



Semua orang mempunyai aktivitas yang rutin setiap harinya. Ada yang sekolah, beker-ja, berdagang, berkebun, bertani, berolahraga, dan lain-lain. Kalau kalian kelas 3, kegiatan yang rutin, antara lain beribadah, sekolah, bermain, berolahraga. Bagaimana-pun kalian adalah manusia biasa, bukan robot sehingga pasti punya rasa lelah, maka memerlukan istirahat.



Isi Materi

A. Bentuk Istirahat dan Manfaat Istirahat

B. Pengisian Waktu Luang untuk Menjaga Kesehatan



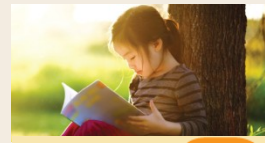
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



A. Bentuk Istirahat dan Manfaat Istirahat

- ❑ Istirahat adalah hal yang sangat penting dilakukan setelah melakukan aktivitas.
- ❑ Kalian harus memahami cara beristirahat yang baik, agar kesehatan terjaga.
- ❑ Kalian akan mempelajari bentuk dan manfaat

1. Bentuk-Bentuk Istirahat

a. Berhenti Sejenak dari Kegiatan

- ❑ Berhenti sejenak saat kalian giat-giatnya bekerja atau belajar.
- ❑ Kalian juga harus beristirahat setelah bermain, agar rasa lelah bisa berkurang.

b. Merebahkan Tubuh

- ❑ Merebahkan tubuh lebih baik daripada istirahat duduk.
- ❑ Karena seluruh tubuh tidak lagi menopang berat tubuh.
- ❑ Saat duduk otot punggung masih menopang



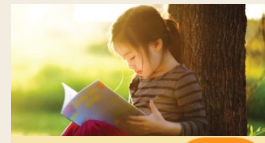
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



c. Duduk Santai

- ❑ Setelah beraktivitas beberapa orang melakukan istirahat.
- ❑ Biasanya dengan cara duduk di kursi, di atas batu, atau lesehan di lantai.
- ❑ Jika duduk di kursi biasanya melakukan sambil bersandar.
- ❑ Sikap duduk ini juga merupakan bentuk istirahat yang baik karena bisa mengendorkan otot-otot yang tegang setelah beraktivitas.
- ❑ Duduk dapat pula dilakukan dengan berteduh di bawah pohon.
- ❑ Udara pohon yang segar dapat mengembalikan energimu.

d. Tidur

- ❑ Bentuk atau cara istirahat yang paling baik adalah dengan tidur yang cukup.
- ❑ Jika usia anak-anak, tidur 8 jam dalam satu hari.
- ❑



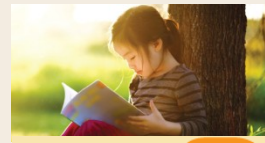
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



2. Manfaat Istirahat

- ☐ Para ahli kesehatan menyatakan istirahat untuk tubuh manusia, pada umumnya 6–7 jam dalam sehari.
- ☐ Kalian harus mampu memenuhi kebutuhan istirahatmu.
- ☐ Tujuannya agar kesehatan kalian tetap terjaga.
- ☐ Istirahat memiliki banyak manfaat bagi tubuh.
- ☐ Apakah kalian sudah mengetahuinya?
- ☐ Berikut ini adalah manfaat istirahat.
 - a. Memulihkan tenaga dari lelah.
 - b. Menyiapkan tubuh untuk semangat kerja.
 - c. Menjaga stamina tubuh.
 - d. Mencegah terjadinya sakit.
- ☐ Orang yang kurang beristirahat berisiko terkena sakit.
- ☐ Stamina tubuh menjadi buruk dan badan menjadi tidak bugar.
- ☐ Maka kalian harus pandai mengatur waktu istirahatmu sendiri.
- ☐ Kalian harus memiliki istirahat yang benar-benar cukup.



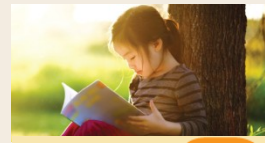
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



B. Pengisian Waktu Luang untuk Menjaga Kesehatan

1. Macam Waktu Luang

Dalam kehidupan sehari-hari pasti ada waktu bekerja/ beraktivitas, ada pula waktu yang longgar untuk beristirahat.

Semuanya itu bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh manusia itu sendiri.

Adapun contoh waktu luang adalah sebagai berikut.

- Saat jam istirahat di sekolah.
- Siang/sore hari sehabis pulang sekolah.
- Waktu malam hari jam tidur.
- Waktu hari libur sekolah.

Kalian dapat memanfaatkan waktu luang yang kalian miliki.



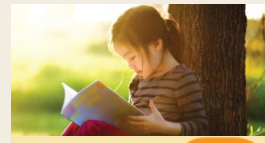
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



a. Saat Jam Istirahat di Sekolah

- ❑ Gunakan sebaik-baiknya untuk istirahat, semua kegiatan belajar berhenti.
- ❑ Silakan untuk duduk santai, senda gurau dengan teman, atau makan di kantin sekolah.
- ❑ Kalian juga dapat ke perpustakaan sambil melihat gambar pembelajaran dengan santai.

b. Waktu Siang atau Sore Hari

- ❑ Waktu siang atau sore hari sehabis sekolah gunakan untuk istirahat tidur kurang lebih 1 jam.
- ❑ Setelah tidur kemudian mandi agar badan menjadi segar kembali.
- ❑ Lakukan kegiatan-kegiatan yang ringan, misalnya menyirami tanaman atau menyapu halaman, dan lain-lain.
- ❑ Saat sore hari kalian dapat berolahraga ringan bersama dengan teman-temanmu.



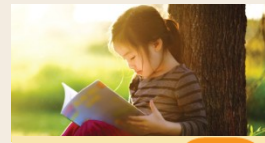
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9



c. Waktu Malam Hari Jam Tidur

- ❑ Bagi anak-anak usia dini termasuk siswa SD disarankan jam 9 malam sudah tidur.
- ❑ Jangan bermain gadget sampai tengah malam.
- ❑ Selain tubuh terforsir, mata mudah rusak karena kena radiasi gadget.
- ❑ Kalian semestinya tidur 8 jam dalam sehari, kurang lebih siang istirahat 1 jam dan malam 7 jam

2. Menjaga Kesehatan

Kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang adalah sebagai berikut

- a. Makan dan minum.
- b. Istirahat.
- c. Duduk santai sambil membaca buku cerita.
- d. Merawat taman di rumah.
- e. Berkomunikasi dengan keluarga atau teman sekampung.
- f. Berolahraga permainan tradisional yang menyenangkan.



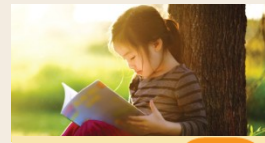
BAB

6



BAB

7



BAB

8



BAB

9