

Lembar Kerja Siswa (LKS) Untuk mendukung pembelajaran dari rumah di masa pandemi covid-19

PSIKOEDUKASI



Untuk Kelas 1-3 SD/MI

Paket 1



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN



Australian Government

PENGANTAR

Lembar Kerja Siswa (LKS) Psikoedukasi ini disusun untuk memenuhi kebutuhan siswa belajar dari rumah selama pandemi Covid 19. Kegiatan-kegiatan di dalam LKS dirancang untuk bisa dilakukan secara mandiri oleh siswa dengan bimbingan orang tua atau guru secara minimal. Orangtua atau guru bisa membacakan perintah dalam setiap soal, jika siswa belum memahami perintahnya.

Materi LKS ini berisi sembilan kegiatan untuk membantu anak mencapai kematangan dan kemandirian dalam kehidupannya serta menjalankan tugas-tugas perkembangan yang mencakup aspek pribadi, sosial, dan belajar secara utuh dan optimal. Dengan terjadinya pandemicCovid-19 saat ini, kegiatan psikoedukasi lebih diarahkan kepada upaya pendidikan kepada anak agar mampu merespon kondisi yang dihadapi dengan cara menambah pengetahuan tentang pencegahan Covid-19 dan memahami dirinya dan perasaannya, dan membangun rasa positif.

Semoga bermanfaat.

Tim INOVASI

DAFTAR ISI

Pengantar	2
Panduan untuk Guru dan Orang Tua / Wali Siswa	4
Lembar Kerja Siswa	
1. Aku Senang Belajar di Rumah	6
2. Aku Tahu Aku Tenang	7
3. Aku Tenang, Tidak Tegang	8
4. Roda Perasaan	9
5. Poster Harapan	10
6. Pohon Syukurku	12
7. Cerita Tentang Corona	14
8. Balon Melayang	19
9. Membuat Pembersih Tangan Sendiri	20

PANDUAN UNTUK GURU DAN ORANG TUA / WALI SISWA

Membuat Kesepakatan Bersama Anak

Membuat kesepakatan bersama anak di awal masa belajar di rumah amat penting untuk membangun komitmen dan tanggung jawab anak untuk menjalankan tugasnya dengan sukarela dan sukacita. Kesepakatan bersama ini perlu keterlibatan semua anggota keluarga di rumah. Panduan di bawah bisa digunakan untuk menyusun kesepakatan bersama.

Mari buat kesepakatan bersama!.

TIPS Membuat Kesepakatan Bersama Anak

1. Melibatkan Semua Anggota keluarga.
2. Buat kesepakatan secara tertulis.
3. Fokus pada hal penting.
4. Sedikit. List beberapa yang bisa dilakukan anak dengan konsisten.
5. Menggunakan Bahasa positif. Tuliskan apa yang ingin dicapai.
6. Diskusikan bersama konsekuensi, jika kesepakatan tidak dijalankan.
7. Tinjau ulang kesepakatan jika masalah muncul.

Menyusun Jadwal Bersama

Jadwal dapat memandu anak untuk menjalankan kegiatan sesuai dengan tujuan dan waktu yang telah ditentukan. Jadwal dapat digunakan untuk menjadi acuan mencapai bersama (terutama orang tua dan anak). Jadwal sebaiknya mencakup paling sedikit 3 hal, kegiatan, waktu, indikator keberhasilan. Berikan waktu istirahat yang cukup atau waktu untuk penyegaran di sela-sela kegiatan utama.

Lembar Kerja Siswa (LKS)



Aku senang belajar di rumah



Kelas 1-3



30-40 menit



Manfaat buatmu

- mengingatkanmu untuk tetap di rumah selama ada wabah
- mengingatkanmu bahwa tinggal di rumah itu menyenangkan
- ada banyak hal yang bisa dilakukan bersama keluarga



