



LEMBAR KERJA
PENILAIAN HARIAN
PESERTA DIDIK

KELAS III

TEMA: GO GREEN

NAMA : -----

KELAS : -----

TANGGAL PEMBERIAN

PENUGASAN: 9 NOVEMBER 2021

TANGGAL PENGUMPULAN

PENUGASAN: 15 NOVEMBER 2021

MATERI POKOK:

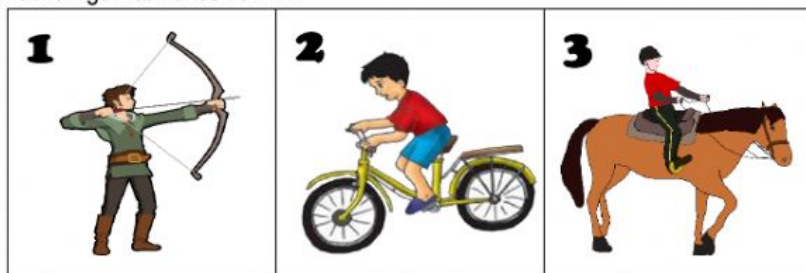
MENJAGA KESEHATAN



A. Silakan teman-teman memilih jawaban a, b, atau c yang paling tepat pada soal pilihan ganda di bawah ini!

1. Istirahat merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Istirahat dapat dilakukan pada saat istirahat di siang hari. Tujuan dari istirahat siang adalah
 - A. membuat tubuh menjadi lemas
 - B. membuat tubuh menjadi tenang
 - C. membuat tubuh menjadi tidak semangat
2. Kualitas tidur seseorang berpengaruh terhadap ketahanan tubuhnya. Berapakah waktu yang dibutuhkan saat istirahat malam?
 - A. 8 jam
 - B. 24 jam
 - C. 10 jam
3. Perhatikan pernyataan berikut ini!
 1. Mengurangi resiko terjangkitnya beberapa macam penyakit
 2. Tubuh akan terasa lemas
 3. Meningkatkan kemampuan daya otak dan daya ingat
 4. Tubuh menjadi lebih sehatManakah dari pernyataan tersebut yang termasuk manfaat dari istirahat malam?
 - A. 1, 2, dan 3
 - B. 1, 3, dan 4
 - C. 1, 2, dan 3
4. Waktu luang adalah waktu yang digunakan untuk melakukan kegiatan positif dan produktif. Waktu luang bisa berubah menjadi waktu ... karena tidak diisi dengan kegiatan positif dan produktif.
 - A. istimewa
 - B. bebas (*free time*)
 - C. kosong (*blank time*)

5. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar yang menunjukkan olahraga sunnah yang dianjurkan oleh nabi adalah

- A. 1 dan 2
- B. 2 dan 3
- C. 1 dan 3



Suatu malam Fulan pernah menonton televisi sampai larut malam. Akibatnya pada pagi hari Fulan pun bangun kesiangan. Selain kesiangan mata Fulan juga terasa sangat berat dan mengantuk.

6. Dari ilustrasi di atas, yang tidak termasuk akibat dari tidur larut malam adalah
- A. Fulan merasa ngantuk dan mata Fulan terasa sangat berat
 - B. Fulan sangat sangat bergembira
 - C. Fulan bangun kesiangan

Bacalah teks berikut ini dengan teliti untuk menjawab pertanyaan nomor 7 sampai dengan 10!

