

tapi masih dalam batasan rencana keuangan yang telah dibuat. Sikap Disiplin dalam mengatur rencana keuangan juga sangat dibutuhkan, konsistensi kita dapat diuji dalam mengatur dan memilih setiap langkah yang diambil terkait pengeluaran yang akan kita laksanakan. Hargailah setiap pengeluaran yang dilakukan, salah satu faktor kesuksesan seseorang adalah dengan menghargai setiap uang yang kita punya.

Terapkan sejak dini dalam mengelola keuangan agar kelak kita lebih pandai dalam mengatur uang. Pengeluaran kita tentu tidak seberapa dibanding pengeluaran orang dewasa, tapi tidak semua orang dewasa dapat mengatur keuangannya. Semoga kita termasuk salah satu diantaranya.



Menjaga dan memelihara kebersihan lingkungan merupakan faktor penting dalam menunjang pembentukan lingkungan yang sehat. Lingkungan yang sehat merupakan lingkungan yang terbebas dari sampah, polusi, dan berbagai bentuk bibit penyakit. Membiasakan hidup sehat dan bersih harus dilakukan di setiap tempat, salah satunya di lingkungan sekolah karena dapat membawa perubahan yang baik terhadap meningkatnya kinerja otak. Hal ini tentu berdampak pada prestasi siswa serta mampu mendorong semangat siswa dalam belajar.

Oleh karena itu, kita perlu mengetahui beberapa manfaat dari menjaga kebersihan lingkungan. Hal ini bertujuan agar masyarakat sekitar (sekolah) termotivasi untuk menjaga lingkungannya tetap bersih dan sehat. Selain itu, untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Adapun beberapa manfaat lingkungan yang bersih, antara lain:

1. Terhindar dari penyakit yang disebabkan lingkungan yang tidak sehat.
2. Lingkungan menjadi sejuk.
3. Bebas polusi udara.
4. Air menjadi lebih bersih dan aman untuk diminum; dan
5. Lebih tenang dan nyaman dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Kepedulian dalam menjaga kebersihan harus dimulai dari hal yang kecil dan sejak usia dini agar kelak saat dewasa nanti akan tumbuh rasa cinta terhadap lingkungan. Kepedulian terhadap kebersihan juga harus dimulai dari diri sendiri kemudian mengajak orang-orang terdekat di sekitar kita hingga masyarakat luas untuk mulai peduli terhadap lingkungannya. Mari kita semangat menjaga kebersihan lingkungan.



Gerakan Literasi Sekolah



Pentingnya Meningkatkan Kesadaran Siswa Menjaga Kebersihan Lingkungan Sekolah
Rizal Awaludin.

Di Indonesia, masalah mengenai kebersihan lingkungan selalu menjadi masalah yang tak kunjung usai. Masih seringkali kita jumpai berbagai kalangan masyarakat yang tidak peduli dalam menjaga kebersihan. Oleh sebab itulah, kasus-kasus yang menyangkut masalah kebersihan lingkungan setiap tahunnya terus meningkat. Ketidakpedulian yang ditunjukkan terhadap kebersihan lingkungan seperti yang terjadi di lingkungan sekitar akan berdampak negatif dan membuat lingkungan hidup kita tidak nyaman.



RUANG BACA



REDAKSI

- Penanggung Jawab**
Drs. H. Dadi Suardi, M.Pd.
- Pemimpin Redaktur**
Susri Inarti, M.Pd.
- Penyunting**
Hj. Risna Rosida, M.Pd.
Enden Astuti, M.Pd.
- Penata Letak**
Asep Ridwan, S.Pd., M.Kom.
- Penghimpun Naskah**
Indri Herdiman, M.Pd.
Mia Kusmiati, S.Pd.
Heni Cakrawati, S.Pd.I.
- Sirkulasi**
Indra Khaerul Saleh, S.Pd.
Irfan Wahyudin, S.Pd.

CONTENTS

- The Benefit of Walking
- Kurikulum Apapun, Gurulah Eksekutornya
- Mengapa tak Boleh Tidur Terlalu Malam
- Self Management Keuangan dari Sekarang? Why Not!
- Pentingnya Meningkatkan Kesadaran Siswa Menjaga Kebersihan Lingkungan Sekolah



The Benefit of Walking
Nenden Kusmira, S.Pd.