Alat/Bahan/Sumber

Rumah dan sekitarnya

Anggota keluarga

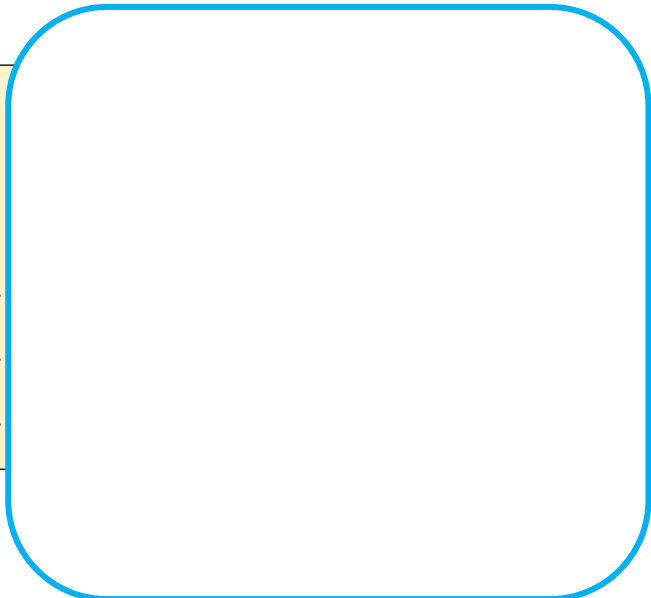
Barang bekas atau apapun yang boleh dipakai di rumah



Langkah Kegiatan

- tuliskan ide-ide kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat yang bisa kamu lakukan di rumah. Misal, menanam sayur atau bunga; membantu ibu memasak; olahraga santai di pekarangan rumah.
- Gambarkan salah satu ide yang ingin atau sudah kalian coba pada tempat yang telah disediakan.

1. Menanam singkong
2. Melukis di pagar pekarangan rumah
3.
4.
5.



Refleksi

- Kegiatan mana yang paling kamu sukai? Mengapa?
- Apakah manfaat kegiatan kesukaanmu untuk dirimu sendiri dan orang lain?



Aku tahu, aku tenang



Kelas 1-3



Fleksibel

Manfaat buatmu



- Melatih keterampilan bertanya
- Dengan bertanya, kamu bisa mengurangi kebingungan
- Kamu jadi lebih banyak tahu
- Banyak tahu membantumu berbuat yang benar dan mengambil keputusan yang baik

Alat/Bahan/Sumber



Rumah dan sekitarnya.

LKS ini, pensil, kertas, Ayah/Ibu, dan pertanyaan yang banyak 😊.

Langkah Kegiatan



- Tuliskan pertanyaan-pertanyaanmu tentang virus corona di dalam gelembung-gelembung pikiran di bawah ini.
- Tulis pertanyaanmu di kertas lain jika gelembung yang tersedia tidak cukup.
- Tanyakan pertanyaan-pertanyaan ini kepada Ayah, Ibu, Kakak, atau anggota keluarga yang lainnya.
- Jika mereka tinggal jauh, tanyakan melalui telepon.
- Lihat dua contoh pertanyaan yang sudah disiapkan.



Refleksi



- Berapakah pertanyaan yang kamu ajukan?
- Apakah kamu mendapat jawaban untuk pertanyaan-pertanyaanmu?
- Siapa saja yang menjawab pertanyaanmu?
- Apa hal baru yang bisa kamu pelajari dari semua pertanyaan itu?
- Apakah ilmu barumu bermanfaat? Apa manfaatnya?



Aku tenang, tidak tegang



Kelas 1-3



30-40 menit



Manfaat buatmu

- Membantumu meregangkan otot agar kamu lebih tenang, santai, dan sehat
- Kamu bisa membantu orang lain menjadi lebih tenang dan sehat dengan mengajarkan gerakan yoga.



Alat/Bahan/Sumber

- Rumah dan sekitarnya
- Karpet yang tidak licin atau handuk, dan pakaian olahraga atau pakaian lain yang elastis.



Langkah Kegiatan

- Ikuti Langkah-langkah melakukan gerakan yoga di bawah ini.

1



Tarik napas pelan-pelan melalui hidung.
Lalu hembuskan pelan-pelan melalui mulut.
Lakukan beberapa kali.

4



Katakan pada dirimu sendiri "Aku pemberani seperti pemain ski".
Lakukan seperti pada gambar.

2



Katakan pada dirimu sendiri "Aku kuat seperti seorang peselancar".
Lakukan seperti pada gambar.

5



Katakan pada dirimu sendiri "Aku pemberani seperti pemain ski".
Lakukan seperti pada gambar.

3



Katakan pada dirimu sendiri "Aku santai seperti pohon tertiuip angin".
Lakukan seperti pada gambar.

6



Katakan pada dirimu sendiri "Aku tenang seperti angin di pagi hari".
Lakukan seperti pada gambar.



