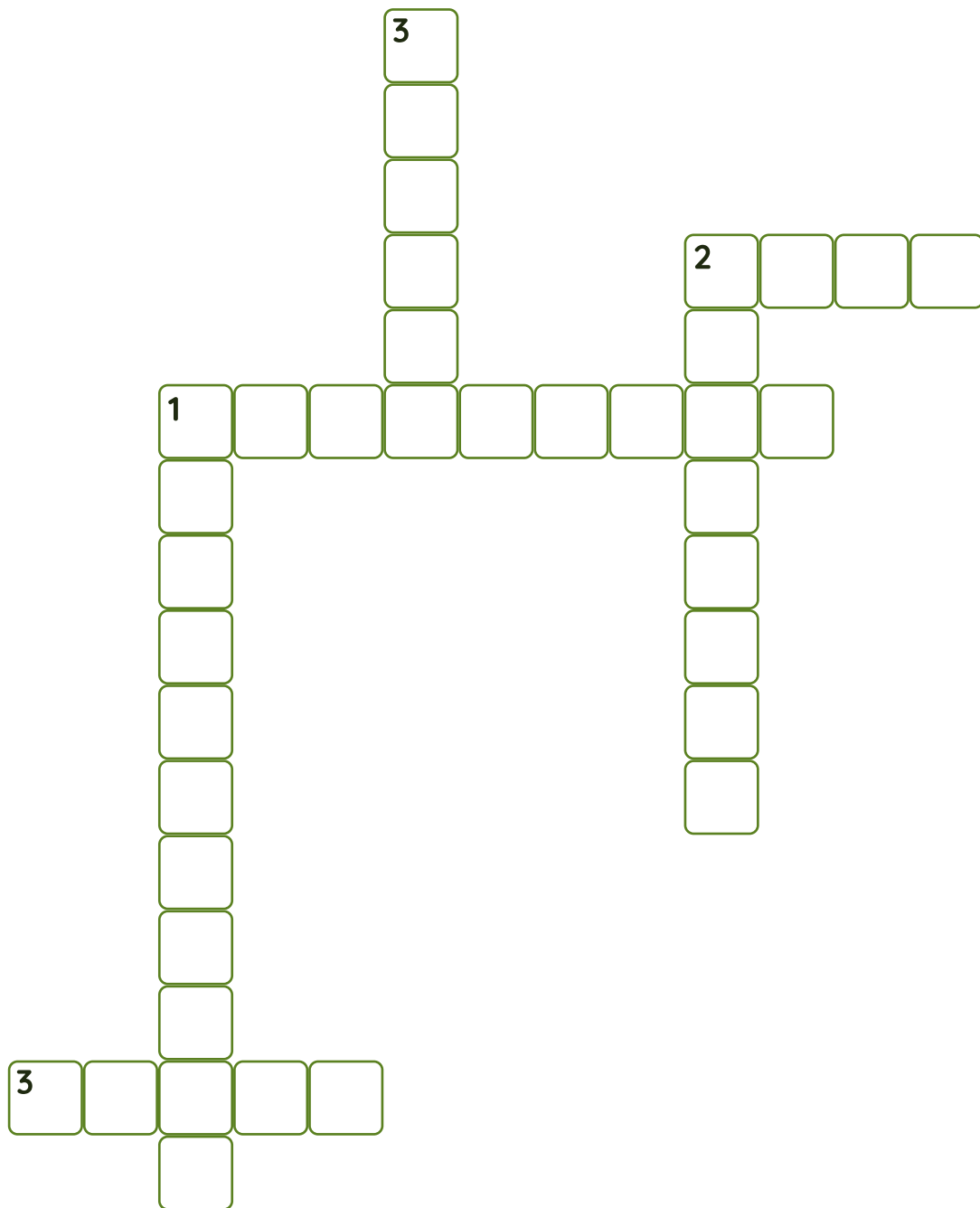


Bahan Ajar Literasi

Kegiatan 3

Latihan bahasa, halaman _____

Isilah teka-teki silang berikut dengan kata-kata yang tepat disesuaikan dengan kalimatnya.



