

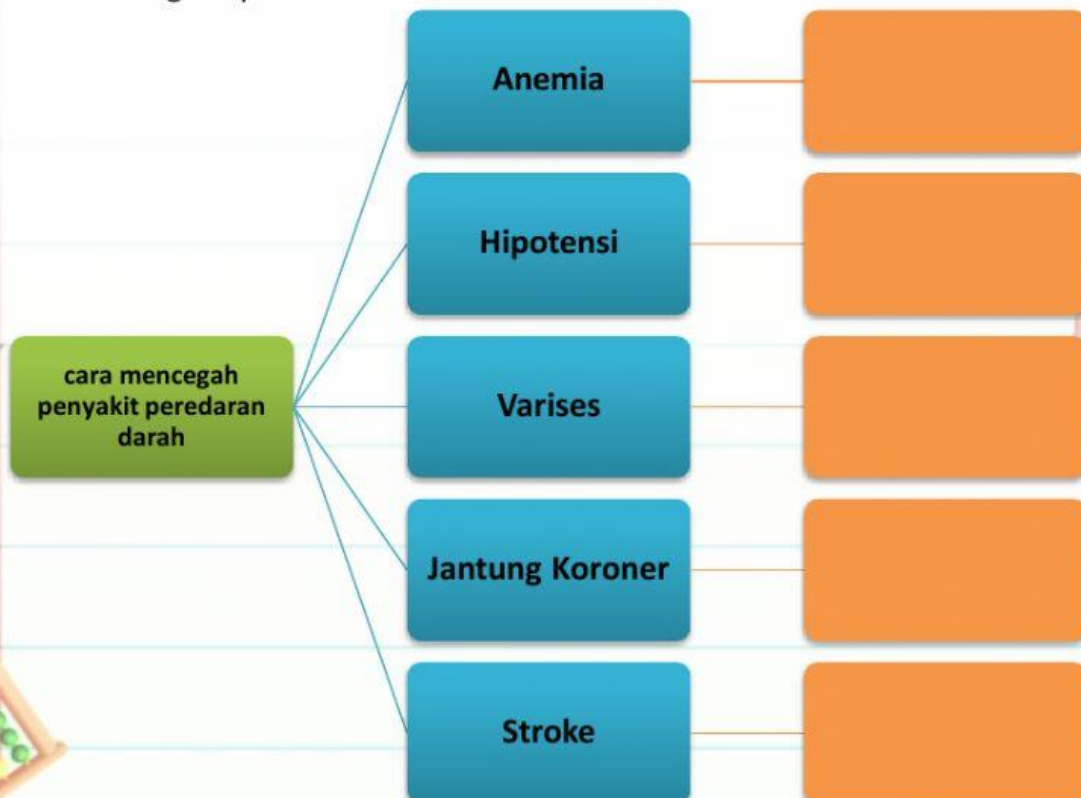


Kegiatan 1

Simaklah video tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia dibawah ini :



Setelah kalian menyaksikan video tersebut pasangkanlah nama penyakit dan cara mencegahnya !