Refleksi

- Bagaimana perasaanmu setelah melakukan gerakan-gerakan di atas?
- Apakah kamu menyukainya?
- Jika kamu suka dan membantumu merasa lebih baik, ajarkan gerakan-gerakan di atas kepada keluargamu.

Sumber: <https://childhood101.com/yoga-for-kids/>



Roda perasaan



Kelas 1-3



30 menit



Manfaat buatmu

- Mengenal persaanmu dan orang lain
- Membantumu mengungkapkan perasaan dengan cara yang baik



Alat/Bahan/Sumber

Roda emosi dalam LKS ini

Anggota keluarga

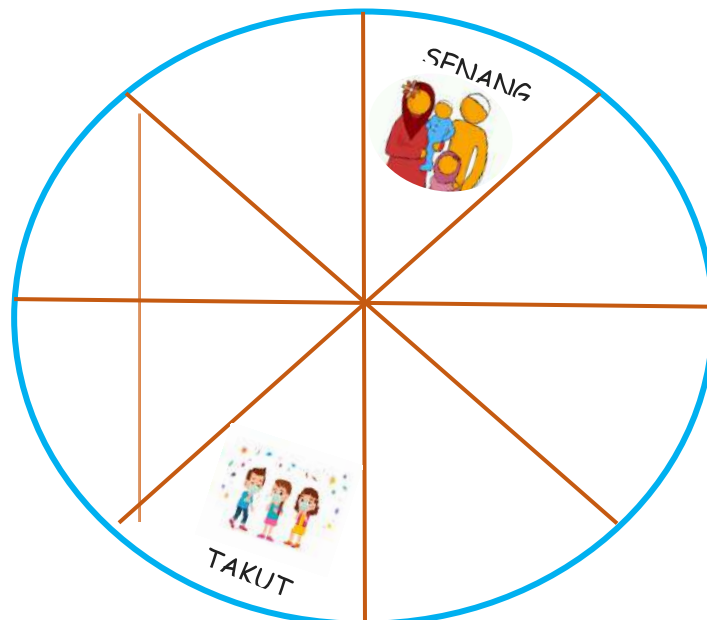
Pensil/bolpoint, kertas, pensil warna jika ada.



Langkah Kegiatan

- Tulislah nama-nama perasaan pada bagian-bagian roda perasaan seperti pada contoh.
- Gambarkan apa yang membuatmu merasa senang, sedih, ceria, takut, atau perasaan lainnya.
- Jika kamu bisa, tambahkan keterangan juga, ya.

Contoh: *Aku senang karena keluargaku sehat.*



Refleksi

- Perasaan yang mana yang kamu rasakan saat ini? Mengapa?
- Ceritakanlah gambar-gambarmu kepada ibu, ayah, kakak, atau orang lain di keluargamu?



Poster Harapan



Kelas 1-3



30-45 menit



Manfaat buatmu

- Mengajarkanmu untuk selalu memiliki harapan.
- Memiliki harapan membantu kita agar tidak cepat putus asa.
- Membantumu menampakkan apa yang membuatmu tertarik, bahagia, dan penuh harapan.
- Agar orang lain dapat membantumu meraih apa yang kamu cita-citakan.



Alat/Bahan/Sumber

LKS ini

Pensil/bolpoint, kertas, pensil warna jika ada.



Langkah Kegiatan

- Buatlah sebuah poster yang memperlihatkan hal-hal yang kamu harapkan.
- Boleh harapan saat ini atau cita-cita di masa depan.

Contoh:

- pergi ke kebun binatang dan melihat gajah secara langsung
- membeli sepeda baru dengan uang tabungan
- bermain bersama teman-teman sekolah
- kamu bisa melihat poster yang dibuat oleh seorang siswa seperti kamu di halaman selanjutnya.
- Buatlah poster sesuai keinginanmu. Gunakan kertas tambahan bila perlu.



Refleksi

- Bagaimana perasaanmu setelah mengungkapkan harapanmu?
- Harapan yang mana yang kamu ingin segera wujudkan? Mengapa?
- Bicarakanlah dengan salah satu orang di keluargamu tentang apa yang perlu kamu lakukan untuk mencapai harapan-harapanmu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HARAPANKU di masa depan



Punya kamera



Pintar membaca



Melukis dengan cat



Safari sekolah



Menyelam dan melihat penyu



Punya mobil bagus



Punya kucing



Berlarian bersama



Menjadi pemain baseball

Diadaptasi dari: <https://proudtobeprimary.com/emotions-for-kids/>



Pohon Syukurku



Kelas 1-3



30 menit



Manfaat buatmu

- Membantumu melihat betapa kamu anak yang beruntung
- Mengajarkanmu untuk selalu bersyukur atas pemberian Tuhan
- Bersyukur itu penting dan membuatmu bahagia



Alat/Bahan/Sumber

Pohon syukur dalam LKS ini, atau bisa kamu buat sendiri
Pensil/bolpoint, kertas, pensil warna jika ada.