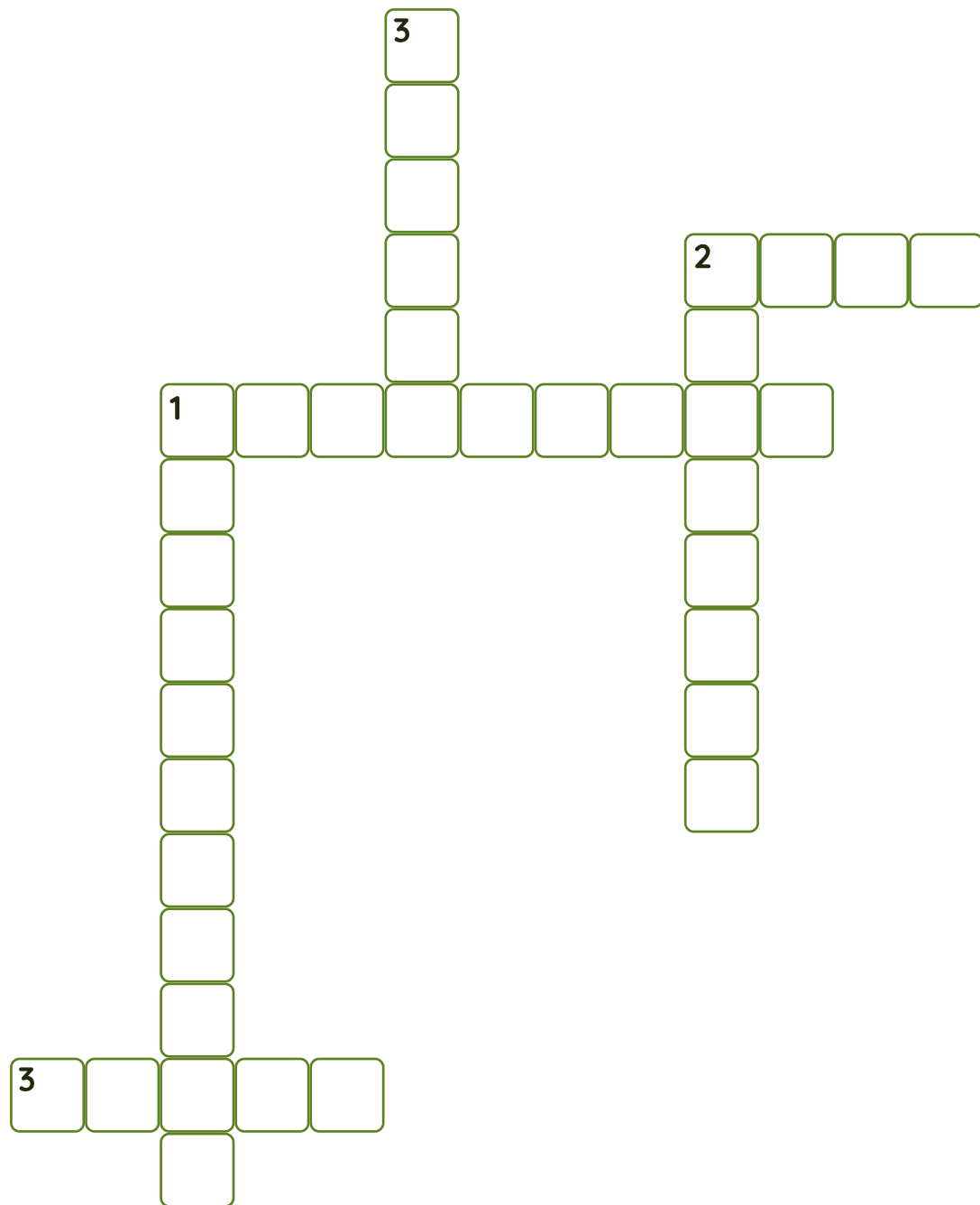


Bahan Ajar Literasi

Kegiatan 3

Latihan bahasa, halaman _____

Isilah teka-teki silang berikut dengan kata-kata yang tepat disesuaikan dengan kalimatnya.



