

Topik : Membangun kebiasaan gaya hidup seperti kesehatan, kebersihan dan nutrisi

Foto sementara



Kegiatan ekstrakurikuler yang diatur dalam Pedoman Kurikulum Pembelajaran Jepang mencakup kegiatan di mana setiap anak membuat keputusan tentang pemecahan masalahnya sendiri dan terus-menerus mempraktikkannya menuju realisasi. Ini adalah area aktivitas yang dikelompokkan sebagai "aktivitas kelas (2) / (3)". Di Mesir, di mana kegiatan khusus (*Tokubetsu Katsudou/ Tokkatsu*) pertama kali diperkenalkan di luar negeri, hal ini diperkenalkan dengan nama "bimbingan kelas".

Ada beberapa kegiatan di mana setiap anak membuat keputusan tentang pemecahan masalahnya sendiri dan terus-menerus mempraktikkannya menuju realisasi.

- 1) Pembentukan gaya hidup dasar
- 2) Membentuk hubungan yang lebih baik
- 3) Terbentuknya sikap hidup sehat dan aman, baik secara fisik maupun mental
- 4) Makan siang di sekolah dan pembentukan kebiasaan makan yang diinginkan dari sudut pandang pendidikan nutrisi
- 5) Membentuk motivasi dan sikap untuk hidup dengan harapan dan tujuan di masa sekarang dan masa depan
- 6) Menumbuhkan kesadaran partisipasi sosial dan pemahaman pentingnya bekerja
- 7) Pembentukan sikap belajar mandiri dan pemanfaatan perpustakaan sekolah



Target jenjang : SD



Kategori kegiatan : Kegiatan kelas (2), kesehatan, kebersihan, nutrisi



Waktu : Sekitar 1 jam, beberapa kali setahun



## Tujuan

---

Ada tiga kegiatan utama yang berkaitan dengan kesehatan dan kebersihan, di mana setiap anak membuat keputusan untuk memecahkan masalahnya sendiri dan terus mempraktikkannya menuju realisasi.

- Pembentukan gaya hidup dasar
- Terbentuknya sikap hidup sehat dan aman, baik secara fisik maupun mental
- Makan siang di sekolah dan pembentukan kebiasaan makan yang diinginkan dari sudut pandang pendidikan nutrisi



## Bahan yang disiapkan • Alat yang dibutuhkan

---

"Kegiatan kelas (2) Contoh rencana bimbingan tahunan"



## Urutan pelaksanaan

---

Terapkan sebagaimana mestinya di setiap kelas sesuai dengan "Kegiatan Kelas (2) Contoh Rencana Bimbingan Tahunan" yang terlampir.

Sebagai contoh, berikut konten terkait kesehatan, kebersihan, dan gizi yang diterapkan di setiap kelas di SD H Tokyo yang menjadi sumber rencana tahunan tersebut.

### Kelas 1

- Cara menggunakan toilet
- Cara bersih-bersih
- Ayo, sikat gigi dengan benar
- Nama bagian tubuh
- Pencegahan demam
- Mengelompokkan makanan
- Aku bertumbuh besar

### Kelas 2

- Mekanisme di dalam tubuh
- Fungsi makanan
- Mekanisme di dalam tubuh
- Cerita Puser
- Perjalanan Makanan
- Aku yang telah bertumbuh besar

### Kelas 3

- Ayo, makan tanpa sisa
  - Cara sikat gigi dengan benar
  - Sikap Hidup Sehat
  - Fungsi makanan
-

---

#### Kelas 4

- Pertumbuhan tubuh
- Cara sikat gigi dengan benar
- Fungsi tiga kelompok makanan

#### Kelas 5

- Pentingnya pengobatan dini
- Pertolongan pertama (merawat pendarahan)
- Jaga baik-baik matamu
- Cara menonton TV
- Postur yang benar

#### Kelas 6

- Pola Makan Seimbang
- Tubuh yang Kuat dan Nutrisi



#### Referensi

---

Ikhtisar bimbingan kelas

**【Tuliskan *link* situs berbagi studi kasus ini】**

Contoh pelajaran model bimbingan kelas

**【Tuliskan *link* situs berbagi studi kasus ini】**

---