

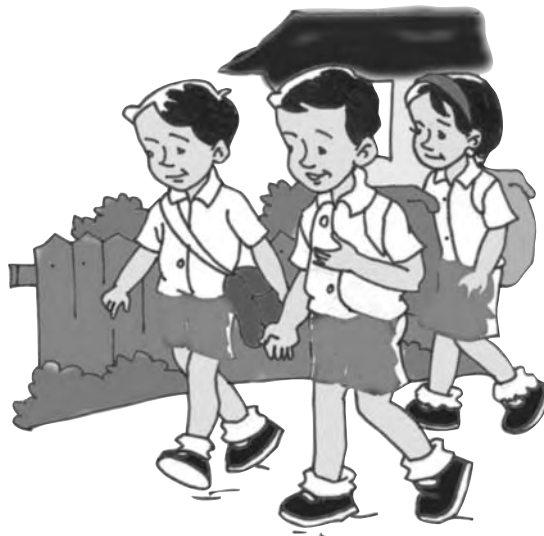
bab **2**

tubuh sehat dan kuat

tujuan pembelajaran

setelah mempelajari bab ini siswa dapat mengidentifikasi kebutuhan tubuh agar tumbuh sehat dan kuat (makanan air pakaian udara lingkungan sehat)

kata kunci tubuh sehat tubuh kuat makan sehat
menjaga kesehatan



agar sehat dan kuat
tubuh memerlukan makanan sehat
menjaga kebersihan tubuh dan kebersihan lingkungan
kita memerlukan air bersih
untuk minum dan mencuci
pakaian kita harus bersih

a makanan sehat



makanan sehat bagi tubuh
adalah makanan yang bersih dan bergizi
nasi sayuran buah buahan
daging telur tahu tempe dan susu
setiap hari harus memakan makanan sehat
agar tubuh sehat dan kuat
jajan sembarangan tidak sehat
makanan harus bersih

contoh makanan sehat

makanan pokok



lauk



sayur



buah



susu



kegiatan 1

isilah titik titik berikut
sarapan penting agar tubuh
sarapan pagi bisa berupa
makanan sehat berupa
jajan sembarangan tidak sehat
jajan sembarangan menyebabkan

b air bersih



kita memerlukan air bersih
air bersih dari sumur dan ledeng
untuk minum dan mencuci sayuran
mencuci pakaian dan mandi
agar tubuh selalu sehat

air minum harus direbus dulu
agar tidak mengandung kuman
bermain air kotor menyebabkan sakit

c pakaian bersih



pakaian kita harus selalu bersih
pakaian perlu disetrika agar rapi
bermain harus hati hati
jangan mengotori pakaian kita

pakaian kotor berbau keringat
mencuci pakaian dengan sabun cuci
agar pakaian bersih

d udara bersih



senangnya menghirup udara segar

udara untuk bernapas
bernapas perlu udara bersih
udara bersih terasa segar

udara yang penuh asap tidak bersih
udara penuh debu tidak bersih
udara tidak bersih menyebabkan sakit

tanaman hias membersihkan udara
jendela mengatur udara di dalam rumah
kipas angin menyegarkan udara

e lingkungan bersih

hidup sehat perlu lingkungan sehat
lingkungan sehat selalu bersih dan rapi
jangan buang sampah sembarangan
sampah sumber penyakit



menjaga kebersihan lingkungan
dengan menyapu dan mengepel lantai



kegiatan 2

merawat kesehatan

- 1 agar gigi tampak putih bersih maka kita harus
- 2 agar badan sehat dan segar maka kita harus
- 3 agar perut tidak sakit sebelum berangkat sekolah kita harus
- 4 agar udara di ruangan segar rumah diberi
- 5 agar lingkungan bersih setiap hari rumah harus di

refleksi

kalian telah tahu bahwa tubuh harus selalu sehat
bagaimana menjaga tubuh tetap sehat dan kuat
sebutkan contoh makanan sehat
mengapa makanan harus bersih
mengapa pakaian harus bersih
mengapa lingkungan harus bersih
bagaimana menjaga lingkungan tetap bersih



rangkuman

- 1 tubuh sehat perlu makanan sehat
- 2 makanan sehat harus bersih dan bergizi
- 3 pakaian kotor harus dicuci agar tidak mengandung kuman
- 4 udara bersih tidak berasap dan berdebu
- 5 lingkungan kotor menjadi sarang penyakit



uji kompetensi

I pilihlah jawaban yang benar

- 1 air bersih dipakai untuk
 - a main
 - b tanaman
 - c minum
- 2 minuman sehat berupa
 - a kopi
 - b susu
 - c sirup
- 3 keramas menjaga kebersihan
 - a kuku
 - b kaki
 - c rambut
- 4 agar selalu bersih ruangan harus
 - a dicuci
 - b ditutup
 - c disapu
- 5 pakaian dicuci agar
 - a bersih
 - b rapi
 - c segar



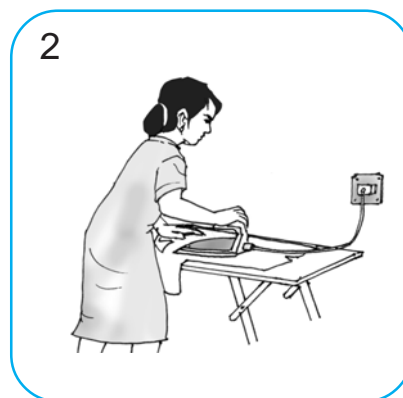
uji kompetensi

II isilah titik titik di bawah ini dengan jawaban yang sudah tersedia

- | | |
|--------------------------------------|------------|
| 1 sampah merupakan sumber | a setrika |
| 2 agar rapi pakaian di | b susu |
| 3 sebelum diminum air harus di | c cuci |
| 4 sebelum makan tangan harus di | d penyakit |
| 5 agar tubuh kuat minum | e rebus |

III carilah jawaban yang benar dari gambar yang tersedia

- 1 agar pakaian rapi nomor ...
- 2 menghilangkan rasa haus nomor ...
- 3 lingkungan udara segar nomor ...
- 4 makanan bergizi nomor ...
- 5 agar tubuh sehat dan kuat nomor ...





uji kompetensi

3



4



5