Langkah Kegiatan

- Tulislah hal-hal yang membuatmu bersyukur pada daun-daun pohon syukur.
- Pohon syukur bisa kamu temukan di halaman berikutnya.
- Kamu juga bisa menggambar pohonmu sendiri.
- Akan lebih baik jika kamu tambahkan gambar agar lebih mudah dipahami.

Contoh hal-hal yang disyukuri:

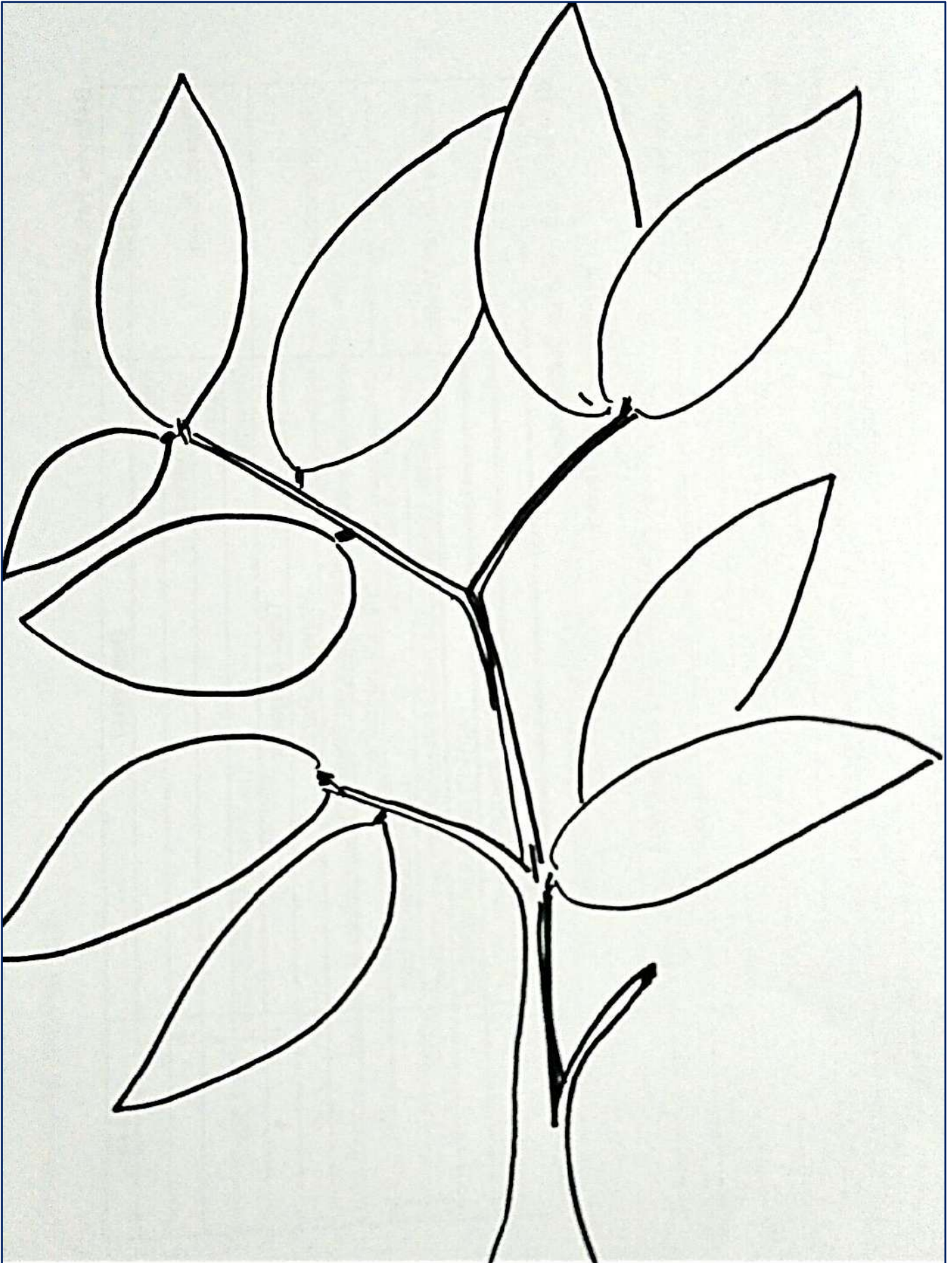
- badan sehat
- ada makanan di rumah setiap hari
- punya rumah untuk bernaung
- ada air untuk minum, masak dan mandi sementara di tempat lain banyak kekeringan



