E-MODUL BDR PESERTA DIDIK

E-MODUL BDR PESERTA DIDIK



SDN KALISALAM I

KECAMATAN DRINGU - KABUPATEN PROBOLINGGO

IDENTITAS SISWA	
NAMA	:
KELAS	:
NO. ABSEN	:

LIVEWORKSHEETS

PANDUAN BELAJAR DARI RUMAH (BDR)

SDN	: KALISALAM I
Kelas/semester	: VI/I
Mata Pelajaran	: IPA
Materi	: 1.Ciri-ciri Masa Pubertas pada anak Laki-laki dan Perempuan (Ciri Fisik Primer dan Sekunder). 2. Cara Menyikapi Masa Pubertas
Tujuan Pembelajaran	: 1. Mengidentifikasi Ciri – ciri Pubertas pada anak Laki-laki dan Perempuan 2. Menceritakan cara menyikapi ciri-ciri pubertas yang dialami

A. Penguatan Karakter

Ayo anak-anak kita mengucap syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena kita telah diberi kesehatan dan dijauhkan dari virus corona.Masyarakat bersatu menggunakan masker di masa Pandemi covid 19 merupakan nilai-nilai Pancasila ke 3. Dan hidup rukun antar umat beragama merupakan penerapan nilai-nilai Pancasila ke 1. Ingat selalu 5M (Memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan, mengurangi mobilitas)

B. Literasi

Ayo Belajar

Tahukah kamu bahwa ciri fisik remaja pubertas dibedakan menjadi dua? Yakni Primer dan Sekunder. Apa yang dimaksud ciri fisik primer dan sekunder? Apa saja ciri-cirinya? Mari kita pelajari!

Perubahan primer merupakan perubahan yang terjadi dalam tubuh meliputi perubahan hormon dan organ reproduksi. Jenis perubahan ini merupakan tanda awal seseorang memasuki masa pubertas yang ditandai matangnya organ reproduksi. Sedangkan perubahan sekunder adalah perubahan yang menyertai perubahan primer, umumnya bersifat nampak.

1. Ciri Perubahan Fisik Bersifat Primer

Laki-laki	Perempuan
1. Mengalami mimpi basah, yaitu sebuah mimpi yang menjadi pertanda bahwa laki–laki tersebut sudah masuk usia dewasa	1. Mengalami haid/menstruasi yakibat penebalan dinding rahim yang meluruh
2. Organ reproduksi sudah mampu menghasilkan sperma	2. Organ reproduksi mengalami ovulasi dan dapat menghasilkan ovum yang bisa menjadi bayi jika dibuahi

2. Ciri Perubahan Fisik Bersifat Sekunder

Laki-laki	Perempuan
1. Tumbuh kumis dan jenggot pada wajah	1. Panggul lebih lebar
2. Jakun mulai tampak membesar	2. Payudara mulai membesar
3. Suara lebih berat dan besar	3. Suara lebih nyaring dan lembut
4. Tumbuh rambut di beberapa area tubuh tertentu seperti di ketiak, kaki, dada, dan organ kelamin	4. Tumbuh beberapa rambut di area tertentu seperti ketiak, kaki, dan organ kelamin
5. Bahu semakin bidang dan lebar	5. Muncul jerawat
6. Muncul jerawat pada wajah	6. Kulit nampak lebih halus
7. Tubuh yang lebih cepat tinggi dan juga membesar	
8. Otot tubuh mulai terbentuk	

