

# MODUL

## PENDIDIKAN KESEHATAN LINGKUNGAN DAN SEKOLAH

UNTUK SD  
KELAS 2

KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya, Pengembangan Modul Pendidikan Kesehatan Lingkungan dan Sekolah pada siswa kelas 2 Sekolah Dasar Negeri Kota Semarang tahun 2019 ini dapat terlaksana.

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Disamping itu penulis menyadari bahwa didalam modul ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan.

Semarang, April 2019

**Penulis**





# PENDAHULUAN

Modul kesehatan lingkungan dan sekolah ini disusun untuk kemajuan belajar anak-anak Indonesia dalam bidang kesehatan

Semoga siswa mudah memahami materi yang diberikan karena penyajian materi diberikan dengan sederhana

Setiap bab dalam modul ini disajikan sebagai berikut:

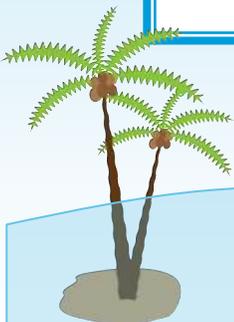
1. konsep sajian materi ringkas dan jelas
2. Materi di susun berdasarkan kurikulum 2013
3. Terdapat sub bab dalam setiap bab
4. Berfikir kritis melatih kemampuan berfikir siswa secara bebas
5. Kegiatan berisi kegiatan untuk melatih kecepatan berfikir
6. Terdapat gambar dalam setiap sub bab yang memudahkan untuk berfikir
7. Dalam setiap tema di jelaskan dan diberikan pengertian dan contoh

Semoga modul ini menjadi teman yang menyenangkan dalam belajar kesehatan lingkungan dan sekolah.

Akhirnya penulis mengucapkan selamat belajar

Tetap semangat dan sukses selalu

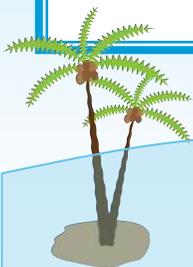
**Penulis**





# DAFTAR ISI

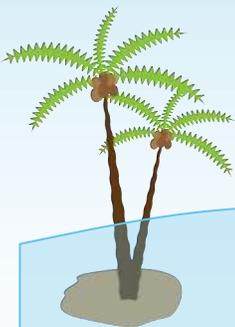
PENGANTARA.....	i
PENDAHULUAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
SEHAT LINGKUNGAN DAN SEKOLAH .....	1
TEMA 1 HIDUP RUKUN.....	2
HIDUP RUKUN DI SEKOLAH.....	2
Membersihkan lingkungan sekolah.....	2
Membersihkan ruang kelasku.....	3
HIDUP RUKUN DI MASYARAKAT.....	4
Kerja bakti di lingkungan rumahku.....	4
Ayoo kita mengenal sampah dan membuang sampah pada Tempatnya .....	5
TEMA 2 BERMAIN DI LINGKUNGANKU .....	6
BERMAIN DI LINGKUNGAN RUMAH.....	6
Aku selalu membersihkan diri setelah bermain .....	6
Cuci tangan setelah bermain.....	7
Manfaat cuci tangan .....	8
Bermain menggunakan alas kaki.....	9
BERMAIN DI RUMAH TEMAN.....	10
Menjaga kerapian rumah teman.....	10





# DAFTAR ISI

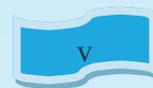
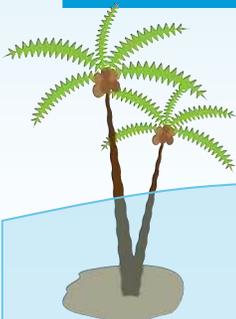
BERMAIN DI TEMPAT WISATA.....	11
Membawa baju ganti.....	11
TEMA 3 TUGASKU SEHARI-HARI.....	12
TUGASKU SEHARI-HARI DI RUMAH.....	12
Merapikan kamarku.....	12
Menggosok gigi.....	13
TUGASKU SEBAGAI UMAT BERAGAMA.....	14
Saling menjaga kebersihan tempat beribadah.....	14
TEMA 4 AKU DAN SEKOLAHKU.....	15
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER.....	15
Membersihkan diri setelah melakukan ekstrakurikuler.....	15
TEMA 5 BERSIH DAN SEHAT.....	16
HIDUP BERSIH DAN SEHA DI SEKOLAH.....	16
Membersihkan kamar mandi sekolah.....	16
Jajan makanan yang sehat.....	17
HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI TEMPAT BERMAIN.....	18
Menjaga kebersihan diri dan tempat bermain.....	18





## DAFTAR ISI

TEMA 6 AIR, BUMI DAN MATAHARI .....	19
AIR .....	19
Tidak mencemari sungai .....	19
BUMI .....	20
Tidak merusak tanaman .....	20
TEMA 7 HEWAN DAN TUMBUHAN .....	21
HEWAN DI SEKITARKU .....	21
Membersihkan kandang hewan .....	21
Bermain dengan hewan tidak boleh sambil makan .....	22
TUMBUHAN DI SEKITARKU .....	23
Gunakan sarung tangan saat memetik buah atau sayuran .....	23
TEMA 8 KESELAMATAN DI RUMAH DAN PERJALANAN .....	24
ATURAN KESELAMATAN DI RUMAH .....	24
Berolahraga di rumah .....	24
ATURAN KESELAMATAN DI PERJALANAN .....	25
Tidak meludah sembarangan .....	25
Meggunakan masker saat berpergian .....	26
DAFTAR PUSTAKA .....	27



# SEHAT LINGKUNGAN DAN SEKOLAHKU

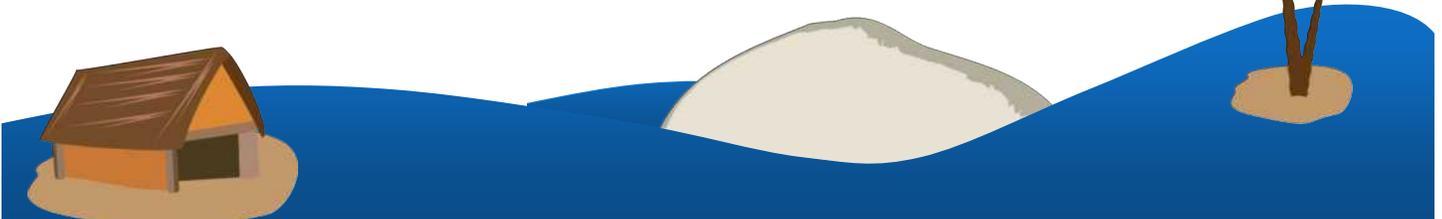


(Kebudayaan, 2017)

Lingkungan sekolah adalah salah satu kesatuan lingkungan fisik, mental dan social dari sekolah yang memenuhi syarat-syarat kesehatan sehingga dapat mendukung proses belajar mengajar dengan baik dan menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan murid secara optimal.

Kesehatan di lingkungan sekolah dan menciptakan lingkungan yang sehat di sekolah akan terwujud atau terjaga tentu saja dengan melibatkan semua komponen khususnya di internal sekolah, infrastruktur dan aturan sekolah yang mengikat juga factor pendukung.

Pendidikan kesehatan sekolah untuk anak kelas 2 sekolah dasar melihat dari Tematik sekolah dasar kelas 2, banyak sekali kesatan lingkungan yang harus ada pada siswa kelas kelas 2 seperti halnya menuru tematik yaitu :



TEMA 1  
Hidup Rukun

## HIDUP RUKUN DI SEKOLAH

### MEMBERSIHKAN LINGKUNGAN SEKOLAH



(Rusman, 2015)

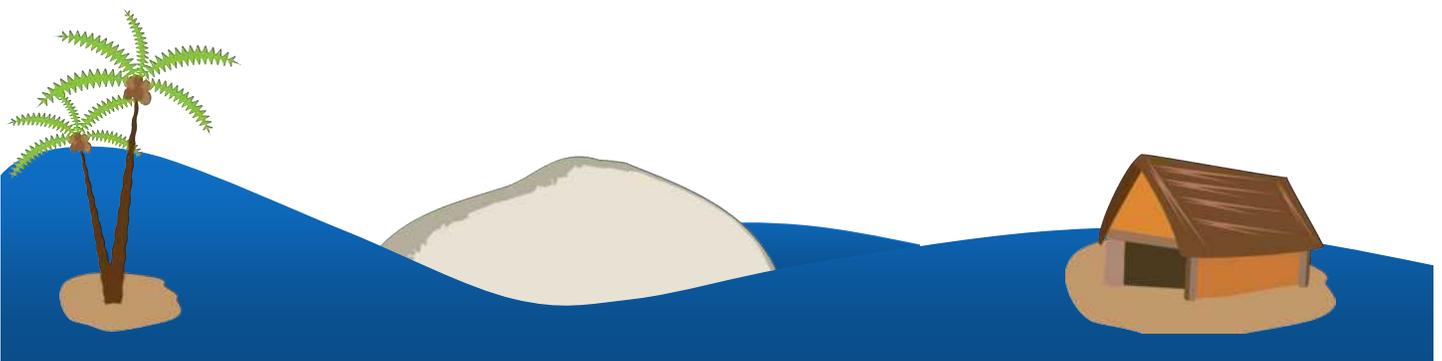
Hidup rukun adalah tidak bertengkar dengan orang lain dan saling tolong menolong. Manfaat hidup rukun adalah sebagai berikut: Meringankan beban teman, ibu, ayah, adik, kakak, saudara dan orang-orang yang perlu bantuan, dapat mempererat persaudaraan.

Salah satu contoh hidup rukun di lingkungan sekolah adalah membersihkan lingkungan sekolah secara bersama-sama dengan teman-teman sekolah. Kebersihan lingkungan sekolah adalah salah satu faktor yang mendorong kita untuk lebih bersemangat dalam proses kegiatan belajar mengajar, oleh karena itu kebersihan lingkungan sekolah harus dijaga. Begitu pula dengan kebersihan lingkungan yang harus kita jaga dan kita lestarikan.

Andi dapat membersihkan lingkungan sekolah dengan membantu ibu bapak guru dan teman-teman semua saat membersihkan lingkungan sekolah. Saat membersihkan lingkungan sekolah Andi dan teman-temanku membagi tugas, ada yang menyapu halaman sekolah, mengambil sampah-sampah, mencabut rumput, menata pot bunga dan lain sebagainya.

Manfaat jika lingkungan sekolah bersih, Andi dan teman-teman bisa bermain dengan nyaman, tidak banyak sampah berserakan, saat bermain tidak ada nyamuk di mana-mana, dan dapat belajar dengan nyaman dan kondusif.

Bahaya jika Andi dan teman-teman tidak menjaga lingkungan sekolah, lingkungan sekolah akan rusak dan kotor banyak nyamuk, sampah ada di mana-mana, sehingga Andi dan teman-teman tidak nyaman untuk bermain di lingkungan sekolah.



