LEMBAR KERJA SISWA (LKS)

PJOK Kelas VII – Memilih Hidup Sehat

Nama	:	_____
Kelas	:	_____
Tanggal	:	_____

A. Tujuan Pembelajaran

1 Memahami konsep gaya hidup sehat
2 Menganalisis kebiasaan sehat dan tidak sehat
3 Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

B. Ringkasan Materi

Gaya hidup sehat adalah kebiasaan yang dilakukan secara konsisten untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, seperti makan bergizi, olahraga rutin, istirahat cukup, dan mengelola stres.

C. Identifikasi Gaya Hidup

No	Kebiasaan	Sehat	Tidak Sehat
1	Minum air putih cukup		
2	Begadang		
3	Olahraga rutin		
4	Makan junk food setiap hari		
5	Gadget berlebihan		
6	Mengelola stres		

D. Soal Uraian

Jelaskan pengertian gaya hidup sehat!

Sebutkan 3 contoh kebiasaan hidup sehat!

Apa dampak negatif dari begadang?

Mengapa gadget berlebihan berbahaya?

Bagaimana menjaga kesehatan mental?

E. Studi Kasus

Andi sering bermain game hingga larut malam dan jarang berolahraga.

Apa masalah utama Andi?

Apa dampaknya?

Berikan solusi!

F. Jurnal Gaya Hidup (3 Hari)

Hari	Pola Makan	Olahraga	Tidur	Gadget	Keterangan
1					
2					
3					

Refleksi:

Kebiasaan baik saya: _____
Perlu diperbaiki: _____

G. Kesimpulan

Tuliskan kesimpulan pembelajaran:

H. Penilaian Diri

Pernyataan	Ya	Tidak
Saya memahami materi		
Saya menerapkan hidup sehat		
Saya siap memperbaiki kebiasaan		