



cara merawat tubuh

tubuh harus selalu dirawat
kesehatan tubuh sangat penting

mata kita sakit
penglihatan terganggu
telinga sakit
pendengaran terganggu

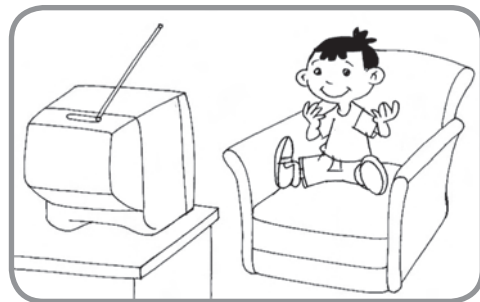
bagaimana merawat bagian bagian tubuh
hindari kebiasaan buruk
apa saja itu

1 kebiasaan buruk untuk tubuh



a kebiasaan buruk untuk mata

menonton televisi
terlalu dekat



melihat cahaya silau

membaca terlalu dekat

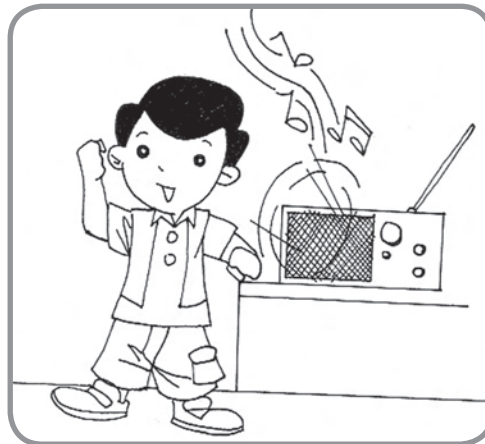


membaca di tempat
kurang cahaya

b

kebiasaan buruk untuk telinga

mendengar suara
terlalu keras



mengorek telinga dengan benda keras
mengorek telinga dengan benda tajam
mengorek telinga terlalu dalam



kebiasaan buruk untuk hidung
memasukkan benda keras ke hidung
memasukkan benda tajam ke hidung



kebiasaan buruk untuk lidah dan gigi
makan dan minum
terlalu panas
makan dan minum
terlalu dingin



kebiasaan buruk untuk kulit tubuh
mandi tidak teratur



kebiasaan buruk merusak tubuh
sayangi tubuh
mari jauhi kebiasaan buruk
lakukan kebiasaan baik
tubuh sehat tidak sakit

- 2 kebiasaan baik untuk tubuh
apa saja kebiasaan baik untuk tubuh
mari kita mengenalinya

- a** **cara merawat mata**
tidak melihat cahaya yang silau
tidak menonton televisi terlalu dekat
tidak membaca sambil tidur
membaca harus di tempat yang terang

- b** **cara merawat telinga**
ada suara keras
telinga harus ditutup
telinga harus dijaga kebersihannya
telinga harus selalu dibersihkan



- c** **cara merawat hidung**
tidak mengorek hidung dengan benda keras
tidak mengorek hidung dengan benda tajam

- d** **cara merawat gigi**
gosok gigi setiap hari
gosok gigi sebelum tidur
tidak makan minum terlalu panas
tidak makan minum terlalu dingin



- e** **cara merawat lidah**
tidak makan minum terlalu panas
tidak makan minum terlalu dingin

- f** **cara merawat kulit**
mandi secara teratur
mandi dua kali sehari
kulit tidak gatal



- g** **cara merawat bagian tubuh yang lain**
semua bagian tubuh harus dirawat
apa yang bisa kamu lakukan

