SALINAN

KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 198 TAHUN 2026
TENTANG
URAIAN MATERI MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH RAMAH

MENTERI PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA,

Menimbang : bahwa untuk melaksanakan ketentuan Pasal 14 Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 12 Tahun 2026 tentang Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah, perlu menetapkan Keputusan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah tentang Uraian Materi Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah Ramah;

Mengingat :
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301);
2. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 244, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5587) sebagaimana telah diubah dengan Undang-undang Nomor 9 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 58, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5676);
3. Peraturan Presiden Nomor 188 Tahun 2024 tentang Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2024 Nomor 385) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Presiden Nomor 6 Tahun 2026 tentang Perubahan atas Peraturan Presiden Nomor 188 Tahun 2024 tentang Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2026 Nomor 13);
4. Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 6 Tahun 2026 tentang Budaya Sekolah Aman dan Nyaman (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2026 Nomor 11);
5. Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 12 Tahun 2026 tentang Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2026 Nomor 352);

jdih.kemendikdasmen.go.id

6. Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 13 Tahun 2026 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2026 Nomor 375);

MEMUTUSKAN

Menetapkan : KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH TENTANG URAIAN MATERI MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH RAMAH.

KESATU : Menetapkan Uraian Materi Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah Ramah sebagaimana tercantum dalam Lampiran yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Keputusan Menteri ini.

KEDUA : Materi Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah Ramah sebagaimana dimaksud dalam Diktum KESATU terdiri atas:
a. Materi utama; dan
b. Materi pilihan.

KETIGA : Keputusan Menteri ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Jakarta
Pada tanggal 17 Juni 2026

MENTERI PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA,

TTD.

ABDUL MU'TI

Salinan sesuai dengan aslinya,
Kepala Biro Hukum
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

TTD.

Muhammad Ravii

jdih.kemendikdasmen.go.id

SALINAN
LAMPIRAN
KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 198 TAHUN 2026
TENTANG
URAIAN MATERI MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH RAMAH

A. Pendahuluan

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 12 Tahun 2026 tentang Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah, Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah yang selanjutnya disebut MPLS adalah kegiatan pertama bagi murid baru yang dilakukan oleh sekolah untuk menumbuhkan dan memperkuat karakter serta profil lulusan. MPLS dilaksanakan selama 5 (lima) hari pada minggu pertama awal tahun ajaran. Pada tahun 2026, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah menetapkan tema kegiatan MPLS Ramah.

PLS Ramah adalah kegiatan pertama bagi murid baru yang dilakukan oleh sekolah untuk menumbuhkan dan memperkuat karakter serta profil lulusan dengan memuliakan dan menghormati hak anak melalui pemberian pengalaman belajar yang berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan serta anti segala bentuk kekerasan, perundungan, intoleransi, dan penindasan terhadap murid. Sehingga MPLS Ramah harus ramah anak, ramah lingkungan, dan ramah biaya. Dengan MPLS Ramah, sekolah bisa menjadi rumah kedua, tempat dimana semua murid mendapatkan rasa aman, nyaman, bahagia, tenang dan damai karena adanya ikatan kasih sayang, cinta, dan hubungan yang kuat sebagaimana ikatan keluarga.

B. Alur, Materi, dan Ruang Lingkup Materi MPLS Ramah

1. Alur MPLS Ramah

Gambar 1 menjelaskan bahwa MPLS Ramah dilakukan dalam 3 (tiga) tahapan, ini merujuk kepada Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 12 Tahun 2026 tentang Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan pasca pelaksanaan.

jdih.kemendikdasmen.go.id



Gambar 1. Alur Kegiatan MPLS Ramah

2. Materi MPLS Ramah

Materi dalam pelaksanaan MPLS Ramah terdiri dari materi utama dan materi pilihan sebagai berikut:

Tabel 1. Materi Utama dan Pilihan

Materi Utama	Materi Pilihan
• Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat • Pagi Ceria • Sopan dan Santun Bermedia Sosial • Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun • Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, Indah (ASRI) • Gerakan Rukun Sama Teman	• Ciri khas sekolah • Materi lain yang dibutuhkan oleh sekolah

3. Ruang Lingkup Materi MPLS Ramah

Berikut uraian materi utama dan pilihan dari MPLS Ramah:

a. Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Hebat

Murid perlu mengamalkan tujuh kebiasaan harian yang akan menjadi disiplin diri, yaitu:

a. Bangun Pagi: Melatih kedisiplinan dan kesiapan memulai hari.
b. Beribadah: Bentuk nyata pemenuhan kebutuhan spiritual.
c. Berolahraga: Menjaga kebugaran sebagai modal dasar aktivitas belajar.
d. Makan Sehat dan Bergizi: Memastikan asupan nutrisi untuk pertumbuhan otak dan fisik.

jdih.kemendikdasmen.go.id

e. Gemar Belajar: Menumbuhkan rasa ingin tahu yang berkelanjutan.
f. Bermasyarakat: Aktif bersosialisasi dan peduli terhadap lingkungan sekitar.
g. Tidur Cepat: Menjamin waktu istirahat yang cukup untuk pemulihan energi.

b. Pagi Ceria

Pagi Ceria merupakan program yang dirancang sebagai kegiatan pembuka sebelum memulai pembelajaran di sekolah. Kegiatan ini meliputi senam pagi (Senam Anak Indonesia Hebat), menyanyikan lagu Indonesia Raya, dan berdoa bersama. Program ini bertujuan untuk menciptakan suasana belajar yang positif dan merupakan bagian dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

c. Sopan dan Santun Bermedia Sosial

Sopan dan santun bermedia sosial adalah sikap, perilaku, dan kebiasaan menggunakan media sosial secara beradab, bertanggung jawab, empatik, aman, dan bermanfaat dalam rangka menuju keadaban dan keamanan digital.

Sopan bermedia sosial berarti menggunakan bahasa, gambar, komentar, dan unggahan sesuai norma kepatutan. Orang yang sopan tidak menghina, tidak merendahkan, tidak menyebarkan kebencian, tidak mempermalukan orang lain, dan tidak menggunakan media sosial untuk menyerang pribadi. Sedangkan Santun bermedia sosial berarti menggunakan hati, empati, dan kebijaksanaan sebelum berkomunikasi.

Keadaban dan keamanan digital yang aman dan nyaman mencakup: penerapan dan pembiasaan adab dan etika dalam berinteraksi di ruang digital; penguatan literasi digital bagi Warga Sekolah untuk menangkal informasi bohong dan konten negatif serta ancaman kekerasan dan kejahatan siber; dan pelindungan data pribadi Warga Sekolah dalam proses pembelajaran.

d. Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun

Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun atau sering kali disebut dengan 5S merupakan bagian penting dari identitas budaya untuk memperkuat hubungan antar individu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis. Dengan menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupan kita sehari-hari akan

meningkatkan kualitas interaksi sosial di lingkungan menjadi lebih nyaman.

a. Senyum, tindakan terkecil namun bisa memberikan dampak yang besar. Senyum dapat meredakan ketegangan, menciptakan kenyamanan, dan menunjukkan rasa welas asih;
b. Sapa, mengucapkan salam atau sapaan ringan seperti “halo” atau “selamat pagi” dapat membuat orang lain merasa dihargai;
c. Salam, mengucapkan salam adalah bentuk sopan santun yang sudah seharusnya kita lakukan. Mengawali atau mengakhiri percakapan dengan salam termasuk tanda penghormatan kepada individu lain. Selain itu, salam juga dapat menggambarkan sikap terbuka dan ramah;
d. Sopan santun, aktivitas ini merupakan kunci dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Sopan santun tidak hanya sekadar tindakan, tetapi juga sikap atau perilaku yang tercermin dalam setiap kata dan tindakan kita.

e. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI)

Gerakan Indonesia ASRI (Aman, Sehat, Resik, dan Indah) untuk penguatan budaya sekolah yang aman dan nyaman meliputi empat aspek yaitu:

a. aspek aman, melalui penerapan budaya sekolah yang melindungi seluruh warga sekolah, mencakup pemenuhan kebutuhan spiritual, pelindungan fisik, kesejahteraan psikologis dan keamanan sosiokultural, serta keadaban dan keamanan digital
b. aspek sehat, melalui pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara konsisten, antara lain:
    1) pembiasaan mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun;
    2) pembiasaan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi di lingkungan sekolah;
    3) penggunaan jamban yang bersih dan sehat;
    4) pelaksanaan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur dan terukur;
    5) pencegahan dan pengendalian penyakit, antara lain melalui pemberantasan jentik nyamuk;
    6) penerapan dan penegakan Kawasan Tanpa Rokok di lingkungan sekolah; dan
    7) pemantauan kesehatan secara berkala, antara lain melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

c. aspek resik, melalui pengelolaan kebersihan dan sampah secara tertib dan berkelanjutan, antara lain:
   1) kegiatan piket kelas;
   2) kerja bakti secara berkala;
   3) pembiasaan membuang sampah pada tempatnya;
   4) penyediaan dan pemanfaatan tempat sampah terpilah; dan
   5) penerapan prinsip mengurangi (reduce), menggunakan kembali (reuse), dan mendaur ulang (recycle) melalui pengurangan jumlah sampah, pemanfaatan kembali barang yang masih layak pakai, dan pendauran ulang sampah sesuai dengan kondisi dan kapasitas masing-masing sekolah.

d. aspek indah, melalui penataan lingkungan sekolah yang rapi dan nyaman dengan melibatkan seluruh warga sekolah, antara lain:
   1) kegiatan pelestarian lingkungan sekolah dengan menata taman dan pepohonan secara terencana, serta pemanfaatan ruang terbuka hijau;
   2) menata ruang kelas, halaman, dan fasilitas umum sekolah dengan rapi;
   3) menumbuhkan budaya antri, tertib, dan tidak merusak fasilitas sekolah; dan
   4) melakukan edukasi tentang estetika, keindahan, kebersihan, dan keberlanjutan bagi seluruh warga sekolah.

f. Gerakan Rukun Sama Teman

Gerakan Rukun Sama Teman (GRST) adalah gerakan pembiasaan positif yang mendorong murid untuk membangun hubungan yang sehat, saling menghargai, dan peduli terhadap sesama dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. GRST dilakukan melalui berbagai praktik sederhana yang dilakukan secara konsisten, GRST menumbuhkan nilai-nilai empati, kepedulian, gotong royong, dan komunikasi positif sebagai pondasi terciptanya lingkungan belajar yang aman, nyaman, inklusif, dan menggembirakan.

Tujuan dari GRST adalah mengembangkan kemampuan murid dalam: (i) memberikan dukungan psikologis awal kepada teman sebaya; (ii) menumbuhkan keterampilan komunikasi yang efektif dan positif; (iii) meningkatkan kesadaran dan kepedulian murid terhadap kesehatan mental, melalui pembiasaan refleksi diri, pengelolaan emosi, saling mendukung, serta penciptaan lingkungan pertemanan yang aman dan nyaman; (iv) menanamkan nilai keadilan, kesetaraan gender, dan inklusivitas dalam kehidupan

jdih.kemendikdasmen.go.id

sehari-hari di sekolah, sehingga murid terbiasa menghormati keberagaman, menolak diskriminasi, serta menciptakan ruang pergaulan yang terbuka dan ramah bagi semua; dan (v) membangun budaya pertemanan yang rukun, aman, dan saling menghargai, sebagai upaya pencegahan perundungan, diskriminasi, dan berbagai bentuk kekerasan di lingkungan satuan pendidikan.

g. Materi Pilihan

Materi pilihan yang terdiri dari ciri khas dan kebutuhan sekolah merupakan kegiatan yang dipilih dan ditetapkan oleh sekolah dapat berupa: `

a. Ciri khas sekolah adalah materi yang terkait dengan nilai, tradisi, dan keunggulan sekolah.
b. Materi lain yang dibutuhkan oleh sekolah, seperti NAPZA, anti-korupsi, keindustrian, dsb.

C. Penyelenggaraan MPLS RAMAH

1. Kegiatan Sosialisasi MPLS Ramah

Sebelum MPLS hari pertama dilaksanakan, sekolah melakukan sosialisasi program MPLS kepada orang tua/wali murid melalui surat resmi, pertemuan tatap muka, maupun media komunikasi lain yang efektif. Sosialisasi tersebut paling sedikit memuat:

a. Tujuan dan asas MPLS Ramah
b. Materi, jadwal, dan larangan MPLS Ramah
c. Peran serta tanggung jawab panitia MPLS Ramah
d. Peran serta tanggung jawab orang tua/wali murid
e. Mekanisme pelaporan atau pengaduan jika terjadi pelanggaran dalam MPLS Ramah
f. Kesepakatan tata tertib sekolah dengan orang tua/wali murid. Bisa melalui pakta integritas
g. Edukasi orang tua terkait pola pengasuhan anak. Referensi materi dapat dilihat pada tautan https://s.id/edukasi-parenting atau pemateri disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing
h. Edukasi penguatan nilai-nilai karakter melalui makan sehat bergizi. Referensi materi dapat dilihat pada tautan https://s.id/penguatankarakter-makansehatbergizi
i. Pemberitahuan bahwa orang tua dan murid akan berpartisipasi dalam Identifikasi Massa Tubuh, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas yang dilaksanakan sebelum hari pertama MPLS
j. Pendaftaran Cek Kesehatan Gratis (CKG)

k. Deteksi dini:
   a. Pengisian instrumen data murid baru
   b. Pengisian formulir survei pengenalan karakteristik dan kebutuhan perkembangan murid baru oleh orang tua pasca MPLS
l. Pemberitahuan bahwa orang tua akan berpartisipasi dalam evaluasi pelaksanaan MPLS setelah pelaksanaan MPLS selama 5 hari selesai dilaksanakan.
m. Kegiatan lain yang dibutuhkan sesuai dengan masing-masing jenjang.

2. Pelaksanaan MPLS Ramah

Materi utama merupakan materi yang harus dilaksanakan oleh sekolah dan uraian aktivitasnya ada pada kegiatan utama. Sedangkan materi pilihan merupakan materi yang dipilih sekolah sesuai dengan ciri khas dan kebutuhan sekolah yang uraian aktivitasnya ada pada kegiatan pilihan. Uraian aktivitas pada kegiatan utama dan kegiatan pilihan yang akan dijelaskan lebih lanjut, dapat menyesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.

Uraian materi MPLS Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Sekolah Menengah Kejuruan, dan Sekolah Luar Biasa sebagai berikut:

Taman Kanak-Kanak (TK)

A. Kegiatan Utama dan Kegiatan Pilihan MPLS Ramah untuk TK

Setiap aktivitas MPLS Ramah selain terbagi menjadi materi utama dan pilihan, juga mengacu pada tujuan MPLS, yaitu (1) pengenalan potensi diri, (2) pengenalan warga sekolah, (3) pengenalan kurikulum, dan (4) pengenalan lingkungan sekolah. Pada tabel Kegiatan MPLS Ramah berikut dijelaskan aktivitas yang dilakukan.

Tabel 2. Kegiatan MPLS Ramah

Materi Utama	**Kegiatan**
Tujuan Pengenalan Potensi Diri Murid	
Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria

Sopan dan Santun Bermedia Sosial	Ayo, Atur Waktu Layarmu!
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)	1. Doa dan Menyanyikan Lagu “Indonesia Raya” 2. Makan Sehat dan Bergizi 3. Permainan Tebak Gambar G7KAIH 4. Berani Tampil Bersama 5. Refleksi
Gerakan Rukun Sama Teman (GRST)	1. Pengenalan Diri, Teman, dan Guru 2. Gelang Persahabatan 3. Garis Pilihanku
Materi Pilihan	Ayo, Bersihkan Gigi dan Mulut!
Tujuan Pengenalan Warga Sekolah	
GRST	Pengenalan Diri, Teman, dan Guru
Budaya Salam, Sapa, Senyum, Sopan, Santun	Salam Sapa Murid
Tujuan Pengenalan Lingkungan Sekolah	
G7KAIH	1. Mengenal Aktivitas Sekolah dan Jelajah Sekolahku 2. Bermain Ceria 3. Jeda Ceria 4. Doa dan Penutup
Gerakan Indonesia ASRI	1. Sekolah Bersih, Hati Ceria 2. Ayo, Siaga Bencana Lewat Lagu!
Materi Pilihan	1. Gerak Bersama dalam Bentuk Permainan Tradisional 2. Mari, Menjaga Diri!
Tujuan Pengenalan Kurikulum	

jdih.kemendikdasmen.go.id

Mengenal Aktivitas dan Jelajah Sekolahku

B. Rangkaian Kegiatan Lima Hari MPLS Ramah untuk TK

Pada saat pelaksanaan hari pertama MPLS Ramah sangat disarankan murid baru diantar ke sekolah oleh ayah dan ibu atau wali dari ayah dan ibu.

Tabel 3. Rangkaian Kegiatan MPLS

Hari	Kegiatan
Pertama	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Doa dan Menyanyikan Lagu “Indonesia Raya” 3. Pengenalan Diri, Teman, dan Guru 4. Mengenal Aktivitas dan Jelajah Sekolahku 5. Makan Sehat dan Bergizi 6. Bermain Ceria 7. Jeda Ceria 8. Refleksi 9. Doa dan Penutup
Kedua	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria 3. Permainan Tebak Gambar G7KAIH 4. Kegiatan Pilihan 5. Makan Sehat dan Bergizi 6. Bermain Ceria 7. Jeda Ceria 8. Refleksi 9. Doa dan Penutup
Ketiga	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Doa dan Menyanyikan Lagu “Indonesia Raya” 3. Sekolah Bersih, Hati Ceria 4. Ayo, Siaga Bencana Lewat Lagu! 5. Makan Sehat dan Bergizi 6. Bermain Ceria 7. Jeda Ceria 8. Refleksi

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari	Kegiatan
	9. Doa dan Penutup
Keempat	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria 3. Garis Pilihanku 4. Ayo, Atur Waktu Layarmu! 5. Kegiatan Pilihan 6. Makan Sehat dan Bergizi 7. Bermain Ceria 8. Jeda Ceria 9. Refleksi 10. Doa dan Penutup
Kelima	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Doa dan Menyanyikan Lagu “Indonesia Raya” 3. Gelang Persahabatan 4. Berani Tampil bersama 5. Makan Sehat dan Bergizi 6. Bermain Ceria 7. Jeda Ceria 8. Refleksi 9. Doa dan Penutup

C. Uraian Kegiatan MPLS Ramah untuk TK

Hari Pertama

Tabel 4. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Pertama

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Murid disambut dengan hangat oleh guru.	15 menit sebelum bel masuk
2.	Materi Utama	Doa dan Menyanyikan Lagu “Indonesia Raya”	5 menit
3.	Materi	Pengenalan Diri, Teman,	25 menit

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
	Utama	dan Guru: Murid mengenal diri, teman, dan guru melalui kegiatan perkenalan yang menyenangkan dan membangun keakraban.	
4.	Materi Utama	Mengenal Aktivitas dan Jelajah Sekolahku: Murid bermain dengan menggunakan semua alat peraga edukasi (APE) dan fasilitas sekolah yang ada.	25 menit
5.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Murid diajak membiasakan pola makan sehat dan bergizi serta menerapkan prinsip perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).	30 menit
6.	Materi Utama	Bermain Ceria: Murid diajak melakukan kegiatan eksplorasi yang menyenangkan.	15 menit
7.	Materi Utama	Jeda Ceria: Aktivitas fisik ringan yang disisipkan di sela-sela proses belajar, dilakukan untuk mengembalikan fokus murid setelah bermain.	5 menit
8.	Materi Utama	Refleksi: Murid diajak merefleksikan pengalaman hari ini dan menutup kegiatan dengan lagu semangat	10 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		serta memberikan motivasi.	
9.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Berdoa bersama sebelum pulang dan belajar budaya antre tertib saat keluar kelas.	5 menit

DESKRIPSI KEGIATAN HARI PERTAMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:** Mewujudkan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru yang sedang dalam kondisi transisi dari lingkungan rumah ke lingkungan sekolah melalui sambutan yang penuh kasih sayang.
   b. **Durasi**: 15 menit sebelum kegiatan belajar dimulai
   c. **Alat dan Bahan**
      1) Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru"
         Tautan: https://s.id/laguharibaru
      2) Lagu "Rukun sama Teman"
         Tautan: https://s.id/lagurukunsamateman
      3) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
      4) Meja untuk meletakkan tanda pengenal murid
      5) Tanda pengenal (kalung nama/stiker/bentuk objek, misalnya buah-buahan)
         Tautan referensi: https://s.id/papan_nama
      6) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan (menyesuaikan dengan kemampuan sekolah)
   d. **Alur Kegiatan**
      1) Guru memutarkan
         a) jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru"
         b) lagu "Rukun sama Teman".
      2) Guru bersiap menyambut murid di gerbang sekolah. Orang tua/wali murid memberikan kesempatan kepada murid untuk mengikuti kegiatan belajar secara mandiri di kelas bersama guru guna melatih rasa percaya diri dan kemandirian murid. Bagi

murid yang masih perlu didampingi, orang tua/wali murid diperbolehkan mendampingi ke kelas.

3) Guru memasangkan tanda pengenal pada murid sesuai dengan nama murid yang datang.

2. Doa dan Menyanyikan Lagu "Indonesia Raya"

a. Tujuan Kegiatan: Meningkatkan kedisiplinan dan jiwa nasionalisme murid, pelaksanaan doa bersama, serta pengenalan lagu "Indonesia Raya" sebagai rutinitas positif sebelum memulai pembelajaran di kelas.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Lagu "Indonesia Raya"
   Tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026
3) Bendera merah putih yang sudah terpasang di tiang

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid untuk berbaris.
2) Menyanyikan lagu "Indonesia Raya".
3) Berdoa bersama.
4) Murid berkumpul di tempat yang disediakan (boleh di dalam kelas atau di luar kelas) untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

3. Pengenalan Diri, Teman, dan Guru

a. Tujuan Kegiatan: Membangun pertemanan yang positif dengan mengenali berbagai emosi diri, menyampaikan perasaan dengan cara yang baik, serta menghargai dan mengenal nama guru serta teman-temannya dengan lebih dekat.

b. Durasi: 25 menit

c. Alat dan Bahan

1) Gambar ekspresi emosi (opsional, untuk membantu murid menyebutkan perasaan)
2) Lagu yang dimodifikasi untuk perkenalan

d. Alur Kegiatan

1) Guru dan semua murid berkumpul dalam lingkaran besar.
2) Guru menyapa dan menanyakan kabar murid hari ini.
3) Guru berkenalan dengan menyebutkan namanya.
4) Guru memulai aktivitas dengan pertanyaan pemantik.