TEMA 1  
Hidup Rukun

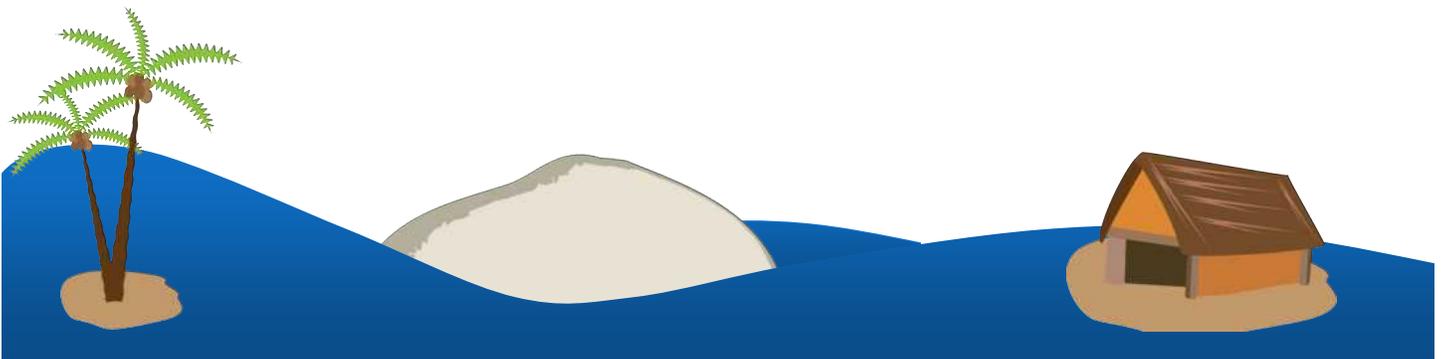
HIDUP RUKUN DI SEKOLAH



(Livjuan, 2015)

 **MEMBERSIHKAN RUANG KELASKU**

Namaku Budi, aku kelas 2b dikelas aku memiliki jadwal piket dengan teman-teman kelas, setiap waktu jadwal piketku, aku selalu melakukan piket kelas dengan teman-temanku, kita saling membagi tugas ada yang menyapu, membersihkan jendela, menghapus papan tulis, dan membuang sampah pada tempatnya. Aku senang jika kelasku bersih, karena jika kelasku bersih kelasku terlihat rapi dan nyaman untuk belajar, tidak ada nyamuk yang menggigit aku dan teman-temanku ketika sedang belajar di dalam kelas, tapi jika kelasku kotor dan banyak sampah di dalam kelasku, aku merasakan tidak nyaman dalam belajar.



## TEMA 1

### Hidup Rukun

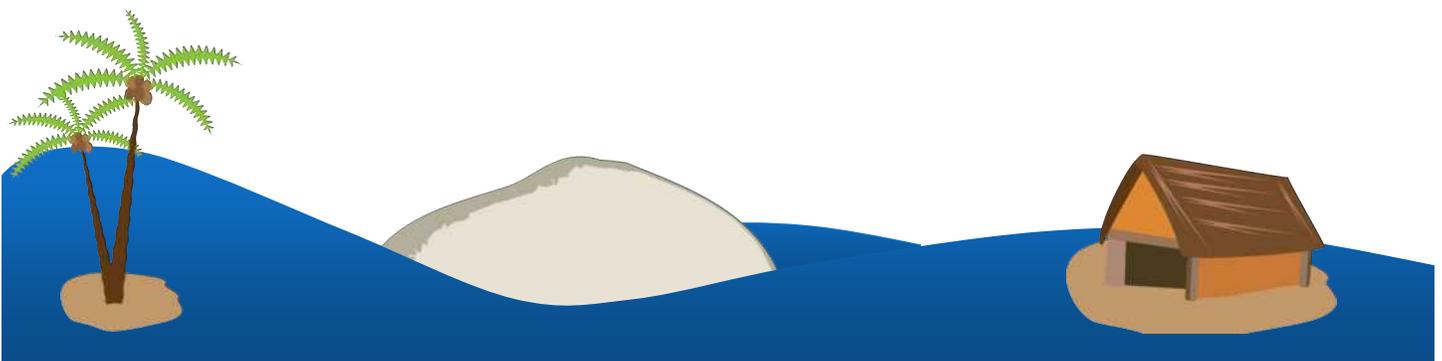
# HIDUP RUKUN DI MASYARAKAT



(Dwikurniawati, 2017)

## KERJA BAKTI DI LINGKUNGAN RUMAHKU

Namaku riski aku mempunyai rumah di jalan pamuka, aku tinggal bersama ayah dan ibuku, Ketika di sekitar rumahku ada kerja bakti lingkungan, aku selalu membantu untuk bersama-sama membersihkan lingkunganku, aku membantu membuang sampah yang sudah terkumpul ditempat sampah dan membantu mencabut rumput, karena jika lingkunganku bersih penyakit tidak akan datang menghampiri aku dan keluargaku, lingkunganku akan terlihat bersih dan sehat. Jika lingkungan rumahku bersih aku dan keluargaku tidak akan terkena penyakit seperti demam berdarah, atau penyakit lainnya.



TEMA 1  
Hidup Rukun

# HIDUP RUKUN DI MASYARAKAT



(Generasi3r, 2015)

## AYOO KITA MENGENAL SAMPAH DAN MEMBUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA !!

Sampah adalah sisa kegiatan sehari-hari manusia atau proses alam yang berbentuk padat. Sampah yang ada di sekitar kita banyak macamnya, ada sampah plastik, sampah kaleng, sampah daun, sampah buah-buahan, sampah botol dan lainnya..

Nah ... agar kita tidak bingung ayo kita kelompokkan sampah sesuai dengan jenisnya ...

Sampah Organik terdiri dari bahan-bahan penyusun tumbuhan dan hewan yang diambil dari alam atau dihasilkan dari kegiatan pertanian, perikanan atau yang lain. Sampah ini dengan mudah diuraikan dalam proses alami. Sampah rumah tangga sebagian besar merupakan bahan organik. Termasuk sampah organik, misalnya sampah dari dapur, sisa tepung, sayuran, kulit buah, dan daun.

Sampah anorganik adalah sampah yang dihasilkan dari bahan-bahan non-hayati, baik berupa produk sintetik maupun hasil proses teknologi pengolahan bahan tambang atau sumber daya alam dan tidak dapat diuraikan oleh alam, Contohnya: botol plastik, tas plastik, kaleng.

Sampah B3 Sampah bahan berbahaya dan beracun adalah limbah dari bahan-bahan berbahaya dan beracun yang mudah terbakar, mencemari lingkungan dan membahayakan kesehatan manusia, misalnya: batu baterai, bohlam, kemasan cat, pelumas kendaraan dan sebagainya.

Nah.... setelah kita belajar macam-macam sampah di atas , maka kita harus bisa mengenali tempat sampah agar kita membuang sampah sesuai dengan sifat sampah itu, seperti sampah daun kita harus buang ke tempat sampah jenis Organik, sampah plastic kita buang ke tempat sampah jenis Anorganik dan sampah bahan kimia atau lampu yang sudah tidak terpakai kita buang ke tempat sampah jenis B3.

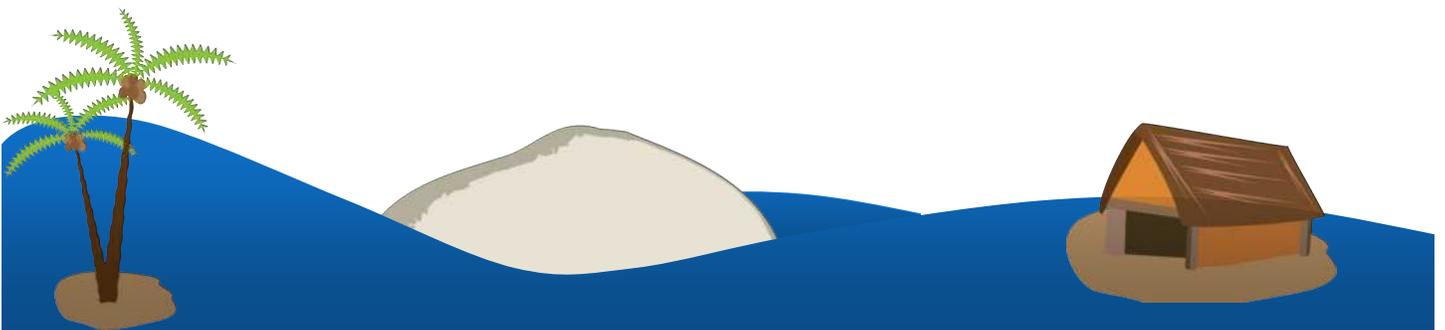




(Basor, 2018)

**AKU  SELALU MEMBERSIHKAN DIRI SETELAH BERMAIN**

Aldo selalu bermain dengan teman-temannya setelah pulang sekolah atau saat hari libur sekolah, Aldo sering bermain seperti permainan sepak bola, lompat tali, petak umpet, lempar klereng, dan layang-layang. Setelah bermain Aldo merasa badanya selalu kotor dan berkeringat, seperti setelah bermain sepak bola Aldo merasa badanya sangat berkeringat dan mencium bau yang tidak sedap, Aldo langsung mandi menggunakan sabun, dan keramas menggunakan sampo agar kuman-kuman yang menempel di badan Aldo dapat hilang semua, dan setelah mandi Aldo merasa badanya menjadi bersih dan wangi.





(Mizanuladyan, 2012)

### CUCI TANGAN SETELAH BERMAIN

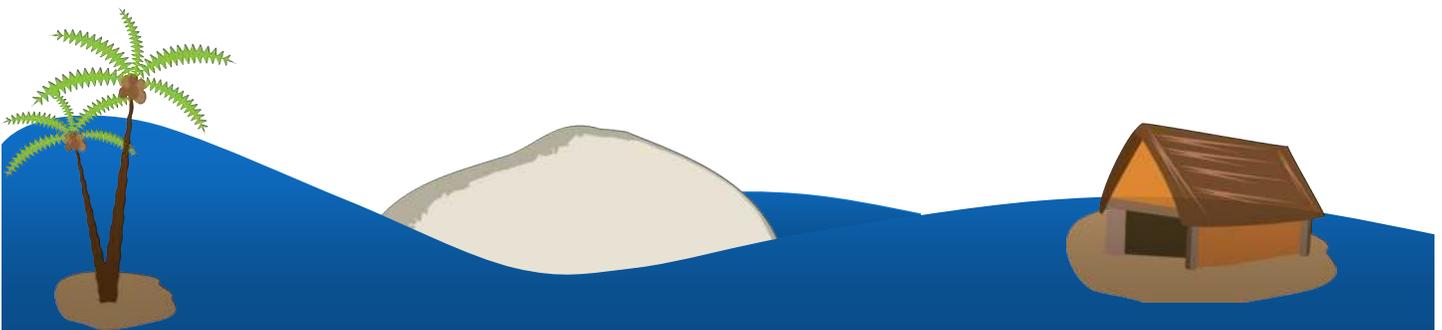
Mencuci tangan menggunakan sabun adalah salah satu cara untuk pencegahan penyakit dengan membersihkan tangan dan jari jemari selama kurang lebih 15-20 detik. Tangan seringkali menjadi penyalur yang membawa kuman dan bakteri dan menyebabkan bakteri berpindah dari satu orang atau dari alam ke orang lain melalui kontak langsung atau tidak langsung.

