

NAMA SISWA.....

KELAS.....

### TUJUAN PEMBELAJARAN

- Melalui diskusi kelompok peserta didik mampu memahami cara merawat anggota tubuhnya dengan baik dan benar
- Melalui diskusi kelompok peserta didik dapat saling berbagi pengetahuan tentang cara merawat anggota tubuh dengan baik.

### RANGKUMAN MATERI

Pengertian cara merawat anggota tubuhnya

Merawat anggota tubuh dengan baik dan benar merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan tubuh secara menyeluruh. Merawat anggota tubuh termasuk perawatan fisik dan mental yang bertujuan untuk memastikan tubuh berfungsi dengan baik dan merasa nyaman. Ini meliputi praktik-praktik seperti kebersihan diri, pola makan sehat, olahraga teratur, tidur yang cukup, serta menjaga kesehatan mental. Merawat anggota tubuh dengan baik juga melibatkan pengelolaan stres, menghindari kebiasaan buruk seperti merokok atau konsumsi alkohol berlebihan, serta perawatan medis yang diperlukan untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Dengan merawat anggota tubuh dengan baik, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan mencegah berbagai penyakit serta masalah kesehatan yang dapat timbul akibat kurang perawatan.

1. Penjelasan tentang Pentingnya Merawat Anggota Tubuh\*\*: Diskusi dapat dimulai dengan menjelaskan mengapa merawat anggota tubuh dengan baik dan benar penting. Peserta didik dapat berbagi pemikiran mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh untuk kesejahteraan dan produktivitas.
2. \*\*Pengetahuan tentang Bagaimana Cara Merawat Anggota Tubuh dengan Baik\*\*: Selanjutnya, peserta didik dapat saling berbagi pengetahuan tentang cara merawat anggota tubuh dengan baik. Hal ini meliputi kebersihan diri, pola makan sehat, olahraga teratur, dan kegiatan lain yang mendukung kesehatan tubuh.
3. \*\*Demonstrasi dan Praktik Langsung\*\*: Diskusi kelompok juga dapat mencakup demonstrasi dan praktik langsung tentang cara merawat anggota tubuh. Contohnya, peserta didik dapat berlatih mencuci tangan dengan benar, cara merawat gigi, atau melakukan senam untuk kesehatan tubuh.

4. **\*\*Berbagi Pengalaman dan Tips\*\***: Peserta didik dapat saling berbagi pengalaman dan tips tentang apa yang telah mereka lakukan untuk merawat anggota tubuh dengan baik. Ini dapat menjadi inspirasi dan motivasi bagi sesama peserta didik untuk meningkatkan perawatan tubuh mereka.

5. **\*\*Diskusi Etika dan Sikap Positif\*\***: Diskusi kelompok juga dapat mencakup pembahasan tentang etika merawat anggota tubuh dan sikap positif terhadap diri sendiri. Peserta didik dapat belajar pentingnya menghargai dan merawat tubuh mereka dengan penuh kasih sayang dan penghargaan.

Melalui diskusi kelompok tentang cara merawat anggota tubuh dengan baik dan benar, peserta didik dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya kesehatan tubuh dan langkah-langkah yang dapat mereka ambil untuk merawat diri dengan baik. Diskusi juga memungkinkan peserta didik untuk belajar dari pengalaman dan pengetahuan bersama, sehingga meningkatkan kesadaran dan motivasi mereka untuk menjaga kesehatan tubuh secara holistik.

#### **PETUNJUK**

1. Apa pengertian dari cara merawat anggota tubuh
2. menjelaskan mengapa penting merawat anggota tubuh dengan baik dan benar
3. Bagaimana Cara Merawat Anggota Tubuh dengan Baik
4. Bagaimana pembahasan tentang etika merawat anggota tubuh dan sikap positif terhadap Diri sendiri
5. seperti apakah merawat anggota tubuh termasuk perawatan fisik dan mental yang bertujuan Untuk memastikan tubuh berfungsi dengan baik dan merasa nyaman.