"Hari ini Ibu Guru bahagia sekali karena Ibu akan bertemu dengan murid-murid. Sekarang Ibu mau bertanya, siapa yang pagi ini perasaannya senang juga? Boleh mengangkat tangan, ya!"

5) Guru dapat menanyakan kepada murid, mengapa perasaannya senang. Guru dapat menanyakan juga siapa yang pagi ini sedih dan menanyakan juga mengapa murid sedih.
6) Guru mengajak murid untuk mengenal dirinya, salah satunya dengan mengenal perasaan murid. Guru menjelaskan tentang perasaan sedih dan senang secara sederhana. Misalnya, senang itu adalah perasaan yang membuat kita ingin selalu tertawa, sedangkan sedih itu perasaan yang membuat kita ingin menangis, marah, dan cemberut.
7) Guru mengajak murid berkenalan dengan menggunakan lagu perkenalan/metode lain yang menyenangkan.
8) Guru mengucapkan terima kasih kepada murid yang telah memperkenalkan diri.

4. Mengenal Aktivitas Sekolah dan Jelajah Sekolahku

a. Tujuan Kegiatan: Mengenalkan lingkungan belajar melalui eksplorasi bebas menggunakan seluruh fasilitas dan APE sekolah secara menyenangkan.

b. Durasi: 25 menit

c. Alat dan Bahan

1) Semua alat permainan yang ada di dalam dan luar kelas
2) Tulisan ruangan/kelas (contoh simbol ruang guru, kelas, toilet, simbol titik kumpul, dan simbol sarana prasarana lainnya)
3) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)

d. Alur Kegiatan

1) Guru menyampaikan informasi tentang aktivitas yang akan menjadi rutinitas harian murid di sekolah.
   Contoh:
   "Anak-Anak Hebat, mulai hari ini kalian akan datang ke sekolah setiap hari untuk bermain dan belajar bersama Ibu/Bapak Guru dan teman-teman kalian. Siapa yang senang sekolah? Ibu/Bapak harap kalian semua semangat ke sekolah, ya, karena kita akan bersenang-senang."
2) Guru mengajak murid untuk berkeliling berjalan bersama untuk melakukan kegiatan "Jelajah sekolahku". Murid berbaris seperti

kereta api dan diingatkan untuk berjalan dengan tertib, menjaga diri dan teman, dan mendengarkan penjelasan guru.

3) Guru memandu murid berkeliling dan mengenalkan ruangan, fasilitas, serta warga sekolah lain di sekolah.
4) Guru mengingatkan tentang batasan area bermain dan keselamatan.
5) Setelah selesai berkeliling, guru mengajak seluruh murid berkumpul di tempat yang disediakan (boleh di dalam kelas atau di luar kelas).
6) Guru dapat mengajukan pertanyaan refleksi sederhana kepada murid.
   Contoh pertanyaan refleksi (pertanyaan dapat disesuaikan dan dikembangkan):
   "Tadi sudah melihat banyak ruangan, ya?"
   "Siapa yang ingat ruang apa saja yang sudah dikunjungi?"
   "Mainan mana yang paling kalian suka?"

5. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan: Memenuhi kebutuhan nutrisi dan membentuk karakter disiplin murid dalam mengonsumsi makanan bergizi sekaligus mengimplementasikan standar PHBS sebagai fondasi kesehatan di lingkungan sekolah.

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi
2) Tempat cuci tangan dengan ketentuan air bersih yang mengalir
3) Sabun (disarankan menggunakan sabun cair)
4) Lap bersih

d. Alur Kegiatan

1) Guru menyampaikan bahwa sekarang waktunya makan sehat bergizi.
2) Guru mengajak murid berbaris rapi menuju tempat cuci tangan.
3) Guru mencontohkan salah satu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), yaitu cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, dan membilas hingga bersih.
4) Murid bergantian mencuci tangan didampingi oleh guru dan langsung kembali ke kelas dengan tertib.
5) Setelah duduk bersama, guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

6) Sebelum memulai makan, guru dapat mengingatkan adab makan, seperti makan dengan rapi, tenang, dan tidak terburu-buru.
7) Setelah makan, murid dan guru merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Guru mengajak murid melakukan refleksi kegiatan makan bergizi yang dilakukan untuk menguatkan PHBS dan adab makan.
   Contoh pertanyaan refleksi:
   "Tadi sebelum makan kita melakukan apa, ya?
   "Kenapa, ya, harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
   "Ketika kita sedang makan, boleh tidak kita bercanda dengan teman?"
   "Siapa tadi yang memakan makanan sehat, seperti sayur, susu, atau buah?"
   "Baik, semua hebat karena sudah makan dengan baik, bersyukur dengan menghabiskan bekalnya. Besok kita makan bersama lagi dengan makanan yang sehat dan bergizi, ya!"

6. Bermain Ceria

a. Tujuan Kegiatan: Mengembangkan kreativitas, kemandirian, dan kemampuan sosial emosional murid melalui eksplorasi yang menyenangkan.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan

Digunakan area dan alat permainan yang tersedia di sekolah.

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid bermain bersama dengan tetap didampingi guru.
2) Guru menjelaskan kesepakatan bermain ceria, yakni sabar menunggu giliran, bermain bergantian, saling menjaga teman, membereskan kembali mainan yang digunakan, dan lainnya.
3) Guru memberikan kebebasan kepada murid untuk memilih permainan yang disukai.
4) Guru mengawasi serta mendampingi murid selama kegiatan bermain berlangsung.
5) Setelah waktu bermain selesai, guru mengajak murid merapikan area bermain dan berkumpul kembali di kelas.

jdih.kemendikdasmen.go.id

7. Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan: Menjaga semangat, meningkatkan konsentrasi, dan membentuk kebiasaan hidup aktif bagi murid.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Lagu "Indonesia Raya"
   Tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026
3) Video Jeda Ceria
   Tautan:
   a) https://s.id/jedaceriav1
   b) https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak berkumpul dan membentuk lingkaran (bisa di dalam/di luar kelas).
2) Guru memutarkan video "Jeda Ceria".
3) Guru memimpin dan mendampingi murid untuk melakukan gerakan "Jeda Ceria" dengan semangat.

8. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan: Meningkatkan kesadaran dan potensi diri murid melalui refleksi pengalaman belajar harian serta membangun kembali energi positif dan semangat belajar melalui pemberian motivasi dan nyanyian bersama sebagai penutup kegiatan.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Gambar ekspresi wajah (ekspresi senang dan sedih)
3) Papan/tembok
4) Perekat

d. Alur Kegiatan

1) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid pada hari ini. Untuk memudahkan, guru dapat mengingatkan dan mengulang secara singkat kegiatan sejak awal penyambutan.
2) Murid ditunjukkan gambar ekspresi senang dan sedih. Guru menjelaskan ekspresi satu per satu. Gambar ekspresi merupakan gambar yang telah dibuat oleh guru sesuai dengan kreativitasnya masing-masing. Gambar ekspresi dapat ditempel di suatu media yang mudah dijangkau oleh murid, seperti tembok atau papan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Guru meminta murid untuk memilih ekspresi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan tos (*high five*) di gambar ekspresi yang dipilihnya.
4) Guru menanyakan alasan ekspresi yang dipilih oleh murid.
5) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid.
6) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari. Murid dapat diberikan sedikit gambaran tentang kegiatan besok.

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan: Mensyukuri proses belajar melalui doa bersama serta membiasakan budaya antre secara tertib dan disiplin saat keluar kelas.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan

1) Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru"
   Tautan : https://s.id/laguharibaru
2) Lagu "Rukun sama Teman"
   Tautan: https://s.id/lagurukunsamateman
3) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)

d. Alur Kegiatan

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang.
3) Murid antre keluar kelas mengambil tas, botol minum, melepas gantungan nama, lalu memberikan kepada guru.
4) Murid bersalaman dengan guru sambil keluar kelas dengan tertib sesuai dengan aturan yang berlaku. Selama proses ini, guru memutarkan lagu "Hari Baru" dan "Rukun sama Teman".

Hari Kedua

Tabel 5. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kedua

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Murid disambut dengan	15 menit sebelum

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		hangat oleh guru.	bel masuk
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria: Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat, mendengarkan lagu "Indonesia Raya", dan berdoa bersama.	20 menit
3.	Materi Utama	Permainan Tebak Gambar G7KAIH	20 menit
4.	Materi Pilihan 1	Ayo, Bersihkan Gigi dan Mulut!	15 menit
	Materi Pilihan 2	Gerak bersama dalam bentuk permainan tradisional	15 menit
5.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Murid diajak membiasakan pola makan sehat dan bergizi serta menerapkan prinsip perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).	30 menit
6.	Materi Utama	Bermain Ceria: Murid diajak melakukan kegiatan eksplorasi yang menyenangkan.	15 menit
7.	Materi Utama	Jeda Ceria: Aktivitas fisik ringan yang disisipkan di sela-sela proses belajar dilakukan untuk mengembalikan fokus	5 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		murid setelah bermain.	
8.	Materi Utama	Refleksi: Murid diajak merefleksikan pengalaman hari ini dan menutup kegiatan dengan lagu semangat serta memberikan motivasi untuk selalu semangat ke sekolah.	10 menit
9.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Berdoa bersama sebelum pulang dan belajar budaya antre tertib saat keluar kelas.	5 menit

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KEDUA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:** mewujudkan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru yang sedang dalam kondisi transisi dari lingkungan rumah ke lingkungan sekolah melalui sambutan yang penuh kasih sayang.
   b. **Durasi**: 15 menit sebelum masuk
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru"
         Tautan: https://s.id/laguharibaru
      2) Lagu "Rukun sama Teman"
         Tautan: https://s.id/lagurukunsamateman
      3) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
      4) Meja untuk meletakkan tanda pengenal murid
      5) Tanda pengenal (kalung nama/stiker/bentuk objek, misalnya buah-buahan), dengan penggunaan media disesuaikan dengan kemampuan dan kreativitas sekolah
      6) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan (menyesuaikan dengan kemampuan sekolah)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan:
   a) Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru"
   b) Lagu "Rukun sama Teman".
2) Guru bersiap menyambut murid di gerbang sekolah. Orang tua/wali murid memberikan kesempatan kepada murid untuk mengikuti kegiatan belajar secara mandiri di kelas bersama guru guna melatih rasa percaya diri dan kemandirian murid. Bagi murid yang masih perlu didampingi, maka orang tua/wali murid diperbolehkan mendampingi ke kelas.
3) Guru memasangkan tanda pengenal pada murid sesuai dengan nama murid yang datang.

2. Pertemuan Pagi Ceria

a. Tujuan Kegiatan: membentuk karakter murid yang sehat, religius, dan nasionalis melalui rangkaian Senam Anak Indonesia Hebat, menyanyikan lagu "Indonesia Raya", serta doa bersama guna mengawali aktivitas belajar dengan semangat positif.

b. Durasi: 20 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Video Senam Anak Indonesia Hebat
   Tautan: https://s.id/senam_SAIH
2) Lagu "Indonesia Raya"
   Tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026
3) Bendera merah putih (terpasang di tiang)

d. Alur kegiatan:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris atau berdiri melingkar di lapangan/ halaman/ruang kelas.
2) Guru menjelaskan bahwa pagi ini akan melakukan Pertemuan Pagi Ceria, salah satu kegiatannya adalah Senam Anak Indonesia Hebat.
3) Guru memutarkan lagu "Senam Anak Indonesia Hebat".
4) Guru memimpin Senam Anak Indonesia Hebat. Murid diminta mengikuti gerakan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Durasi dapat disesuaikan dengan kondisi murid.
5) Setelah sesi Senam Anak Indonesia Hebat, guru mengajak murid untuk menyanyikan lagu "Indonesia Raya" dan berdoa.
6) Murid diajak kembali masuk ke kelas.

jdih.kemendikdasmen.go.id

7) Murid diberi waktu untuk beristirahat. Saat murid beristirahat, guru dapat menanyakan perasaan dan tanggapan murid terkait kegiatan ini.

3. Permainan Tebak Gambar Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH)

a. Tujuan Kegiatan: mengenalkan nilai-nilai G7KAIH kepada murid secara menyenangkan melalui bermain sekaligus menumbuhkan pemahaman awal dan pembiasaan perilaku positif.

b. Durasi: 20 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Lagu "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH)"
Tautan: https://s.id/album7kaih
2) Gambar simbol 7KAIH dipotong-potong dengan ukuran A5 sebanyak 2 set.
Tautan referensi:
https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/gerakan7kebiasaan/

d. Alur Kegiatan:

1) Kegiatan bisa dilakukan di dalam/di luar kelas.
2) Guru mengajak murid berdiri melingkar untuk bermain tebak kebiasaan dalam Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH).
3) Guru menjelaskan aturan main kepada murid.
Aturan mainnya adalah saat guru mengangkat satu gambar, murid-murid diminta berlari ke arah gambar yang sama yang sudah ditempel di lantai/dinding dan menyebutkan serta memeragakan gerakannya. Permainan bisa dilakukan sambil guru memutar lagu "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH)".
4) Guru mengajak murid mengulang kembali menyebutkan 7KAIH yang dilakukan oleh murid setiap hari dan memberikan penjelasan singkat.
5) Guru mengajak murid menirukan kegiatan sederhana sesuai dengan kebiasaan yang dikenalkan, seperti berdoa, menyapa teman, atau merapikan mainan.
6) Guru memberi pujian kepada murid yang berani mencoba dan mengikuti kegiatan dengan baik.
7) Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid mengulang bersama kebiasaan baik yang sudah dipelajari hari itu.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Contoh narasi:

"Tadi kita sudah mengenal kegiatan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Semua itu kita kenal dengan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Kalau kita lakukan setiap hari kita akan menjadi murid yang sehat, pintar, dan disayang oleh Tuhan"

4. Kegiatan Pilihan

Kegiatan Pilihan 1 : Ayo, Bersihkan Gigi dan Mulut!

a. Tujuan Kegiatan: meningkatkan kesadaran dan kebiasaan murid dalam menjaga kebersihan diri melalui edukasi teknik menyikat gigi yang benar serta pentingnya menjaga kesehatan mulut sejak dini

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Gambar/poster gigi dan mulut
2) Sikat Gigi, Pasta Gigi
3) Cangkir/Gelas
4) Air (usahakan air matang)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memperlihatkan kepada murid gambar/poster gigi dan mulut.
2) Guru menerangkan kepada murid akibat tidak pernah menggosok gigi.
3) Guru menjelaskan kepada murid tentang makanan/minuman penyebab sakit gigi.
4) Guru menjelaskan kepada murid tentang gigi dan mulut yang bersih.
5) Guru memberikan contoh simulasi cara menggosok gigi yang benar kepada murid.
6) Guru mengajak murid untuk praktik menggosok gigi yang baik dan benar.
7) Guru menjelaskan kepada murid tentang kebersihan gigi dan mulut.

Kegiatan Pilihan 2: Gerak Bersama melalui Permainan Tradisional

(Permainan tradisional yang dimainkan dapat disesuaikan dengan kondisi dan ketersediaan permainan di sekolah masing-masing)

jdih.kemendikdasmen.go.id

a. **Tujuan Kegiatan:** mempererat rasa kebersamaan melalui pelestarian budaya dalam bentuk permainan tradisional yang interaktif dan menyenangkan
b. **Durasi**: 15 menit

Contoh Permainan Tradisional
Permainan Lompat Tali

c. **Alat dan Bahan untuk bermain lompat tali:**
Tali yang terbuat dari karet yang sudah dijalin atau bahan lain sesuai dengan kondisi sekolah

d. **Alur Kegiatan:**
1) Guru menyiapkan tali karet yang cukup panjang, sekitar 3-5 meter
2) Dua orang bertugas memegang ujung tali
3) Guru mengajak murid untuk berbaris yang rapi
4) Guru mengenalkan permainan tradisional kepada murid
5) Guru mencontohkan kepada murid teknik/cara bermain lompat tali dengan aman dan sederhana
6) Tidak ada penentuan menang dan kalah dalam permainan lompat tali ini. Murid hanya dilatih untuk mengenal dan berani mencoba hal yang baru seperti permainan tradisional lompat tali

5. Makan Sehat dan Bergizi

a. **Tujuan Kegiatan**: membentuk karakter disiplin murid dalam mengonsumsi makanan bergizi sekaligus mengimplementasikan standar PHBS sebagai fondasi kesehatan di lingkungan sekolah
b. **Durasi**: 30 menit
c. **Alat dan Bahan:**
1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi
2) Tempat cuci tangan dengan ketentuan air bersih harus mengalir
3) Sabun (disarankan menggunakan sabun cair)
4) Lap bersih
d. **Alur Kegiatan:**
1) Guru menyampaikan bahwa sekarang waktunya makan sehat bergizi.
2) Murid bersiap untuk kegiatan makan sehat bergizi dengan berbaris menuju tempat cuci tangan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Guru mencontohkan salah satu PHBS, yaitu cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, dan membilas hingga bersih.
4) Murid bergantian mencuci tangan didampingi oleh guru dan langsung kembali ke kelas dengan tertib.
5) Setelah duduk bersama, guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing- masing.
6) Sebelum memulai makan, guru dapat mengingatkan adab makan seperti makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
7) Setelah makan, murid dan guru merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Guru mengajak murid melakukan refleksi kegiatan makan bergizi yang dilakukan untuk menguatkan PHBS dan adab makan.
   Contoh pertanyaan refleksi:
   "Tadi sebelum makan kita melakukan apa, ya?
   "Kenapa, ya, harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
   "Ketika kita sedang makan, boleh tidak kita bercanda dengan teman?"
   "Baik, semua hebat karena sudah makan dengan baik, bersyukur dengan menghabiskan bekalnya. Besok kita makan bersama lagi dengan makanan yang sehat dan bergizi, ya!"

6. Bermain Ceria

a. Tujuan Kegiatan: mengembangkan kreativitas, kemandirian, dan kemampuan sosial emosional murid melalui eksplorasi yang menyenangkan

a. Durasi: 15 menit

b. Alat dan Bahan:

Area dan alat permainan yang tersedia di sekolah

c. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid bermain bersama dengan tetap didampingi oleh guru.
2) Guru menjelaskan kesepakatan bermain ceria, antara lain sabar menunggu giliran, bermain bergantian, saling menjaga teman, membereskan kembali mainan yang digunakan, dan lainnya.
3) Guru memberikan kebebasan kepada murid untuk memilih permainan yang disukai.

4) Guru mengawasi serta mendampingi murid selama kegiatan bermain berlangsung.
5) Setelah waktu bermain selesai, guru mengajak murid merapikan area bermain dan kembali berkumpul di kelas.

7. Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan: menjaga semangat, meningkatkan konsentrasi, dan membentuk kebiasaan hidup aktif bagi murid

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Video Jeda Ceria
   Tautan:
   a) https://s.id/jedaceriav1
   b) https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak berkumpul membentuk lingkaran (bisa di dalam/di luar kelas).
2) Guru memutarkan video Jeda Ceria.
3) Guru memimpin dan mendampingi murid untuk melakukan gerakan Jeda Ceria dengan semangat.

8. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan: meningkatkan kesadaran dan potensi diri murid melalui refleksi pengalaman belajar harian serta membangun kembali energi positif dan semangat belajar melalui pemberian motivasi dan nyanyian bersama sebagai penutup kegiatan

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Gambar ekspresi wajah (ekspresi senang dan sedih)
3) Papan/tembok
4) Perekat

d. Alur Kegiatan:

1) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan oleh murid. Untuk memudahkan, guru dapat mengingatkan dan mengulang secara singkat kegiatan sejak awal penyambutan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

2) Murid ditunjukkan gambar ekspresi senang dan sedih. Guru menjelaskan ekspresi satu per satu. Gambar ekspresi merupakan gambar yang telah dibuat oleh guru sesuai dengan kreativitasnya masing-masing. Gambar ekspresi dapat ditempel di suatu media yang mudah dijangkau oleh murid, seperti tembok atau papan.
3) Guru meminta murid untuk memilih ekspresi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan tos/ *high five* di gambar ekspresi yang dipilihnya
   a) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan oleh murid.
   b) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari. Murid dapat diberikan sedikit gambaran tentang kegiatan besok.

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan: mensyukuri proses belajar melalui doa bersama serta membiasakan budaya antre secara tertib dan disiplin saat keluar kelas

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Lagu “Rukun sama Teman”
   Tautan: https://s.id/lagurukunsamateman
3) Lagu “Hari Baru”
4) Tautan: https://s.id/laguharibaru

d. Alur Kegiatan:
1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang.
3) Murid antre keluar kelas mengambil tas, botol minum, melepas gantungan nama, lalu memberikan kepada guru.
4) Murid bersalaman dengan guru sambil keluar kelas dengan tertib sesuai dengan aturan yang berlaku. Selama proses ini, guru memutarkan lagu “Hari Baru” dan “Rukun sama Teman”.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari Ketiga

Tabel 6. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Ketiga

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: murid disambut dengan hangat oleh guru	15 menit sebelum bel masuk
2.	Materi Utama	Doa dan Menyanyikan Lagu “Indonesia Raya”: belajar budaya antre tertib saat masuk kelas, doa bersama, dan mendengarkan lagu “Indonesia Raya”	5 menit
3.	Materi Utama	Sekolah Bersih, Hati Ceria	30 menit
4.	Materi Utama	Ayo, Siaga Bencana Lewat Lagu!	20 menit
5.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: murid diajak membiasakan pola makan sehat dan bergizi serta menerapkan prinsip Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	30 menit
6.	Materi Utama	Bermain Ceria: murid diajak melakukan kegiatan eksplorasi yang menyenangkan	15 menit
7.	Materi Utama	Jeda Ceria: aktivitas fisik ringan yang disisipkan di sela-sela proses belajar,	5 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
		dilakukan untuk mengembalikan fokus murid setelah bermain	
8.	Materi Utama	Refleksi: murid diajak merefleksikan pengalaman hari ini dan menutup kegiatan dengan lagu semangat serta memberikan motivasi untuk selalu semangat ke sekolah	10 menit
9.	Materi Utama	Doa dan Penutup: doa bersama sebelum pulang, dan belajar budaya antre tertib saat keluar kelas	5 menit

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KETIGA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:** mewujudkan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru yang sedang dalam kondisi transisi dari lingkungan rumah ke lingkungan sekolah melalui sambutan yang penuh kasih sayang
   b. **Durasi**: 15 menit sebelum masuk
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah yang berjudul “Hari Baru”
         Tautan: https://s.id/laguharibaru
      2) Lagu “Rukun sama Teman”
         Tautan: https://s.id/lagurukunsamateman
      3) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
      4) Meja untuk meletakkan tanda pengenal murid

jdih.kemendikdasmen.go.id

5) Tanda pengenal (kalung nama/stiker/bentuk objek, misalnya buah-buahan), dengan penggunaan media disesuaikan dengan kemampuan dan kreativitas satuan sekolah
6) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan (menyesuaikan dengan kemampuan sekolah)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan:
   a) jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru"
   b) Lagu "Rukun sama Teman".
2) Guru bersiap menyambut murid di gerbang sekolah. Orang tua/wali murid memberikan kesempatan kepada murid untuk mengikuti kegiatan belajar secara mandiri di kelas bersama guru guna melatih rasa percaya diri dan kemandirian murid. Bagi murid yang masih perlu didampingi, orang tua/wali murid diperbolehkan mendampingi ke kelas.
3) Guru memasangkan tanda pengenal pada murid sesuai dengan nama murid yang datang.