Have you ever walked along the streets with fresh air and you feel so refreshed? Walking not only makes you feel fresh but also has many benefits for the health of our body. The benefits of walking cannot be doubted. Walking can improve cardiovascular and lung fitness and reduce the risk of heart disease and stroke. In addition, walking can also control or reduce the risk of high blood pressure / hypertension, cholesterol, joint pain and diabetes. Based on several journal walking regularly every day can provide benefits including:

1. Calms the mind
2. Walking can shrink your thighs and calves so that your body looks slimmer.
3. Increase lung volume
4. Prevent heart disease
5. Increase muscle strength
6. Prevent Diabetes
7. Reducing the Risk of Heart Attack
8. Make your body weigh stable
9. Strengthens joints and bones

The way we walk is also important. Walk by stepping your heels and soles of your feet touching the ground alternately. Don't walk by dragging your feet. Pull your shoulders back slightly to also maintain an upright body position.

Besides this, footwear also plays a role in supporting good posture. Wear comfortable footwear, preferably on a level surface. The use of uncomfortable footwear can cause pain in the feet or soles of the feet.

Walking regularly for about 30 minutes per day is very recommended. You can walk anywhere you want, at the park, along the streets, in your neighborhood or when you go to your work from home or from your home to

the market. The best thing to do is enjoying the activity. You can walk alone or with your friends. Believe me, it's really fun and refreshing. Try it and you will know that the activity is really so much fun.

Walking is a simple and easy cardio exercise option to do. Even so the benefits of walking are not as simple as they seem. The benefits of walking are numerous, so don't be lazy to walk so that your body's health is maintained. So, what are you waiting for? Let's start living healthier from the easiest thing by walking regularly.



Gerakan Literasi Sekolah



Kurikulum Apapun, Gurulah Eksekutornya Uung Kurniasih, M.Pd.

Apa itu kurikulum? Ah, tidak akan mengupas secara ilmiah! Apapun kurikulum itu, yang jelas dia adalah mahluk semacam pedoman, pegangan, dan arahan bagi seorang guru atau pendidik.

Apakah semua itu diperlukan? Apakah semua itu perlu konsistensi? Apakah jargon ganti menteri ganti kurikulum itu memang tepat dan diperlukan? Secara teori, **benar!** Diperlukan pedoman, pegangan, dan arahan yang akan mempermudah seorang pendidik untuk mengukir dan berkarya. Fakta di lapangan, tidak semudah itu. Guru harus berkreasi supaya bisa ilmu dan pesan tersampaikan.

Sebagai guru bahasa Inggris, penulis merasakan, mengalami, dan mengerahkan semua daya upaya agar siswa memiliki *skill* berbahasa. Tidak hanya itu, penulis kadang termenung dan tercenung, harus bagaimana lagi kalau siswa belum juga terlihat bisa. Namun pada akhirnya, biarlah waktu yang menjawab.

Banyak siswa yang biasa-biasa saja, namun pada kehidupan nyata mereka bisa melebihi gurunya. Itulah hal yang membanggakan dan membahagiakan.

Apakah pelaksanaan kurikulum di lapangan harus konsisten? Jawaban ilmiahnya, mestinya **iya**. Namun faktualnya tergantung situasi dan kondisi di lapangan. Misalnya, siswa yang berasal dari latar belakang yang berbeda baik dari segi kemampuan dan input yang juga berbeda maka guru sebagai eksekutor harus berkreasi dan bermain peran. Salah satu solusinya menggunakan pembelajaran berdiferensiasi yang sebetulnya sudah lama diterapkan, khususnya dalam pembelajaran bahasa Inggris. Namun, gaungnya baru terdengar pada Kurikulum Merdeka.



Apakah pergantian Kurikulum diperlukan? Jawaban ilmiahnya, **iya!** Alasannya, zaman yang berbeda menuntut kemampuan yang berbeda. Namun, apakah dengan pergantian dan perubahan Kurikulum esensi *skill* berbahasa bisa meningkat dan mumpuni? Jawabannya, gurulah eksekutornya. Seperti pengalaman mengajar penulis yang dimulai dari Kurikulum 1984, 2004, 2006, 2013, dan 2013 yang disederhanakan. Hal yang paling berat ketika K-13 mengubah jam pelajaran wajib bahasa Inggris dari empat jam/minggu, menjadi 2 jam/minggu sedangkan tuntutan materi dan *skill* semakin tinggi. Jadi bagaimana? Gurulah eksekutornya.

Pandai-pandailah memilah, memilih, dan mengeksekusi strategi pembelajaran di lapangan. Dengan perubahan zaman yang semakin menantang dan kondisi siswa yang semakin



Gerakan Literasi Sekolah



Mengapa tak Boleh Tidur Terlalu Malam Sri Nuraeni, S.S.

