SMAN 1 PAMANUKAN
TAHUN PELAJARAN 2024/ 2025

PROYEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA (P5)
TEMA: BANGUNLAH JIWA DAN RAGANYA
"JIWA DAN RAGA HARMONIS MENUJU GENERASI OPTIMIS"

LKPD 1- MULAI DARI DIRI

Penyusun:
Tim P5 SMAN 1 Pamanukan

Nama :
Kelas/ no:

LIVEWORKSHEETS

LKPD 1
MULAI DARI DIRI

TUJUAN

1. Tahapan mulai dari diri membantu murid untuk lebih memahami diri mereka sendiri, termasuk emosi, pikiran, dan perilaku mereka yang mungkin mempengaruhi kesehatan jiwa dan raga.
2. Tahapan mulai dari diri merupakan fase refleksi yang dapat membantu mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang tidak sehat atau merugikan bagi kesehatan jiwa dan raga murid, seperti pola pikir negatif atau kebiasaan yang mengganggu.
3. Melalui fase mulai dari diri, murid dapat mengenali kebiasaan dan menyadari faktor -faktor pemicu yang mempengaruhi kesehatan mental mereka, seperti stres, trauma masa lalu, atau masalah hubungan interpersonal.
4. Tahap ini membantu murid untuk menjadi lebih sadar akan kebutuhan, nilai, dan harapan mereka sendiri terhadap kehidupan, serta memungkinkan mereka untuk mengelola setres, mengatasi tantangan, dan meningkatkan kesehatan jiwa dan raga secara keseluruhan.
5. Tes dalam tahap ini membantu individu untuk mengembangkan strategi penanganan diri yang efektif untuk mengelola setres, mengatasi tantangan, dan meningkatkan kesehatan jiwa dan raga secara keseluruhan
6. Melalui rangkaian pertanyaan, murid dapat mendorong pertumbuhan pribadi dan perubahan positif dalam pola pikir, perilaku, dan emosi mereka, yang berkontribusi pada kesehatan jiwa dan raga yang lebih baik.

LINK JUKNIS LKPD 1
https://drive.google.com/drive/folders/1CMa6OZezmkxXE8EbKy7Xu3C7T-zFIrD_?usp=share_link.

PETUNJUK UMUM

1. Berdoalah sebelum memulai kegiatan
2. Baca indikator pencapaian kompetensi dan tujuan pembelajaran yang gtercantum dalam LKPD
3. Setiap peserta didik secara mandiri melakukan reflesi diri dengan mengeksplorasi tentang pertanyaan yang diberikan dalam LKPD pada tes diagnostik
4. Setelah menjawab petrtanyaan-pertanyaan pada tes diagnostik, murid merefleksikan kembali hasil jawaban tersebut apa sudah sesuai dengan kondisi saat ini untuk perubahan positif pola pikir, perilaku, dan emosi diri.

AKTIVITAS MANDIRI

Murid secara mandiri melakukan reflesi diri dengan mengerjakan tes diagnostik pada LKPD yang telah disisipkan

PROYEK

Buatlah jurnal harian dalam bentuk vlog atau narasi yang disertai dengan dokumentasi tentang "Tema Bangunlah Jiwa dan Raga" yang merupakan rutinitas sehari-hari berupa foto/video terkait kegiatan sehari-hari yang telah dilakukan, kemudian kumpulkan tugas tersebut pada link yang telah disediakan.

LIVEWORKSHEETS

DIMENSI RAGA

DID YOU KNOW?

Tubuh manusia menghasilkan sekitar 25 juta sel baru setiap detik. Ini berarti dalam satu hari, tubuh kita memproduksi lebih banyak sel daripada jumlah orang yang ada di planet ini!

PETUNJUK KERJA :

1. Bacalah pertanyaan dengan seksama.
2. Tulislah jawaban sesuai dengan keadaan diri kalian dengan jujur.
3. Hasil jawaban kalian akan digunakan sebagai bahan diagnostik kesehatan raga.

TES DIAGNOSTIC
REFLEKSI DIRI

DIMENSI RAGA

1. Bagaimana pola makan dan rutinitas olahraga Anda?

2. Apakah Anda mengalami gangguan tidur/kelelahan yang berlebihan?Jelaskan.

LIVEWORKSHEETS

3. Bagaimana Anda merawat tubuh Anda secara keseluruhan?

4. Apakah Anda menjaga berat badan yang sehat dan mengelola stres fisik?

5. Bagaimana kebiasaan merokok, minum alkohol, atau mengkonsumsi obat-obatan?

6. Bagaimana kebiasaan tidur dan istirahat Anda?

7. Bagaimana Anda mengatur waktu sekolah dan waktu istirahat?

LIVEWORKSHEETS

8. Apakah Anda merasa terlalu stres atau lelah karena tugas sekolah?

9. Bagaimana Anda menjaga keseimbangan antara sekolah dan kehidupan pribadi?

LIVEWORKSHEETS

DIMENSI JIWA

FUN FACT!

Tertawa dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Tertawa melepaskan endorfin, hormon yang membuat kita merasa bahagia, dan juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta mengurangi rasa sakit.

10. Apakah Anda merasa cemas, depresi, atau memiliki pikiran yang merugikan?Bagaimana Anda mengatasinya?

11. Bagaimana kualitas hubungan Anda dengan keluarga dan teman-teman?

12. Bagaimana Anda merespon tantangan atau kegagalan dalam hidup?

13. Bagaimana cara Anda menangani konflik dalam hubungan interpersonal?

LIVEWORKSHEETS

14. Apa yang memberi makna pada hidup Anda?

15. Bagaimana Anda mengatasi perasaan kekosongan atau ketidakpuasan batin?

16. Apakah Anda memiliki tujuan hidup yang jelas? Jelaskan!

17. Bagaimana Anda merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut?

WELL DONE.

LIVEWORKSHEETS