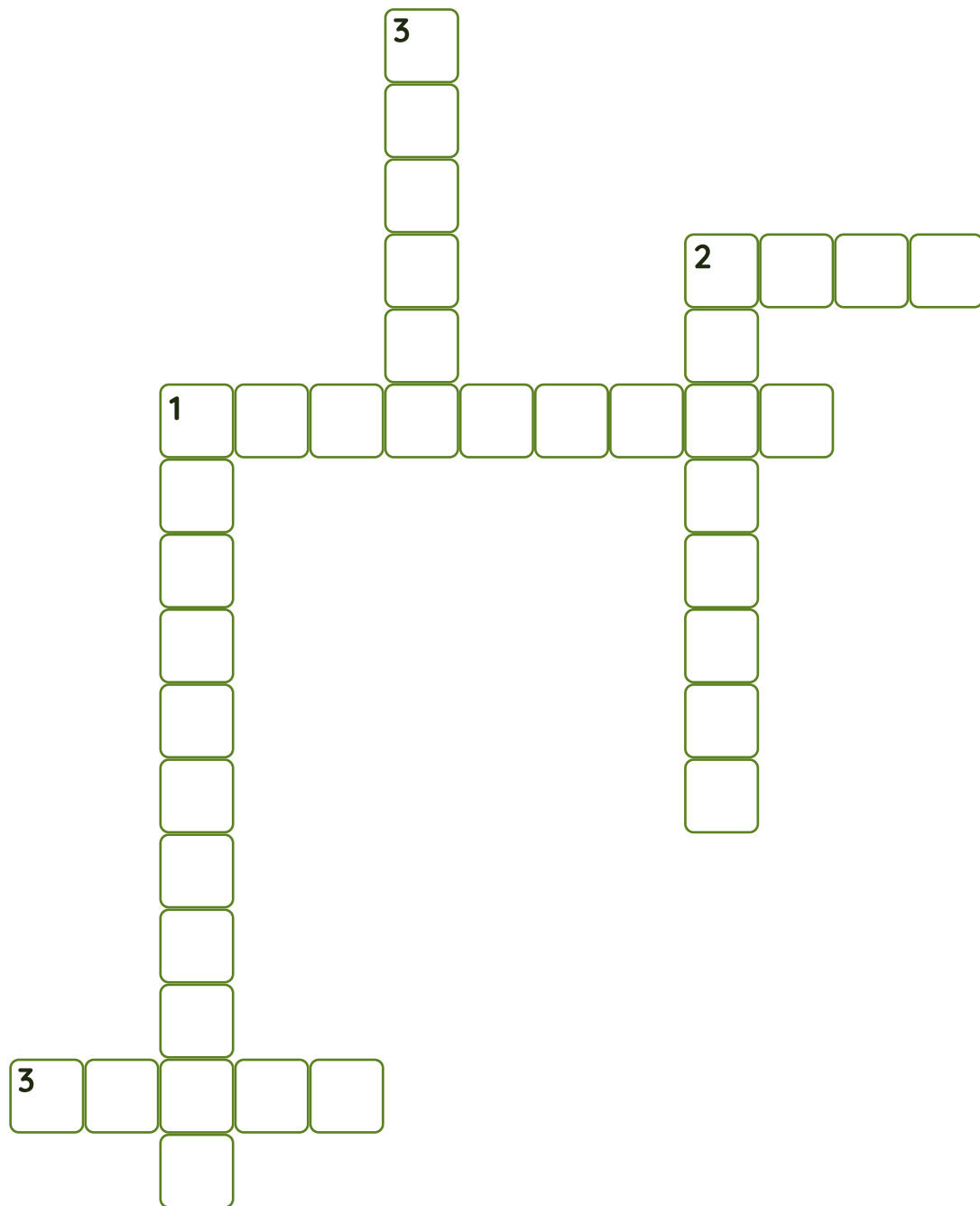


Bahan Ajar Literasi

Kegiatan 3

Latihan bahasa, halaman _____

Isilah teka-teki silang berikut dengan kata-kata yang tepat disesuaikan dengan kalimatnya.