Langkah cuci tangan ada 6 yang benar menurut WHO yaitu :



(Rubianti, 2016)

1. Basahi tangan dengan air mengalir, tuangkan sabun atau gosok sabun sampai berbusa pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih
4. ersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan, setelah itu basuh tangan dengan air mengalir sampai tidak tersisa sabun di tangan dan keringkan tangan menggunakan handuk, lap atau tisu.





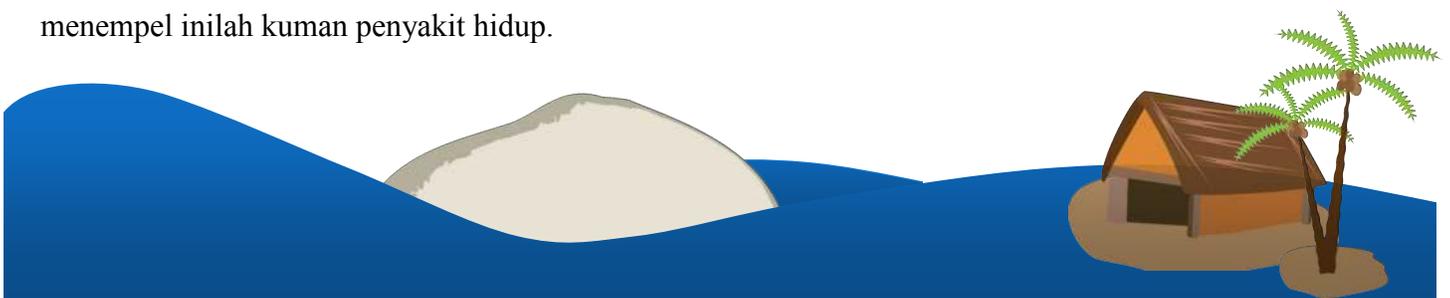
(Mizanuladyan, 2012)

### MANFAAT CUCI TANGAN

Manfaat jika kita selalu mencuci tangan kita akan terhindar dari penyakit seperti:

1. Infeksi saluran pernapasan karena mencuci tangan dengan sabun dapat melepaskan kuman-kuman pernapasan yang terdapat pada tangan dan permukaan telapak tangan, dan dapat menghilangkan kuman penyakit lainnya,
2. Diare karena kuman infeksius penyebab diare, sehingga mencuci tangan pakai sabun dapat mencegah penularan kuman penyakit tersebut.
3. Infeksi cacing, mata dan penyakit kulit, dimana penelitian telah membuktikan bahwa selain diare dan infeksi saluran pernapasan, penggunaan sabun dalam mencuci tangan mengurangi kejadian penyakit kulit, infeksi mata seperti trakoma, dan cacingan khususnya untuk ascariasis dan trichuriasis.

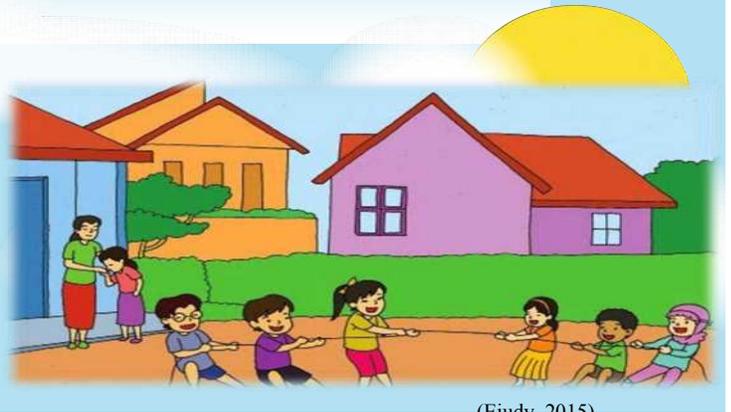
Mencuci tangan dengan air saja lebih umum dilakukan, namun hal ini terbukti tidak efektif dalam menjaga kesehatan dibandingkan dengan mencuci tangan dengan sabun. Menggunakan sabun dalam mencuci tangan sebenarnya menyebabkan orang harus mengalokasikan waktunya lebih banyak saat mencuci tangan, namun penggunaan sabun menjadi efektif karena lemak dan kotoran yang menempel akan terlepas saat tangan digosok dan bergesek dalam upaya melepasnya. Di dalam lemak dan kotoran yang menempel inilah kuman penyakit hidup.



## TEMA 2

### Bermain di Lingkunganku

# BERMAIN DI LINGGUNGAN RUMAH



(Ejudy, 2015)

## BERMAIN MENGGUNAKAN ALAS KAKI

Salsa saat bermain diluar rumah seperti di halaman rumah, kebun, tempat wisata selalu menggunakan alas kaki seperti sandal dan sepatu.

Salsa :”haloo teman-teman..?”

Teman-teman:”haloo salsa.., ayoo kita main..”

Salsa:”ayooo, kita mau main apa ini ?”

Aldi:”main bola kasti yok..”

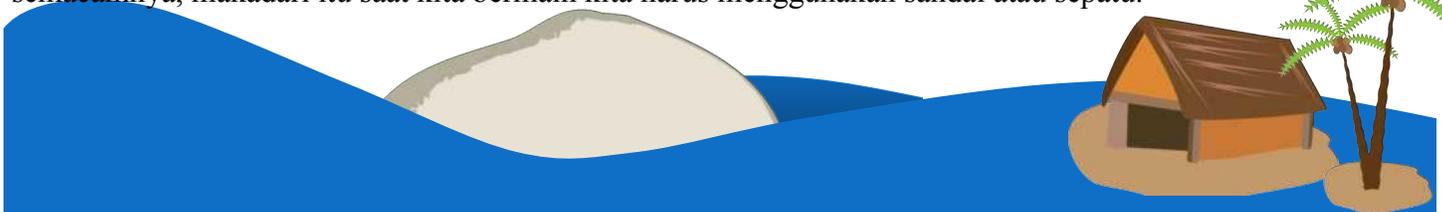
Salsa:”ayooo..”

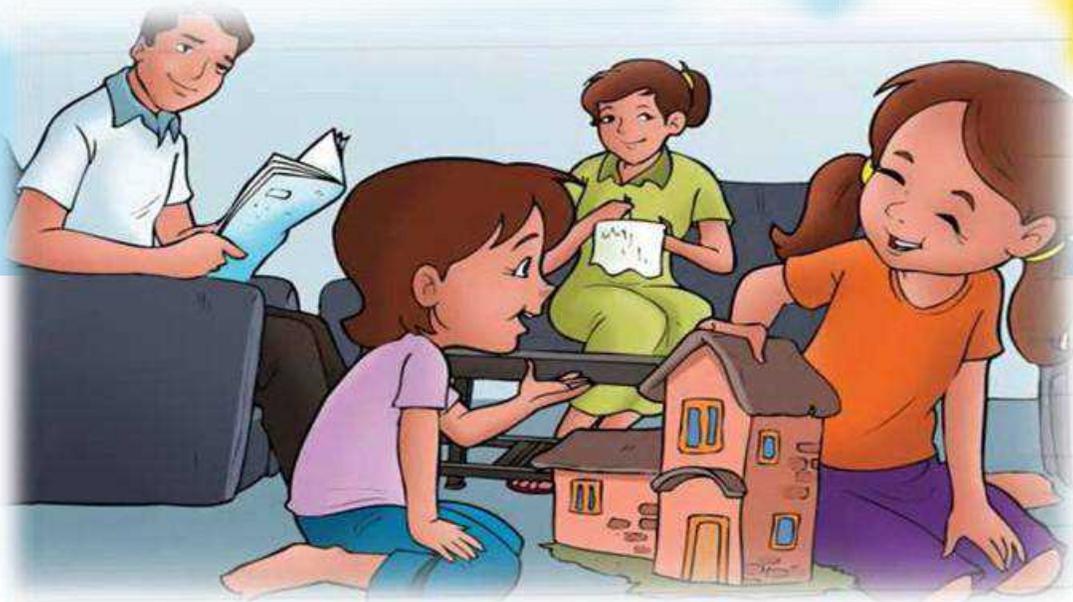
Sinta:”loh, salsa kok tidak melepas sandalnya ? kan kita mau bermain.., teman-teman yang lain saja melepas sandal semua..”

Salsa:”kenapa harus dilepas..? saat bermain seharusnya kita memakai sandal atau sepatu karena sandal dapat melindungi kaki kita, apalagi kita bermain lari-larian nanti kalo kita tidak memakai sandal kaki kita bisa terkena pecahan beling, tertusuk paku .. kan nanti sakit ..”

Sinta:” oia, ya betul juga apa yang salsa bilang, yaudah teman-teman ayok kita bermainnya tetap memakai sandal saja, agar kaki kita terlindungi.”

Nah.. teman-teman karena.. saat kaki di lindungi oleh sandal dan sepatu akan terhindar dari bahaya seperti terkena beling, tertusuk paku, atau hewan-hewan yang berbahaya seperti ulat bulu dan sebagainya, makadari itu saat kita bermain kita harus menggunakan sandal atau sepatu.

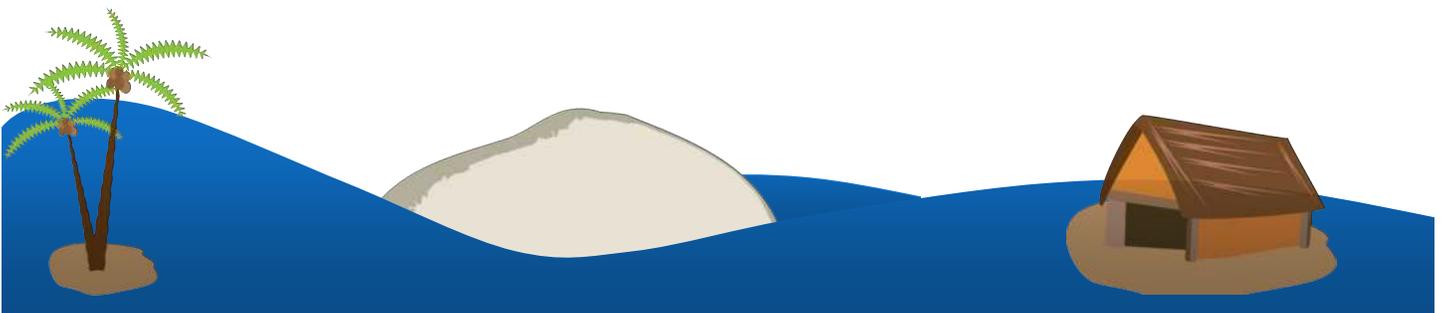




(Belajar, 2015)

### MENJAGA KERAPIAN RUMAH TEMAN

Fitri sering sekali bermain dirumahku, aku dan fitri sering bermain rumah-rumahan, masak-masakan dan lain-lain. Fitri adalah temanku yang baik, setiap kita selesai bermain fitri selalu membereskan mainanku ketempat semula, dan Fitri ketika bermain denganku dia tidak merusak benda-benda yang lain yang ada di rumahku. Selain itu Fitri juga saat bermain dirumahku dia tidak pernah membuang sampah sembarangan, dia selalu mengembalikan barang yang telah dia pinjam ketempat semula, jadi aku sangat senang jika Fitri main ke rumahku..



