

LKM

Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial

Perubahan Pada Diriku

Untuk Siswa SD / MI Kelas V Fase C

Kelompok: _____

Nama Anggota Kelompok:

Kelas: _____



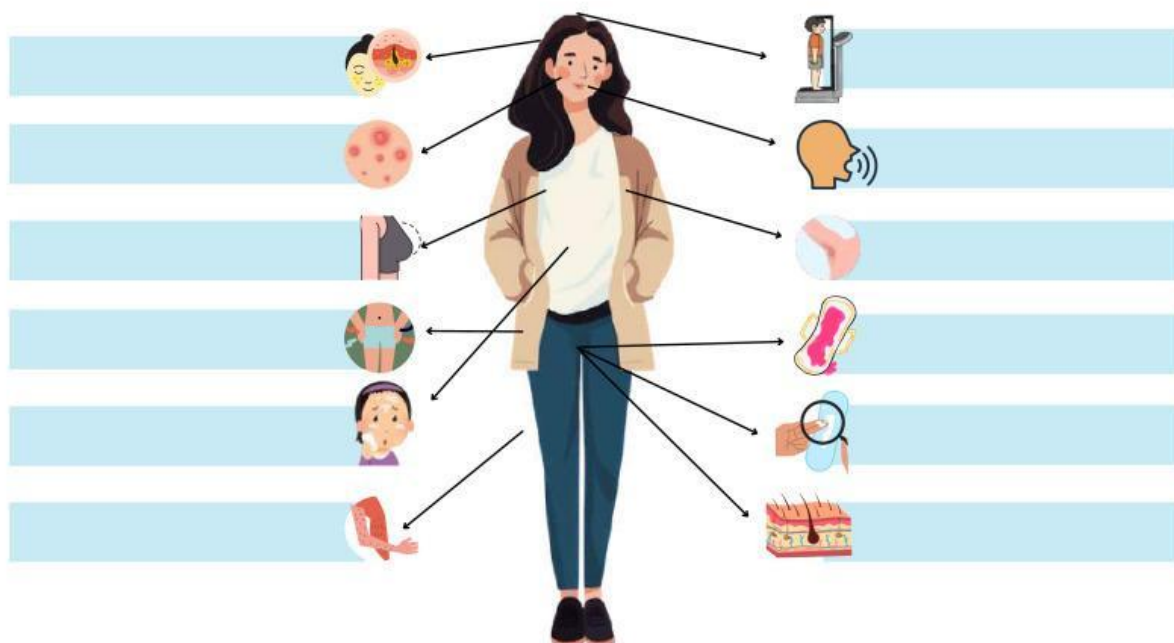
Bagian 3

1. Perhatikan ciri-ciri fisik remaja pada masa pubertas yang ada pada gambar di bawah ini!
2. Tulislah ciri-ciri fisik remaja saat pubertas sesuai dengan gambar dan anak panah di kotak yang sesuai!

Ciri Fisik Remaja Laki-laki



Ciri Fisik Remaja Perempuan



1. Pahami perubahan emosi dan sosial remaja pada masa pubertas terlebih dahulu sebelum mengerjakan!
2. Pasangkanlah perubahan emosi serta dampak sosial yang terjadi pada masa pubertas dengan cara *join with arrow* (menjodohkan dengan panah)!

Perubahan Emosi

Bambang merasa empati melihat teman yang jatuh.

Fani merasa kesal saat dilarang bermain HP lama.

Galih ingin memiliki hobi yang beda dari orang lain.

Rina merasa sangat gugup saat harus tampil menari.

Yanto penasaran dengan perubahan fungsi tubuhnya.

Dampak Sosial

Ia mencari komunitas baru yang punya minat serupa.

Ia segera menolong dan memberi kata penyemangat.

Hubungannya dengan orang tua menjadi agak tegang.

Ia sering berdiskusi dengan teman temannya.

Ia mencari dukungan moral dari guru dan sahabatnya.

1. Baca dan pahami soal terlebih dahulu sebelum mengerjakan!
2. Pilihlah jawaban dengan tepat dari opsi yang tersedia, yaitu A,B,C,D dengan cara memilih satu jawaban (*single choice*) mengenai cara menjaga kesehatan pada masa pubertas dengan tepat!

Perhatikan menu makanan berikut! Manakah kombinasi nutrisi yang paling mendukung kesehatan fisik saat mengalami pertumbuhan pesat di masa pubertas?

Jawaban:

A. Mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena mengandung banyak kalori untuk energi.

B. Meningkatkan konsumsi makanan kaya kalsium, protein, dan serat dari buah serta sayuran.

C. Hanya makan nasi yang banyak agar tubuh menjadi besar dan kuat.

D. Mengurangi makan secara drastis (*diet ketat*) agar bentuk tubuh tetap terlihat kurus.