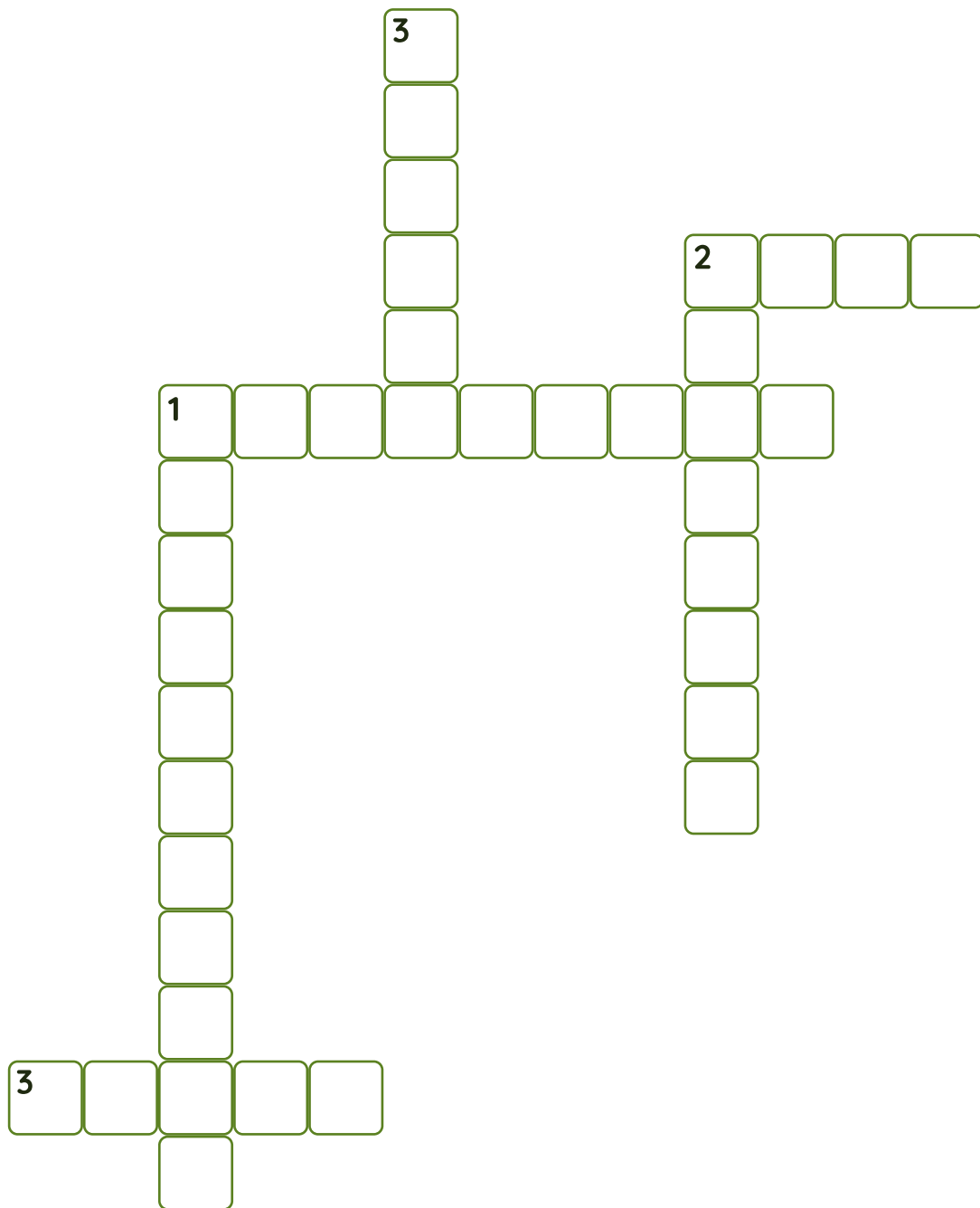


Bahan Ajar Literasi

Kegiatan 3

Latihan bahasa, halaman _____

Isilah teka-teki silang berikut dengan kata-kata yang tepat disesuaikan dengan kalimatnya.



Lembar Refleksi Hari Kesatu - Keenam

Berilah tanda centang (✓) pada kotak!

Indikator	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 cerita dalam kegiatan Membaca Mandiri.																		
Ayo Menulis! Saya bisa menulis judul buku yang dibaca.																		
Menulis Tematik Saya mampu melakukan setiap latihan pada kegiatan Menulis Tematik.																		

