

PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ)

Mata Pelajaran : BIMBINGAN KONSELING (BK)
Topik / Tema : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
Kelas / Semester : 7 / Genap

NAMA	:
KELAS	:

Tujuan :

- Peserta Didik / Konseli memahami sikap bersyukur bagi manusia
- Peserta Didik / Konseli memahami cara bersyukur kepada Tuhan YME
- Peserta Didik / Konseli memahami bentuk bersyukur dalam kehidupan sehari – hari

A. Simak video Berikut !



B. Setelah menyimak Video tersebut, Jawablah Pertanyaan Berikut !

1. Langkah – langkah pola hidup sehat. kecuali . . .
 - a. Berolahraga
 - b. Menjaga pola makan
 - c. Menciptkan lingkungan yang sehat
 - d. Merokok
2. Yang bukan termasuk kedalam Manfaat pola hidup sehat adalah . . .
 - a. Anak jadi malas dan bodoh
 - b. Setiap Anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit
 - c. Anak tumbuh sehat dan cerdas
 - d. Anggota keluarga giat bekerja
3. Berikut beberapa tips dalam pola hidup sehat, kecuali. . .
 - a. Jauhi makanan berlemak
 - b. Makan buah – buahan dan sayur
 - c. Sering mengkonsumsi makanan yang berlemak
 - d. Penuhi konsumsi protein
4. Susu, telur, hati, sereal, sayuran orange seperti wortel, ubi jalar, labu, dan buah – buahan. Dari beberapa Sumber makanan tersebut termasuk kedalam vitamin....
 - a. D
 - b. B
 - c. A
 - d. C
5. Bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari harus mengandung sejumlah besar bahan . . .
 - a. Karbo hidrat dan protein
 - b. Air dan mineral
 - c. Protein dan mineral
 - d. Vitamin dan air