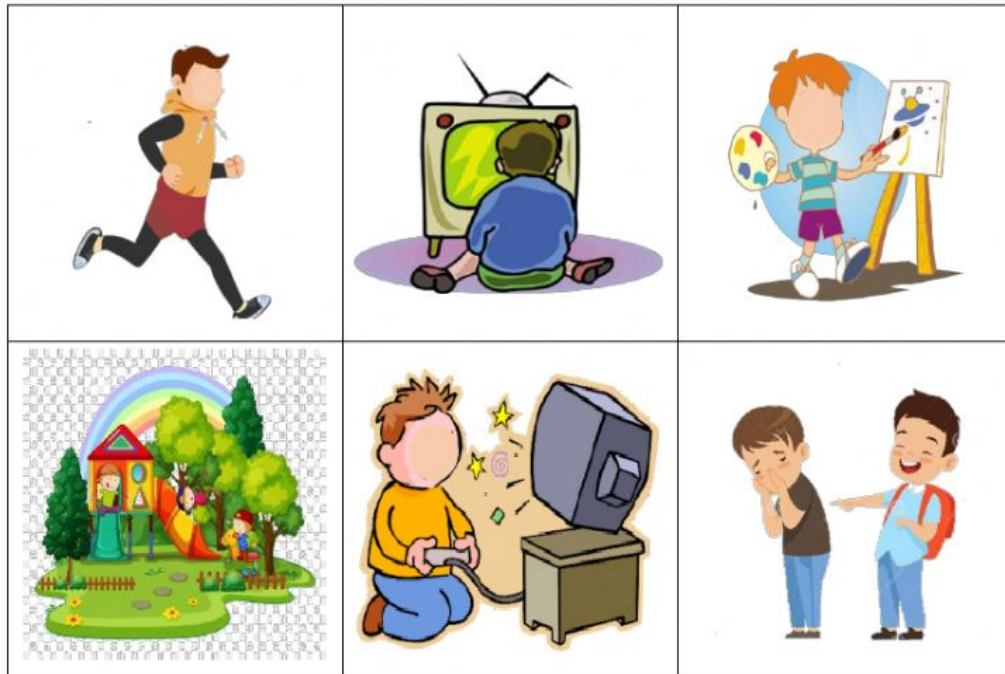
Waktu luang adalah waktu yang digunakan untuk melakukan kegiatan positif dan produktif. Ada banyak sekali kegiatan untuk mengisi waktu luang yang bermanfaat. Misalnya, berolahraga, rekreasi, dan melukis. Setiap akhir pekan Dzikra selalu pergi berolahraga ke Tepi Laut bersama adiknya yang bernama Bibi. Mereka berdua sangat bersemangat dalam melakukan aktivitas olahraga jalan santai, sembari berolahraga Dzikra dan Bibi pun bisa menikmati hembusan angin dari laut.

Sesekali Ayah Dzikra dan Bibi mengajak bersepeda juga. Mereka bersepeda dari Tepi Laut ke Jembatan Dompok di Hari Ahad pagi. Mereka tetap berhati-hati karena terdapat berbagai kendaraan yang berlalu lalang.

Berolahraga dan berekreasi dapat dilakukan bersama orang-orang terdekat. Misalnya, keluarga dan teman-teman. Manfaat dari berolahraga dan berekreasi adalah membuat tubuh menjadi rileks (santai) dan tetap fit. Selain itu, setelah berolahraga dan berekreasi pikiran kita menjadi tenang dan tidak merasa stress.

7. Aktivitas yang tidak dilakukan Dzikra dan Bibi berdasarkan teks di atas adalah
- A. melukis pemandangan Tepi Laut
 - B. berjalan santai sembari berolahraga
 - C. bersepeda dari Tepi Laut ke Jembatan Dompok
8. Kendaraan yang kemungkinan dijumpai Dzikra dan Bibi saat bersepeda adalah
- A. pesawat
 - B. delman
 - C. sepeda motor
9. Manfaat yang diperoleh Dzikra dan Bibi dengan berolahraga secara rutin adalah
- A. tubuh akan menjadi rileks (santai) dan tetap fit
 - B. membuat tubuh menjadi lemas
 - C. membuat tubuh menjadi tidak bersemangat
10. Manakah pernyataan yang sesuai dengan teks di atas?
- A. waktu luang adalah waktu yang digunakan untuk melakukan kegiatan positif dan produktif.
 - B. setiap akhir pekan Dzikra selalu pergi berolahraga ke Tepi Laut bersama temannya yang bernama Zahier.
 - C. Dzikra dan Bibi bersepeda dari Tepi Laut ke Lapangan Pamedan.

- B. Teman-teman telah mengenal berbagai kegiatan saat mengisi waktu luang. Yuk kita tentukan gambar pada kolom di bawah ini dengan aktivitas yang boleh dilakukan dan aktivitas yang tidak boleh dilakukan saat mengisi waktu luang, dengan cara drag and drop (geser dan letakkan).



Aktivitas yang boleh dilakukan saat mengisi waktu luang			
Aktivitas yang tidak boleh dilakukan saat mengisi waktu luang			

- C. Teman-teman dapat memberikan tanda check list pada kolom benar atau salah sesuai pernyataan yang diberikan.

Pernyataan	Benar atau Salah
Doa sebelum tidur adalah bismikallahumma amutu wa ahya.	
Sebelum tidur malam kita harus menonton TV terlebih dahulu.	
Tujuan dari membaca doa sebelum tidur adalah untuk mendapatkan pujian dari Ayah dan Bunda.	
Kita harus mengibas kasur sebelum merebahkan tubuh di atasnya.	
Berikut adalah gambar posisi tidur yang sesuai saat tidur malam. 	

Hadits Meninggalkan Pekerjaan Yang Tidak Bermanfaat

Dari Abu Hurairah radhiallahuanhu dia berkata:
Rasulullah Shallallahu'alaihi wasallam bersabda:
Merupakan tanda baiknya Islam seseorang dia
meninggalkan sesuatu yang tidak berguna baginya.
(Hadits Hasan riwayat Turmuzy dan lainnya)