Refleksi

- Bagaimana perasaanmu setelah membuat pohon syukur?
- Mengapa terkadang kita perlu menuliskan atau menggambar hal-hal yang kita syukuri?
- Apakah kamu bisa merasakan manfaat dari kegiatan ini? Tuliskan jawabanmu di kotak.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





Cerita tentang Corona



Kelas 1-3



20 menit



Manfaat buatmu

- Mengajakmu membaca cerita yang membuatmu tahu lebih banyak hal
- Membantumu terus melatih keterampilan membaca
- Mengajakmu melakukan kegiatan positif selama berada di rumah



Alat/Bahan/Sumber

Cerita tentang virus corona dalam LKS ini
Pensil/bolpoint, kertas, pensil warna jika ada.



Langkah Kegiatan

- Bacalah cerita tentang virus corona dalam LKS ini.
- Jika kamu belum bisa membaca, mintalah orang tuamu atau orang lain di keluargamu untuk membacanya untukmu.
- Di bagian bawah cerita ada kolom-kolom.
- Tulislah sebuah cerita pendek bergambar yang menceritakan bagaimana hidupmu selama liburan panjang ini.
- Kamu bisa memilih topik-topik di bawah ini atau topikmu sendiri. Gunakan kertas tambahan bila perlu.
 1. Bagaimana aku bermain selama ada virus corona
 2. Bagaimana aku belajar selama ada virus corona
 3. Menikmati waktu bersama keluarga



Refleksi

- Adakah hal baru tentang virus corona yang kamu pelajari dari cerita tersebut?
- Sebagai siswa sekolah, apa yang bisa kamu lakukan agar terhindar dari virus corona?
- Tuliskanlah hal-hal yang kamu pelajari dari cerita tentang virus corona pada kotak di bawah ini.

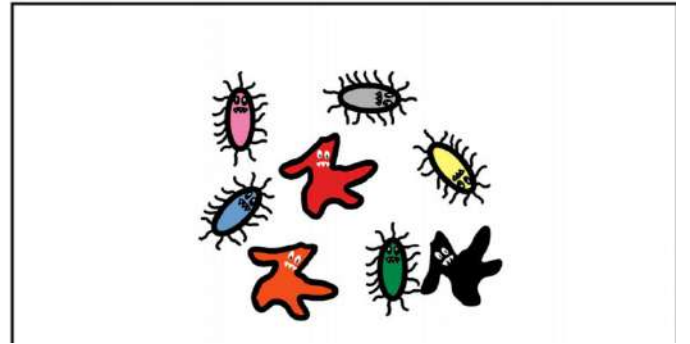
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cerita tentang Virus CORONA

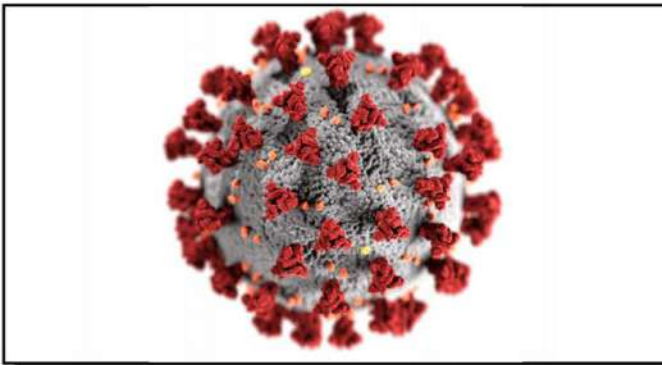
Diterjemahkan dan diadaptasi dari <https://qrcgcustomers.s3-eu-west-1.amazonaws.com/>



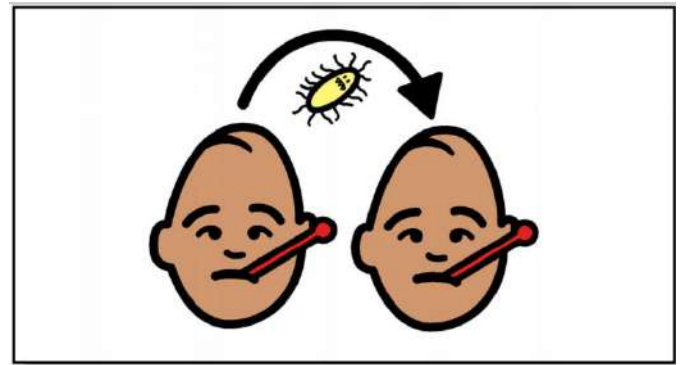
Kadang kita jatuh sakit.