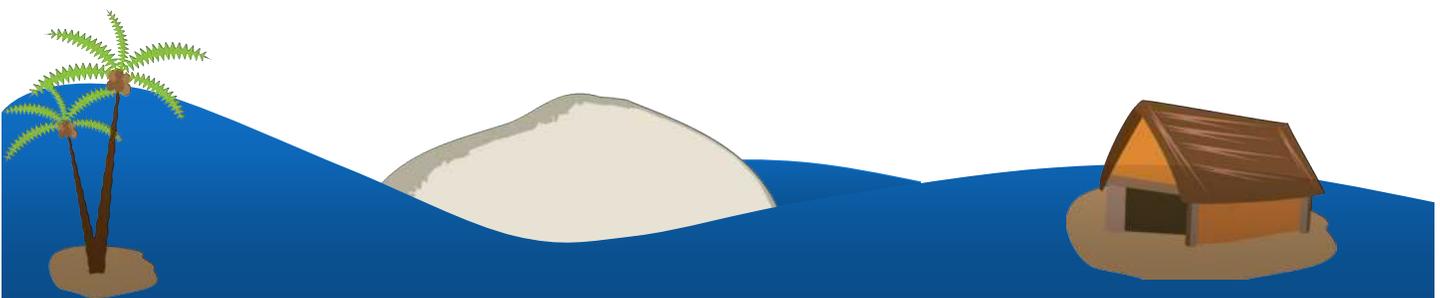


(Adventure, 2018)

### MEMBAWA BAJU GANTI

Aku sangat suka bermain, bagi aku bermain itu sangat menyenangkan, aku suka bermain di tempat wisata seperti kebun binatang, pantai, museum, berenang dan berkebun. Aku sangat sering bermain di pantai dengan ayah dan ibu, saat hendak ke pantai, ibu selalu menyuruh aku untuk membawa baju ganti seperti celana dan baju, untuk sabun dan handuk ibu yang membawakan, karena kata ibu jika aku bermain di pantai baju aku nanti akan basah dan kotor, nahh setelah bermain aku harus mandi agar badan aku menjadi bersih dan aku bisa mengganti pakaianku dengan baju yang kering dan bersih. Kata ibu jika aku tidak mandi dan menggant baju nanti badan aku akan kotor dan akan kedinginan.

Saat mandi, aku mandi menggunakan air bersih, memakai sabun dan aku selalu keramas dengan menggunakan shampoo agar selain badanku yang bersih, rambutku juga ikut bersih.



## TEMA 3

### Tugasku Sehari-hari

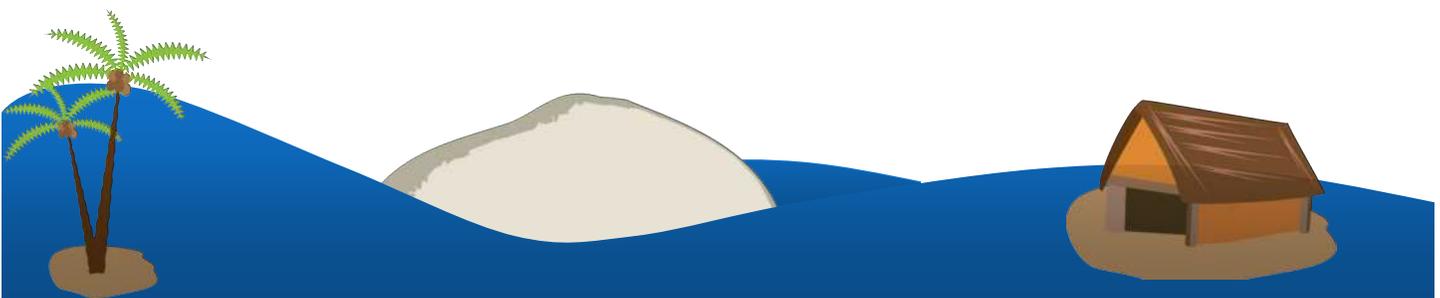
# TUGASKU SEHARI-HARI DI RUMAH



(Ejudy, 2018)

## MERAPIKAN KAMARKU

Nisa mempunyai kamar yang sangat rapi, Nisa menggunakan kamarnya untuk belajar dan beristirahat untuk tidur di malam dan siang hari. Nisa rajin sekali membersihkan kamarnya setiap bangun pagi Nisa merapikan kamarnya dengan cara melipat selimut, menata bantal dan guling, menyapu kamar, merapikan buku pelajaran di meja belajar dan Nisa tidak menggantungkan baju kotor didalam kamarnya. Saat kamarku rapi dan bersih aku sangat senang karena aku dapat tiur, beristirahat dan belajar dikamar dengan nyaman, tetapi jika kamarku kotor dan tidak rapi, nanti kamarku akan banyak kuman dan hewan seperti kecoa, tikus, nyamuk yang bersarang dan tinggal di dalam kamarku, nahh.. agar kamarku tidak kotor aku selalu merapikan kamarku setiap hari.





(Riza, 2018)

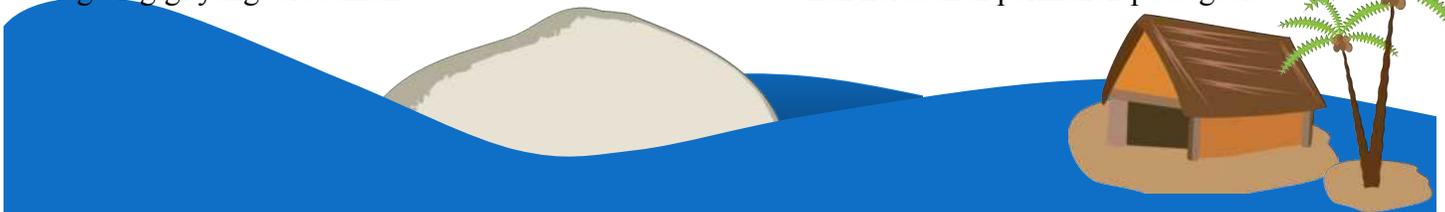
### MENGGOSOK GIGI

Menggosok gigi adalah rutinitas yang penting untuk menjaga kesehatan gigi. Menggosok gigi dilakukan setiap pagi dan sebelum tidur.

Budi, ayah budi dan ibu budi selalu menggosok gigi setiap pagi dan sebelum tidur, karena menggosok gigi dapat menjadikan gigi aku sehat dan bersih terhindar dari bau mulut, membersihkan gigi dari sisa makanan, mencegah gigi berlubang, gigi aku tampak lebih putih, mencegah dari penyakit mulut.

Cara menggosok gigi dengan benar adalah:

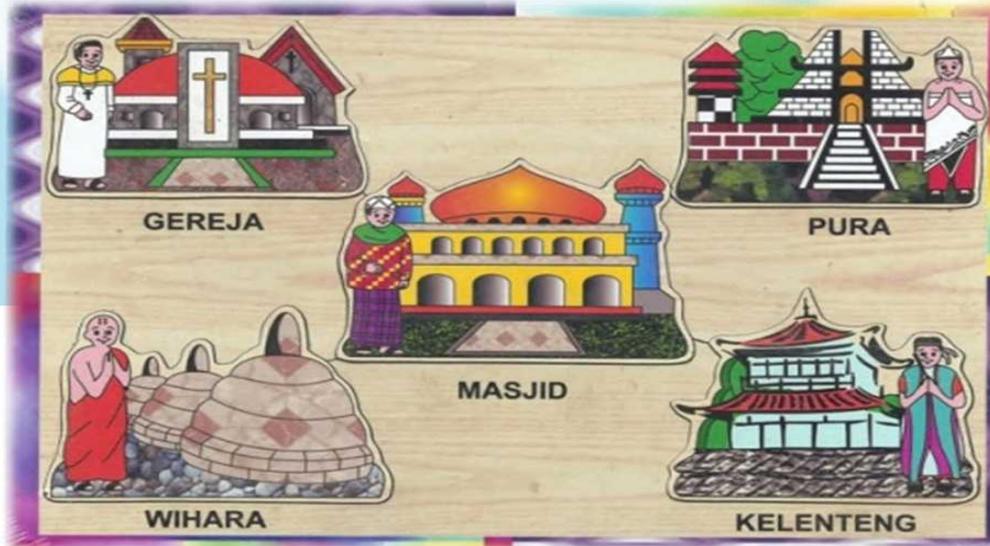
1. Letakkan bulu sikat gigi pada permukaan gigi dekat tepi gusi dengan posisi membentuk sudut 45 derajat. Mulailah menyikat gigi geraham atas atau gigi belakang di salah satu sisi mulut. Sikatlah dengan gerakan melingkar dari atas ke bawah selama sekitar 20 detik untuk setiap bagian.
2. Sikat setiap bagian gigi, mulai dari bagian gigi yang biasa dipakai untuk mengunyah, gigi yang dekat dengan pipi dan lidah. Pastikan semua permukaan gigi sudah disikat, sehingga plak atau sisa makanan yang menempel di gigi bisa hilang.
3. Untuk membersihkan permukaan dalam gigi depan, pegang sikat gigi dalam posisi vertikal atau gunakan ujung kepala sikat gigi, lalu sikat dengan gerakan melingkar dari tepi gusi sampai atas gigi. Lakukan gerakan ini berulang sebanyak 2-3 kali.
4. Ubah pola menyikat gigi jika diperlukan. Kadang, menyikat gigi dengan cara yang sama membuat ada bagian gigi yang terabaikan.
5. Jika menyikat gigi dimulai dari bagian geraham atas, maka sikatan akhir pada gigi geraham bawah. Durasi waktu untuk menyikat gigi seluruh bagian sekitar 2-3 menit dan baru setelah itu kumur-kumur hingga gigi bersih.
6. Jangan menyikat gigi terlalu keras atau terlalu memberi tekanan pada gigi karena ini akan menyakitkan gigi dan gusi. Terlalu keras menyikat gigi sebenarnya tidak membantu membersihkan gigi lebih baik juga. Justru, hal ini dapat menyebabkan permukaan luar gigi (enamel) terkikis dan ini adalah asal Mula dari gigi sensitif.
7. Menyikat gigi dengan gerakan lurus (bukan melingkar) bukanlah cara yang efektif dalam membersihkan gigi. Menyikat gigi dengan gerakan lurus dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan permanen pada gusi.



