

membiasakan hidup sehat

tujuan pembelajaran

setelah mempelajari bab ini siswa dapat membiasakan hidup sehat

kata kunci hidup sehat kebiasaan sehat



menggosok gigi



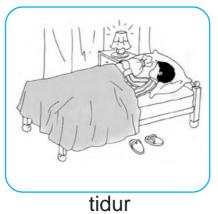
cuci tangan



makan



bermain bola





menyapu



membuang sampah ditempat sampah



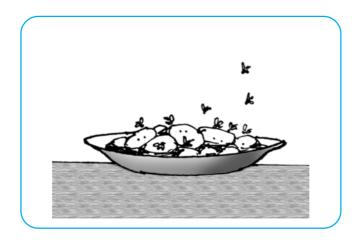
mandi

a kesehatan badan hidup sehat adalah melakukan kebiasaan yang sehat setiap hari selalu mengosok gigi sesudah makan dan sebelum tidur

sebelum makan mencuci tangan lebih dulu makan makanan yang bergizi berolah raga membuat tubuh sehat dan segar kita harus tidur yang cukup

menjaga lingkungan bersih
rajin menyapu lantai dan halaman
membuang sampah pada tempatnya
mandi membersihkan badan

b merawat makanan mengapa makanan harus ditutupi makanan terbuka dapat dihinggapi lalat lalat dapat menyebarkan penyakit



nasi dan sayur yang tidak habis sebaiknya dipanaskan agar tidak menjadi basi makanan basi menyebabkan sakit perut



air minum perlu direbus lebih dulu air mentah tidak sehat meminum air mentah menyebabka sakit perut



30 IPA SD/MI Kelas I

kegiatan 1

kebiasaan hidup sehat ceritakan isi gambar berikut ini



















refleksi

kalian telah belajar membiasakan hidup sehat bagaimanakah hidup sehat itu apa yang kalian lakukan agar hidup tetap sehat sebutkan contoh hidup sehat yang kalian lakukan



- 1 kita harus membiasakah hidup sehat
- 2 hidup sehat dilakukan dengan melakukan kebiasaan sehat
- 3 kebiasaan sehat misalnya
 - a mandi secara teratur
 - b menggosok gigi secara teratur
 - c mencuci tangan sebelum makan
 - d menyapu lantai dan halaman
 - e makan makanan sehat



I pilihlah jawaban yang benar

- 1 ibu menyuruh ani untuk istirahat agar
 - a segar
 - b kenyang
 - c capek
- 2 buah dan sayur adalah makanan yang mengandung ..
 - a gizi
 - b obat
 - c kuman
- 3 untuk menjaga agar gigi tampak bersih dan putih kita harus rajin
 - a makan yang manis
 - b gosok gigi
 - c mandi

34 IPA SD/MI Kelas I



- 4 sebelum memegang makanan sebaiknya
 - a cuci tangan
 - b menggosok gigi
 - c mandi keramas
- 5 cara menjaga kesehatan tubuh dengan
 - a belajar
 - b hujan hujan
 - c olahraga

II isilah titik di bawah ini dengan jawaban yang tersedia

- 1 kita harus menggosok gigi setiap a sabun
- 2 sebelum makan kita mencuci b sapu
- 3 kita mencuci tangan agar c hari
- 4 agar bersih lantai harus di d tangan
- 5 mandi harus menggunakan e bersih



III carilah jawaban yang sesuai dengan gambar



36 IPA SD/MI Kelas I