Kita sakit karena kuman. Kuman adalah makhluk-makhluk kecil yang hidup di mana-mana.



Ada sebuah penyakit baru yang namanya virus corona.



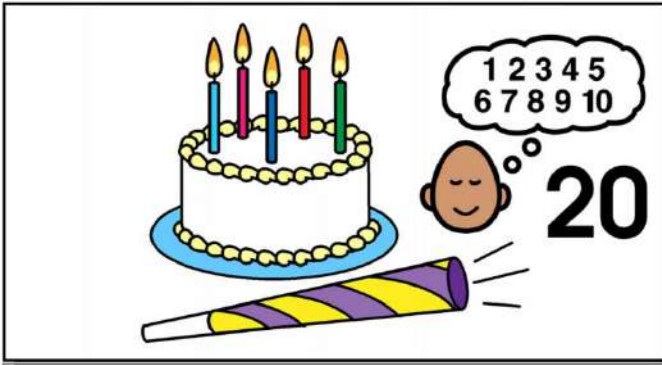
Kuman ini menyebar dengan sangat mudah.



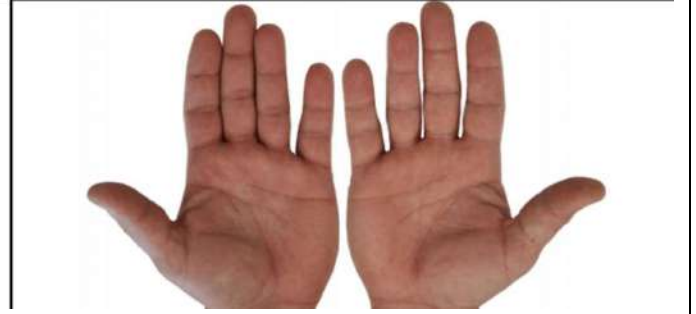
Jika kuman jahat menempel pada tubuhku, aku bisa jatuh sakit.



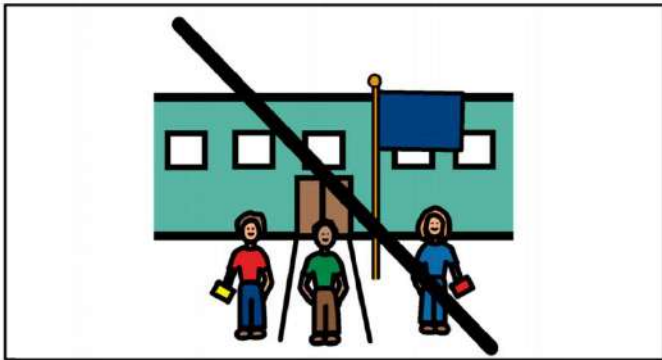
Aku harus mencuci tanganku sesering mungkin agar aku tetap sehat.



Ketika aku mencuci tangan, aku bisa sambil menyanyikan lagu "selamat ulang tahun" atau berhitung sampai 20.



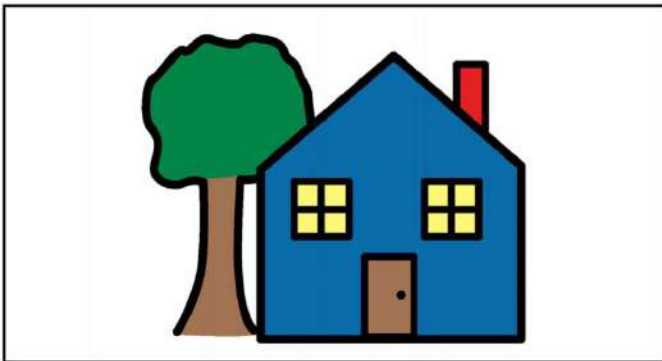
Dengan begitu, tanganku akan tetap bersih dan aku akan tetap sehat.