2. Doa dan Menyanyikan Lagu "Indonesia Raya"

a. Tujuan Kegiatan: meningkatkan kedisiplinan dan jiwa nasionalisme murid melalui pembiasaan budaya antre yang tertib, pelaksanaan doa bersama, serta penghormatan lagu "Indonesia Raya" secara khidmat sebagai rutinitas positif sebelum memulai pembelajaran di kelas

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Lagu "Indonesia Raya"
   Tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk berbaris dengan rapi dan tertib.
2) Guru memutarkan lagu "Indonesia Raya" untuk dinyanyikan bersama dengan memberi contoh sikap sempurna.
3) Guru memimpin pembacaan doa (pembacaan dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah).
4) Murid masuk ke kelas dengan tertib.
5) Persiapan untuk kegiatan berikutnya.

jdih.kemendikdasmen.go.id

3. Sekolah Bersih, Hati Ceria

a. Tujuan Kegiatan: mengenalkan kepada murid tentang nilai-nilai Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI)

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Lagu-lagu yang ceria (referensi lagu "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" tautan https://s.id/album7kaih);
2) Kantong kertas/karung/kantong plastik untuk memungut sampah
3) Sarung tangan (opsional)
4) Alat kebersihan (sapu, pengki, dan tempat sampah)
5) Tempat cuci tangan
6) Sabun
7) Lap kering

d. Alur Kegiatan:

1) Guru meminta murid mengambil kantong kertas/plastik yang disediakan oleh sekolah. Murid kembali ke posisi duduk melingkar.
2) Guru menjelaskan bahwa mereka akan membersihkan lingkungan sekolah.
3) Sebelumnya, guru memberi penjelasan bahwa menjaga dan membersihkan lingkungan sekolah itu merupakan tanggung jawab bersama dan salah satu cara untuk bermasyarakat dan bekerja sama.
4) Guru menentukan area dan durasi pengambilan sampah dan memberikan tanda awal dan akhir waktu pelaksanaan (bisa dengan bel atau pluit).
5) Murid mulai mencari sampah yang ada di sekitar lingkungan sekolah.
6) Sampah yang terkumpul dalam kantung plastik, dibuang ke tempat sampah besar.
7) Murid diarahkan mencuci tangan sesuai dengan urutan PHBS.
8) Murid dikondisikan duduk kembali.
9) Murid ditanya tentang kegiatan yang baru saja mereka lakukan. Apa yang dilakukan, apa nama kegiatannya, apa manfaatnya, dan bagaimana perasaan mereka saat melakukan kegiatan tersebut.
10) Guru menyimpulkan makna kegiatan SEKOLAHKU ASRI adalah bahwa menjaga kesehatan, kebersihan, keamanan, dan

jdih.kemendikdasmen.go.id

kenyamanan adalah tanggung jawab setiap orang dan tanggung jawab bersama. Jangan lupa untuk mengucapkan terima kasih atas kerja sama para murid.

11) Murid dipersiapkan untuk kegiatan selanjutnya.

4. Ayo, Siaga Bencana Lewat Lagu!

a. Tujuan Kegiatan: meningkatkan kesiapsiagaan dan kewaspadaan dini murid sejak usia dini melalui pengenalan jenis bencana serta edukasi cara penyelamatan diri yang sederhana dan menyenangkan

b. Durasi: 20 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Buku pengetahuan dan kegiatan tentang bencana alam
   Tautan: https://s.id/siapsiaga_bencana
2) Simbol "Titik Kumpul"
   Tautan: https://s.id/titik_kumpul
3) Tanda bahaya seperti bel/alarm/kentongan (disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menunjukkan simbol titik kumpul dan menanyakan kepada murid apakah mengetahui tentang simbol tersebut.
2) Murid dijelaskan tentang simbol titik kumpul tersebut.
   Contoh
   "Anak-Anak, coba lihat gambar ini, ya. Ini namanya titik kumpul. Titik kumpul adalah tempat berkumpul yang aman saat terjadi bencana atau keadaan darurat."
3) Murid dijelaskan tentang macam-macam bencana dan tanda bahaya (bel/alarm/kentongan). Utamakan penjelasan bencana yang dekat dengan lingkungan murid.
4) Referensi penjelasan bisa merujuk pada buku pengetahuan dan kegiatan tentang bencana alam.
5) Murid dijelaskan tentang tata laksana jika terjadi bencana, misal bencana gempa bumi.
6) Guru mengajak murid bernyanyi lagu sebagai contoh tentang melindungi dari gempa bumi dengan irama **Lagu "Dua Mata Saya"**
   Lirik Lagu
   Kalau ada gempa, lindungi kepala
   Kalau ada gempa, masuk bawah meja
   Kalau ada gempa, jauhi jendela
   Kalau ada gempa, jalan ke tempat terbuka

7) Murid diajak untuk simulasi jika terjadi gempa bumi. Guru mendampingi dan memberikan arahan kepada murid untuk melindungi kepala menggunakan tas dan berjalan bersama menuju titik kumpul yang ada di lingkungan sekolah.
8) Murid diberikan penguatan kembali tentang kesiagaan .
9) Murid dipersiapkan untuk kegiatan selanjutnya.

5. Makan Sehat Bergizi

a. Tujuan Kegiatan: membentuk karakter disiplin murid dalam mengonsumsi makanan bergizi sekaligus mengimplementasikan standar PHBS sebagai fondasi kesehatan di lingkungan sekolah

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi
2) Tempat cuci tangan dengan ketentuan air bersih harus mengalir
3) Sabun (disarankan menggunakan sabun cair)
4) Lap bersih

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menyampaikan bahwa sekarang waktunya makan sehat bergizi.
2) Guru mengajak murid berbaris rapi menuju tempat cuci tangan.
3) Guru mencontohkan salah satu (PHBS), yaitu cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, dan membilas hingga bersih.
4) Murid bergantian mencuci tangan didampingi oleh guru dan langsung kembali ke kelas dengan tertib.
5) Setelah duduk bersama, guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
6) Sebelum memulai makan, guru dapat mengingatkan adab makan seperti makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
7) Setelah makan, murid dan guru merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Guru mengajak murid melakukan refleksi kegiatan makan sehat bergizi yang dilakukan untuk menguatkan PHBS dan adab makan. Contoh pertanyaan refleksi:
   “Tadi sebelum makan kita melakukan apa, ya?
   “Kenapa, ya, harus cuci tangan dulu sebelum makan?”

jdih.kemendikdasmen.go.id

"Ketika kita sedang makan, boleh tidak kita bercanda dengan teman?"
"Siapa tadi yang makan makanan sehat? seperti sayur, susu, atau buah"
"Baik, semua hebat karena sudah makan dengan baik, bersyukur dengan menghabiskan bekalnya. Besok kita makan bersama lagi dengan makanan yang sehat dan bergizi, ya!"

6. **Bermain Ceria**
   a. **Tujuan Kegiatan:** mengembangkan kreativitas, kemandirian, dan kemampuan sosial emosional murid melalui eksplorasi yang menyenangkan
   b. **Durasi**: 15 menit
   c. **Alat dan Bahan:**
      Area dan alat permainan yang tersedia di sekolah
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru mengajak murid bermain bersama dengan tetap didampingi oleh guru.
      2) Guru menjelaskan kesepakatan bermain ceria, antara lain sabar menunggu giliran, bermain bergantian, saling menjaga teman, membereskan kembali mainan yang digunakan, dan lainnya.
      3) Guru memberikan kebebasan kepada murid untuk memilih permainan yang disukai.
      4) Guru mengawasi serta mendampingi murid selama kegiatan bermain berlangsung.
      5) Setelah waktu bermain selesai, guru mengajak murid merapikan area bermain dan berkumpul kembali di kelas.

7. **Jeda Ceria**
   a. **Tujuan Kegiatan:** menjaga semangat, meningkatkan konsentrasi, dan membentuk kebiasaan hidup aktif bagi murid
   b. **Durasi**: 5 menit
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
      2) Video Jeda Ceria
         Tautan:
         a) https://s.id/jedaceriav1
         b) https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak berkumpul membentuk lingkaran (bisa di dalam/di luar kelas).
2) Guru memutarkan video Jeda Ceria.
3) Guru memimpin dan mendampingi murid untuk melakukan gerakan Jeda Ceria dengan semangat.

8. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan: meningkatkan kesadaran dan potensi diri murid melalui refleksi pengalaman belajar harian serta membangun kembali energi positif dan semangat belajar melalui pemberian motivasi dan nyanyian bersama sebagai penutup kegiatan

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Gambar ekspresi wajah (ekspresi senang dan sedih)
3) Papan/tembok
4) Perekat

d. Alur Kegiatan:

1) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid. Untuk memudahkan, guru dapat mengingatkan dan mengulang secara singkat kegiatan sejak awal penyambutan.
2) Murid ditunjukkan gambar ekspresi senang dan sedih. Guru menjelaskan ekspresi satu per satu. Gambar ekspresi merupakan gambar yang telah dibuat oleh guru sesuai dengan kreativitasnya masing-masing. Gambar ekspresi dapat ditempel di suatu media yang mudah dijangkau oleh murid, seperti tembok atau papan.
3) Guru meminta murid untuk memilih ekspresi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan tos/*high five* di gambar ekspresi yang dipilihnya.
4) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan oleh murid.
5) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari. Murid dapat diberikan sedikit gambaran tentang kegiatan besok, misalnya akan melakukan kegiatan menyenangkan dengan sesuatu yang berwarna.

jdih.kemendikdasmen.go.id

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan: mensyukuri proses belajar melalui doa bersama serta membiasakan budaya antre secara tertib dan disiplin saat keluar kelas

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika ada)
2) Lagu "Rukun sama Teman"
   Tautan: https://s.id/lagurukunsamateman

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang.
3) Murid antre keluar kelas mengambil tas, botol minum, melepas gantungan nama, lalu memberikan kepada guru.
4) Murid bersalaman dengan guru sambil keluar kelas dengan tertib sesuai dengan aturan yang berlaku. Selama proses ini, guru memutarkan lagu "Hari Baru" dan "Rukun sama Teman".

Hari Keempat

Tabel 7. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Keempat

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
1.	Materi Utama	Salam sapa murid baru: murid disambut dengan hangat oleh guru	15 menit sebelum bel masuk
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria: kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat, mendengarkan lagu "Indonesia Raya", dan berdoa bersama	20 menit
3.	Materi Utama	Garis Pilihanku	10 menit
4.	Materi Utama	Ayo, Atur Waktu Layarmu!	10 menit
5.	Materi Pilihan	Gerak bersama dalam	15 menit

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
	1	bentuk permainan tradisional	
	Materi Pilihan 2	Mari Menjaga Diri	15 menit
6.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: murid diajak membiasakan pola makan sehat dan bergizi serta menerapkan prinsip Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	30 menit
7.	Materi Utama	Bermain Ceria: murid diajak melakukan kegiatan eksplorasi yang menyenangkan	15 menit
8.	Materi Utama	Jeda Ceria: aktivitas fisik ringan yang disisipkan di sela-sela proses belajar, dilakukan untuk mengembalikan fokus murid setelah bermain	5 menit
9.	Materi Utama	Refleksi: murid diajak merefleksikan pengalaman hari ini dan menutup kegiatan dengan lagu semangat serta memberikan motivasi	10 menit
10.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Doa bersama sebelum pulang, dan belajar budaya antre tertib saat	5 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
		keluar kelas	

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KEEMPAT

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:** mewujudkan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru yang sedang dalam kondisi transisi dari lingkungan rumah ke lingkungan sekolah melalui sambutan yang penuh kasih sayang
   b. **Durasi**: 15 menit sebelum kegiatan pembelajaran
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru"
         Tautan: https://s.id/laguharibaru
      2) Lagu "Rukun sama Teman"
         Tautan: https://s.id/lagurukunsamateman
      3) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
      4) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan (menyesuaikan dengan kemampuan sekolah)
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan:
         a) Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru"
         b) Lagu "Rukun sama Teman".
      2) Guru bersiap menyambut murid di gerbang sekolah. Orang tua/wali murid memberikan kesempatan kepada murid untuk mengikuti kegiatan belajar secara mandiri di kelas bersama guru guna melatih rasa percaya diri dan kemandirian murid. Bagi murid yang masih perlu didampingi, orang tua/wali murid diperbolehkan mendampingi ke kelas.
      3) Guru memasangkan tanda pengenal pada murid sesuai dengan nama murid yang datang.

2. **Pertemuan Pagi Ceria**
   a. **Tujuan Kegiatan:** membentuk karakter murid yang sehat, religius, dan nasionalis melalui rangkaian senam pagi Anak Indonesia Hebat,

menyanyikan lagu "Indonesia Raya", serta doa bersama guna mengawali aktivitas belajar dengan semangat positif

b. Durasi: 20 menit

c. Alat dan Bahan:

1) jinggel MPLS Ramah dengan judul "Hari Baru"
   Tautan: https://s.id/laguharibaru
2) Video Senam Anak Indonesia Hebat
   Tautan: https://s.id/senam_SAIH
3) Lagu "Indonesia Raya"
   Tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026
4) Bendera merah putih (sudah terpasang di tiang)
5) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)

d. Alur kegiatan:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris atau berdiri melingkar di tempat yang ditentukan (lapangan/halaman/ruang kelas).
2) Guru menjelaskan bahwa pagi ini akan melakukan Pertemuan Pagi Ceria dan salah satu kegiatannya adalah Senam Anak Indonesia Hebat.
3) Guru memutarkan lagu "Senam Anak Indonesia Hebat".
4) Guru memimpin Senam Anak Indonesia Hebat. Murid diminta mengikuti gerakan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Durasi dapat disesuaikan dengan kondisi murid.
5) Setelah sesi Senam Anak Indonesia Hebat, guru mengajak murid untuk menyanyikan lagu "Indonesia Raya" dan berdoa.
6) Murid diajak kembali masuk ke kelas.
7) Murid diberi waktu untuk beristirahat. Saat murid beristirahat, guru dapat menanyakan perasaan dan tanggapan murid terkait kegiatan ini.

3. Garis Pilihanku

a. Tujuan Kegiatan: menanamkan nilai toleransi, mengenalkan dan menghargai persamaan dan perbedaan, serta mengajarkan untuk berani mengungkapkan pendapat

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Lakban/kapur (digunakan untuk membuat garis pemisah)
2) Gambar objek sesuai dengan pertanyaan (misal gambar boneka dan robot, gambar air putih dan air teh, warna biru dan warna

merah muda, dan seterusnya). Pilihan gambar bisa disesuaikan dengan gambar-gambar yang sering murid temui di lingkungan rumah/sekolah

d. Alur Kegiatan:

1) Kegiatan bisa dilakukan di dalam atau di luar kelas.
2) Guru mengajak murid-murid bermain Garis Pilihanku.
3) Guru membuat garis lurus yang memisahkan sisi kanan dan kiri dan meminta semua murid berbaris di atas garis (di tengah).
4) Guru menjelaskan aturan main secara sederhana.
5) Guru akan menunjukkan dua gambar yang berbeda. Murid memilih sesuai dengan kesukaannya dan berpindah ke sisi yang sudah disepakati. Misal: guru menunjukkan gambar boneka dan robot. Jika suka boneka, murid berpindah ke sisi kanan garis. Jika suka robot, murid berpindah ke sisi kiri, dst.
6) Setelah satu pertanyaan selesai dan murid sudah memilih ke kanan/kiri, guru meminta murid kembali berbaris di atas garis pemisah lagi.
7) Ajukan pertanyaan satu per satu dengan menunjukkan gambar sesuai dengan pertanyaan. Kegiatan ini diulang sampai semua pertanyaan selesai diajukan
8) Setelah pertanyaan habis, guru menjelaskan bahwa kita dan teman-teman kadang memiliki persamaan, kadang juga perbedaan. Guru juga menjelaskan terkait perbedaan laki-laki dan perempuan bukan menjadi permasalahan untuk memilih kegiatan yang disukai atau tidak disukai.
   Contoh narasi:
   "Murid-murid, lihat teman kita di kelas. Ada murid laki-laki dan ada murid perempuan. Semuanya sama-sama hebat, ya! Murid laki-laki bisa bermain robot, murid perempuan juga bisa. Kita semua boleh mencoba banyak hal yang kita suka tanpa melihat laki-laki atau perempuan. Di sekolah, kita bermain bersama, saling membantu, dan saling menghargai karena kita semuanya adalah teman baik. Kalau ada teman yang butuh bantuan, harus kita bantu, ya. Kita semua sama, kita semua teman, dan kita semua murid hebat!"
9) Murid diajak menyanyikan lagu "Rukun sama Teman".

jdih.kemendikdasmen.go.id

4. Pengenalan Keamanan Digital: Ayo, Atur Waktu Layarmu!

a. Tujuan Kegiatan: belajar tanggung jawab sederhana, mengenal kebiasaan digital sehat, melatih kesabaran dan kontrol diri, dan meningkatkan kesehatan fisik dan sosial emosional.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Gambar gawai (televisi/telepon.genggam/laptop/komputer/tablet, dsb)
2) Kertas berwarna merah, kuning, hijau
3) Gambar ruang keluarga, kamar mandi, jalan raya
4) Tautan materi: https://s.id/MateriPrinsip3S

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menunjukkan gambar gawai yang ditempel di tembok/papan
   Contoh narasi: "Anak-anak, bermain HP atau menonton TV pasti seru dan menyenangkan. Nah, .hari ini kita akan belajar tentang layar. Bermain HP atau menonton TV itu ada aturannya, ya, anak-anak. Bermain HP atau menonton TV itu tidak boleh lama-lama dan ada waktunya (waktu layar/*screen time*). Selain itu, ada waktu istirahatnya (jeda layar/*screen break*). Bermain HP atau menonton TV harus di tempat yang terang dan aman (zona layar/*screen zone*). Kalau kita bermain HP atau menonton TV sebaiknya dengan Ayah dan Bunda, ya, Anak-Anak. Semua aturan tadi kita sebut dengan 3S. Mengapa kita harus mengikuti aturan 3S? Supaya mata tidak lelah dan badan tetap bugar. Siap jadi anak pintar dan sehat?"
2) Guru mulai menyampaikan instruksi permainan yang selanjutnya akan dilakukan bersama.
3) Guru menjelaskan bahwa warna hijau tandanya boleh menonton gawai, kuning tandanya bersiap-siap berhenti menonton, dan merah tandanya berhenti menonton televisi.
4) Guru menempelkan gambar televisi di tembok, menjelaskan kepada murid kalau kita akan berpura-pura menonton televisi. Saat guru mengangkat warna hijau, murid pura-pura menonton televisi. Saat guru mengangkat warna kuning, murid mulai bersiap-siap untuk berhenti, dan saat guru mengangkat warna merah murid harus berhenti dan berpura-pura mematikan televisi (Kegiatan *Screen Time*).

jdih.kemendikdasmen.go.id

5) Guru memberi penguatan bahwa menonton TV atau bermain gawai (*screen time*) itu menyenangkan, tetapi tidak boleh terlalu lama, dst.
6) Setelah penjelasan waktu layar/*screen time,* murid diajak untuk lompat kecil, peregangan atau tepuk tangan sambil hitung 1–5 (Kegiatan Jeda Layar/*Screen Break*).
7) Guru menjelaskan bahwa mata dan badan tidak boleh menatap layar terlalu lama. Jika terlalu lama menatap layar, mata dan badan kita akan lelah sehingga terkadang mata kita akan mengeluarkan air mata, badan kita akan lemas, dan contoh lainnya.
8) Guru menjelaskan bahwa aktivitas kali ini kita akan berkenalan dengan tempat-tempat yang tepat untuk menonton/melihat layar.
9) Guru menunjukkan gambar tempat: ruang keluarga, kamar mandi, dan jalan raya. Guru meminta murid untuk bertepuk tangan jika boleh menonton/melihat layar. Jika gambar menunjukkan tempat yang tidak boleh untuk menonton/melihat layar, murid tidak merespons, tidak bertepuk tangan (Kegiatan Zona Layar/*Screen Zone*)
   Keterangan:
   - **Ruang keluarga (boleh)**
   - **Kamar mandi (tidak boleh)**
   - **Jalan raya (tidak boleh)**
   - **Tempat belajar bersama (boleh)**
10) Guru mengajak murid melakukan refleksi sederhana dengan menanyakan kembali kapan waktu yang baik melihat layar, pentingnya beristirahat dari layar, dan tempat yang aman untuk menggunakan layar bersama orang tua/wali murid atau guru.