### TEMA 3

### Tugasku Sehari-hari

## TUGASKU SEBAGAI UMAT BERAGAMA



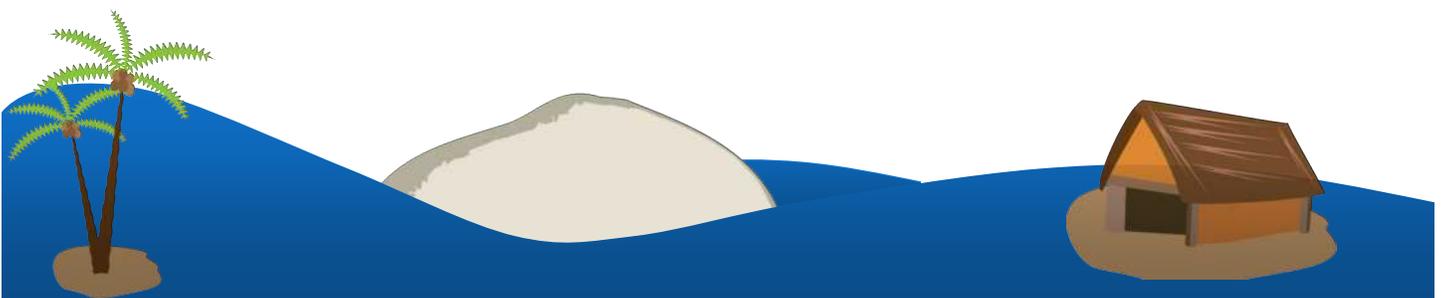
(Waru, 2015)

### SALING MENJAGA KEBERSIHAN TEMPAT BERIBADAH

Indonesia terdapat agama yang beragam seperti agama islam, Kristen, katolik, hindu, budha, kong hu cu , tempat beribadah nya pun berbeda- beda ada yang di masjid, gereja, pura, vihara, klinteng.

Manfaat , jika kita salig menjaga kebersihan tempat beribadah kita maupun bukan tempat beribadah kita makan tempat beribadah akan selalu bersih dan nyaman untuk kita gunakan beribadah.

Contoh menjaga kebersihan tempat beribadah seperti tidak membuang sampah di dalam tempat beribadah, tidak masuk menggunakan alas kaki.





("Vector de Banho de rapaz," 2015)

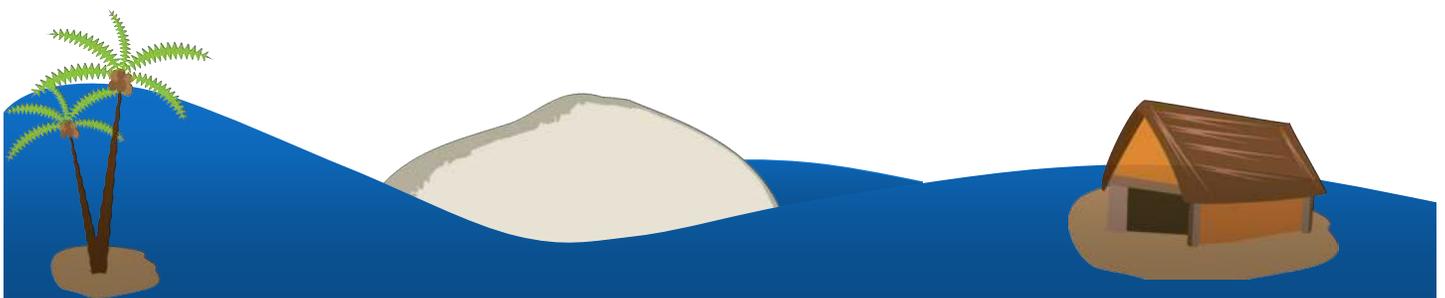
### MEMBERSIHKAN DIRI SETELAH MELAKUKAN EKSTRAKURIKULER

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pembelajaran yang dilakukan di luar ruang kelas, ekstrakurikuler yang biasanya dilakukan seperti sepakbola, bulu tangkis, nari, menyanyi, memainkan alat music dan lainnya. Setelah melakukan ekstrakurikuler hendaknya kita langsung membersihkan diri.

Setelah kita melakukan ekstrakurikuler berolah raga bermain sepak bola, badan kita berkeringat, kaki kita kotor nah jika kita bersihkan kita tidak akan gatal-gatal terkena bakteri dari hasil kita bermain bola.

Jika kita tidak membersihkan diri setelah melakukan ekstrakurikuler yang menguras tenaga dan berkeringat kita dengan mudah akan terkena bakteri dan gatal-gatal.

Apa saja yang harus dibersihkan setelah kita melakukan ekstrakurikuler seperti mencuci tangan dan kaki memakai sabun dan air mengalir, mengusap keringat dengan handuk.





(Ebookanak, 2017)

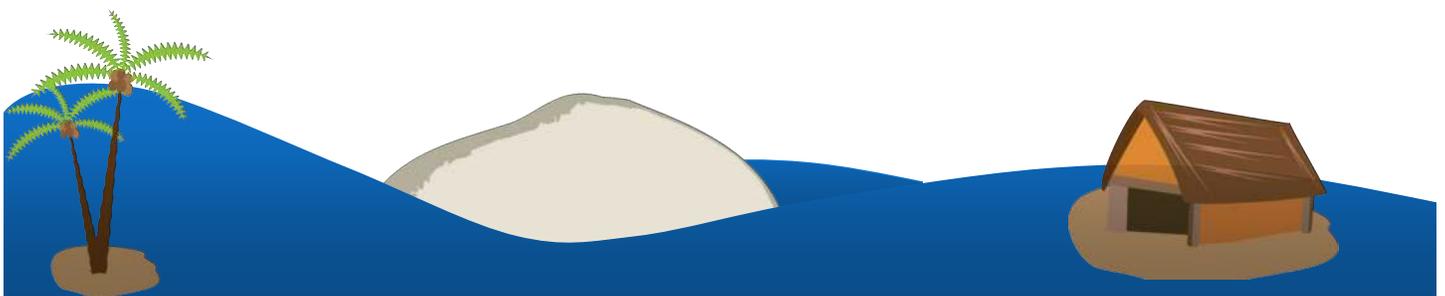
### ☀️ MEMBERSIHKAN KAMAR MANDI SEKOLAH

Membersihkan kamar mandi setelah kita pakai adalah hal yang wajib, karena kita harus menjaga kebersihan kamar mandi sekolah bersama-sama.

Manfaat, ketika kita menjaga kebersihan kamar mandi, kamar mandi sekolah tidak akan berbau pesing atau tidak sedap, kotor tidak terlihat jorok.

Jika kita tidak menjaga kamar mandi, kamar mandi akan bau, kotor, mengundang hewan-hewan ke kamar mandi seperti kecoa, nyamuk bahkan tikus, sehingga kita tidak nyaman untuk memakainya.

Tatacara menjaga kebersihan kamar mandi seperti setelah kita melakukan pipis atau bab kita harus menggyur dengan benar-benar bersih sehingga tidak menyisakan kotoran kita di kamar mandi, setelah menyalakan krn kamar mandi hendak lah di matikan kembali agar tidak membyang-buang air dan kamar mandi dalam posisi kering.



## TEMA 5

### Bersih dan Sehat

# HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH



(Alkhoiriyah, 2015)

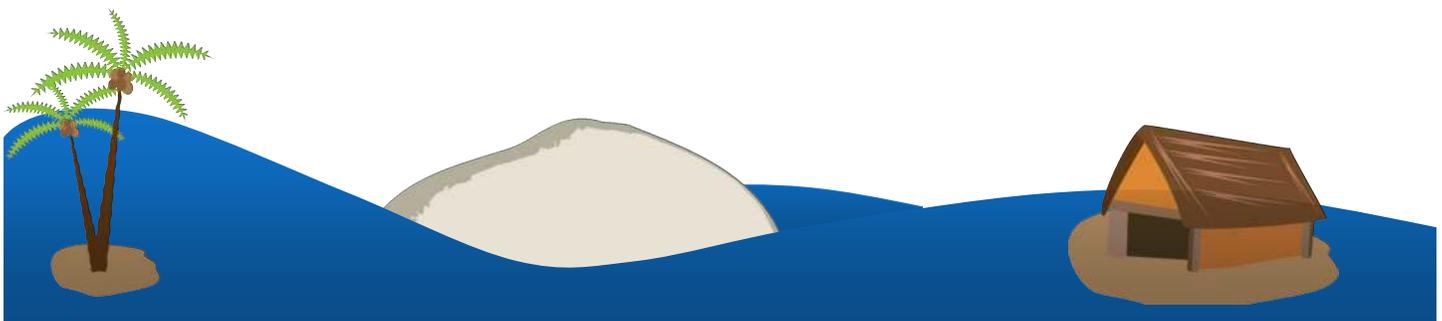
## JAJAN MAKANAN YANG SEHAT

Sekolah pastilah banyak para penjual jajanan dan beragam makanan yang kita sukai, tapi hendaklah sebelum membeli jajan kita memilih makanan yang sehat dan bersih.

Manfaat, jika kita memilih makanan atau membeli jajanan yang sehat dan bersih pastinya kita akan terhindar dari penyakit perut.

Bahaya, jika kita memilih jajanan dengan sembarangan nanti kita akan sakit perut karena jajanan yang kita beli tidak bersih dan di hinggapi lalat.

Ciri-ciri jajanan sehat seperti tidak di hinggapi lalat, jajanan gorengan tidak yang menggunakan minyak goreng yang sudah berwarna gelap.



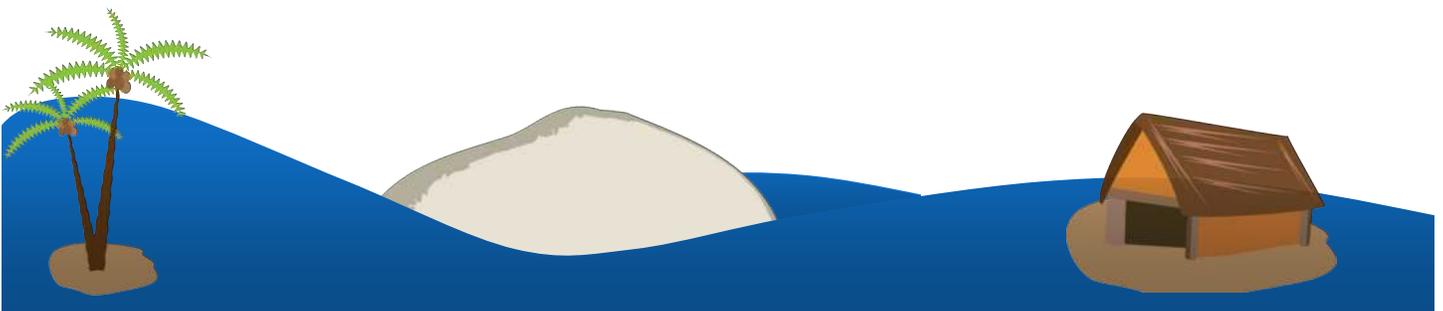
## HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI TEMPAT BERMAIN

### MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DAN TEMPAT BERMAIN

Kebiasaan hidup bersih harus ada pada diri kita, hidup bersih dapat dilakukan dimana saja seperti di sekolah, di rumah dan ditempat bermain, kebersihan diri dan tempat bermain seperti mencuci tangan setelah bermain, tidak mengotori tempat bermain seperti pipis sembarang ditempat bermain.

Manfaat jika kita saling menjaga kebersihan diri dan tempat bermain adalah kita bisa dengan senang dan nyaman bermain di tempat bermain tanpa merasakan kotor, dan tidak nyaman. Jika tempat bermain kita bersih maka kita terhindar dari penyakit dan kuman-kuman. Disaat kita tidak menjaga kebersihan diri dan tempat bermain, maka tempat bermain kita akan terlihat kotor, bau yang tidak enak dan menjadi sarang kuman-kuman dan penyakit.