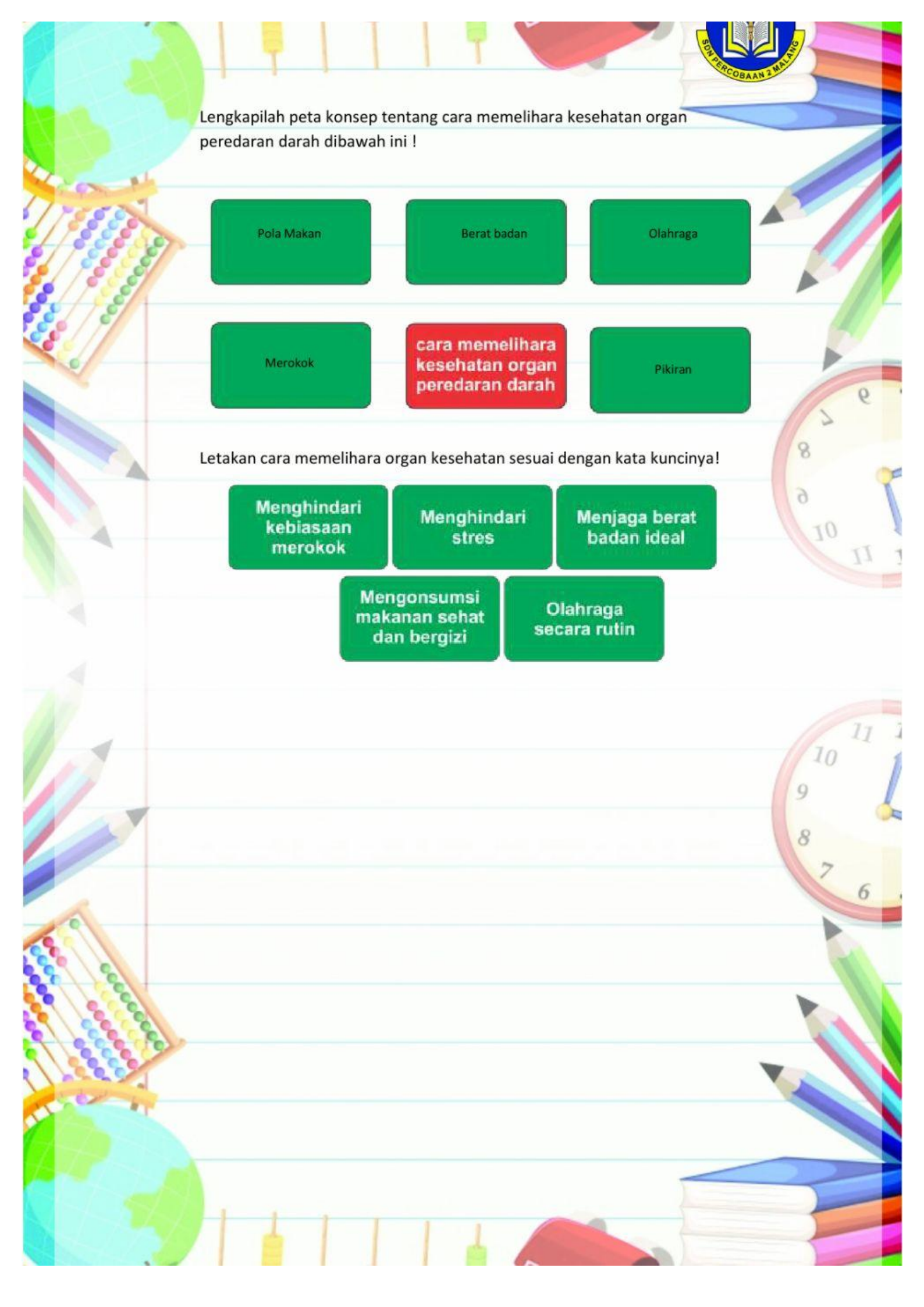
Menjaga pola makan dan menghindari stress

Konsumsi makanan tinggi zat besi dan vitamin B12

Hindari penggunaan pakaian sempit atau ketat pada bagian pinggang, paha, dan kaki.

Cukupi cairan tubuh dengan memperbanyak konsumsi air untuk tubuh supaya terhindar dari dehidrasi

Konsumsi makanan sehat dan menghindari minuman beralkohol



Lengkapilah peta konsep tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dibawah ini !

Pola Makan

Berat badan

Olahraga

Merokok

**cara memelihara
kesehatan organ
peredaran darah**

Pikiran

Letakan cara memelihara organ kesehatan sesuai dengan kata kuncinya!

**Menghindari
kebiasaan
merokok**

**Menghindari
stres**

**Menjaga berat
badan ideal**

**Mengonsumsi
makanan sehat
dan bergizi**

**Olahraga
secara rutin**