LIVEWORKSHEETS

3. Sikap yang Harus Dilakukan Saat Menghadapi Masa Pubertas

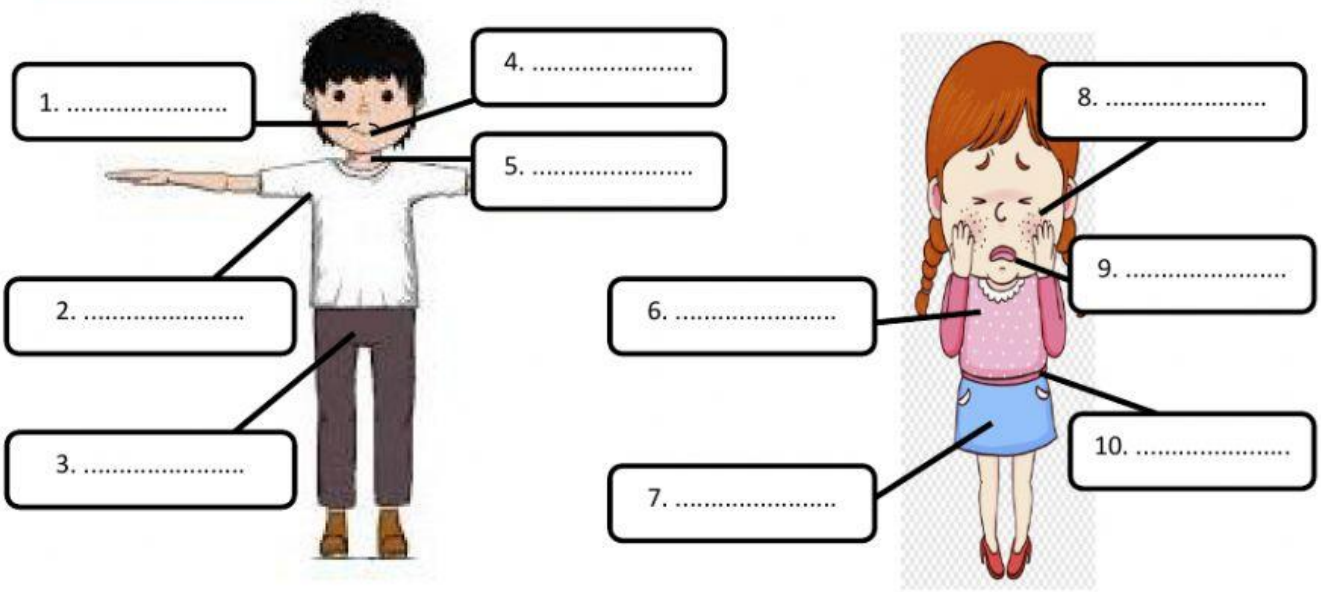
Pubertas adalah masa ketika seseorang anak mengalami perubahan fisik, sikap (perilaku), dan pematangan organ reproduksi. Berikut merupakan hal yang perlu dilakukan untuk menghadapi masa pubertas:

1) **Menjaga kebersihan organ reproduksi** untuk mencegah infeksi dan penyakit pada organ reproduksi.
2) **Berolahraga dan mengkonsumsi makanan yang sehat** dan bergizi agar tubuh sehat dan bertenaga.
3) **Menjaga dan mengontrol emosi**karena remaja yang baru menginjak masa pubertas cenderung labil dalam mengambil keputusan dan mengalami kesulitan untuk mengontrol emosi.
4) **Berkomunikasi dengan orang tua** sangat diperlukan untuk memberikan rasa tenang dan aman. Karena pada masa pubertas remaja akan mengalami kesulitan untuk mengontrol emosinya.
5) **Memahami perubahan fisik** yang terjadi untuk mengurangi rasa khawatir atau cemas akibat adanya perubahan fisik yang terjadi ketika masa pubertas.

C. Ayo Berlatih!

Pasangkan ciri-ciri pubertas di bawah ini dengan menempatkan ke dalam kotak yang sesuai !

Suara letmbut	Tumbuh kumis/jenggot	Mulai muncul Jerawat
Suara lebih berat	Payudara terbentuk	Pinggul melebar
Jakun mulai tumbuh	Menstruasi	
Tumbuh rambut di ketiak/kemaluan	Mimpi basah	



LIVEWORKSHEETS

D. Ayo Tuliskan!

1. Bagaimana sikap yang kamu lakukan dalam menghadapi masa-masa pubertas yang kamu alami? Tuliskan sesuai pemahamanmu dengan bahasamu sendiri! Tuliskan dengan Baik di buku balebungmu!

Ceklist Prestasi Belajar (*yang mengisi orang tua siswa)			
Mandi Pagi	**Melaksanakan Tugas**	**Ketuntasan Belajar**	**Patuh dan Disiplin**

LIVEWORKSHEETS