Apa saja yang harus di jaga di tempat bermain .... ??? yang pertama jangan membuang sampah sembarangan, membuang sampah pada tempat sampah yang kedua jangan kencing sembarangan jadi kalo kebelet pipis harus pipis di kamar mandi jangan pipis di sela-sela pohon atau tembok rumah.





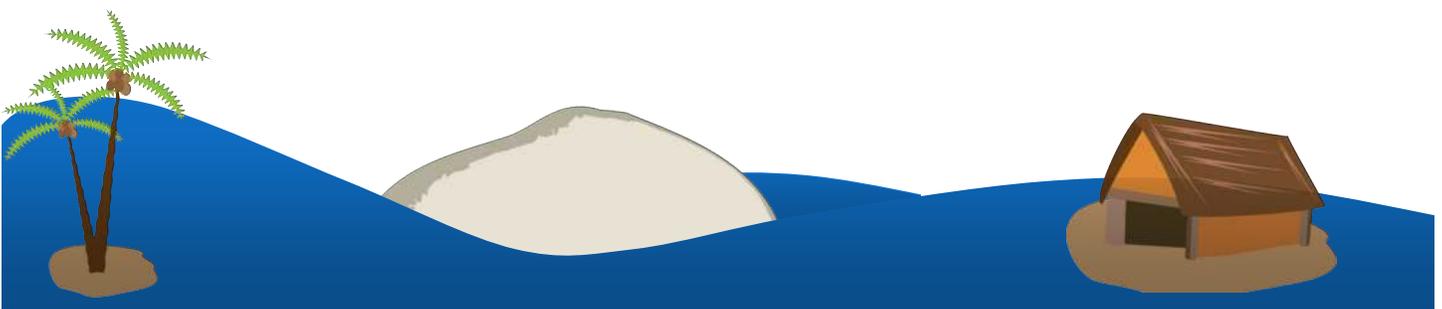
(Plus, 2014)

### TIDAK MENCEMARI SUNGAI

Air adalah kebutuhan setiap makhluk hidup di bumi seperti manusia, hewan dan tumbuhan semua membutuhkan air, kita dapat menemui air dimana saja seperti di sungai, dilaut, di sumur, selokan dan di mana saja. sungai adalah aliran air yang besar dan memanjang yang mengalir terus-menerus dari hulu (sumber) menuju hilir (muara). Sungai sangat bermanfaat untuk irigasi pertanian, bahkan baku air minum, sebagai saluran pembuangan air hujan dan air limbah. Maka dari itu sungai sangat bermanfaat bagi kehidupan, kita sebagai makhluk hidup harus menjaga sungai kita dengan cara tidak membuang sampah di sungai seperti sampah bekas jajan atau makanan, sampah buah-buahan, sampah kaleng, kardus susu, limbah rumah tangga, dan sampah lainnya.

Manfaat jika kita saling menjaga sungai dengan tidak mencemari sungai, sungai di lingkungan kita akan bersih dan tidak bau.

Bahaya jika kita sering membuang sampah di sungai dan mencemari sungai sungai di lingkungan kita akan tercemar, akan menimbulkan bau yang tidak sedap, jika sungai kita penuh dengan sampah akan menimbulkan banjir karena air tidak bisa mengalir dengan baik.





(Sandra, 2016)

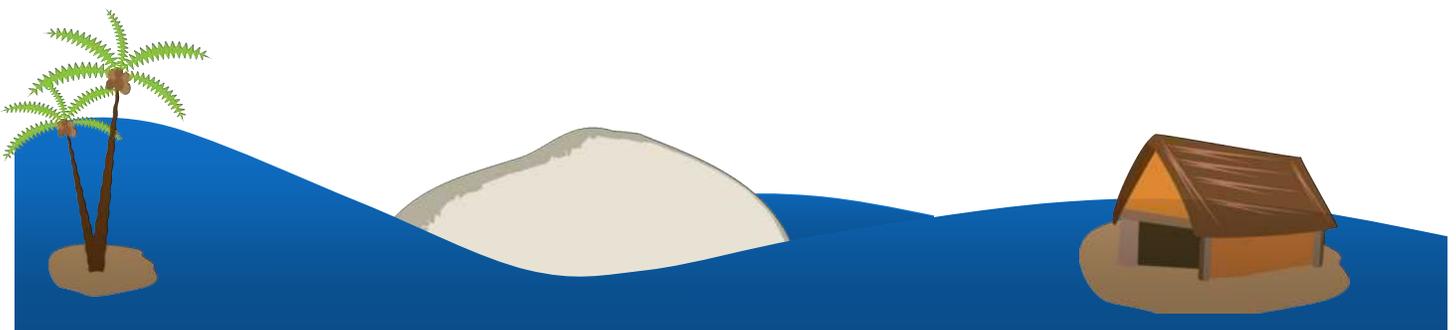
### TIDAK MERUSAK TANAMAN

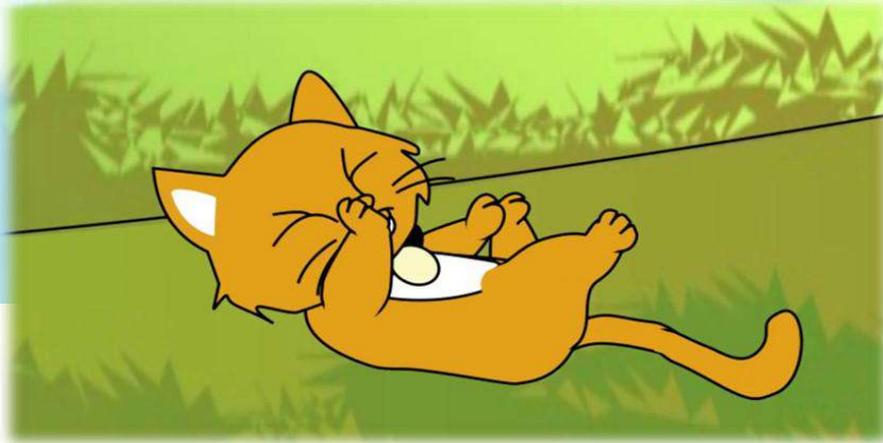
Bumi adalah tempat tinggal bagi jutaan makhluk hidup, termasuk manusia, tumbuhan dan hewan. Bumi harus kita jaga dengan baik dengan cara kita tidak boleh merusak isi bumi seperti kita tidak boleh merusak tanama, seperti tidak boleh memotong atau mencabut tanaman di sekitar kita.

Manfaat dengan kita menjaga tanaman yang ada di lingkungan kita, lingkungan kita akan terlihat subur dan sejuk banyak udara segar di sekita kita.

Kita harus menjaga tanaman di sekita kita, jika kita merusaknya maka udara disekita kita akan terasa panas.

Tata cara menjaga tanaman dengan tidak merusaknya, tidak mencabut tanaman, memotong tanaman sembarangan.





(Mustika, 2017)

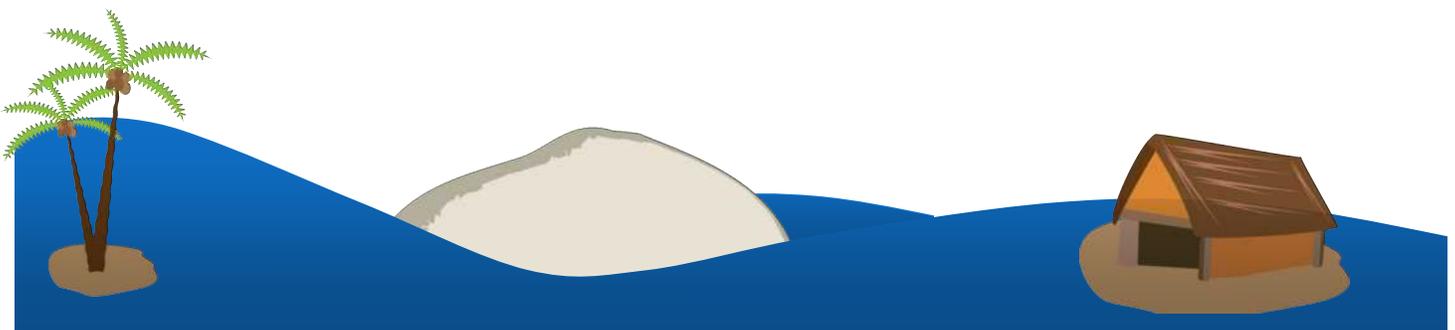
### MEMBERSIHKAN KANDANG HEWAN

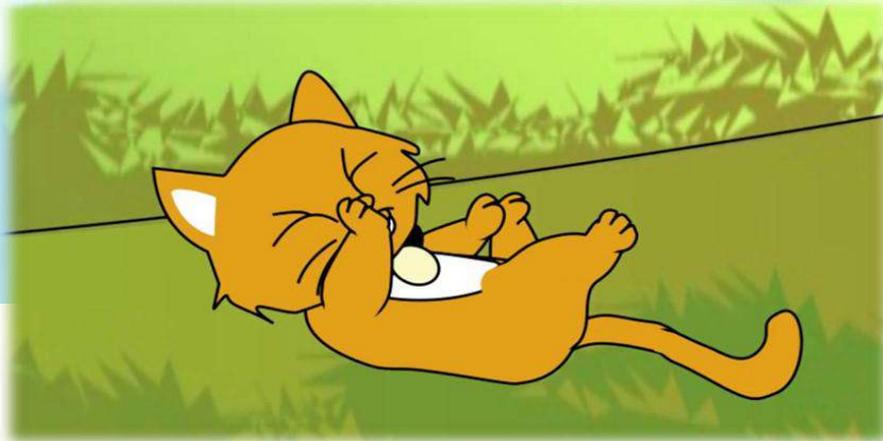
Aku mempunyai hewan dirumah seperti kucing, ayam, kelinci dan burung aku selalu menjaga hewan-hewan yang ada dirumahku, dan aku selalu menjaga kebersihan kandang kucing dan ayamku, agar hewan yang ada dirumahku tidak mudah sakit dan terlihat bersih, aku dan keluargaku juga tidak terganggu dengan kotoran hewan-hewanku.

Manfaat aku selalu menjaga kebersihan kandang hewanku agar selalu bersih dan tidak menimbulkan bau yang tidak sedap.

Bahaya, jika aku tidak membersihkan kandang hewanku, aku dan keluargaku akan terganggu dengan bau yang tidak sedap dan kandang hewanku terlihat kotor dan tidak enak di pandang.

Tata cara membersihkan kandang hewan dengan membuang kotoran hewan setiap hari dan membersihkan kandang hewan.