Salah satu kebiasaan Rasulullah *sahallallahu alaihi wassalam* adalah tidak suka begadang. Jika tidak ada urusan penting, baik tentang dakwah maupun jihad, maka beliau menyegerakan tidur setelah shalat Isya kemudian bangun di pertengahan malam atau sepertiga malam untuk sholat tahajud (*qiyamullail*).

Selain memudahkan tahajud, ternyata kebiasaan tidak tidur terlalu malam juga memiliki banyak manfaat medis yang baru diketahui di zaman modern ini. Manfaat tersebut antara lain memperbaiki suasana hati, memperkuat daya ingat, menyehatkan kulit, terhindar dari berbagai penyakit, mampu mengendalikan nafsu makan, serta meningkatkan produktivitas dan kapasitas tubuh secara kuat. Hal ini tentu dapat menyehatkan fisik dan mental seseorang,

Sebaliknya, orang yang tidur terlalu malam terancam bahaya kesehatan sebagai berikut:

1. Sistem Imun Melemah
Tidur terlalu malam ternyata berpengaruh rusaknya sel-sel darah putih. Akibatnya kekebalan tubuh menjadi melemah dan rentan terhadap serangan berbagai penyakit.
2. Diabetes
Tidur terlalu malam juga merusak hormon di tubuh. Akibatnya tubuh tidak toleran terhadap glukosa karena jumlah insulin menurun. Orang yang tidur terlalu malam menjadi lebih rentan terhadap penyakit diabetes.
3. Sakit Kepala Hingga Kerusakan Otak
Tidur terlalu malam membuat tubuh tidak bisa beristirahat dengan baik. Meskipun waktu tidurnya sama, katakanlah lima jam, orang yang tidur sebelum tengah malam dan bangun sepertiga malam terakhir akan merasakan kondisi fisik yang lebih fit. Sebaliknya, tidur larut malam membuat istirahat tidak efektif. Ketika bangun kepala terasa berat, itulah tanda gegar otak kecil sedang menyerang. Jika dibiasakan terus menerus dalam waktu berkepanjangan, kerusakan otak bisa mengancam.
4. Kanker Hati
Penelitian para dokter di National Taiwan Hospital (dalam situs resmi UGM Fakultas Kedokteran Bagian Radiologi) menemukan bahwa tidur terlalu malam dan bangun terlalu siang merupakan penyebab utama kerusakan hati.



Subhanallah, demikianlah hikmah medis dari salah satu kebiasaan Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam yang termaktub dalam hadist berikut:

مَا تَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَلَا شَهَرَ بَعْدَهَا

Aisyah *radhiyallahu'anha* menjelaskan kebiasaan Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* tidak pernah tidur sebelum waktu isya' dan tidak pernah begadang setelahnya. (H.R. Ahmad; shahih).

Semoga kita mendapatkan banyak manfaat dan hikmah berkat meneladani beliau.



Gerakan Literasi Sekolah



Self Management Keuangan dari Sekarang?

Why Not!

Asep Iqbal Zakaria, S.M.

Mengatur keuangan bukan hanya untuk orang dewasa atau orang yang sudah bekerja. Faktanya, tidak semua orang dewasa pintar mengelola keuangan diri sendiri. Salah satu faktor yang memengaruhi hal tersebut adalah karena mereka tidak membiasakan diri mengelola keuangan sejak dini. Mengatur keuangan adalah ilmu yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan dan sangat penting bagi setiap orang termasuk anak sekolah.

Selayaknya anak sekolah di zaman sekarang harus pintar mengatur *Self Management* keuangan sebagai salah satu langkah memuluskan jalan menuju cita-cita atau tujuan yang akan dicapai. Dengan ditetapkannya tujuan, kita sebaiknya menstimulus diri agar dapat memilih langkah tepat dalam menentukan pengeluaran yang akan dilakukan.

Hal yang pertama dapat dilakukan adalah membuat rencana keuangan. Kita bisa membuat rencana keuangan per hari, per minggu atau per bulan agar setiap pemasukan atau pengeluaran kita dapat terpantau. Misalnya, dalam seminggu pengeluaran keuangan kita dapat terlihat besarnya berapa serta pemasukan yang kita dapat berapa, sehingga kita dapat menghitung ada atau tidak sisa uang atau saldo tabungan kita.

Selain itu, kita juga harus dapat memilih prioritas pengeluaran keuangan kita, bedakanlah antara kebutuhan dan keinginan. Terkadang kita sering tergoda membeli sesuatu yang diinginkan bukan karena kebutuhan. Hal ini sebaiknya kita hindari, karena mungkin di kemudian hari kita akan berpikir "Kenapa saya beli ini ya?". Sebetulnya boleh saja kita menghabiskan uang untuk hiburan atau hura-hura