



Nama Siswa:

Kelas:

Ayo Membaca

Hak dan Kewajibanku di Rumah

Saat malam hari, tubuh kita memerlukan istirahat. Tanda itu berupa rasa lelah dan kantuk, karena pada siang hari kita sudah beraktifitas. Bentuk istirahat di malam hari adalah tidur. Apa pentingnya tidur untuk kesehatan?

Bacalah teks di bawah ini!

Tidur dan Istirahat



Setiap hari kita bergerak. Ini berarti mengeluarkan energi yang besar. Tentu kita butuh istirahat. Istirahat adalah berhenti dari segala kegiatan untuk mengembalikan kekuatan tubuh. Istirahat dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti tidur, mendengarkan radio, mengobrol, membaca, duduk, dan sebagainya.



Jika kamu tidak cukup tidur, kamu akan merasa tidak bersemangat dan mudah lelah. Kamu butuh tidur 9-10 jam perhari dan orang dewasa butuh 8 jam.



Kita akan terlihat semangat dan ceria bila kita cukup tidur.



Tahukah kamu?

Adik bayi memerlukan waktu tidur yang lebih panjang darimu. Bila adik bayi tidak tidur dengan nyenyak, pertumbuhannya akan terhambat. Ia akan gelisah dan menangis sepanjang hari.





Berdasarkan informasi di atas, coba diskusikan dengan orang dewasa yang ada di rumahmu!

1. Apakah istirahat itu merupakan hak atau kewajiban terhadap tubuh kita? Jelaskan!

2. Berapa lama waktu tidur yang baik bagi kesehatan kita?

3. Mengapa tubuh kita perlu istirahat?

4. Tuliskan manfaat istirahat bagi kesehatan tubuh!