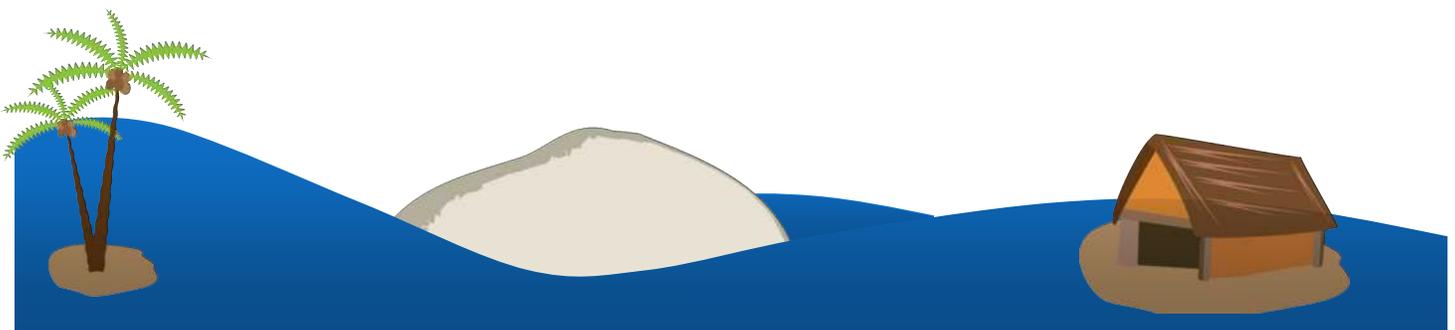
(Mustika, 2017)

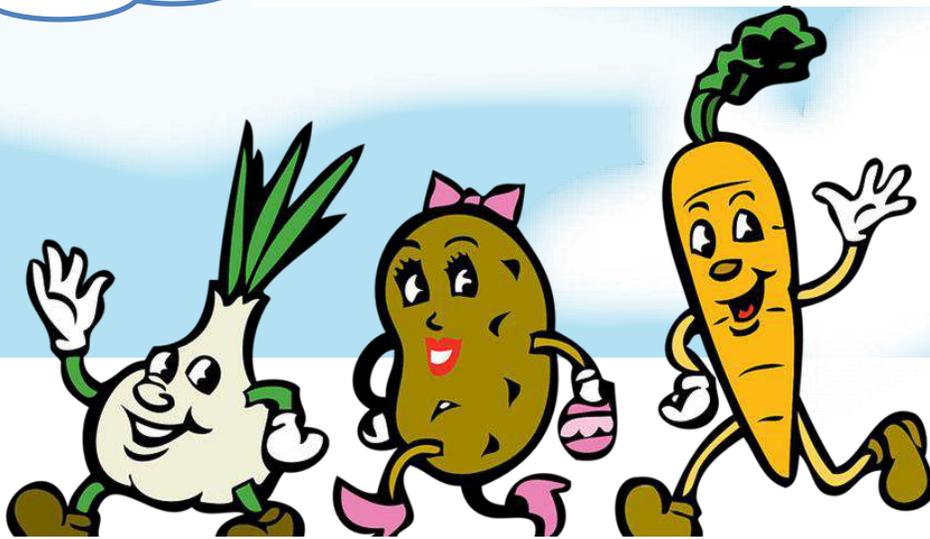
### BERMAIN DENGAN HEWAN TIDAK BOLEH SAMBIL MAKAN

Aku selalu senang bermain dengan hewa-hewanku seperti kucing, aku mempunyai kucing dirumahku. Aku selalu menggendong kucingku aku sayang sekali dengan kucingku, tetapi jika aku sedang bermain dengan kucingku aku tidak boleh makan bersamaan dengan bermain dengan kucingku. Jadi sebelum aku makan aku selalu mencuci tanganku dengan sabun dan air mengalir.

Manfaat, jika aku mencuci tangan terlebih dahulu setelah bermain dengan kucingku, bulu-bulu kucing yang menempel di tanganku tidak ikut masuk ke dalam mulutku bersamaan dengan makananku.

Bahaya, tapi kalo aku makan setelah bermain dengan kucingku dan aku tidak mencuci tangan nanti bulu-bulu kucing atau kuman akan ikut masuk bersamaan dengan makananku dan aku akan sakit perut.

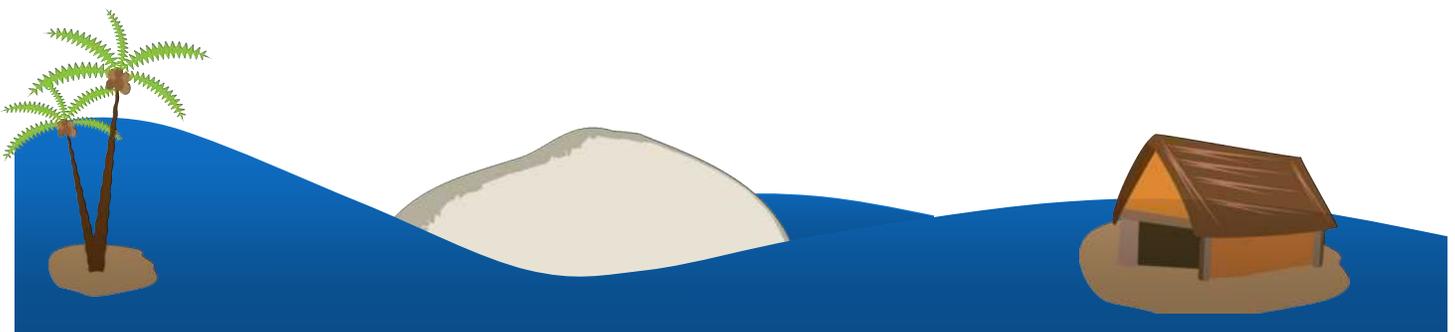




(Pixabay, 2015)

### GUNAKAN SARUNG TANGAN SAAT MEMETIK BUAH ATAU SAYURAN

Buah dan sayuran adalah tumbuhan yang ada di bumi, buah dan sayuran sangat bermanfaat untuk tubuh kita yang mempunyai sumber berbagai zat gizi yang penting untuk tubuh kita. Nah jika kita mempunyai kebun di sekita rumah saat memetik buah dan sayuran sebaiknya menggunakan sarung tangan. Kira-kira kenapa ya harus memakai sarung tangan ???? karena... jika kita memakai sarung tangan, tangan kita tidak akan mudah kotor seperti tanah yang bercampur telur-telur cacing tidak akan masuk ke sela-sela kuku kita karena jika tanah masuk ke sela-sela kuku kita lalu kita makan tanpa mencuci tangan dengan bersih nanti perut kita akan sakit, dan jika kita memakai sarung tangan, tangan kita akan terlindungi dari bahaya seperti jika di sayuran ada ulat bulu atau hewan yan lain tangan kita tidak akan terkena secara langsung karena sudah dilindungi dengan memakai sarung tangan. Tetapi jika kita tidak memakai sarung tangan tangan kita akan cepat kotor dan jika terkena ulat bulu tangan kita akan gatal-gatal.



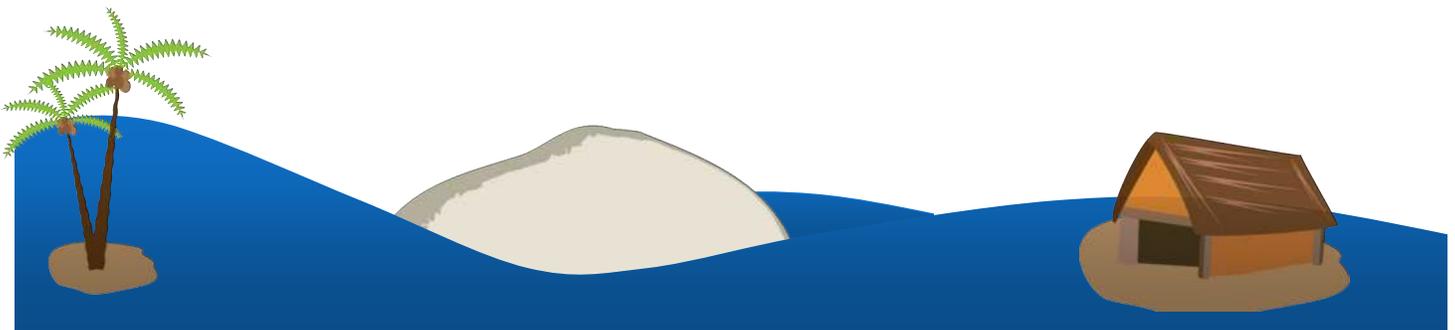


(Arliani, 2014)

### BEROLAHRAGA DI RUMAH

Olahraga sangat bermanfaat untuk tubuh kita, dianjurkan untuk bisa melakukan olahraga ringan sekitar 30 menit. Jika kita tidak pernah melakukan olahraga akan sangat cepat terkena penyakit, selain itu kekebalan tubuh orang yang sering melakukan olahraga akan terbentuk dengan sempurna sehingga bisa melindungi dirinya dari berbagai penyakit. Jika kita sering berolahraga kita memiliki manfaat yang sangat berguna seperti:

1. Membuat suasana hati menjadi senang
2. Meningkatkan pertumbuhan tulang dan gigi.
3. Tidak mudah lelah.



## TEMA 8

### Keselamatan di Rumah dan Perjalanan

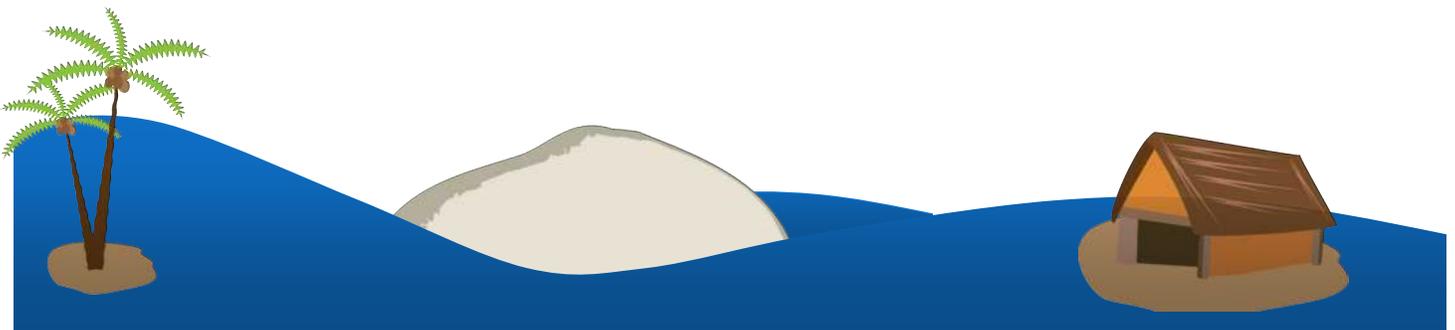
## ATURAN KESELAMATAN DI PERJALANAN



(Tribun, 2013)

### TIDAK MELUDAH SEMBARANGAN

Aku dan teman-teman saat pulang sekolah selalu bersamaan dengan jalan kaki, kami melewati jalan raya, tetapi kami tau bahwa jika jalan harus di tepi jalan raya atau tempat untuk orang berjalan kaki. Saat berjalan kaki kami tidak boleh meludah sembarangan karena selain jorok atau kotor meludah dapat menyebarkan penyakit seperti pilek dan terdapat virus atau bakteri. Maka jika kita ingin meludah kita menggunakan tisu lalu dibuang di tempat sampah.