5. Kegiatan Pilihan

Kegiatan Pilihan 1: Gerak Bersama melalui Permainan Tradisional

(Permainan tradisional yang dimainkan dapat disesuaikan dengan kondisi dan ketersediaan permainan di sekolah masing-masing)

a. Tujuan Kegiatan: Mempererat rasa kebersamaan melalui pelestarian budaya dalam bentuk permainan tradisional yang interaktif dan menyenangkan

b. Durasi: 15 menit

Contoh Permainan Tradisional
Permainan Lompat Tali

c. Alat dan Bahan untuk bermain lompat tali:
Tali yang terbuat dari karet yang sudah dijalin atau bahan lain sesuai dengan kondisi sekolah

d. Alur Kegiatan:
1) Guru menyiapkan alat dan bahan untuk permainan
2) Guru mengajak murid untuk berbaris yang rapi
3) Guru mengenalkan permainan tradisional kepada murid
4) Guru mencontohkan kepada murid teknik/cara bermain dan cara menggunakan alat permainan tradisional
5) Guru mengajak murid untuk praktik permainan tradisional secara bersama

Kegiatan Pilihan 2: Mari Menjaga Diri

a. Tujuan Kegiatan: membantu murid memahami cara menjaga diri dengan berhati-hati terhadap makanan, minuman, atau barang yang diberikan oleh orang yang tidak dikenal demi keamanan dan keselamatan diri

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Gambar situasi aman dan tidak aman
2) Gambar "Tolak–Menjauh"

d. Alur Kegiatan:
1) Guru membuka kegiatan dengan percakapan sederhana.
"Hari ini kita belajar menjaga diri supaya tetap aman dan sehat"
2) Guru menunjukkan gambar situasi:
   a) teman mengajak mencoba minuman tanpa izin guru/orang tua
   b) orang tak dikenal memberi makanan;
   c) orang asing memberikan barang.
3) Guru menunjukan cara yang tepat untuk bereaksi dari kegiatan nyata tersebut dengan mengangkat gambar "Tolak dan Menjauh" .
4) Guru mengajak murid praktik secara sederhana melalui simulasi bahasa lisan dan gerakan tubuh (menolak dengan mengatakan "tidak, terima kasih" dan menjauh).

jdih.kemendikdasmen.go.id

5) Guru mengajukan pertanyaan sederhana, misalnya:
   a) "Apakah boleh menerima permen dari orang yang tidak dikenal?"
   b) "Kalau ada orang asing memberi barang, harus bagaimana?
6) Murid menjawab melalui bahasa lisan
   a) Guru menegaskan kembali pesan utama (tidak menerima dari orang yang tidak dikenal, ingat "Tolak dan Menjauh")
   b) "Kalau diberi makanan, minuman, atau barang oleh orang yang tidak dikenal: Tolak dan Menjauh."
7) Kegiatan ditutup dengan penguatan.

6. Makan Sehat Bergizi

a. Tujuan Kegiatan: membentuk karakter disiplin murid dalam mengonsumsi makanan bergizi sekaligus mengimplementasikan standar PHBS sebagai fondasi kesehatan di lingkungan sekolah

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi
2) Tempat cuci tangan dengan ketentuan air bersih yang mengalir
3) Sabun (disarankan menggunakan sabun cair)
4) Lap bersih

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menyampaikan bahwa sekarang waktunya makan bekal sehat bergizi.
2) Guru mengajak murid berbaris rapi menuju tempat cuci tangan.
3) Guru mencontohkan salah satu (PHBS), yaitu cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, dan membilas hingga bersih.
4) Murid bergantian mencuci tangan didampingi oleh Guru dan langsung kembali ke kelas dengan tertib.
5) Setelah duduk bersama, guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing- masing.
6) Sebelum memulai makan, guru dapat mengingatkan adab makan seperti makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
7) Setelah makan, murid bersama guru merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.

jdih.kemendikdasmen.go.id

9) Guru mengajak murid melakukan refleksi kegiatan makan bergizi yang dilakukan untuk menguatkan PHBS dan adab makan. Contoh pertanyaan refleksi:
"Tadi sebelum makan kita melakukan apa, ya?
"Kenapa, ya, harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
"Ketika kita sedang makan, boleh tidak kita bercanda dengan teman?"
"Baik, semua hebat karena sudah makan dengan baik, bersyukur dengan menghabiskan bekalnya. Besok kita makan bersama lagi dengan makanan yang sehat dan bergizi, ya!"

7. Bermain Ceria

a. Tujuan Kegiatan: mengembangkan kreativitas, kemandirian, dan kemampuan sosial emosional murid melalui eksplorasi yang menyenangkan

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:
Area dan alat permainan yang tersedia di sekolah

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid bermain bersama dengan tetap didampingi oleh guru.
2) Guru menjelaskan kesepakatan bermain ceria, antara lain sabar menunggu giliran, bermain bergantian, saling menjaga teman, membereskan kembali mainan yang digunakan, dan lainnya.
3) Guru memberikan kebebasan kepada murid untuk memilih permainan yang disukai.
4) Guru mengawasi serta mendampingi murid selama kegiatan bermain berlangsung.
5) Setelah waktu bermain selesai, guru mengajak murid merapikan area bermain dan berkumpul kembali di dalam kelas.

8. Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan: menjaga semangat, meningkatkan konsentrasi, dan membentuk kebiasaan hidup aktif bagi murid

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Video Jeda Ceria
Tautan:

a) https://s.id/jedaceriav1
b) https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak berkumpul membentuk lingkaran (bisa di dalam/di luar kelas).
2) Guru memutarkan video Jeda Ceria.
3) Guru memimpin dan mendampingi murid untuk melakukan gerakan Jeda Ceria dengan semangat.

9. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan: meningkatkan kesadaran dan potensi diri murid melalui refleksi pengalaman belajar harian serta membangun kembali energi positif dan semangat belajar melalui pemberian motivasi dan nyanyian bersama sebagai penutup kegiatan

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Gambar ekspresi wajah (ekspresi senang dan sedih)
2) Papan/tembok
3) Perekat

d. Alur Kegiatan:

1) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan oleh murid. Untuk memudahkan, guru dapat mengingatkan dan mengulang secara singkat kegiatan sejak awal penyambutan.
2) Murid ditunjukkan gambar ekspresi (ekspresi senang dan sedih). Guru menjelaskan ekspresi satu per satu. Gambar ekspresi dapat ditempel di suatu media yang mudah dijangkau oleh murid, seperti tembok atau papan.
3) Guru meminta murid untuk memilih ekspresi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan tos/*high five* di gambar ekspresi yang dipilihnya.
4) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan oleh murid.
5) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari. Murid dapat diberikan sedikit gambaran tentang kegiatan besok, misalnya akan melakukan kegiatan menyenangkan dengan sesuatu yang berwarna.

jdih.kemendikdasmen.go.id

10. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan: mensyukuri proses belajar melalui doa bersama serta membiasakan budaya antre secara tertib dan disiplin saat keluar kelas

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Lagu (Referensi: Album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* Tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang.
3) Murid antre keluar kelas mengambil tas, melepas gantungan nama, lalu memberikan kepada guru.
4) Murid keluar kelas dengan tertib sesuai dengan aturan yang berlaku.
5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.*

Hari Kelima

Tabel 8. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kelima

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
1.	Materi Utama	Salam sapa murid baru: murid disambut dengan hangat oleh guru	15 menit sebelum bel masuk
2.	Materi Utama	Doa dan menyanyikan lagu “Indonesia Raya”: belajar budaya antre tertib saat masuk kelas, doa bersama, dan menyanyikan lagu “Indonesia Raya”	5 menit
3.	Materi Utama	Gelang Persahabatan	20 menit
4.	Materi Utama	Berani tampil bersama	30 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
5.	Materi Utama	Makan Sehat Bergizi: murid diajak membiasakan pola makan sehat dan bergizi sesuai dengan prinsip PHBS	30 menit
6.	Materi Utama	Bermain Ceria: murid diajak melakukan kegiatan eksplorasi yang menyenangkan	15 menit
7.	Materi Utama	Jeda Ceria: aktivitas fisik ringan yang disisipkan di sela-sela proses belajar, dilakukan untuk mengembalikan fokus murid setelah bermain	5 menit
8.	Materi Utama	Refleksi: murid diajak merefleksikan pengalaman hari ini dan menutup kegiatan dengan lagu semangat serta memberikan motivasi	10 menit
9.	Materi Utama	Doa dan Penutup: doa bersama sebelum pulang dan belajar budaya antre tertib saat keluar kelas	5 menit

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KELIMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:** mewujudkan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru yang sedang dalam kondisi transisi dari lingkungan rumah ke lingkungan sekolah melalui sambutan yang penuh kasih sayang
   b. **Durasi**: 15 menit sebelum masuk

jdih.kemendikdasmen.go.id

c. Alat dan Bahan:

1) jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru"
   Tautan : https://s.id/laguharibaru
2) Lagu "Rukun sama Teman"
   Tautan : https://s.id/lagurukunsamateman
3) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
4) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan (menyesuaikan dengan kemampuan sekolah)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan:
   a) Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru"
   b) Lagu "Rukun sama Teman"
2) Guru bersiap menyambut murid di gerbang sekolah. Orang tua/wali murid memberikan kesempatan kepada murid untuk mengikuti kegiatan belajar secara mandiri di kelas bersama guru guna melatih rasa percaya diri dan kemandirian murid. Bagi murid yang masih perlu didampingi, orang tua/wali murid diperbolehkan mendampingi ke kelas.
3) Guru memasangkan tanda pengenal pada murid sesuai dengan nama murid yang datang.

2. Doa dan Menyanyikan Lagu "Indonesia Raya"

a. Tujuan Kegiatan: meningkatkan kedisiplinan dan jiwa nasionalisme murid melalui pembiasaan budaya antre yang tertib, pelaksanaan doa bersama, serta penghormatan lagu "Indonesia Raya" secara khidmat sebagai rutinitas positif sebelum memulai pembelajaran di kelas

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Lagu "Indonesia Raya"
   Tautan : https://s.id/laguindonesiaraya2026
   Catatan : diperbolehkan memakai Papan Interaktif Digital/IFP

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk berbaris dengan rapi dan tertib.
2) Guru memimpin pembacaan doa (pembacaan dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah).
3) Guru memutarkan lagu "Indonesia Raya" untuk didengarkan bersama dengan memberi contoh sikap sempurna.

jdih.kemendikdasmen.go.id

4) Murid masuk ke kelas dengan tertib.

3. Gelang Persahabatan

a. Tujuan Kegiatan: membangun rasa kebersamaan dan saling mengenal antarmurid baru

b. Durasi: 20 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Potongan sedotan warna-warni sepanjang ±2,5 cm
2) Benang wol sepanjang ±30 cm untuk setiap murid
3) Lingkaran foto murid (diameter ±7,5 cm) yang sudah diberi dua lubang di bagian atas
4) Selotip
5) Lagu "Rukun sama Teman"
   Tautan: https://s.id/lagurukunsamateman

d. Alur Kegiatan:

Persiapan Gelang

1) Bagikan satu utas benang wol kepada setiap murid
2) Salah satu ujung benang telah dililit selotip sehingga lebih kaku dan mudah digunakan untuk merangkai sedotan
3) Guru menunjukkan contoh gelang yang sudah jadi

Merangkai Gelang

1) Minta murid memasukkan potongan-potongan sedotan ke dalam benang wol secara bergantian hingga membentuk gelang
2) Setelah sebagian besar benang terisi, murid memasukkan lingkaran foto dirinya ke dalam benang melalui dua lubang yang telah tersedia
3) Tambahkan beberapa potongan sedotan lagi hingga gelang tampak penuh dan menarik

Menyelesaikan Gelang

1) Guru atau teman sebangku membantu mengikat kedua ujung benang hingga membentuk gelang yang pas di pergelangan tangan
2) Pastikan foto murid berada pada posisi yang terlihat jelas

Refleksi Singkat

1) Guru mengajak murid melihat gelang masing-masing dan menyampaikan pesan:
   "Gelang ini menjadi simbol bahwa kita adalah teman dalam satu sekolah. Setiap orang memiliki keunikan dan nilai yang berharga. Mari saling menghargai, membantu, dan menjaga persahabatan selama belajar bersama".

jdih.kemendikdasmen.go.id

2) Kegiatan ditutup dengan bernyanyi lagu “Rukun sama Teman”.

4. Berani Tampil Bersama

a. Tujuan Kegiatan: meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian murid untuk mengekspresikan potensi diri di depan publik melalui wadah yang suportif dan inklusif

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Tikar/alas duduk/kursi kelas/dsb
3) Lagu “Rukun sama Teman”
(Tautan: https://s.id/lagurukunsamateman)
Lagu “Hari Baru” (Tautan: https://s.id/laguharibaru)
Lagu “7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” (Tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Seluruh murid, kepala sekolah, guru, dan warga sekolah lainnya berkumpul di kelas/halaman/lapangan (boleh menyesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing).
2) Guru menyiapkan area penampilan bagi murid, baik di lapangan/panggung/halaman ataupun di depan kelas.
3) Guru mengatur posisi murid sebelum penampilan dimulai agar terlihat rapi dan nyaman.
4) Guru memutarkan lagu “Rukun sama Teman” dan mendampingi murid melakukan gerak lagu sederhana secara bersama-sama.
5) Guru bisa lanjut mengajak murid bernyanyi bersama “Hari Baru/7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat/dsb” (dapat memilih salah satu atau dinyanyikan seluruhnya).
6) Guru memberikan semangat dan arahan kepada murid selama kegiatan unjuk bakat/karya berlangsung.
7) Guru mengapresiasi keberanian dan kekompakan murid setelah penampilan selesai.

5. Makan Sehat Bergizi

a. Tujuan Kegiatan: membentuk karakter disiplin murid dalam mengonsumsi makanan bergizi sekaligus mengimplementasikan standar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai fondasi kesehatan di lingkungan sekolah

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi
2) Tempat cuci tangan dengan ketentuan air bersih harus mengalir
3) Sabun (disarankan menggunakan sabun cair)
4) Lap bersih

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menyampaikan bahwa sekarang waktunya makan bekal sehat bergizi.
2) Murid bersiap untuk kegiatan makan sehat bergizi dengan berbaris menuju tempat cuci tangan.
3) Guru mencontohkan salah satu (PHBS), yaitu cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, dan membilas hingga bersih.
4) Murid bergantian mencuci tangan didampingi oleh guru dan langsung kembali ke kelas dengan tertib.
5) Setelah duduk bersama, guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
6) Sebelum memulai makan, guru dapat mengingatkan adab makan seperti makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
7) Setelah makan, murid dan guru merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Guru mengajak murid melakukan refleksi kegiatan makan bergizi yang dilakukan untuk menguatkan PHBS dan adab makan.
   Contoh pertanyaan refleksi:
   "Tadi sebelum makan kita melakukan apa, ya?
   "Kenapa, ya, harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
   "Ketika kita sedang makan, boleh tidak kita bercanda dengan teman?"
   "Baik, semua hebat karena sudah makan dengan baik, bersyukur dengan menghabiskan bekalnya. Besok kita makan bersama lagi dengan makanan yang sehat dan bergizi, ya!"

6. Bermain Ceria

a. Tujuan Kegiatan: mengembangkan kreativitas, kemandirian, dan kemampuan sosial emosional murid melalui eksplorasi yang menyenangkan

b. Durasi: 15 menit

c. **Alat dan Bahan:**
Area dan alat permainan yang tersedia di sekolah

d. **Alur Kegiatan:**
1) Guru mengajak murid bermain bersama dengan tetap didampingi oleh guru.
2) Guru menjelaskan kesepakatan bermain ceria, antara lain sabar menunggu giliran, bermain bergantian, saling menjaga teman, membereskan kembali mainan yang digunakan, dan lainnya.
3) Guru memberikan kebebasan kepada murid untuk memilih permainan yang disukai.
4) Guru mengawasi serta mendampingi murid selama kegiatan bermain berlangsung..
5) Setelah waktu bermain selesai, guru mengajak murid merapikan area bermain

7. Jeda Ceria

a. **Tujuan Kegiatan:** menjaga semangat, meningkatkan konsentrasi, dan membentuk kebiasaan hidup aktif bagi murid

b. **Durasi**: 5 menit

c. **Alat dan Bahan:**
1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Lagu “Indonesia Raya”
Tautan:
a) https://s.id/jedaceriav1
b) https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD

d. **Alur Kegiatan:**
1) Guru mengajak berkumpul membentuk lingkaran (bisa di dalam/ di luar kelas).
2) Guru memutarkan video Jeda Ceria.
3) Guru memimpin dan mendampingi murid untuk melakukan gerakan Jeda Ceria dengan semangat.

8. Refleksi

a. **Tujuan Kegiatan:** meningkatkan kesadaran dan potensi diri murid melalui refleksi pengalaman belajar harian serta membangun kembali energi positif dan semangat belajar melalui pemberian motivasi dan nyanyian bersama sebagai penutup kegiatan

b. **Durasi**: 10 menit

c. **Alat dan Bahan:**

jdih.kemendikdasmen.go.id

1) Gambar ekspresi wajah (ekspresi senang dan sedih)
2) Papan/tembok
3) Perekat

d. Alur Kegiatan:

1) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan oleh murid. Untuk memudahkan, guru dapat mengingatkan dan mengulang secara singkat kegiatan sejak awal penyambutan.
2) Murid ditunjukkan gambar ekspresi senang dan sedih. Guru menjelaskan ekspresi satu per satu. Gambar ekspresi merupakan gambar yang telah dibuat oleh guru sesuai dengan kreativitasnya masing-masing. Gambar ekspresi dapat ditempel di suatu media yang mudah dijangkau oleh murid, seperti tembok atau papan.
3) Guru meminta murid untuk memilih ekspresi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan tos/*high five* di gambar ekspresi yang dipilihnya.
4) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan oleh murid.
5) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari. Murid dapat diberikan sedikit gambaran tentang kegiatan besok.

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan: mensyukuri proses belajar melalui doa bersama serta membiasakan budaya antre secara tertib dan disiplin saat keluar kelas

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Seperangkat media dan alat pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan)
2) Meja untuk tempat meletakkan tanda pengenal murid

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang.
3) Murid antre keluar kelas mengambil tas, botol minum, melepas gantungan nama, lalu memberikan kepada guru.
4) Murid bersalaman dengan guru sambil keluar kelas dengan tertib sesuai dengan aturan yang berlaku

jdih.kemendikdasmen.go.id

Sekolah Dasar (SD)

A. Kegiatan Utama dan Pilihan MPLS Ramah di SD

Setiap aktivitas dari MPLS Ramah terbagi menjadi materi utama dan pilihan. Kegiatan tersebut juga mengacu pada tujuan MPLS, yaitu: (i) pengenalan potensi diri; (ii) pengenalan warga sekolah; (iii) pengenalan kurikulum; dan (iv) pengenalan lingkungan sekolah. MPLS Ramah berisi rangkaian aktivitas dengan rincian kegiatan yang dapat terlihat pada tabel berikut.

Tabel 9. Kegiatan MPLS Ramah

Materi Utama	Kegiatan
Tujuan: Pengenalan Potensi Diri	
G7KAIH	1. Makan Sehat Bergizi 2. *Story Telling* terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat 3. Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas 4. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa 5. Doa Pembuka 6. Unjuk Minat dan Bakat 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah
Sopan dan Santun Bermedia Sosial	Keadaban Digital: Batasi Main Gim
Gerakan Indonesia ASRI	1. "Siapa yang Tahu Aturannya?" 2. Pengenalan Pelindungan Fisik 3. Kesepakatan Bersama "Sekolahku Aman dan Nyaman" 4. Cek Kuku dan Gigi
Rukun Sama	1. Kenali Diri

jdih.kemendikdasmen.go.id

Materi Utama	Kegiatan
Teman	2. Kenali Teman dan Guru
Materi Pilihan	1. Ciri Khas dan Kebutuhan Sekolah 2. Bahaya NAPZA: “Permen dari Orang Tak Dikenal”
Tujuan: Pengenalan Warga Sekolah	
Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun	Salam Sapa Murid Baru
Gerakan Indonesia ASRI	1. Pengenalan Tata Tertib Sekolah: Cerita Sekolahku Hebat 2. Kegiatan Penutup**:** Akhir yang Ramah dari MPLS
Tujuan: Pengenalan Lingkungan Sekolah	
G7KAIH	Upacara bendera
Gerakan Indonesia ASRI	1. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 2. Tur Sekolah “Menemukan Harta Karun” dan Kesiapsiagaan Bencana 3. Sekolahku ASRI 4. Giat Bersih “Operasi Semut”
Tujuan: Pengenalan Kurikulum	
1. Jelajah Belajar Seru: Berkenalan dengan Pembelajaran dan Kegiatan Sekolah 2. Pengenalan Kepanduan dan Ekstrakurikuler	

jdih.kemendikdasmen.go.id

B. Rangkaian Kegiatan MPLS Ramah di SD

Saat pelaksanaan hari pertama MPLS Ramah, murid baru sangat disarankan diantar ke sekolah oleh Ayah dan Ibu atau Wali dari Ayah dan Ibu.

Tabel 10. Rangkaian Kegiatan Lima Hari MPLS Ramah di SD

Hari	Kegiatan
Pertama	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Upacara Bendera 3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 4. Kenali Diri 5. Kenali Teman dan Guru 6. Makan Sehat dan Bergizi 7. Tur Sekolah "Menemukan Harta Karun" dan Kesiapsiagaan Bencana 8. Giat Bersih "Operasi Semut" 9. Refleksi Ceria dan Lagu Penutup 10. Doa dan Penutup
Kedua	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas 3. Makan Sehat dan Bergizi 4. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 5. Sekolahku ASRI (Aman, Sehat, Resik, dan Indah) 6. "Siapa Yang Tahu Aturannya?". 7. Giat Bersih "Operasi Semut" 8. Refleksi 9. Doa dan Penutup
Ketiga	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa 3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 4. Jelajah Belajar Seru: Berkenalan dengan Pembelajaran dan Kegiatan Sekolah 5. Makan Sehat dan Bergizi 6. *Story Telling* terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat 7. Giat Bersih "Operasi Semut" 8. Refleksi 9. Doa dan Penutup
Keempat	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari	Kegiatan
	3. Makan Sehat dan Bergizi 4. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 5. Pengenalan Tata Tertib Sekolah: Cerita Sekolahku Hebat 6. Cek Kuku dan Gigi 7. Pengenalan Pelindungan Fisik 8. Keadaban Digital: Batasi Main Gim 9. Kegiatan Pilihan : - Ciri Khas dan Kebutuhan Sekolah - Bahaya NAPZA: "Permen dari Orang Tak Dikenal" 0. Giat Bersih "Operasi Semut" 1. Refleksi 2. Doa dan Penutup
Kelima	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa 3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Pengenalan Kepanduan dan Ekstrakurikuler 6. Kesepakatan Bersama "Sekolahku Aman dan Nyaman" 7. Unjuk Minat dan Bakat 8. Kegiatan Penutup: Akhir yang Ramah dari MPLS 9. Doa dan Penutup

A. Uraian Kegiatan MPLS Ramah di SD

Hari Pertama

Tabel 11. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Pertama

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2	Materi Utama	Upacara Bendera	30 menit
3	Materi Utama	Pengondisian Kelas dan	10 menit

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		Jeda Ceria	
4	Materi Utama	Kenali Diri	25 menit
5	Materi Utama	Kenali Teman dan Guru	25 menit
6	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi	30 Menit
7	Materi Utama	Tur Sekolah "Menemukan Harta Karun" dan Kesiapsiagaan Bencana	40 menit
8	Materi Utama	Giat Bersih "Operasi Semut"	5 menit
9	Materi Utama	Refleksi Ceria dan Lagu	10 Menit
10	Materi Utama	Doa dan Penutup	5 Menit
Total Durasi			180 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI PERTAMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan**
      Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.
   b. **Durasi**
      Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan**
      1) Musik jinggel yang berjudul "Hari Baru" (https://s.id/laguharibaru) serta lagu "Rukun Sama Teman" (http://s.id/lagurukunsamateman).
      2) Meja kehadiran untuk presensi murid baru.