amati gambar berikut
temukan cara merawat tubuh

- 1 tidak memakai pakaian yang sempit



- 2 rambut harus dikeramas secara teratur



3

memakai payung jika hujan



4

memakai topi jika panas



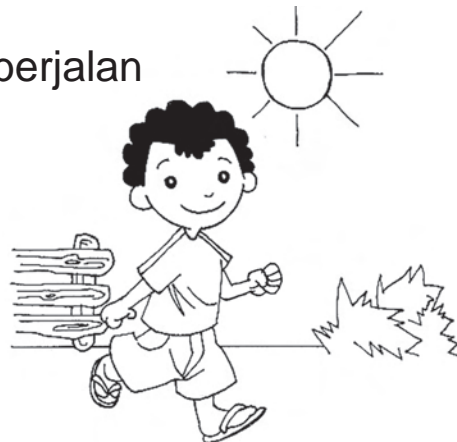
5

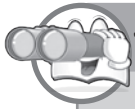
memakai jaket bila udara dingin



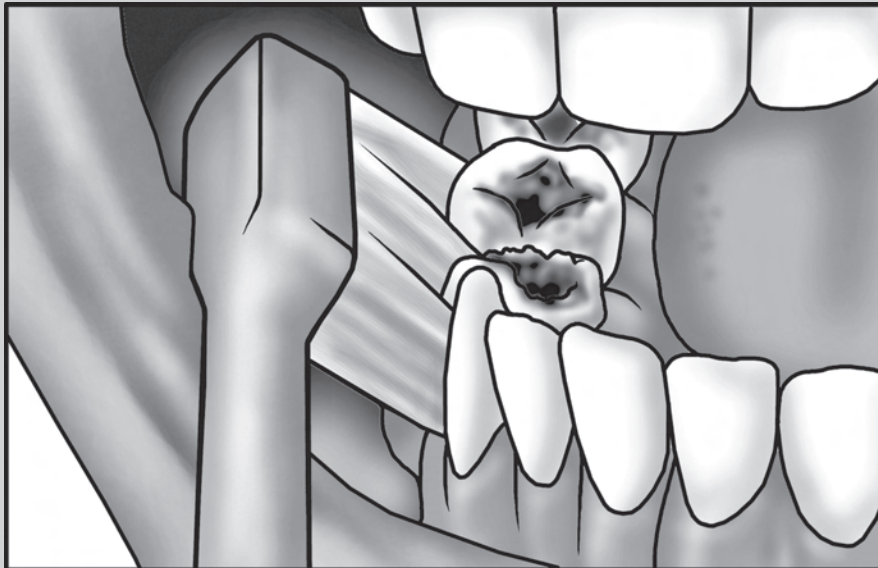
6

memakai alas kaki saat berjalan





teropong ilmu



gambar menyikat gigi

beberapa orang suka makanan manis
terlalu banyak gula membuat gigi keropos
gigi keropos perlu bantuan dokter gigi
dokter gigi mencabut atau menambal gigi keropos
kita harus rajin menggosok gigi
gigi sehat tidak keropos

sumber *mengenal ilmu indera perasa dan penciuman* 2001 halaman 23



ayo berlatih 2

pasangkan kata dan gambar yang sesuai
tuliskan jawaban di buku tugasmu

1

suara ledakan

a



2

udara dingin

b



3

gigi rusak

c



4

kulit gatal

d



5

hujan deras

e





kini aku tahu

pada pelajaran ini aku belajar bagian tubuh
saat bercermin aku tahu bagian tubuhku

mata untuk melihat
telinga untuk mendengar
hidung untuk membaui dan bernapas
gigi untuk mengunyah
lidah untuk merasakan manis pahit masam asin
tangan untuk memegang
kaki untuk berjalan

aku juga belajar cara merawat tubuh
menjauhi kebiasaan buruk
membiasakan kebiasaan baik
gosok gigi dua kali sehari
tidak makan terlalu panas
tidak makan terlalu dingin

aku juga tahu cara merawat kulit
berjalan dengan alas kaki
menghindari panas matahari yang terik
menghindari hujan

masih ada yang kurang
mandi secara teratur

tidak memandang cahaya silau
ada suara keras telinga harus ditutup

sekarang aku tahu tubuhku
aku tahu cara merawat tubuh
tubuh sehat hati riang



kata kata penting

keropos

silau

mengorek



mengertikah aku (refleksi)

aku ingin gigiku kuat
aku ingin gigiku tidak keropos
aku ingin gigiku putih bersih
apa yang bisa aku lakukan untuk gigiku



soal akhir bab

kerjakan soal soal berikut di buku tugasmu
pilihlah jawaban yang benar

- 1 gunanya untuk apa
 - a mendengar
 - b melihat
 - c mencium



2 memcium wanginya bunga dengan

- a mulut
- b bibir
- c hidung



3 berjalan menggunakan

- a mata
- b kaki
- c tangan



4 membaca sambil tiduran dapat merusak

- a mata
- b telinga
- c hidung



5 mandi sehari dua kali untuk merawat

- a kulit
- b telinga
- c mata



lengkapilah dengan jawaban yang benar

- 1 makanan terlalu panas dapat merusak
- 2 suara petir yang keras dapat merusak
- 3 membaca di tempat gelap dapat merusak
- 4 mandi dengan sabun untuk merawat

- 5 merasakan asin dengan
- 6 bau bunga tercium oleh
- 7 berbicara dengan
- 8 merdunya musik terdengar oleh
- 9 gatal dirasakan pada
- 10 kacamata dipakai untuk melindungi

**pasangkan yang sesuai seperti contoh
kerjakan di buku tugasmu**

1		a	musik
2		b	memegang
3		c	berjalan
4		d	mengunyah
5		e	bicara
6		f	rasa asin
7		g	membau

lengkapilah dengan kata yang tersedia dalam kotak

- 1 kuku yang panjang harus
- 2 kuku panjang tempat bersarang
- 3 melihat cahaya silau menggunakan
- 4 membaca di tempat gelap merusak
- 5 memakai topi melindungi
- 6 mandi sehari
- 7 berbicara dengan
- 8 memegang dengan
- 9 memakai sepatu melindungi
- 10 tempat berbahaya misalnya

jawaban

- | | |
|-------------|------------|
| a kuman | f kaki |
| b tangan | g kepala |
| c kacamata | h mulut |
| d dipotong | i dua kali |
| e air deras | j mata |



tugas proyek



ada cerita menarik untukmu
simak cerita mita dan doni berikut ini

mita dan doni ada di warung makan
warung makan di pinggir jalan raya
mita makan mi yang masih panas
mita minum es jeruk
asap motor mengepul ke arah mereka
tiba tiba doni berteriak
aduh mataku terkena debu
mataku sakit sekali

dari cerita di atas
apa yang terjadi jika

- a makan makanan panas kemudian minum es
bagian tubuh mana yang rusak
mengapa bagian tubuh itu bisa rusak
- b mata terkena debu lalu apa yang kamu lakukan

kamu boleh bertanya pada ayah dan ibu
jangan lupa laporkan hasilmu pada guru

pedoman guru



- 1 tugas proyek ini bertema diri sendiri
- 2 guru memberi tugas siswa untuk melaporkan hasil proyeknya dan mengarahkan siswa jika mengalami kesulitan