Indikator	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 Keluarga Kalian Saya sudah menceritakan kembali isi suatu bacaan atau cerita lengkap kepada orang tua atau anggota keluarga lain.																		
Kata Baruku Saya mampu memahami setiap kata baru yang ada dalam bacaan atau cerita yang dibaca.																		
Ayo Berlatih! Saya dapat melakukan setiap Latihan Bahasa yang diberikan.																		
Jurnal Membacaku Saya sudah mengisi keterangan buku dan pendapat saya tentang buku pada jurnal membaca																		

Indikator	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					
Saya sudah menolong teman yang cedera hari ini.																		

Lembar Refleksi Hari Kesatu - Keenam

Berilah tanda centang (✓) pada kotak!

Indikator	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					
Ayo Membilang Saya dapat memberi label yang sesuai atau membuat gambar sesuai dengan label yang diberikan.																		
Ayo Menyimak Saya dapat memahami konsep matematika dan ilmu pengetahuan lainnya yang diberikan pada bacaan.																		
Ayo Mencari Saya dapat mengumpulkan informasi di sekitar saya yang sesuai dengan permintaan tugas.																		

Indikator	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					
Ayo Berlatih Saya dapat menyelesaikan masalah-masalah yang diberikan pada latihan.																		
Saya tahu cara menjaga kesehatan dengan mengatur pola dan jadwal makanan yang teratur serta berolahraga.																		

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

Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-1

Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-2

Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-3

Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-4

Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-5

Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-6

Nama dan Tanda Tangan Orang Tua atau Wali

Hari, tanggal, bulan, tahun:

.....

Penutup

Semangat! Kamu hebat sudah bisa menyelesaikan kegiatan selama satu minggu. Kamu sudah belajar tentang sistem tubuh makhluk hidup, memahami cedera dan pertolongan pertama membantu orang yang cedera dari buku, juga bacaan lain yang ada di dalam modul literasi. Tentunya kamu menjadi lebih mengerti tentang pentingnya berhati-hati ketika berolahraga dan melakukan aktivitas.

Pada modul numerasi kamu belajar tentang diagram batang yang menyatakan kalori yang terdapat pada makanan, yang dibutuhkan oleh tubuh dan yang dibakar melalui aktivitas olahraga. Dengan menggunakan diagram batang, data jadi lebih mudah disusun, diamati, dan dibandingkan ya!

Jangan bosan untuk terus belajar, ya.

Lembar Refleksi Hari Kesatu - Keenam

Berilah tanda centang (✓) pada kotak!

Indikator	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 cerita dalam kegiatan Membaca Mandiri.																		
Ayo Menulis Saya bisa menulis judul buku yang dibaca.																		
Menulis Tematik Saya mampu melakukan setiap latihan pada kegiatan Menulis Tematik.																		



Indikator	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 Keluarga Kalian Saya sudah menceritakan kembali isi suatu bacaan atau cerita lengkap kepada orang tua atau anggota keluarga lain.																		
Kata Baruku Saya mampu memahami setiap kata baru yang ada dalam bacaan atau cerita yang dibaca.																		
Ayo Berlatih Saya dapat melakukan setiap Latihan Bahasa yang diberikan.																		
Jurnal Membacaku Saya sudah mengisi keterangan buku dan pendapat saya tentang buku pada jurnal membaca.																		





Lembar Refleksi Hari Kesatu - Keenam

Berilah tanda centang (✓) pada kotak!

Indikator	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					
Ayo Membilang Saya dapat memberi label yang sesuai atau membuat gambar sesuai dengan label yang diberikan.																		
Ayo Menyimak Saya dapat memahami konsep matematika dan ilmu pengetahuan lainnya yang diberikan pada bacaan.																		
Ayo Mencari Saya dapat mengumpulkan informasi di sekitar saya yang sesuai dengan permintaan tugas.																		





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

Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-1

--

Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-2

--

Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-3

--

Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-4

--



Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-5

Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-6

Nama dan Tanda Tangan Orang Tua atau Wali

Hari, tanggal, bulan, tahun:

Modul ini dikembangkan atas kerjasama