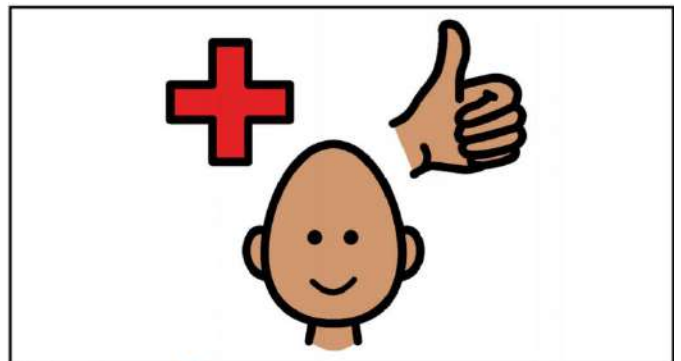
Di luar sana banyak orang sakit, jadi sekolahku harus tutup dulu.



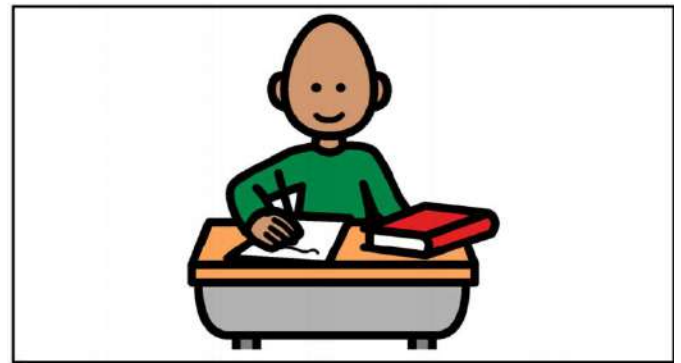
Sekolahku perlu dibersihkan dulu agar kuman-kuman pergi.



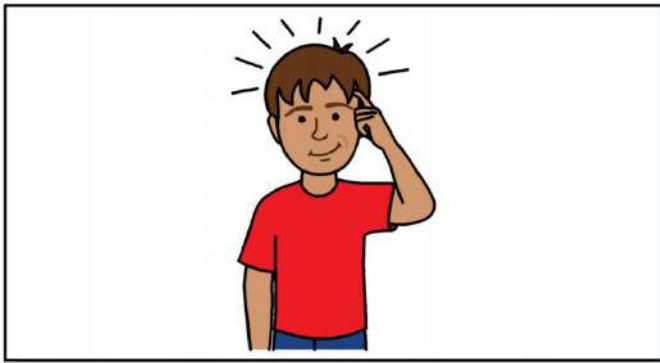
Sementara sekolahku dibersihkan, aku akan tinggal di rumah dulu bersama orang tuaku.



Aku akan tetap aman dan sehat di rumah.

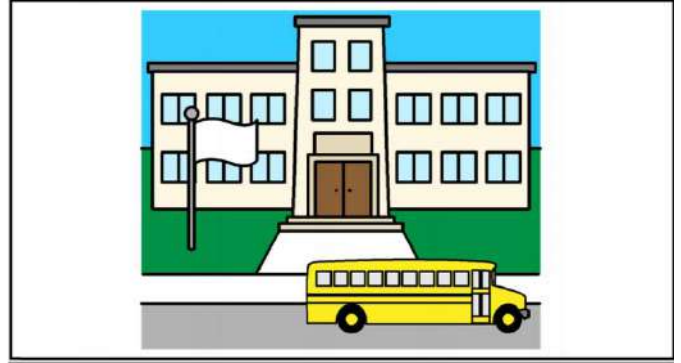


Aku akan melakukan banyak hal menyenangkan di rumah.

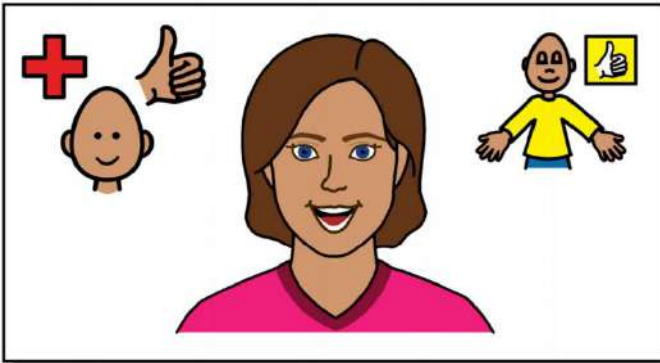


Dengan begitu, otakku akan tetap dilatih untuk berpikir.