3) Tanda pengenal dengan pilihan yang bisa digantung atau ditempelkan kepada anak. Tanda pengenal dapat bersifat simbolis atau kreatif sesuai dengan tema hari itu.
4) Dekorasi ringan di area pintu masuk, misalnya poster bertuliskan "Selamat Datang Murid Baru Tahun Ajaran 2026—2027", bunga kertas, poster motivasi, dsb. (menyesuaikan dengan kemampuan sekolah).

d. Alur Kegiatan

1) Guru dapat memutar lagu jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (https://s.id/laguharibaru) dan lagu "Rukun Sama Teman" http://s.id/lagurukunsamateman untuk membangun suasana positif bagi murid.
2) Guru berdiri di pintu gerbang atau depan kelas untuk menyambut murid dan orang tua/wali dengan budaya 5S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun).
3) Guru memasangkan tanda pengenal kepada murid sesuai dengan nama masing-masing.
4) Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.

2. Upacara Bendera

a. Tujuan Kegiatan

Memberikan penghargaan simbolis atas kehadiran murid baru, menguatkan karakter, menanamkan nilai-nilai kebangsaan, memperkokoh rasa kebersamaan, menumbuhkan rasa bangga, serta mengenalkan profil lulusan, visi, dan misi sekolah.

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

1) Bendera Merah Putih
2) Area upacara (lapangan)
3) Naskah upacara
4) Pengeras suara (jika ada)
5) Musik penyambutan yang semangat dan membangkitkan rasa percaya diri murid
6) Papan ucapan "Selamat Datang Murid Baru" (jika ada)
7) Teks Ikrar Pelajar Indonesia (mengacu kepada Surat Edaran Bersama Nomor 9 Tahun 2026 Tentang Pelaksanaan Upacara Bendera di Satuan Pendidikan Formal/Satuan Pendidikan

jdih.kemendikdasmen.go.id

Keagamaan Formal Jenjang Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah)

Ikrar Pelajar Indonesia

Kami Pelajar Indonesia, berikrar untuk
(1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;
(2) menghormati dan mencintai orang tua dan guru;
(3) belajar dengan baik dan sungguh-sungguh;
(4) rukun dengan teman; dan
(5) mencintai tanah air Indonesia.

8) Lagu "Indonesia Raya" (https://s.id/laguindonesiaraya2026)

d. Alur Kegiatan

1) Guru dan tenaga kependidikan menyiapkan lokasi upacara dengan tertib.
2) Murid berkumpul, guru memutar jinggel MPLS Ramah dan lagu "Rukun Sama Teman" (tautan jinggel MPLS: http://s.id/jinglemplsramah dan lagu "Rukun Sama Teman": http://s.id/lagurukunsamateman).
3) Murid melaksanakan upacara bendera.
4) Susunan upacara dapat dilihat pada tautan: http://s.id/seupacarabendera.
5) Sambutan dari kepala sekolah (berisi ucapan selamat datang, harapan, visi dan misi sekolah, dimensi profil lulusan, dan motivasi kepada murid baru).
6) Setelah upacara bendera selesai, peserta upacara menyanyikan dan/atau mendengarkan lagu "Rukun Sama Teman" bersama-sama.
7) Pembawa acara menutup acara dan murid diarahkan mengikuti kegiatan berikutnya.

3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan

Membangun suasana kelas yang nyaman, inklusif, dan positif melalui sapaan pagi, berbagi perasaan, penguatan nilai, serta saling berkenalan kembali yang diselingi dengan jeda ceria untuk menyegarkan fokus, membangkitkan energi, serta menumbuhkan

kedekatan, kebersamaan, dan rasa saling menghargai antarmurid dan murid-guru.

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

1) Musik lembut atau lagu sapaan pagi (referensi lagu "Hari Baru": https://s.id/laguharibaru)
2) Yel-yel penyemangat (misalnya, tepuk semangat atau tepuk MPLS Ramah)
3) Video jeda ceria (https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD)

d. Alur Kegiatan

1) Guru dapat memutar musik lembut, lagu sapaan pagi, atau lagu "Hari Baru". Murid diajak duduk rapi dan tenang di tempat.
2) Guru menyapa murid dengan ceria, misalnya: (1) "Selamat pagi murid-murid!"; (2) "Pagi ini siapa yang bangun pagi ya?"; atau (3) "Siapa yang sudah sarapan?"
3) Guru memutarkan video jeda ceria dan murid mengikuti bersama-sama.
4) Guru memberi yel-yel penyemangat.
5) Guru memberi semangat dan mengajak murid melanjutkan kegiatan berikutnya.

4. Kenali Diri

a. Tujuan Kegiatan

Membantu murid untuk mengenal identitas fisik diri sendiri, menghargai perbedaan fisik antarmurid, serta menumbuhkan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.

b. Durasi

25 menit

c. Alat dan Bahan

1) Proyektor (jika ada)
2) Laptop (jika ada)
3) Papan digital interaktif
4) Pengeras suara (jika ada)
5) Cermin sedang atau besar/kertas foil (pengganti proyektor dan laptop)
6) Bola plastik kecil

d. Alur Kegiatan

1) Sebelum memulai kegiatan, guru mengajak murid berdoa dan bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena sudah diberikan kesempatan hidup dan sehat sampai hari ini.
2) Murid menyaksikan video s.id/akuistimewa yang ditayangkan oleh guru, kemudian bernyanyi bersama mengikuti video tersebut.
3) Murid mengenal bagian tubuh dengan cara melihat, merasakan, dan menggerakkan bagian tubuhnya dengan gerak dan lagu "Bagian Tubuhku" melalui video http://s.id/akuistimewa Jika tidak memungkinkan untuk menonton bersama, disilakan guru untuk menonton dan menghafal lagu.
4) Beberapa murid diberikan kesempatan untuk berkaca pada cermin dan menggerakkan setiap bagian tubuh, lalu memberikan pendapat secara bergiliran tentang apa yang bisa mereka lakukan dengan anggota tubuhnya.
5) Guru memberi pertanyaan pemantik seperti "Adakah yang tahu siapa yang menciptakan tubuh hebat kita?" Guru mengulang semua jawaban anak dan memberi simpulan bahwa menghargai setiap ciptaan Tuhan adalah cara berterima kasih kepada Tuhan.
6) Guru memberikan pendampingan dengan menggunakan boneka untuk menarik perhatian anak, "Kalau ini tanganku yang hebat, tanganku ini bisa membawa makanan banyak."
7) Anak diminta untuk berdiri dan menggerakkan kaki. Guru menyampaikan, "Ini kaki. Kaki itu hebat karena bisa membawa kita pergi ke berbagai tempat. Menurutmu, bagian tubuh mana lagi yang hebat?"
8) Anak diminta untuk menutup mata selama 5 detik. Guru menyampaikan bahwa tubuh kita adalah ciptaan Tuhan Yang Maha Esa.
9) Guru membimbing anak untuk mengucapkan terima kasih kepada Tuhan dengan memeluk tubuh sendiri sebagai rasa syukur atas apa yang sudah diberikan oleh Tuhan dengan cara menggunakan setiap anggota tubuhnya untuk hal yang baik.
10) Guru melakukan refleksi atau umpan balik bersama anak, "Hari ini kita belajar apa, ya, anak-anak? Siapa hari ini yang merasa senang? Apakah ada yang merasa sedih?"
11) Guru memberikan penguatan, "Hari ini kita belajar bahwa semua yang ada di tubuh kita itu adalah ciptaan Tuhan. Kita harus berterima kasih kepada Tuhan yang telah menciptakan kita

jdih.kemendikdasmen.go.id

dengan cara menjaga diri sendiri dan menggunakan diri kita untuk hal yang baik."

5. Kenali Teman dan Guru

a. Tujuan Kegiatan

Membantu murid mengenal teman dan guru dengan cara menyenangkan serta membangun keakraban dan melatih keterampilan sosial.

b. Durasi

25 menit

c. Alat dan Bahan

1) Bola ringan (bisa bola plastik, bola kain, bola karet lembut, bola dari gumpalan kertas, atau lainnya)
2) Musik latar (referensi lagu: lagu-lagu dari album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*: http://s.id/album7kaih)
3) Kartu pertanyaan (untuk variasi)
4) Area yang cukup luas untuk duduk/berdiri membentuk lingkaran
5) Cermin

d. Contoh Kegiatan

1) Permainan Bola Kenalan
2) Permainan Mengenal Warna

e. Alur Kegiatan

Permainan Bola Kenalan

1) Murid diminta duduk atau berdiri membentuk lingkaran.
2) Guru memulai permainan dengan memperkenalkan nama terlebih dahulu, dilanjutkan dengan melempar bola kepada salah satu murid sambil mengajukan pertanyaan sederhana, misalnya: "Apa warna kesukaanmu?" atau "Permainan apa yang kamu sukai?"
3) Murid yang menerima bola memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama lengkap dan menjawab pertanyaan yang diberikan. Contoh: "Nama saya Arga Setiawan. Saya suka bernyanyi."
4) Sebagai variasi, guru dapat meminta murid mengambil kartu pertanyaan untuk dijawab sebelum melempar bola kepada teman berikutnya.
5) Murid kemudian melempar bola kepada teman lain secara bergantian sambil mengajukan pertanyaan sederhana atau menggunakan kartu pertanyaan yang tersedia.
6) Kegiatan dilanjutkan hingga seluruh murid memperoleh giliran memperkenalkan diri dan menjawab pertanyaan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

7) Guru mengajak seluruh murid berbaris rapi berjajar seperti kereta api.
8) Guru memimpin murid berjalan keliling area sekolah, misalnya melewati ruang guru atau ruang kepala sekolah.
9) Ketika berpapasan dengan guru lain, murid diajarkan mempraktikkan cara menyapa yang formal, tetapi hangat: mengangguk, tersenyum, dan mengucapkan, "Halo Bapak/Ibu, nama saya [Nama Murid], saya dari kelas [Kelas]. Salam kenal!"
10) Guru menutup kegiatan dengan menyampaikan kesan positif, memberikan apresiasi, dan memuji keberanian murid dalam memperkenalkan diri.

Permainan Mengenal Warna

1) Guru mengenalkan jenis warna kepada murid.
2) Guru menanyakan warna favorit murid.
3) Guru meminta murid untuk berkelompok sesuai dengan warna favorit atau kesukaan, misalnya dengan pertanyaan arahan, “Siapa yang suka baju warna kuning?”, lalu anak yang suka baju warna kuning akan berkelompok dan saling berkenalan.

6. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan

Memperkenalkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melatih adab makan, serta menumbuhkan kemandirian dalam menjaga kebersihan.

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

1) Meja dan kursi untuk makan murid
2) Makanan sehat dan bergizi
3) Tisu basah/kering dan tempat sampah (pilihan)
4) Poster “Isi Piringku” (http://s.id/isipiringkusehat)
5) Musik latar lagu (referensi lagu “Makan Sehat, Kita Hebat”: http://s.id/makansehat7kaih).

d. Alur Kegiatan

1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih dan nyaman (di dalam kelas atau area terbuka`dengan meletakkan makanan di meja dan tidak di bawah/lantai).
2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya makan dan sehat bergizi serta nilai kebersamaan dalam makan bersama.

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Guru memperkenalkan makanan sehat dan bergizi. Guru bisa menunjukkan contoh makanan sehat dan bergizi sesuai dengan poster "Isi Piringku" (jika ada) atau mengajak murid menunjukkan isi makanan mereka dan menyebutkan nutrisi dan manfaatnya (dengan bantuan orang tua/wali).
4) Guru mengarahkan murid untuk mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan.
5) Guru dan murid duduk rapi dan makan bersama dengan tertib.
6) Guru meminta murid untuk memimpin doa sebelum makan. Guru sesekali mengingatkan adab makan yang baik, misalnya tidak bicara saat makan dan makan menggunakan tangan kanan.
7) Guru mengajak murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan.
8) Guru mengajak murid untuk bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempatnya.
9) Guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasannya.
10) Guru kemudian memberikan tanggapan ringan sekaligus mengingatkan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi. Hindari makanan yang mengandung 4P (pewarna, pengawet, perasa, dan pemanis buatan).

7. Tur Sekolah "Menemukan Harta Karun" dan Kesiapsiagaan Bencana

a. Tujuan Kegiatan

Mengenalkan sarana dan prasarana sekolah secara interaktif, membangun rasa memiliki murid ke sekolah, dan melatih eksplorasi lingkungan belajar.

b. Durasi

40 Menit

c. Alat dan Bahan

1) Peta sekolah sederhana untuk guru/panitia (jika ada)
2) Surat/petunjuk arah ke lokasi "harta karun" (berupa teka-teki atau kalimat berima)
3) Harta karun simbolis (bisa berupa stiker, buku kecil, kudapan sehat, atau benda kecil lainnya)
4) Penanda kelompok (pita warna, lencana (*badge*), atau nama kelompok)
5) Daftar lokasi yang akan dikenalkan, misalnya kelas, toilet, perpustakaan, UKS, lapangan, kantin, dan titik kumpul
6) Peluit atau alat bantu koordinasi mobilitas kelompok

jdih.kemendikdasmen.go.id

7) Penanda kesiapsiagaan bencana seperti jalur evakuasi dan titik kumpul (apabila tidak tersedia di sekolah, bisa mencontoh dari laman berikut dan dicetak:http://s.id/Rambu_Papan_ Informasi Bencana)

d. Contoh Kegiatan

Tur Sekolah "Menemukan Harta Karun"

e. Alur Kegiatan

1) Guru menjelaskan tujuan kegiatan pengenalan lingkungan sekolah serta aturan permainan.
2) Guru membentuk kelompok dengan rincian sebagai berikut.
   a) Murid baru dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil. Tiap kelompok terdiri atas 5–8 murid (atau menyesuaikan dengan kondisi sekolah).
   b) Setiap kelompok didampingi oleh 2–3 orang kakak kelas (jumlah pendamping menyesuaikan dengan kondisi sekolah).
   c) Masing-masing kelompok diberi identitas (warna pita, nama kelompok, dan sebagainya).
3) Setiap kelompok menerima satu petunjuk awal dalam bentuk surat berisi teka-teki lokasi tujuan. Contoh: "Aku tempat buku bersemayam, di sini ilmu kau temukan. Cari aku di ruang yang tenang. Petunjuk berikutnya, di bawah meja panjang." (Tempat: mengarah ke perpustakaan).
4) Kelompok bergerak menyusuri petunjuk secara bergantian, mengunjungi lokasi seperti ruang kelas, toilet, perpustakaan, lapangan, UKS, titik kumpul, dan lainnya sesuai dengan kondisi sekolah.
5) Guru menginstruksikan untuk tidak mendorong, tidak berlari, dan tidak berisik (pesan kunci umum kesiapsiagaan bencana) saat rute menuju *titik kumpul*.
6) Ketika sampai di tempat *titik kumpul*, guru yang menunggu pos "kesiapsiagaan" menyampaikan, "Anak-anak, kalau terjadi bencana seperti gempa bumi atau kebakaran, kita harus segera pergi ke tempat yang aman. Tempat aman itu disebut titik kumpul. Titik kumpul biasanya ada di halaman sekolah, lapangan, atau tempat terbuka yang jauh dari bangunan dan benda berbahaya. Di sanalah kita semua berkumpul bersama guru dan teman-teman setelah keluar dari kelas."
7) Masih di titik kumpul: Guru juga menyampaikan, "Kenapa kita harus ke titik kumpul?" … "Supaya guru bisa menghitung semua

murid, memastikan kita selamat, dan supaya kita bisa tenang bersama-sama sambil menunggu bantuan. Jadi, kalau ada latihan atau kejadian bencana, dengarkan arahan guru, jalan dengan tertib, dan segera menuju titik kumpul ya!"

8) Guru mengajak murid bernyanyi, bisa menggunakan lagu "Berlutut, Berlindung, bertahan" (irama lagu becak-becak).

"BERLUTUT, BERLINDUNG, BERTAHAN"

(Irama lagu becak-becak)

BUMI BENTUKNYA BULAT
LEMPENG DI KULIT BUMI
JIKA LEMPENG BERTUMBUK
TERJADI GEMPA BUMI
RUMAHKU PUN BERGOYANG
AKU LANGSUNG BERLUTUT
BERLINDUNG, BERTAHAN, SAMBIL BERPEGANGAN

9) Selanjutnya, guru menjelaskan jalur evakuasi sampai ke titik kumpul yang ada di sekolah dan menyampaikan pesan kunci saat evakuasi, yaitu jangan berisik, jangan berlari, jangan mendorong, dan jangan kembali. Murid diajak untuk mengingat pesan kunci evakuasi sambil bernyanyi dan memperagakan lagu "Jangan Berlari, Berisik, Mendorong, Kembali (BBMK)".

JANGAN BBMK

(irama lagu "Potong Bebek Angsa")

KALAU ADA GEMPA LINDUNGI KEPALA
KALAU ADA GEMPA INGAT BBMK
JANGAN BERLARI
JANGAN BERISIK
JANGAN MENDORONG
DAN JANGAN KEMBALI

10) Guru mengatur rute agar tidak terjadi penumpukan di satu

jdih.kemendikdasmen.go.id

lokasi.

11) Di lokasi terakhir, kelompok akan menemukan "harta karun" sebagai simbol keberhasilan dan hadiah kecil dari sekolah.
12) Semua kelompok berkumpul kembali di titik awal (lapangan, aula, atau area yang telah ditentukan).
13) Guru memberikan apresiasi dan menyimpulkan kegiatan dengan mengajak murid berbagi pengalaman singkat.

8. Giat Bersih "Operasi Semut"

a. Tujuan Kegiatan

Memperkenalkan murid tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kerapian kelas serta mengajarkan murid untuk memastikan barang pribadi tidak tertinggal.

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

1) Tempat/kantong sampah
2) Perlengkapan sekolah

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid menjaga kebersihan sebelum pulang.
2) Guru mengajak murid mengecek area sekitar meja masing-masing, apakah ada sampah atau barang yang berserakan.
3) Guru mengajak murid mengumpulkan sampah kecil (kertas, plastik, dll.) dan membuangnya ke tempat sampah yang tersedia dengan memilah sampah organik (tempat sampah berwarna hijau), anorganik (tempat sampah berwarna kuning), dan B3 (tempat sampah berwarna merah).
4) Guru mengajak murid memastikan semua perlengkapan sekolah (tas, buku, alat tulis, dan bekal) sudah dibawa serta tidak tertinggal di kelas.
5) Guru mengajak murid untuk merapikan meja dan kursi agar kembali rapi seperti semula.
6) Guru memastikan kebersihan kelas sudah terjaga.

9. Refleksi Ceria dan Lagu Penutup

a. Tujuan Kegiatan

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari pertama, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

b. Durasi

10 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

c. Alat dan Bahan

1) Pengeras suara (jika ada)
2) Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dll.)
3) Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif
4) Referensi lagu dari album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* (http://s.id/album7kaih)
5) Lagu "Hari Baru" (https://s.id/laguharibaru)

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid dan orang tua/wali murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
2) Guru menanyakan secara singkat, "Apa kegiatan favoritmu hari ini?", "Bagaimana perasaanmu?", dan "Apa hal baru yang kamu temukan hari ini?". Bisa dengan menunjuk beberapa murid untuk berbagi, "Apakah kamu ingat penanda yang ada di sekolah?" atau "Apakah kamu tahu kalau terjadi bencana berkumpul dimana?"
3) Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid agar berani bermain dan belajar di sekolah bersama bapak/ibu guru dan teman-teman. Contoh: "Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat permainan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!", "Oh iya, karena besok kita akan bermain permainan seru lagi, besok murid-murid di sekolah dengan bapak/ibu guru dan teman-teman saja, ya! Orang tua/wali murid mengantar sampai depan gerbang saja, ya!"
4) Guru dan murid menyanyikan lagu ceria bersama sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Pilihan lagu dari album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*.

10. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan sikap spiritual, kebersamaan, disiplin, dan ketertiban murid melalui doa bersama, apresiasi, pengingat positif, serta pulang dengan rapi dan tertib.

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

-

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid duduk rapi dan tenang untuk menutup kegiatan.
2) Guru memimpin doa secara khidmat sesuai dengan agama dan keyakinan murid masing-masing.
3) Guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi murid dan mengingatkan untuk datang tepat waktu esok hari.
4) Guru mengarahkan murid untuk keluar kelas dengan tertib dan rapi.

Hari Kedua

Tabel 12. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kedua

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas	90 menit
3	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi	30 menit
4	Materi Utama	Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria	10 menit
5	Materi Utama	Sekolahku ASRI (Aman, Sehat, Resik, dan Indah)	15 menit
~~6~~	Materi Utama	"Siapa Yang Tahu Aturannya?"	15 menit
7	Materi Utama	Giat Bersih "Operasi Semut"	5 menit
8	Materi Utama	Refleksi	10 menit
9	Materi Utama	Doa dan Penutup	5 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas	90 menit
3	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi	30 menit
4	Materi Utama	Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria	10 menit
Total Durasi			180 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI KEDUA

1. Salam Sapa Murid Baru

a. Tujuan Kegiatan

Membantu sekolah mengenal identitas murid baru sejak awal sekaligus membangun suasana penyambutan yang hangat bersama orang tua/wali murid.

b. Durasi

Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai

c. Alat dan Bahan

1) Pengeras suara (*sound system*) dan mikrofon (opsional)
2) Lagu jinggel MPLS Ramah dan lagu "Rukun Sama Teman"

d. Alur Kegiatan

1) Guru memutar lagu jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (http://s.id/laguharibaru) dan lagu "Rukun Sama Teman" http://s.id/lagurukunsamateman untuk membangun suasana positif (opsional).
2) Guru berdiri di pintu gerbang atau depan kelas untuk menyambut murid dan orang tua/wali murid dengan budaya 5S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun).

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.

2. Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas

a. Tujuan Kegiatan

1) Menumbuhkan semangat, kebersamaan, dan rasa cinta tanah air melalui senam pagi yang menyehatkan, menyanyikan lagu "Indonesia Raya" dengan penuh hormat, serta berdoa bersama untuk membentuk sikap disiplin, religius, dan nasionalis pada murid.
2) Mengetahui kondisi kerja jantung murid secara sederhana sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik sehingga dapat membantu mengidentifikasi kemungkinan perlunya pemeriksaan lanjutan.
3) Mengukur kelentukan tubuh bagian bawah, terutama fleksibilitas otot paha belakang dan punggung bawah.

Kegiatan	Durasi
Persiapan dan Pengarahan	5 Menit
Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
Pertemuan Pagi Ceria	30 menit
Pengukuran Denyut Jantung Setelah Melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
Pengarahan Tes Fleksibilitas	5 Menit
Tes Fleksibilitas	30 Menit
Total Durasi	90 Menit

b. Alat dan Bahan

1) Video atau musik senam "Anak Indonesia Hebat" (s.id/senam_SAIH)
2) Jinggel MPLS Ramah (http://s.id/laguharibaru)
3) Pengeras suara (opsional)
4) Lagu "Indonesia Raya" (https://s.id/laguindonesiaraya2026)
5) Jam tangan (*stopwatch*)

6) Penggaris dengan panjang minimal 30 cm (skala harus jelas terbaca dan tidak rusak)
7) Plester perekat/selotip/kapur tulis (digunakan untuk membuat garis dasar sepanjang 45 cm di lantai)
8) Lantai datar, rata, bersih, dan tidak licin (gunakan matras tipis jika lantai keras atau kasar)
9) Lembar pencatatan data tes fleksibilitas yang memuat kolom nomor, NPSN, nama siswa, NISN, dan tanggal lahir (lembar dapat diunduh di http://s.id/hasiltesfleksibilitas) (opsional)
10) Alat tulis

c. Alur Kegiatan

1) Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Pertemuan Pagi Ceria
   a) Selama menunggu murid berkumpul, guru memutar jinggel MPLS Ramah dan lagu "Rukun Sama Teman" (jinggel MPLS http://s.id/laguharibaru dan lagu "Rukun Sama Teman" http://s.id/lagurukunsamateman).
   b) Guru mengajak murid menyanyikan dan bergerak dengan latar lagu jinggel MPLS Ramah.
   c) Guru menyiapkan jam tangan (*stopwatch*) dan alat tulis.
   d) Guru menyiapkan murid untuk berdiri sesuai dengan barisannya.
   e) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
   f) Guru memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
   g) Guru meminta murid mulai menghitung ketika *stopwatch* ditekan sampai detik ke-15 atau tanda berhenti.
   h) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
   i) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
   j) Ketika ada murid yang menyentuh denyut jantung 30 kali dalam waktu 15 detik, guru menyarankan murid untuk tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.

2) Pelaksanaan Pagi Ceria
   a) Guru mengatur posisi senam murid.

b) Murid dan guru bersama-sama melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat (panduan senam:s.id/senam_SAIH).
c) Murid dan guru bersama-sama menyanyikan lagu Kebangsaan "Indonesia Raya".
d) Guru mengajak murid berdoa pagi bersama sesuai dengan keyakinan murid masing-masing.

3) Pengukuran Denyut Jantung Sesudah Pertemuan Pagi Ceria
a) Guru menyiapkan kembali jam tangan (*stopwatch*) dan lembar pencatatan.
b) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
c) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan tangan dengan lembut hingga denyutan terasa.
d) Guru meminta murid mulai menghitung ketika *stopwatch* ditekan sampai detik ke-15 atau tanda berhenti.
e) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
f) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung tiap murid.

4) Persiapan Area Tes Fleksibilitas
a) Pilih area yang memiliki permukaan lantai datar, keras, bersih, dan cukup luas untuk menampung murid serta petugas.
b) Tempelkan plester perekat atau gambarkan dengan kapur tulis sebuah garis lurus sepanjang 45 cm di lantai sebagai garis dasar.
c) Letakkan penggaris seperti pada Gambar 3.1. Pastikan titik 0 (nol) berada pada garis dasar yang sejajar dengan tanda penggaris pada panjang 10 cm. Bagian penggaris yang mengarah ke murid bernilai negatif (−), yaitu kurang dari 10 cm, sedangkan bagian yang menjauhi murid bernilai positif (+) atau lebih dari 10 cm.

jdih.kemendikdasmen.go.id



Gambar 3.1 Ilustrasi Penempatan Alat Ukur

d) Pastikan skala pengukuran dapat dibaca dengan jelas dari posisi berdiri petugas pencatat.
e) Siapkan lembar pencatatan data, alat tulis, dan air minum di area tes.

5) Persiapan Murid
   a) Konfirmasi bahwa seluruh murid dalam kondisi sehat dan tidak memiliki kontraindikasi medis terhadap tes ini.
   b) Berikan penjelasan prosedur tes secara lengkap dan lakukan demonstrasi langsung di hadapan murid sebelum tes dimulai.
   c) Murid menggunakan pakaian olahraga.
   d) Laksanakan pemanasan (*warming up*) selama 3–5 menit.
   e) Murid dilarang mengkonsumsi makanan berat dalam rentang minimal 1 jam sebelum tes dilaksanakan.

6) Pelaksanaan Tes Fleksibilitas
   a) Murid duduk di lantai dengan kedua kaki lurus ke depan membentuk sudut V.
   b) Kedua tumit diletakkan tepat di atas perekat dengan jarak antartumit 45 cm.
   c) Kedua tungkai harus dalam kondisi lurus penuh (ekstensi maksimal). Lutut tidak boleh ditekuk dalam keadaan apa pun selama pelaksanaan gerakan. Telapak kaki dalam posisi tegak dan jari-jari kaki menghadap ke atas.
   d) Kedua tangan ditumpuk satu di atas yang lain (telapak tangan menghadap ke bawah) dengan jari tengah kedua tangan sejajar dan lurus. Ujung jari diletakkan di atas penggaris sebagai titik pengukuran.
   e) Murid membungkukkan badan ke depan secara perlahan, mendorong ujung jari tangan sejauh mungkin di sepanjang

jdih.kemendikdasmen.go.id

penggaris. Gerakan dilakukan secara lambat, mulus, dan terkendali.

f) Posisi jangkauan terjauh dipertahankan selama 3 (tiga) detik tanpa melepaskan tekanan ujung jari agar petugas dapat membaca hasil capaian dengan akurat.

g) Tes dilaksanakan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan. Jeda istirahat tiap percobaan adalah 10–20 detik. Murid diperbolehkan untuk duduk rileks, tetapi tidak berdiri atau berpindah posisi.

h) Setelah selesai beraktivitas, guru mengajak murid kembali ke kelas untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.



Gambar 2. Ilustrasi Gerakan Tes Duduk dan Jangkauan (*V Sit and Reach*)

7) Tindak Lanjut Setelah Pengukuran Denyut Jantung

a) Hasil penghitungan denyut jantung tiap murid dikalikan dengan 4.

b) Guru menjelaskan interpretasi sesuai tabel

c) Guru mengidentifikasi murid yang mempunyai denyut jantung > 120 dan menyarankan murid untuk beristirahat dan tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat ataupun aktivitas fisik berat lainnya sampai denyut jantung berada dalam kategori normal.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Denyut jantung (setelah dikali 4)	Kategori	Interpretasi	Tindak Lanjut
< 60	Bradikardia	Di bawah normal	Konsultasi kepada guru
60–100	Normal	Kondisi sehat dan prima	Lanjutkan aktivitas fisik
100–120	Takikardia ringan	Perlu pemantauan lebih lanjut	Istirahatkan murid dan amati kondisinya selama 10 menit
> 120	Takikardia	Di atas batas aman	Hentikan aktivitas

8) Tindak Lanjut Setelah Tes Fleksibilitas
   a) Guru mencatat hasil tes fleksibilitas murid pada lembar hasil tes yang telah disediakan (http://s.id/hasiltesfleksibilitas).
   b) Guru mengunggah lembar hasil tes pada sistem informasi MPLS melalui tautan: https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id.
   c) Masukkan "Kode Unggah Berkas Tes Fleksibilitas" untuk mengunggah berkas hasil fleksibilitas. Kode dapat diakses oleh Kepala sekolah atau operator menggunakan SSO Pengelola Data Pusdatin.
   d) Laman akan mengarah ke formulir *google.* Silakan lengkapi dan unggah laporan tes fleksibilitas MPLS Ramah 2026.
   e) Tekan submit/selesai jika semua data sudah terisi secara lengkap.
   f) Hasil tes fleksibilitas dapat diperoleh sekolah setelah mengisi evaluasi kegiatan MPLS mulai tanggal 31 Juli 2026.
   g) Hasil tes digunakan sebagai dasar rekomendasi umum untuk pendampingan, edukasi kesehatan, pembinaan aktivitas fisik, dan komunikasi dengan orang tua/wali murid jika diperlukan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

h) Sekolah/guru dapat memberikan pembinaan aktivitas fisik sesuai dengan tingkat fleksibilitas murid, mulai dari pengembangan potensi olahraga/seni, pelibatan dalam aktivitas gerak sampai pendampingan khusus untuk mencegah cedera dan meningkatkan mobilitas tubuh.
i) Orang tua dapat mendukung aktivitas fisik dan kebiasaan gerak anak sesuai dengan tingkat fleksibilitasnya, mulai dari pengembangan minat olahraga sampai pendampingan untuk mencegah kekakuan otot dan risiko cedera.
j) Tabel Rekomendasi Tes Fleksibilitas untuk murid, sekolah, dan orang tua dapat dilihat pada laman https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/mplsramah/

Catatan Penting

1. Kegiatan ini bersifat identifikasi awal, bukan diagnosis medis dan penilaian untuk memberi label kepada murid.
2. Guru tidak boleh menggunakan istilah yang berpotensi memberikan stigma negatif seperti *terlalu gemuk*, *terlalu kurus*, *tidak lentur* atau sebutan lain yang dapat menurunkan kepercayaan diri murid.
3. Hasil pengukuran fleksibilitas murid bersifat pribadi. Pengukuran dan pencatatan perlu dilakukan dengan menjaga kenyamanan serta privasi tiap murid.
4. Untuk murid dengan cedera, nyeri punggung, nyeri lutut, gangguan muskuloskeletal, atau kondisi kesehatan tertentu, tes fleksibilitas dapat ditunda atau disesuaikan.
5. Pada tes fleksibilitas, murid tidak boleh dipaksa menjangkau terlalu jauh. Gerakan dilakukan perlahan, tanpa hentakan, dan dihentikan apabila murid merasa nyeri.

3. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melatih adab makan, serta menumbuhkan kemandirian dalam menjaga

kebersihan.

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

1) Meja dan kursi untuk makan murid
2) Makanan sehat dan bergizi
3) Tisu basah/kering dan tempat sampah
4) Poster "Isi Piringku": http://s.id/isipiringkusehat
5) Musik latar lagu (referensi lagu "Makan Sehat, Kita Hebat": http://s.id/makansehat7kaih)

d. Alur Kegiatan :

1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih dan nyaman (di dalam kelas atau area terbuka`dengan meletakkan makanan di meja dan tidak di bawah/lantai).
2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya makan dan sehat bergizi serta nilai kebersamaan dalam makan bersama.
3) Guru memperkenalkan menu makanan sehat dan bergizi. Guru bisa menunjukkan contoh makanan sehat dan bergizi sesuai dengan poster "Isi Piringku" (jika ada) atau mengajak murid menunjukkan isi makanan mereka dan menyebutkan nutrisi dan manfaatnya (dengan bantuan orang tua/wali).
4) Guru mengarahkan murid untuk mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan.
5) Guru mengajak murid duduk dengan rapi dan makan bersama dengan tertib.
6) Guru meminta murid untuk memimpin doa sebelum makan. Guru juga mengingatkan adab makan yang baik (tidak bicara saat makan, makan menggunakan tangan kanan, dan lainnya).
7) Guru mengajak murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan.
8) Guru mengajak murid bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempatnya dengan memilah sampah berdasarkan kategorinya (organik dan anorganik).
9) Guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasannya.
10) Guru memberikan tanggapan ringan sekaligus mengingatkan pentingnya memilih memilih makanan yang sehat dan bergizi. Hindari makanan yang mengandung 4P (pewarna, pengawet, perasa, dan pemanis buatan).

jdih.kemendikdasmen.go.id

4. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan

Membangun suasana kelas yang nyaman, inklusif, dan positif melalui sapaan pagi. Murid berbagi perasaan, penguatan nilai, serta saling berkenalan kembali yang diselingi dengan jeda ceria untuk menyegarkan fokus, membangkitkan energi, serta menumbuhkan kedekatan, kebersamaan, dan rasa saling menghargai antarmurid dan murid-guru.

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

1) Musik lembut atau lagu sapaan pagi (referensi lagu pilihan "Hari Baru": http://s.id/laguharibaru)
2) Yel-yel penyemangat, misalnya tepuk semangat dan jargon
3) Video Jeda Ceria (https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD)

d. Alur Kegiatan

1) Guru memutar musik lembut, lagu sapaan pagi, atau lagu "Hari Baru". Murid diajak duduk rapi dan tenang di tempat masing-masing.
2) Guru menyapa murid dengan ceria. Contoh: "Selamat pagi murid-murid!", "Pagi ini siapa yang bangun pagi, ya?", Siapa yang sudah sarapan?"
3) Guru memutarkan video Jeda Ceria dan murid mengikuti gerakan bersama-sama.
4) Guru memberi yel-yel penyemangat.
5) Guru memberi semangat dan mengajak murid melanjutkan kegiatan berikutnya.

5. Sekolahku ASRI (Aman, Sehat, Resik, dan Indah)

a. Tujuan Kegiatan

Menanamkan kesadaran kepada murid bahwa menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab bersama serta salah satu wujud nyata sikap kerja sama dan bermasyarakat

b. Durasi

15 menit

c. Alat dan Bahan

1) Lagu-lagu ceria, misalnya lagu "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (tautan https://s.id/lagu7kaih)
2) Tempat sampah

3) Sarung tangan (opsional)
4) Alat kebersihan, seperti sapu dan pengki
5) Fasilitas cuci tangan
6) Sabun cuci tangan
7) Lap kering

d. Alur Kegiatan

1) Guru menjelaskan bahwa murid akan melakukan kegiatan membersihkan lingkungan sekolah.
2) Guru menjelaskan bahwa menjaga kebersihan lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab bersama dan salah satu bentuk kerja sama dalam kehidupan bermasyarakat.
3) Guru menentukan area dan durasi pengumpulan sampah. Setelah itu, guru memberikan tanda mulai dan berakhirnya kegiatan pengumpulan sampah tersebut dengan meggunakan bel atau pluit.
4) Murid mulai mencari sampah yang ada di sekitar lingkungan sekolah.
5) Murid mengumpulkan sampah ke tempat sampah.
6) Guru mengarahkan murid mencuci tangan sesuai dengan langkah-langkah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
7) Guru mengarahkan murid untuk duduk kembali dengan tertib.
8) Guru mengajak murid melakukan refleksi dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, seperti berikut.
   a) Apa yang kalian lakukan dalam kegiatan tadi?
   b) Apa nama kegiatan yang telah dilakukan?
   c) Apa manfaat kegiatan tersebut?
   d) Bagaimana perasaan kalian setelah melakukan kegiatan ini?
9) Guru menyimpulkan bahwa makna kegiatan Sekolahku Asri bertujuan menumbuhkan kesadaran menjaga kebersihan, kesehatan, keamanan dan kenyamanan lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab bersama. Guru juga menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih atas kerja sama murid-murid yang telah ditunjukkan oleh murid.
10) Guru mempersiapkan murid untuk mengikuti kegiatan pembelajaran berikutnya.

6. "Siapa yang Tahu Aturannya?"

a. Tujuan Kegiatan

Menanamkan pemahaman kepada murid bahwa setiap aktivitas yang dilakukan memiliki aturan dan urutan tertentu yang harus diikuti

demi menjaga keamanan, baik saat bermain maupun dalam kegiatan lainnya

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

1) Gambar cuci tangan pakai sabun (tautan: https://s.id/bukuctps)
2) Gambar lain untuk mengajarkan aturan dan urutan bermain

d. Alur Kegiatan

1) Guru menunjukkan salah satu gambar dan mengajak murid berdiskusi singkat. Misalnya, guru menunjukkan gambar tahapan mencuci tangan, kemudian guru mengajukan pertanyaan, seperti "Kapan kita harus mencuci tangan?" dan pertanyaan lainnya yang relevan.
2) Murid menebak dan mencoba menirukan gerakan yang tertera pada gambar.
3) Guru dapat meminta murid menunjuk gambar yang sesuai dengan deskripsi atau petunjuk yang disampaikan oleh guru.
4) Guru menjelaskan bahwa setiap aktivitas memiliki aturan dan urutan yang perlu diikuti. Murid perlu membiasakan diri mematuhi aturan dan mengikuti urutan yang benar. Mengikuti aturan dapat membantu menjaga keamanan dan ketertiban, baik dalam bermain atau dalam hal apapun.
5) Guru menjelaskan bahwa mematuhi aturan merupakan bagian dari tanggung jawab. Contoh tanggung jawab yang dapat dilakukan murid adalah mengikuti aturan dan urutan mencuci tangan dengan benar untuk menjaga kesehatan dan keselamatan diri.
6) Guru mempersiapkan murid mengikuti kegiatan selanjutnya.

7. Giat Bersih "Operasi Semut"

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan murid menjaga kebersihan dan kerapian kelas serta memastikan tidak ada barang pribadi yang tertinggal

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

1) Tempat/kantong sampah
2) Perlengkapan sekolah

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid menjaga kebersihan sebelum pulang.

2) Guru meminta murid memeriksa area di sekitar meja masing-masing untuk memastikan tidak ada sampah atau barang yang berserakan.
3) Guru mengajak murid mengumpulkan sampah kecil, seperti kertas dan plastik, kemudian membuangnya ke tempat sampah yang tersedia.
4) Guru mengingatkan murid untuk memastikan seluruh perlengkapan sekolah, seperti tas, buku, alat tulis, dan bekal, telah dibawa dan tidak ada yang tertinggal.
5) Guru mengajak murid merapikan meja dan kursi agar kembali tertata seperti semula.
6) Guru memeriksa kembali kebersihan dan kerapian kelas serta memastikan seluruh kegiatan telah dilakukan dengan baik.

8. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan

Mengajak murid merefleksikan pengalaman belajar pada hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk mengikuti kegiatan pada hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan

b. Durasi

10 menit.

c. Alat dan Bahan

1) Gambar ekspresi emosi wajah, seperti senang, sedih dan biasa saja
2) Stiker, penghargaan kecil, atau pujian lisan sebagai bentuk apresiasi kepada murid

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap berada di tempat dengan masing-masing dalam suasana yang santai dan nyaman.
2) Guru memandu murid untuk mengingat kembali kegiatan yang telah dilakukan pada hari ini dengan mengajukan pertanyaan, seperti berikut.
   a) "Bagaimana perasaanmu hari ini?"
   b) "Apa hal yang paling kamu sukai hari ini?"
3) Guru dapat menggunakan kartu ekspresi sebagai alat bantu agar murid lebih mudah mengungkapkan perasaannya.
4) Guru mempersilakan murid menyampaikan jawabannya secara sukarela. Guru mendengarkan dengan antusias dan memberikan

apresiasi terhadap setiap jawaban, misalnya “Wah, hebat! Kamu keren, ya, kamu senang bisa bermain bersama teman baru!”

5) Guru memberikan motivasi kepada murid, misalnya, “Hari ini, kalian luar biasa. Kalian sudah belajar dan bermain bersama lagi.”
6) Guru dapat memberikan stiker atau pujian sebagai bentuk apresiasi kepada murid. Selanjutnya, guru mengajak murid berpamitan dengan mengatakan “Sampai jumpa besok, ya, teman-teman hebat! Jangan lupa datang dengan semangat!”

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan sikap spiritual, kebersamaan, disiplin, dan ketertiban murid melalui doa bersama, apresiasi, pengingat positif, serta pulang dengan rapi dan tertib

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

--

d. Alur Kegiatan

1) Persiapan: Guru mengajak murid duduk rapi dan tenang sebagai persiapan untuk menutup kegiatan.
2) Doa bersama: Guru memimpin doa bersama sesuai keyakinan masing-masing murid. Doa dilaksanakan dengan khidmat dan penuh rasa syukur.
3) Ucapan terima kasih dan pengingat: Guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi dan semangat murid selama mengikuti kegiatan. Guru juga mengingatkan murid untuk datang tepat waktu pada hari berikutnya.
4) Pulang tertib: Guru mengarahkan murid meninggalkan kelas secara tertib dan rapi.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari Ketiga

Tabel 13. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Ketiga

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2	Materi Utama	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa	10 menit
3	Materi Utama	Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria	10 menit
4	Materi Utama	Jelajah Belajar Seru : Berkenalan dengan Pembelajaran dan Kegiatan Sekolah	50 menit
5	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi	30 menit
6	Materi Utama	*Story Telling* terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	50 menit
7	Materi Utama	Giat Bersih "Operasi Semut"	5 menit
8	Materi Utama	Refleksi	10 menit
9	Materi Utama	Doa dan Penutup	5 menit
Total Durasi			180 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI KETIGA

1. Salam Sapa Murid Baru

a. Tujuan Kegiatan

Membantu sekolah mengenali identitas murid baru sejak awal serta membangun suasana penyambutan yang hangat bersama orang tua/wali

b. Durasi

15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai

c. Alat dan Bahan

1) Alat: pengeras suara (sound system), pelantang (kondisional)
2) Lagu jinggel MPLS Ramah dan Lagu Rukun Sama Teman

d. Alur Kegiatan

1) Guru memutar lagu jinggel MPLS Ramah berjudul "Hari Baru" (tautan: https://s.id/laguharibaru) dan lagu "Rukun Sama Teman" dengan (tautan: http://s.id/lagurukunsamateman) untuk membangun suasana positif (opsional).
2) Guru berdiri di pintu gerbang atau di depan kelas untuk menyambut murid dan orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5-S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun).
3) Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.

2. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa

a. Tujuan Kegiatan

Menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan penuh hormat serta berdoa bersama untuk menumbuhkan sikap disiplin, religius, dan nasionalis pada diri murid

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

1) *Pelantang* (opsional)
2) Bendera Merah Putih
3) Lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026)

d. Alur Kegiatan

1) Guru membimbing murid berbaris dengan tertib dan penuh semangat.
2) Senam pagi Anak Indonesia Hebat: Guru memandu murid melakukan Senam Pagi Anak Indonesia Hebat. Gerakan senap dapat mengikuti video yang telah disediakan.

3) Menyanyikan lagu Indonesia Raya: Guru memandu seluruh murid menyanyikan lagu Indonesia Raya dalam posisi berdiri;, seluruh murid posisi berdiri dan sikap hormat.
4) Doa bersama: Guru memimpin doa pagi sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing murid.

3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan

Membangun suasana kelas yang nyaman, inklusif, dan positif melalui aktivitas sapaan pagi, berbagi perasaan, penguatan nilai, dan saling berkenalan. Kegiatan ini diselingi jeda ceria untuk menyegarkan fokus, membangkitkan semangat, dan menumbuhkan kedekatan, kebersamaan, dan rasa saling menghargai antara murid dan guru

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

1) Musik lembut atau lagu sapaan pagi, misalnya lagu "Hari Baru" (tautan: https://s.id/laguharibaru (opsional)
2) Yel-yel penyemangat, misalnya tepuk semangat
3) Video *Jeda Ceria* (tautan: https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD)

d. Alur Kegiatan

1) Guru memutar musik lembut, lagu sapaan pagi, atau lagu "Hari Baru". Murid diajak duduk rapi dan tenang di tempat masing-masing.
2) Guru menyapa murid dengan ceria, misalnya "Selamat pagi Murid-Murid!" "Selamat pagi, Bu Guru!" "Pagi ini, siapa yang bangun pagi, ya?" Siapa yang sudah sarapan?".
3) Guru memutar video "Jeda Ceria", kemudian murid mengikuti gerakan secara bersama-sama.
4) Guru memimpin yel-yel penyemangat.
5) Guru memberikan semangat dan mengajak murid melanjutkan ke kegiatan berikutnya.

4. Jelajah Belajar Seru: Berkenalan dengan Pembelajaran dan Kegiatan Sekolah

a. Tujuan Kegiatan

Mengenalkan murid pada pelajaran dan berbagai aktivitas sekolah secara menyenangkan serta mengaitkannya dengan Delapan Profil Lulusan. Kegiatan ini juga bertujuan memberikan informasi awal

tentang unjuk bakat dan minat yang akan dilaksanakan pada hari kelima

b. Durasi

50 menit

c. Alat dan Bahan

1) Kartu bergambar, misalnya gambar buku, bola, pensil, alat musik, komputer, dan benda lainnya.
2) Topi profesi untuk permainan peran guru tiap mata pelajaran (opsional)
3) Musik ringan untuk mengiringi transisi antarkegiatan
4) Kertas dan pensil untuk menggambar refleksi sederhana

d. Alur Kegiatan

1) Guru menyapa murid dengan penuh semangat, misalnya dengan mengatakan "Hari ini kita akan melanjutkan kegiatan dengan menjelajah untuk mengenal pelajaran dan kegiatan seru di sekolah! Yuk, jadi penjelajah kelas!"
2) Guru memperkenalkan mata pelajaran dan kegiatan sekolah dengan topi profesi atau media lainnya yang relevan.
3) Guru mengajak murid bermain "Tebak Gambar". Guru menunjukkan beberapa gambar, misalnya gambar buku yang mewakili Pelajaran Bahasa Indonesia atau gambar bola yang mewakili Pelajaran (PJOK). Selanjutnya, guru mengajukan pertanyaan, seperti berikut.

   "Siapa yang suka membaca cerita?"

   "Menurut kalian, gambar ini berkaitan dengan Pelajaran apa?

   Murid menjawab pertanyaan dan mengaitkannya dengan pengalaman mereka.
4) Guru mengajak murid mengikuti simulasi singkat beberapa mata Pelajaran atau kegiatan sekolah.
   a) Bahasa Indonesia: guru membacakan satu paragraf pendek yang menarik atau lucu.
   b) Matematika: murid mengelompokkan ata menyusun benda berdasarkan jumlah tertentu;
   c) Seni Budaya: murid bernyanyi atau menggambar.
   d) PJOK: murid melakukan gerakan ringan atau tepuk berirama.
5) Guru mengajak murid melakukan tanya jawab sederhana, misalnya "Kegiatan mana yang kalian suka?" dan "Kegiatan apa yang ingin kalian coba di sekolah?"
6) Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk menggambar mata pelajaran atau kegiatan sekolah yang paling ingin mereka

jdih.kemendikdasmen.go.id

ikuti. Guru dapat membantu menuliskan keterangan sederhana pada gambar, misalnya“Aku suka Matematika!”

7) Guru memberi penguatan dan motivasi kepada murid, misalnya dengan mengatakan“Belajar itu tidak hanya dilakukan dengan duduk diam dan mendengarkan. Kalian juga dapat belajar melalui bernyanyi, bergerak, bertanya, dan bermain. Yuk, semangat belajar jadi anak SD yang hebat!”

5. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan murid menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melatih adab makan yang baik, serta menumbuhkan kemandirian dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

1) Meja dan kursi untuk kegiatan makan bersama
2) Makanan sehat dan bergizi
3) Tisu basah/kering dan tempat sampah
4) Poster “Isi Piringku” (tautan: s.id/isipiringkusehat)
5) Musik latar, misalnya lagu “Makan Sehat, Kita Hebat” (tautan: s.id/makansehat7kaih)

d. Alur Kegiatan

1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih, nyaman, dan aman, baik di dalam kelas maupun area terbuka. Makanan diletakkan di meja.
2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi serta menanamkan nilai kebersamaan melalui kegiatan makan bersama.
3) Guru memperkenalkan makanan sehat dan bergizi. Guru dapat menunjukkan contoh makanan sesuai dengan konsep *Isi Piringku* (jika tersedia) atau mengajak murid menunjukkan isi bekal yang mereka bawa. Kemudian, murid diajak mengenali nutrisi dan manfaat makanan tersebut dengan bimbingan guru serta dukungan orang tua/wali.
4) Guru mengarahkan murid untuk mencuci tangan sebelum makan sebagai bagian dari pembiasaan hidup bersih dan sehat.
5) Murid duduk dengan rapi dan melaksanakan makan bersama secara tertib.

jdih.kemendikdasmen.go.id

6) Guru meminta salah satu murid memimpin doa sebelum makan. Guru sesekali mengingatkan adab makan yang baik, seperti tidak berbicara saat mengunyah makanan, makan menggunakan tangan kanan, dan menjaga kebersihan selama makan.
7) Setelah selesai makan, murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan.
8) Guru mengajak murid bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempat yang telah disediakan.
9) Setelah makan, guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka serta alasan mereka menyukai makanan tersebut.
10) Guru memberikan tanggapan terhadap cerita murid dan mengingatkan pentingnya memilih memilih makanan yang sehat dan bergizi. Guru juga menjelaskan bahwa murid perlu membatasi mengonsusi makanan yang mengandung bahan tambahan tertentu secara berlebihan, seperti pewarna, pengawet, perasa, dan pemanis buatan.

6. *Story Telling* Terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

a. Tujuan Kegiatan

Menanamkan kebiasaan baik dan membangun karakter positif murid melalui kisah inspiratif serta lagu interaktif yang menyenangkan

b. Durasi

50 menit

c. Alat dan Bahan

1) Naskah cerita "Si Hebat dan Tujuh Cahaya Kebaikan" (naskah cerita dapat di lihat di bawah)
2) Media pendukung (opsional)
   a) boneka tangan
   b) pensil warna atau krayon
   c) gambar karakter si Hebat
   d) gambar bintang
   e) Peta Jejak Anak Hebat Indonesia
3) Lagu Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (dapat diputar melalui pengeras suara—jika pengeras suara tersedia)
   a) Bangun Pagi (tautan: https://s.id/bangunpagi7kaih)
   b) Sebelum Makan (tautan: https://s.id/beribadah7kaih)
   c) Ayo Olahraga (tautan: https://s.id/ayoolahraga7kaih)

d) Makan Sehat, Kita hebat! (tautan:https://s.id/makansehat7kaih)
e) Ayo Semangat Belajar (tautan:https://s.id/gemarbelajar7kaih)
f) Beda Tapi Satu (tautan:https://s.id/bermasyarakat7kaih)
g) Istirahat (tautan: https://s.id/tidurcepat7kaih)
h) Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/lagu7kaih)

4) Gambar bintang kecil atau stiker (opsional)

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau duduk dengan tenang di tempat duduk masing-masing. Guru membuka kegiatan dengan mengatakan, misalnya "Hari ini kita akan mendengarkan cerita tentang seorang anak yang ingin menjadi hebat! Siap mendengarkan?"
2) Guru membacakan cerita "Si Hebat dan Tujuh Cahaya Kebaikan" dengan ekspresi, intonasi, dan gerakan yang menarik. Guru dapat berhenti sejenak untuk memberikan penekanan atau melibatkan murid melalui kegiatan, seperti
   a) memutar lagu sesuai tema yang sedang diceritakan;
   b) menyuruh murid memberi warna atau menempel stiker pada *Peta Jejak Anak Hebat Indonesia*; dan
   c) mengajukan pertanyaan sederhana, misalnya "Siapa yang tadi bangun pagi?" atau "Siapa yang sudah sarapan sehat hari ini?"
3) Guru mengajak murid untuk merespon cerita melalui berbagai kegiatan, seperti
   a) menggerakkan tubuh saat cerita olahraga;
   b) menyanyikan bagian lagu bersama-sama; dan
   c) menunjukkan stiker atau kartu bintang yang sudah mereka isi.
4) Guru memberikan penguatan positif secara verbal, misalnya "Kamu juga bisa menjadi anak hebat seperti Si Hebat, loh!" atau "Meskipun belum sempurna, kita dapat berusaha melakukan kebaikan setiap hari."
5) Guru menutup kegiatan dengan refleksi singkat dan penuh semangat, misalnya "Yuk, kita lanjutkan kebiasaan baik ini setiap hari! Kalian semua adalah Anak Indonesia Hebat!"

jdih.kemendikdasmen.go.id

Contoh Cerita terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Hai teman-teman!

Kenalin ini si Hebat. Tapi dulu… dia belum hebat. Ia sering bangun kesiangan, lupa beribadah, jarang makan makanan sehat dan bergizi, dan suka main terus sampai lupa belajar. Tapi, di suatu malam, si Hebat berpikir "Aku ingin jadi anak hebat, tapi… bagaimana, ya, caranya?" Ia menatap langit. Tiba-tiba….

Zzzziiiiiingg! Sebuah bintang jatuh! Dan terdengar suara lembut dari langit. "Hai Hebat, kamu punya kekuatan jika kamu berani menyalakan Tujuh Cahaya Kebaikan!"

"Tujuh cahaya? Di mana itu?" tanya si Hebat.

Suara itu menjawab, "Tak perlu jauh-jauh, semua ada di dalam dirimu. Mulailah esok pagi!"

Cahaya pertama

Keesokan harinya, matahari belum terbit. Tapi… kriiiiiinggg! Alarm berbunyi. Si hebat membuka mata. Biasanya ia akan menarik selimutnya lagi. Tapi pagi itu.. Ia duduk! Ia bangkit dan tersenyum, "Aku mulai sekarang." Tiba-tiba terdengar lagu dari langit.

Putarkan lagu "Bangun Pagi" dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Bangun Pagi.

Si Hebat sudah berhasil menyalakan cahaya pertamanya.

Bagaimana denganmu?

Berikan warna pada bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia punyamu!

Wah, kamu hebat! Yuk, kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya kedua

Setelah bangun, ia segera mengambil air wudhu kemudian salat subuh. (bagian ini dapat disesuaikan dengan karakteristik sekolah dan daerah sekolah untuk menceritakan tata cara beribadah). Hatinya menjadi tenang.

Putarkan lagu "Sebelum Makan" dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Beribadah.

Suara dari langit berbisik, “Kamu sedang dekat dengan Tuhanmu.” Tiba-tiba cahaya kedua menyala di dadanya.

Bagaimana denganmu?

Berikan warna pada bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia punyamu!

Wah, ternyata kamu juga hebat! Yuk, kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya ketiga

Setelah selesai beribadah, si Hebat membuka jendela. Udara pagi masuk ke dalam kamar. Ia melihat bola kecil di sudut ruangan. “Sudah lama aku nggak main bola.” katanya sambil tersenyum.

Ia pun berlari kecil, menendang bola, melompat, memutar badan, lalu merentangkan tangan ke langit.

“Waaah rasanya tubuhku segar lagi!”

Tiba-tiba cahaya ketiga menyala di kakinya.

Putarkan lagu “Ayo Olahraga” dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Berolahraga.

Si Hebat sudah menyalakan cahaya ketiga!

Teman-teman, tadi, siapa yang ikut gerak juga?

Yuk, berikan warna pada bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia punyamu!

Waah, kamu makin hebat! Yuk, kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya keempat

Setelah olahraga, si Hebat merasa lapar.

“Kruuuuk!” perutnya berbunyi keras.

Ia segera masuk ke dapur. Di sana, Ibu sudah menyiapkan sepiring makanan: nasi, sayur bayam, tempe goreng, dan buah semangka. Biasanya si Hebat minta mi instan, tapi hari itu, si Hebat terdiam sebentar.

jdih.kemendikdasmen.go.id

"Aku perlu makanan yang sehat dan bergizi, supaya tubuhku tetap kuat."

Ia pun mengambil sendok, lalu mulai makan dengan senyum.

Putarkan lagu "Makan Sehat, Kita hebat" dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Makan Sehat dan Bergizi.

Kemudian, cahaya keempat menyala lembut dari perutnya. "Hebat! Sekarang ia sudah menyalakan cahaya keempat!"

Ayo, siapa yang tadi sarapannya sehat juga?

Yuk, coba lihat lagi Peta Jejak Anak Hebat Indonesia dan berikan bintang di cahaya keempat ya!

Keren, kamu hebat! Yuk, kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya kelima

Setelah perut kenyang, si Hebat duduk di meja belajarnya. Ia membaca buku cerita, tapi….

"Aduh, hurufnya banyak banget."

Si Hebat hampir menutup bukunya, tapi kemudian… Ia menarik napas dalam-dalam. "Yuk, dicoba pelan-pelan. Anak hebat tidak menyerah."

Satu demi satu, ia mulai bisa membaca. Bahkan ia juga mulai menuliskan ceritanya sendiri!

Putarkan lagu "Ayo Semangat Belajar" dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Gemar Belajar.

Cahaya kelima menyala dari ujung pensilnya.

Wah, siapa di sini yang suka belajar?

Sekarang berilah bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia punyamu, ya!

Kamu makin hebat! Yuk, kita pergi mencari cahaya berikutnya, ya!

jdih.kemendikdasmen.go.id

Cahaya keenam

Si Hebat keluar rumah. Di halaman, ia lihat teman barunya, Nara. Ia kesulitan membawa ember kecil berisi mainan.

Ia langsung lari dan berkata, “Biar aku bantu, ya!” Mereka tertawa bersama dan bermain tanpa berebut.

Tiba-tiba, cahaya keenam menyala dari tangan si Hebat. Karena ia menggunakan tangannya untuk membantu, bukan hanya untuk bermain.

Putarkan lagu “Beda tapi Satu” dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Bermasyarakat.

Siapa yang hari ini sudah membantu teman, orang tua atau guru? Yuk, berikan bintang untuk cahaya keenam di Peta Jejak kalian.

Kamu makin hebat! Yuk, kita cari bintang terakhir, kira-kira apa, ya?

Cahaya ketujuh

Malam pun tiba. TV masih menyala. Si Hebat masih ingin menonton kartun, tapi Ia ingat sesuatu “Kalau aku tidur cepat, aku bisa bangun pagi dan cahayaku mulai lagi besok.”

Ia segera mematikan TV, cuci kaki, gosok gigi, lalu tidur sebelum pukul 9 malam.

Putar lagu “Istirahat” dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Tidur Cepat.

Inilah saatnya Cahaya Ketujuh menyala, seperti pelangi, menyelimuti seluruh tubuh si Hebat!

“Selamat! Si hebat sudah menyalakan semua Cahaya Kebaikan!” Sekarang, giliran kalian. Berilah bintang terakhir di Cahaya Ketujuh.

Ayo, kita lihat siapa, ya, yang berhasil menyalakan semua cahaya hari ini?

jdih.kemendikdasmen.go.id

Catatan

1) Guru dapat menggunakan alat bantu visual, seperti gambar si Hebat, Kartu Cahaya, dan Boneka, untuk menambah daya tarik.
2) Jika tidak ada Peta Jejak Anak Hebat Indonesia, cukup dengan angkat tangan atau beri jempol tiap kali anak merasa sudah melakukan kebiasaan tersebut.

7. Giat Bersih "Operasi Semut"

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan murid menjaga kebersihan dan kerapian kelas serta memastikan barang pribadi tidak tertinggal

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

1) Tempat sampah
2) Perlengkapan sekolah

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid menjaga kebersihan sebelum pulang.
2) Guru mengajak murid mengecek area sekitar meja masing-masing, apakah ada sampah atau barang yang berserakan.
3) Guru mengajak murid mengumpulkan sampah kecil, seperti kertas dan plastik, kemudian meminta murid membuangnya ke tempat sampah yang tersedia.
4) Guru mengajak murid memastikan semua perlengkapan sekolah, seperti tas, buku, alat tulis, dan bekal yang sudah dibawa tidak tertinggal.
5) Guru mengajak murid merapikan meja dan kursi agar kembali rapi seperti semula.
6) Guru memastikan kebersihan sudah terjaga.

8. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari ketiga, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan

b. Durasi

jdih.kemendikdasmen.go.id

10 menit

c. Alat dan Bahan

1) Gambar ekspresi wajah, seperti senang, sedih, dan biasa saja
2) Stiker atau penghargaan kecil (opsional)

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau meminta murid untuk tetap duduk di tempat dengan suasana santai
2) Guru memandu murid berpikir dan merasakan kembali kegiatan hari ini dengan cara bertanya, misalnya "Bagaimana perasaanmu hari ini?" dan "Apa hal yang paling kamu sukai hari ini?"
3) Guru dapat menggunakan kartu ekspresi sebagai alat bantu agar murid lebih mudah menjawab
4) Murid dipersilakan menyampaikan jawaban secara sukarela. Guru mendengarkan dengan antusias dan mengapresiasi setiap jawaban, misalnya "Wah, keren, ya, kamu, senang bisa bermain bersama teman baru!"
5) Guru memberikan motivasi, misalnya "Hari ini luar biasa, kalian hebat. Besok kita akan belajar dan bermain lagi bersama-sama."
6) Guru bisa memberikan stiker atau pujian sebagai bentuk apresiasi kepada murid. Ajak murid berpamitan, misalnya "Sampai jumpa besok, ya, teman-teman hebat! Jangan lupa datang dengan semangat!"

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan sikap spiritual, kebersamaan, disiplin, dan ketertiban murid melalui doa bersama, apresiasi, pengingat positif, serta pulang dengan rapi dan tertib

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

—

d. Alur Kegiatan

1) Persiapan, guru mengajak murid duduk rapi dan tenang untuk menutup kegiatan.
2) Doa bersama, guru memimpin doa sesuai keyakinan masing-masing murid, dilakukan dengan khidmat.

3) Ucapan terima kasih dan pengingat, guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi murid dan mengingatkan murid untuk datang tepat waktu esok hari.
4) Pulang tertib, murid diarahkan keluar kelas dengan tertib dan rapi.

Hari Keempat

Tabel 14. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Keempat

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah	30 menit
3	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi	30 menit
4	Materi Utama	Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria	10 menit
5	Materi Utama	Pengenalan Tata Tertib Sekolah: Cerita Sekolahku Hebat	25 menit
6	Materi Utama	Cek Kuku dan Gigi	25 menit
7	Materi Utama	Pengenalan Pelindungan Fisik	15 menit
8	Materi Utama	Keadaban Digital: Batasi Main Gim	10 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
9	Kegiatan Pilihan (pilihlah salah satu kegiatan)	1) Ciri Khas dan Kebutuhan Sekolah	15 menit
		2) Bahaya, NAPZA, "Permen dari Orang Tak Dikenal"	15 menit
10	Materi Utama	Giat Bersih Operasi Semut	5 menit
11	Materi Utama	Refleksi	10 menit
12	Materi Utama	Doa dan Penutup	5 menit
Total Durasi			180 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI KEEMPAT

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan**
      Membantu sekolah mengenal identitas murid baru sejak awal, sekaligus membangun suasana penyambutan yang hangat bersama orang tua/wali
   b. **Durasi**
      15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
   c. **Alat dan bahan**
      1) pengeras suara (opsional)
      2) Lagu jinggel MPLS Ramah dan Lagu Rukun Sama Teman
   d. **Alat dan bahan**
      1) Guru memutar lagu jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan:http://s.id/laguharibaru) dan Rukun Sama Teman (tautan: http://s.id/lagurukunsamateman) untuk membangun suasana positif (opsional).
      2) Guru berdiri di pintu gerbang atau di depan kelas untuk menyambut murid dan orang tua/wali dengan budaya 5-S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun).

3) Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.