## TEMA 8

### Keselamatan di Rumah dan Perjalanan

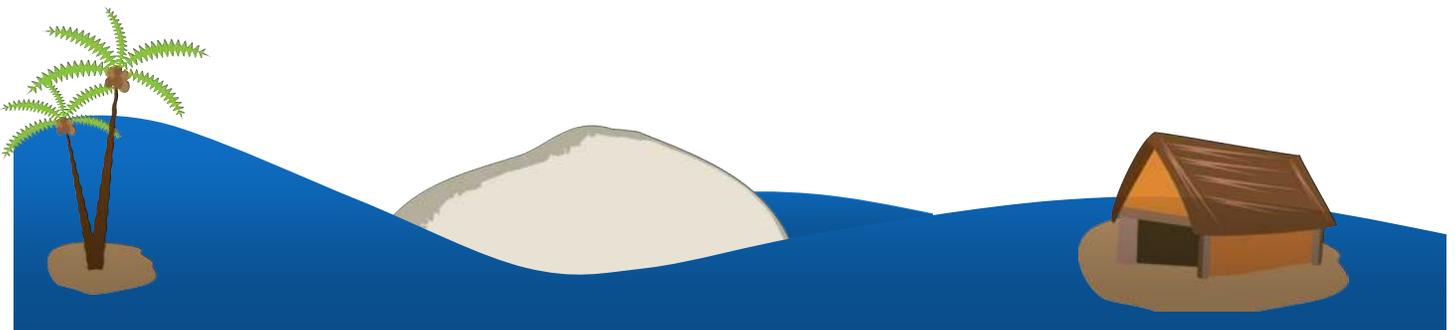
## ATURAN KESELAMATAN DI PERJALANAN



(Arifin, 2015)

### MENGGUNAKAN MASKER SAAT BERPERGIAN

Menggunakan masker saat berpergian adalah satu upaya untuk melindungi diri kita dari bahaya seperti debu, asap kendaraan dan kotoran yang lain yang berukuran sangat kecil. Nah ... agar kita terlindung saat berpergian bersama ayah, ibu, kakak, adik atau teman-teman kita selalu menggunakan masker. Selain menghindari dari debu dan asap kendaraan bermotor, saat kita bermain atau berjalan jika ada yang batuk kita dapat terhindar dari batuk-baruk teman atau orang disekitar kita jadi kita tidak akan tertular batuk-batuk mereka.



## DAFTAR PUSTAKA

Adventure, C. (2018). bermain pasir dan ombak di pinggir pantai.

Alkhoiriyah, M. (2015). kantin sekolah. Retrieved from [mialkhoiriyahmelikan.wordpress.com/2015/11/30/kantin-sekolah-siswa-dipastikan-makan-jajanan-sehat](http://mialkhoiriyahmelikan.wordpress.com/2015/11/30/kantin-sekolah-siswa-dipastikan-makan-jajanan-sehat).

Arifin, M. (2015). ayo gunakan masker. Retrieved from [harian.analisadaily.com/liputan-sekolah/news/ayo-gunakan-masker](http://harian.analisadaily.com/liputan-sekolah/news/ayo-gunakan-masker)

Arliani, N. (2014). tips mengajak anak olahraga. Retrieved from [idebundakreatif.wordpress.com/2014/09/13/tips-mengajak-anak-olahraga/](http://idebundakreatif.wordpress.com/2014/09/13/tips-mengajak-anak-olahraga/)

Basor, S. (2018). bermain sepak bola. Retrieved from <http://1001topgambar.blogspot.com/2018/03/gambar-kartun-anak-sedang-bermain.html>

Belajar, M. (2015). Bahasa Kelas 2 Semester 1 Hidup Rukun. Retrieved from [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Dwikurniawati. (2017). kerja bakti. Retrieved from <http://dwikurniawati02.blogspot.com/2017/04/menjaga-lingkungan-sekolah-menjaga.html>

Ebookanak. (2017). membersihkan kamar mandi. Retrieved from <http://www.ebookanak.com/cerita-dan-dongeng-anak/seri-kebiasaan-anak-shalih-bagaimana-aku-di-kamar-mandi>

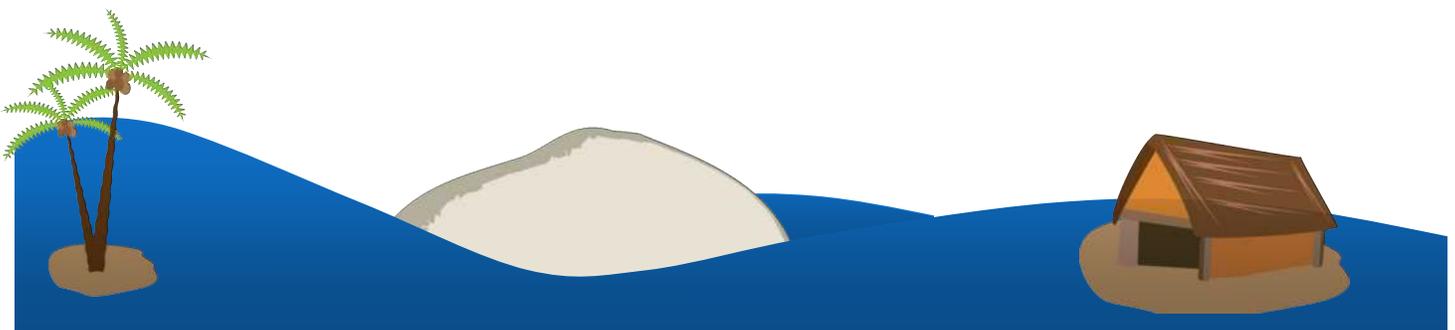
Ejudy. (2015). bermain di halaman. Retrieved from <http://ejudy.duckdns.org/gambar-kartun-lingkungan-rumah-kotor-4565.html>

Ejudy. (2018). tugas sehari-hari. Retrieved from <http://hilustrasi.blogspot.com/2018/10/gambar-ilustrasi-manusia-dengan.html>

Generasi3r. (2015). tempat sampah dan jenis sampah didalamnya. Retrieved from [generasi3r.wordpress.com/2015/11/16/macam-macam-tempat-sampah/](http://generasi3r.wordpress.com/2015/11/16/macam-macam-tempat-sampah/)

Kebudayaan, dinas pendidikan. (2017). sekolah. Retrieved from [www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/07/pengenalan-lingkungan-sekolah](http://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/07/pengenalan-lingkungan-sekolah)

Livjuan. (2015). Piket Kelas. Retrieved from [vanadiumblog.wordpress.com/2015/07/28/piket-kelas-kesadaran-tanggung-jawab-dan-kerja-sama/](http://vanadiumblog.wordpress.com/2015/07/28/piket-kelas-kesadaran-tanggung-jawab-dan-kerja-sama/)



Mizanuladyan. (2012). mencuci tangan. Retrieved from mizanuladyan.wordpress.com

Mustika, D. (2017). kucing. Retrieved from www.youtube.com/watch?

Pixabay. (2015). sayuran kartun. Retrieved from pixabay.com/id/vectors/sayur-sayuran-kartun-akar-sayuran-29063/

Plus, V. (2014). sungai. Retrieved from <http://vectorplusdownload.blogspot.com/2014/06/the-flowing-river-at-forest.html>

Riza, N. (2018). menyikat gigi. Retrieved from <http://iphonelivewallpaper.blogspot.com/2018/04/koleksi-gambar-kartun-anak-menyikat-gigi.html>

Rubianti, F. (2016). 7 langkah mencuci tangan. Retrieved from [duniabidan.com/knowledge/cara-cuci-tangan-7-langkah-yang-baik-benar.html](http://duniabidan.com/knowledge/cara-cuci-tangan-7-langkah-yang-baik-benar.html)

Rusman. (2015). membersihkan lingkungan sekolah. Retrieved from [http://file.upi.edu/Direktori/Fip/Jur.\\_Kurikulum\\_Dan\\_Tek.\\_Pendidikan](http://file.upi.edu/Direktori/Fip/Jur._Kurikulum_Dan_Tek._Pendidikan)

Sandra, K. (2016). keluargaku. Retrieved from <http://tenrikati.blogspot.com/2016/08/soal-ulangan-semester-i-bahasa.html>

Susita, S. (2017). cara menggosok gigi dengan benar. Retrieved from [www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/cara-menggosok-gigi-dengan-benar](http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/cara-menggosok-gigi-dengan-benar)

Tribun, T. (2013). meludah sembarangan. Retrieved from <http://berita.baca.co.id>

Vector de Banho de rapaz. (2015). Retrieved from [pt.pngtree.com/freepng/bathing-boy-vector\\_2562624.htm](http://pt.pngtree.com/freepng/bathing-boy-vector_2562624.htm)

Waru, M. (2015). 6 Agama di Indonesia dan tempat Ibadahnya. Retrieved from <http://mujahidinwaru.blogspot.com/2015/10/6-agama-di-indonesia-dan-tempat.html>

Kebersihan, S., Siswa, P., Dasar, S., Wilayah, D., Dan, P., & Di, P. (2013). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations, 2(6).

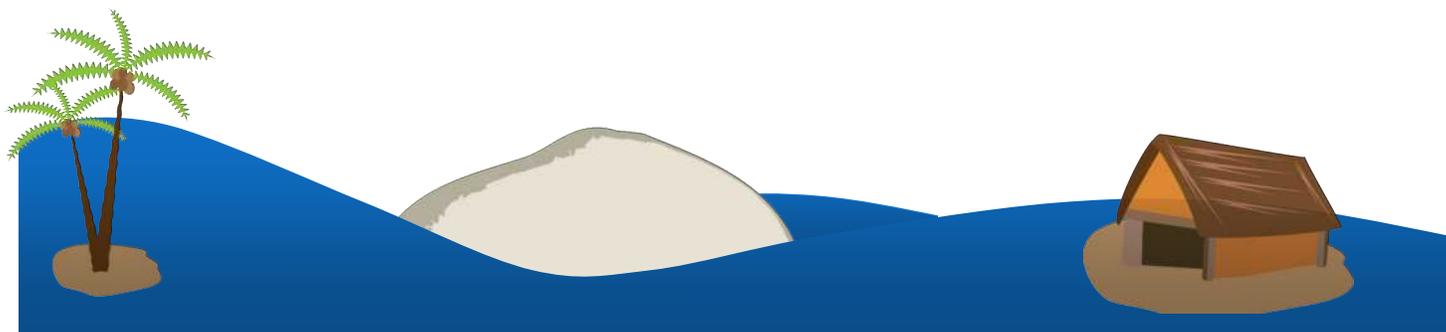
Lingkungan, K., & Utami, D. W. (n.d.). No Title, 289, 289–298.

Muthia, A. (2017). Perancangan Masker Sebagai Alat Pelindung Diri Bagi Pengendara Sepeda Motor Wanita.

Pratiwi, I. D. (2017). Pengetahuan dan Perilaku Cuci Tangan Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Malang Knowledge and Hand Washing Behavior among Elementary School, (2002), 67–71.

Teknik, F., Diponegoro, U., Teknik, F., & Diponegoro, U. (2014). Ketersediaan Air Bersih Dan Perubahan Iklim: Studi Krisis Air Di Kedungkarang Kabupaten Demak Bunga Irada Amalia 1 dan Agung Sugiri 2 1, 3(2), 295–302.

Usia, A., & Dasar, S. (2017). No Title, 5, 638–647.





**KESEHATAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