Guruku mengirimkan beberapa tugas yang aku kerjakan di rumah sementara sekolahku tutup.



Aku akan segera Kembali ke sekolah



Guru dan orangtuaku ingin aku tetap bahagia, sehat dan aman.



TAMAT

Tulislah ceritamu pada kolom-kolom di bawah ini

_____ (*judul cerita*)

Gambar

Gambar

Cerita

.....
.....
.....

Cerita

.....
.....
.....

Gambar

Gambar

Cerita

.....
.....
.....

Cerita

.....
.....
.....



Balon Melayang



Kelas 1-3



Fleksibel



Manfaat buatmu

- Mengajarkanmu sebuah permainan baru
- Memberimu kesempatan menikmati waktu yang menyenangkan bersama keluarga
- Membantumu tetap aktif sehingga badan dan pikiranmu tetap sehat



Alat/Bahan/Sumber

Balon, usahakan yang agak tebal
 Ruang atau pekarangan rumah
 Badan yang sehat
 Orang tua, saudara, atau orang lain dalam keluarga



Cara bermain

- Siapkan sebuah balon yang telah ditiup.
- Salah satu pemain mulai melemparkan balon ke udara, lalu memanggil seorang pemain lainnya sambil menyebut salah satu anggota badan untuk memukul balon agar balon tetap melayang di udara.
- Misalnya, jika pemain pertama memanggil "**Mila, tangan!**", maka Mila harus memukul balon dengan tangannya.
- Lalu, Mila memanggil pemain berikutnya, missal, "**Agus, kepala!**", maka Agus harus menyundul balon dengan kepalanya sebelum balon jatuh ke tanah.
- Balon tidak boleh jatuh ke tanah. Jika jatuh, permainan diulangi.
- Selamat bermain.



Refleksi

- Adakah yang kamu rasakan setelah bermain balon melayang?
- Apakah kamu senang memainkannya? mengapa?
- Tuliskanlah perasaanmu sebelum dan sesudah bermain balon melayang pada kotak di bawah ini.

Sebelum.....

Sesudah.....



Membuat pembersih tangan sendiri



Kelas 1-3



Fleksibel



Manfaat buatmu

- Mengajarkanmu sebuah keterampilan baru, yaitu membuat anti kuman sendiri dari bahan alami
- Membantumu tetap sehat dan terjaga dari kuman



Alat/Bahan/Sumber

- Daun sirih
- Air untuk mencuci dan memasak
- Panci dan kompor untuk memasak
- Saringan dan botol semprot kecil
- Orang dewasa untuk mengawasi



Langkah Kegiatan

- Siapkan alat dan bahan yang dibutuhkan.
- Pastikan ada orang dewasa yang mengawasimu selama proses membuat anti kuman.
- Ikuti Langkah-langkah pembuatan anti kuman pada halaman berikutnya.
- Bersihkan dan bereskan semua alat dan bahan setelah selesai.
- Dengan begitu, kamu menunjukkan baha kamu anak yang bertanggungjawab.
- Selamat bekerja.




Refleksi


- Apakah kamu berhasil membuat anti kuman dari daun sirih?
- Siapa yang membantumu membuatnya?
- Tuliskanlah pengalamanmu membuat anti kuman pada kotak di bawah ini.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cara membuat anti kuman dari daun sirih




1. Ambil 10 lembar daun sirih yang lebar. Cuci bersih. Tiriskan. Potong kasar.



2. Rebus daun sirih dengan segelas penuh air. Gunakan panci anti karat atau panci tanah.

3. Setelah air mendidih, masukkan potongan daun sirih ke dalam panci. Kecilkan api sekitar 15 menit.

4. Matikan api, biarkan hingga dingin.



Saring air anti kuman. Masukkan ke dalam botol semprot. Anti kuman bisa dipakai selama 3 hari.



Jawa Pos
RADAR KEDIRI

SUMBER: LAB FARMASI IIX STRADA KEDIRI



Inovasi untuk Anak Sekolah Indonesia
Kemitraan Australia Indonesia

Perkantoran Ratu Plaza Lantai 19
Jl. Jend. Sudirman Kav 9,
Jakarta Pusat, 10270
Indonesia
Tel: (+6221) 720 6616
Fax: (+6221) 720 6616
<http://www.inovasi.or.id>