2. Pertemuan Pagi Ceria dan Jinggel MPLS Ramah

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan semangat, kebersamaan, dan rasa cinta tanah air melalui senam pagi yang menyehatkan dan menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan penuh hormat serta berdoa bersama untuk membentuk sikap disiplin, religius, dan nasionalis pada murid

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

1) Video atau musik senam Anak Indonesia Hebat (tautan: s.id/senam_SAIH)
2) Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: http://s.id/laguharibaru)
3) pengeras suara (opsional)
4) Lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026)

d. Alur Kegiatan

1) Guru membimbing murid berbaris dengan tertib dan penuh semangat.
2) Guru memandu murid melakukan senam pagi Anak Indonesia Hebat mengikuti gerakan di video.
3) Guru memandu murid menyanyikan lagu Indonesia Raya. Murid berdiri tegak.
4) Guru mengajak murid berdoa pagi bersama, sesuai dengan keyakinan masing-masing murid.
5) Guru mengajak murid menyanyikan lagu Jinggel MPLS Ramah dan berjoget bersama.
6) Guru mengajak murid untuk kembali ke kelas dengan tertib untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

3. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melatih adab makan, serta menumbuhkan kemandirian dalam menjaga kebersihan

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

1) Meja dan kursi untuk makan murid

2) Makanan sehat dan bergizi
3) Tisu basah/kering dan tempat sampah
4) Poster "Isi Piringku" (tautan: s.id/isipiringkusehat)
5) Musik lagu "Makan Sehat, Kita Hebat" (tautan: s.id/makansehat7kaih).

d. Alur Kegiatan

1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih dan nyaman di dalam kelas atau di area terbuka. Makanan di letakkan di meja, tidak di bawah.
2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya makan makanan sehat bergizi dan pentingnya nilai kebersamaan dalam makan bersama.
3) Guru memperkenalkan makanan sehat dan bergizi dengan menunjukkan contoh makanan sehat dan bergizi sesuai Isi Piringku (opsional) atau mengajak murid menunjukkan isi makanan mereka juga menyebutkan nutrisi dan manfaat makanan sehat bergizi dengan bantuan orang tua/wali.
4) Guru mengarahkan murid mencuci tangan sebelum makan untuk menjaga kebersihan.
5) Guru meminta murid duduk rapi dan makan bersama dengan tertib.
6) Guru meminta murid untuk memimpin doa sebelum makan. Guru juga mengingatkan adab makan yang baik, seprti tidak bicara saat makan dan makan menggunakan tangan kanan.
7) Selesai makan, murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan.
8) Guru mengajak murid bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempatnya.
9) Setelah makan, guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasannya.
10) Guru memberikan tanggapan ringan, sekaligus mengingatkan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi. Hindari makanan yang mengandung pewarna, pengawet, perasa, dan pemanis buatan.

4. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan

Membangun suasana kelas yang nyaman, inklusif, dan positif melalui sapaan pagi, berbagi perasaan, penguatan nilai-nilai positif, dan saling berkenalan kembali, yang diselingi dengan jeda ceria untuk

menyegarkan fokus, membangkitkan semangat, serta menumbuhkan kedekatan, kebersamaan, dan rasa saling menghargai antara murid dan guru

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

1) Musik lembut atau lagu sapaan pagi, seperti lagu "Hari Baru" dari tautan http://s.id/laguharibaru (opsional)
2) Yel-yel penyemangat, misalnya, tepuk semangat
3) Video Jeda Ceria dari tautan: https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD

d. Alur Kegiatan

1) Guru memutar musik lembut atau lagu sapaan pagi, misalnya lagu "Hari Baru". Murid diajak duduk rapi dan tenang.
2) Guru menyapa murid dengan ceria, misalnya dengan mengatakan, "Selamat pagi Murid-Murid!"; "Selamat pagi, Bu Guru!"; "Pagi ini siapa yang bangun pagi ya?" dan "Siapa yang sudah sarapan?"
3) Guru memutar video Jeda Ceria dan murid mengikutinya secara bersama-sama.
4) Guru memberi yel-yel penyemangat.
5) Guru memberi semangat dan mengajak murid melanjutkan kegiatan berikutnya.

5. Pengenalan Tata Tertib Sekolah: Cerita Sekolahku Hebat

a. Tujuan Kegiatan

Mengenalkan visi, misi, tujuan, dan tata tertib sekolah sebagai identitas serta cita-cita bersama melalui cerita bergambar serta kegiatan interaktif yang menyenangkan

b. Durasi

25 menit

c. Alat dan Bahan

1) Foto atau gambar sederhana tentang Sekolah Hebat
2) Gambar pendukung, seperti murid belajar, membantu teman, dan guru mengajar
3) Kertas dan alat gambar
4) Peta mini sekolah atau denah sekolah (opsional)
5) Tata tertib sekolah

d. Alur Kegiatan

1) Guru bercerita tentang sekolahku yang aman dan nyaman disesuaikan dengan nilai-nilai dalam visi, misi, tujuan, dan tata tertib sekolah
2) Guru bertanya, misalnya
   "Siapa yang tahu nama sekolah kita?"
   "Sekolah kita ada di mana, ya?"
   "Apa yang kamu senangi dari sekolah ini?"
3) Guru menjelaskan bahwa sekolah mereka mempunyai tujuan dan cita-cita, semua murid harus ikut mewujudkannya.
4) Guru membebaskan murid untuk menggambar satu hal yang mereka sukai dari sekolah atau menyebutkan apa yang ingin mereka lakukan agar sekolahnya makin hebat.
5) Guru memberi semangat dengan mengatakan "Kalian semua adalah bagian dari sekolah ini. Yuk, jadi murid yang ramah, rajin, dan hebat, supaya sekolah kita makin membanggakan!"

6. Cek Kuku dan Gigi

a. Tujuan Kegiatan

Melatih murid menjaga kebersihan diri dengan membiasakan pemeriksaan kuku dan gigi secara rutin, sehingga tumbuh sikap disiplin, sehat, dan peduli terhadap kebersihan diri mereka

b. Durasi

25 menit

c. Alat dan Bahan

1) Sarung tangan dan masker untuk guru (opsional)
2) Lampu senter kecil untuk mengecek gigi (opsional)
3) Stiker bintang atau cap jempol sebagai bentuk penghargaan (diperbolehkan dalam bentuk lain, misalnya pujian secara lisan)
4) Alat tulis atau daftar cek untuk guru
5) Meja dan kursi pemeriksaan sederhana
6) Kertas kegiatan, seperti lembar mewarnai atau menggambar bertema Aku Bersih dan Sehat (Gambar disesuaikan ketersediaan gambar di sekolah)
7) Pensil warna/krayon

d. Alur Kegiatan

1) Guru menyiapkan sudut khusus untuk pemeriksaan ringan dilengkapi dengan meja dan kursi. Siapkan tempat duduk untuk murid lain berupa kertas kegiatan dilengkapi dengan alat mewarnai. Pastikan ruangan terang, nyaman, dan tidak membuat anak merasa tegang.

jdih.kemendikdasmen.go.id

2) Guru menjelaskan kegiatan secara santai, misalnya dengan mengatakan “Hari ini saya mau mengecek apakah kuku kalian sudah bersih dan gigi kalian juga sehat. Yuk, kita jadi anak bersih dan sehat bersama-sama!”
3) Guru memanggil murid per kelompok kecil (2 s.d. 3 anak) ke pemeriksaan. Dua bagian tubuh yang paling sering diperiksa adalah kuku dan gigi.
   Kuku: Apakah sudah dipotong dan bersih?
   Gigi: Apakah sudah sikat gigi? Apakah gigi tampak bersih dari sisa makanan?
   Guru memberikan komentar positif singkat, misalnya: “Wah, kukunya rapi sekali, hebat!” atau “Besok sikat giginya lebih bersih lagi, ya.”
4) Sambil menunggu giliran, murid lain mewarnai atau menggambar bertema Bersih dan Sehat.
5) Guru memberi stiker bintang atau cap jempol atau pujian sebagai bentuk apresiasi kepada murid yang telah selesai diperiksa.
6) Guru menekankan kepada murid bahwa menjaga kebersihan adalah hal baik yang bisa dilakukan setiap hari. Guru bertanya seputar kebiasaan bersih, misalnya “Siapa yang suka mandi sore? Dan “Potong kuku setiap hari apa, ya?“
7) Guru mengajak anak menyimpulkan, misalnya dengan mengatakan “Ternyata semua anak di sini bersih dan hebat, ya! Kita lanjut ke kegiatan seru selanjutnya, yuk!”
8) Guru mengajak murid untuk merapikan alat mewarnai dan kembali duduk dengan tenang untuk bersiap ke kegiatan berikutnya.

7. Pengenalan Pelindungan Fisik

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan kesadaran murid tentang pentingnya lingkungan sekolah yang minim risiko pelanggaran keamanan atau kenyamanan, serta tersedia sistem keamanan sekolah yang mampu mencegah gangguan dari dalam maupun luar sekolah termasuk risiko bencana

b. Durasi

15 menit

c. Alat dan Bahan

1) Lagu “Menjaga Diri“ (tautan: https://s.id/lagu-menjagadiri)

2) Teks Lagu “Ku Jaga Diriku” yang dinyanyikan dengan nada lagu “Lingkaran Besar Lingkaran Kecil”

Sentuhan	boleh
Sentuhan boleh	
Kepala tangan kaki	
Karena sayang	
Karena sayang	
Karena sayang	
Sentuhan tidak boleh	
Sentuhan tidak boleh	
Yang tertutup baju dalam	
Hanya diriku hanya diriku	
Yang boleh menyentuh	

3) Gambar utuh manusia dan bagian yang tidak boleh disentuh orang lain diberi warna berbeda (opsional)

d. Alur Kegiatan

1) Guru menjelaskan kepada murid mengenai anggota tubuh yang harus dijaga, seperti bagian yang boleh disentuh dan tidak boleh disentuh oleh orang lain.
2) Guru menyanyikan Lagu “Menjaga Diri“ sambil memperagakannya menggunakan gerakan tangan.
3) Guru mengajak murid untuk bernyanyi bersama dengan menggunakan gerak tangan.
4) Guru menjelaskan makna lagu tersebut.

8. Keadaban Digital: Batasi Main Gim

a. Tujuan Kegiatan

Menanamkan pesan bahwa memanfaatkan ponsel untuk belajar lebih seru dan bermanfaat daripada bermain gim

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

1) Teks cerita pendek
2) Papan tulis dan spidol (opsional)

d. Alur Kegiatan

1) Guru menyapa dan mengajak murid menebak isi cerita pendek yang akan dibacakan.

2) Guru membacakan cerita pendek "Belajar Seru, Jangan Main Gim Terus!" (naskah tersedia).
3) Guru mengajak murid untuk menyebutkan manfaat ponsel selain bermain gim.
4) Guru mengajak murid untuk bersama-sama mengucapkan *"Belajar seru, Jangan Main Gim Terus!"*

e. Naskah Cerita Pendek

Belajar Seru, Jangan Main Gim Terus!

Hari libur sekolah, Rani ingin bermain dengan sahabatnya, Bagas. Ia bosan di rumah karena belum diperbolehkan menggunakan HP oleh orang tuanya.

Saat datang ke rumah Bagas, Rani melihat Bagas bersama Kak Nana sedang membuat botol hias dari botol plastik bekas minum, tali warna-warni, dan kertas. "Lihat, Rani, kami membuat tempat pensil dan vas bunga." kata Bagas dengan gembira.

Rani kagum, "Wah, bagus sekali! Bagaimana belajar membuatnya?"

Bagas menjawab, "Kak Nana melihat caranya dari HP, lalu kami membuatnya bersama."

Kak Nana tersenyum lalu berkata, "Banyak hal bermanfaat yang bisa dipelajari dengan pendampingan orang tua atau kakak."

Rani lalu bercerita bahwa di rumah ia belum boleh menggunakan HP sendiri. Jika ia ingin melihat video atau mencari informasi, ia harus bersama orang tuanya.

"Aku juga tidak boleh main HP sembarangan." kata Bagas. "Kerajinan ini kami buat setelah Kak Nana mencari caranya di HP, lalu kami membuatnya bersama."

Kak Nana berkata, "Itu bagus. Anak-anak sebaiknya meminta bantuan orang tua atau kakak saat ingin mencari informasi dari internet agar tetap aman dan mendapatkan hal-hal yang bermanfaat."

Rani pun mengangguk. Ia memahami bahwa jika ingin mencari informasi atau belajar hal baru, ia dapat meminta bantuan orang tua

atau kakaknya. Dengan begitu, ia tetap aman dan memperoleh manfaat yang baik.

9. Kegiatan Pilihan

Pilih salah satu :

A. Ciri Khas dan Kebutuhan Sekolah

a. Tujuan Kegiatan

Memperkenalkan ciri khas sekolah kepada murid baru, sehingga mereka memahami nilai, tradisi, dan keunggulan sekolah serta dapat beradaptasi dengan lingkungan belajar yang aman dan nyaman

b. Durasi

15 menit

c. Alat dan Bahan

Sesuai kebutuhan sekolah, misalnya papan tulis, poster, proyektor, lingkungan sekolah, dan alat tulis.

d. Alur Kegiatan

Sesuai kebutuhan sekolah, misalnya guru dapat menjelaskan tujuan kegiatan, menjelaskan ciri khas sekolah, dan mengajak berdiskusi dengan murid.

B. Bahaya NAPZA, "Permen dari Orang Tak Dikenal"

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan kesadaran murid untuk menjauhi NAPZA dengan memahami dampak buruknya bagi kesehatan, masa depan, dan lingkungan sosial

b. Durasi

15 menit

c. Alat dan Bahan

1) Naskah cerita pendek berjudul "Permen dari Orang Tak Dikenal"
2) Media visual sederhana, seperti gambar permen warna-warni dan gerobak jajanan
3) Papan tulis atau kertas karton untuk menuliskan pesan utama
4) Spidol atau kapur tulis
5) Boneka tangan atau kartu bergambar untuk membuat cerita lebih hidup (opsional)

d. Alur Kegiatan

1) Guru membacakan atau menceritakan kisah "Permen dari Orang Tak Dikenal" dengan ekspresi dan intonasi menarik.

jdih.kemendikdasmen.go.id

2) Guru menggunakan gambar permen warna-warni dan gerobak untuk membantu imajinasi murid.
3) Guru dapat bertanya singkat, misalnya "Kalau kamu jadi Asri, apa yang kamu lakukan?"
4) Guru mengajak murid menyebutkan pesan penting dari cerita, yaitu jangan jajan sembarangan, dengarkan nasihat orang tua dan guru.
5) Guru mengajak murid berbagi pengalaman tentang jajanan yang mereka suka dan bagaimana memilih jajanan yang sehat.
6) Guru menulis di papan kalimat *"Jajanan sehat, tubuh kuat, belajar semangat"*.
7) Guru mengajak murid mengulang kalimat tersebut secara bersama sebagai yel-yel singkat.
8) Guru menyimpulkan bahwa cerita ini mengajarkan pentingnya menjaga diri dari jajanan berbahaya.
9) Guru mengingatkan murid untuk selalu berhati-hati saat membeli makanan.

e. Naskah Cerita Pendek

Permen dari Orang Tak Dikenal

Raka dan Asri adalah sahabat yang bersekolah di kelas yang sama. Mereka sering bermain dan pulang bersama.

Suatu hari, bel pulang sekolah berbunyi. Setelah pelajaran selesai, Raka berkata, "Ayo, pulang, Asri." Mereka pun berjalan pulang seperti biasa.

Tiba-tiba terdengar suara penjual, "Permen baru, manis, lezat, warna-warni, harganya murah!"

Asri penasaran, *"Wah, lucu sekali! Aku mau beli."* Ia berlari mendekat ke gerobak permen. Raka terkejut, *"Asri, jangan jajan sembarangan!"*

Penjual berkata, *"Gratis, boleh dicoba dulu, Adik!"* Asri hampir mengambil, tapi Raka segera mengingatkan Asri. *"Ingat pesan Bu Guru, Ayah, dan Ibu, jangan mau ditawari makanan sembarangan. Bisa berbahaya!"*

jdih.kemendikdasmen.go.id

Sesampainya di rumah, Asri menceritakan kejadian itu kepada ibunya.

Ibu berkata, “Raka sudah mengingatkanmu. Jangan menerima makanan atau minuman dari orang yang tidak dikenal. Jika ingin jajan, tanyakan dulu kepada orang tua atau guru.”

Asri mengangguk. Kini ia mengerti bahwa berhati-hati itu penting. Ia berjanji akan selalu mengingat pesan orang tua dan gurunya sebelum menerima makanan atau membeli jajanan.

10. Giat Bersih “Operasi Semut”

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan murid menjaga kebersihan dan kerapian kelas serta memastikan barang pribadi tidak tertinggal

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

1) Tempat/kantong sampah
2) Perlengkapan sekolah

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid untuk menjaga kebersihan sebelum pulang.
2) Guru mengajak murid untuk mengecek area sekitar meja masing-masing, apakah ada sampah atau barang yang berserakan.
3) Guru mengajak murid untuk mengumpulkan sampah kecil, seperti kertas dan plastik, serta membuang sampah tersebut ke tempat sampah yang tersedia.
4) Guru mengajak murid untuk memastikan bahwa semua perlengkapan sekolah, seperti tas, buku, alat tulis, dan bekal, sudah dibawa dan tidak tertinggal.
5) Guru mengajak murid untuk merapikan meja dan kursi agar kembali rapi seperti semula.
6) Guru memastikan kebersihan sudah terjaga.

11. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan

jdih.kemendikdasmen.go.id

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

1) Gambar ekspresi wajah, seperti ekspresi senang, sedih, dan biasa saja
2) Stiker atau penghargaan kecil

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap duduk di tempat masing-masing dengan santai.
2) Guru meminta murid untuk mengingat kembali kegiatan yang telah dilakukan hari ini dengan mengajukan pertanyaan, seperti
   a) "Bagaimana perasaanmu hari ini?"
   b) "Apa hal yang paling kamu sukai hari ini?"
3) Guru dapat menggunakan kartu ekspresi sebagai alat bantu agar murid lebih mudah mengungkapkan perasaan dan pendapatnya.
4) Murid menyampaikan jawaban secara sukarela. Guru mendengarkan dengan antusias dan memberikan apresiasi terhadap setiap jawaban, misalnya "Wah, keren, ya, kamu sudah bisa bermain bersama teman baru!"
5) Guru memberikan penguatan dan motivasi kepada murid, misalnya, "Hari ini luar biasa, kalian hebat. Besok kita akan belajar dan bermain bersama-sama lagi."
6) Guru dapat memberikan stiker, atau pujian sebagai bentuk apresiasi kepada murid. Selanjutnya, guru mengajak murid berpamitan dengan mengatakan "Sampai jumpa besok, ya, teman-teman hebat! Jangan lupa datang dengan semangat!"

12. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan sikap spiritual, kebersamaan, disiplin, dan ketertiban murid melalui doa bersama, apresiasi, pengingat positif, serta pulang dengan rapi dan tertib

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

—

d. Alur Kegiatan

1) Persiapan, guru mengajak murid duduk rapi dan tenang.
2) Doa bersama, guru memimpin doa sesuai keyakinan murid. Doa dilakukan dengan penuh khidmat.

3) Ucapan terima kasih dan pengingat, guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi murid dan mengingatkan mereka untuk datang tepat waktu esok hari.
4) Pulang tertib, gur mengarahkan murid keluar kelas dengan tertib dan rapi.

Hari Kelima

Tabel 15. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kelima

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2	Materi Utama	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa	10 menit
3	Materi Utama	Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria	10 menit
4	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi	30 menit
5	Materi Utama	Pengenalan Kepanduan dan Ekstrakurikuler	40 menit
6	Materi Utama	Kesepakatan Bersama “Sekolahku Aman dan Nyaman”	20 menit
7	Materi Utama	Unjuk Minat dan Bakat	30 menit
8	Materi Utama	Kegiatan Penutup: Akhir yang Ramah dari MPLS	15 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
9	Materi Utama	Doa dan Penutup	5 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI KELIMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan**
   Membantu sekolah mengenal identitas murid baru sejak awal, sekaligus membangun suasana penyambutan yang hangat bersama orang tua/wali
   b. **Durasi**
   15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
   c. **Alat dan bahan**
   1) pengeras suara (opsional)
   2) Lagu jinggel MPLS Ramah dan Lagu Rukun Sama Teman
   d. **Alur Kegiatan**
   1) Guru memutar lagu jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: https://s.id/laguharibaru) dan "Rukun Sama Teman" untuk membangun suasana positif (tautan: http://s.id/lagurukunsamateman).
   2) Guru berdiri di pintu gerbang atau di depan kelas untuk menyambut murid dan orang tua/wali dengan budaya 5-S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun).
   3) Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.

2. **Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa**
   a. **Tujuan Kegiatan**
   Menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan penuh hormat dilanjutkan dengan berdoa bersama untuk membentuk sikap disiplin, religius, dan nasionalis pada murid
   b. **Durasi**
   10 menit
   c. **Alat dan Bahan**
   1) *P*engeras suara (opsional)
   2) Bendera Merah Putih

3) Lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026)

d. Alur Kegiatan

1) Persiapan, guru membimbing murid untuk berbaris dengan tertib dan penuh semangat.
2) Senam pagi anak indonesia hebat: guru memandu murid melakukan senam pagi anak indonesia hebat. Gerakan senam dapat mengikuti video yang telah disediakan.
3) Menyanyikan lagu Indonesia Raya, guru memandu murid menyanyikan lagu Indonesia Raya bersama-sama. Seluruh murid berdiri dengan sikap yang tertib dan penuh hormat.
4) Doa bersama: guru memimpin doa pagi sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing murid.

3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan

Membangun suasana kelas yang nyaman, inklusif, dan positif melalui sapaan pagi, berbagi perasaan, penguatan nilai, serta saling berkenalan, yang diselingi dengan jeda ceria untuk menyegarkan fokus, membangkitkan energi, serta menumbuhkan kedekatan, kebersamaan, dan rasa saling menghargai antara murid dan guru.

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

1) Musik lembut atau lagu sapaan pagi, seperti lagu Hari Baru (tautan: http://s.id/laguharibaru) (opsional)
2) Yel-yel penyemangat, misalnya, tepuk semangat
3) Video Jeda Ceria (tautan: https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD)

d. Alur Kegiatan

1) Guru memutar musik lembut, lagu sapaan pagi, atau lagu “Hari Baru“. Murid diajak duduk rapi dan tenang di tempat masing-masing.
2) Guru menyapa murid dengan ceria. Beberapa kalimat sapaan yang dapat digunakan seperti berikut.
   “Selamat pagi, Murid-Murid!”
   “Selamat pagi, Bu Guru!”
   “Pagi ini siapa yang bangun pagi?”
   “Siapa yang sudah sarapan?”
3) Guru memutar video “Jeda Ceria”, kemudian murid mengikuti gerakan yang ditampilkan secara bersama-sama.

jdih.kemendikdasmen.go.id

4) Guru memimpin yel-yel penyemangat untuk membangkitkan semangat murid.
5) Guru memberikan semangat kepada murid dan mengajak mereka melanjutkan kegiatan berikutnya.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melatih adab makan, serta menumbuhkan kemandirian dalam menjaga kebersihan

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

1) Meja makan dan kursi untuk makan murid
2) Makanan sehat dan bergizi
3) Tisu basah/kering dan tempat sampah
4) Poster "Isi Piringku" (tautan: http://s.id/isipiringkusehat)
5) Musik latar lagu, misalnya "Makan Sehat, Kita Hebat" (tautan: http://s.id/makansehat7kaih)

d. Alur Kegiatan

1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih, nyaman, dan aman, baik di dalam kelas maupun di area terbuka. Makanan diletakkan di atas meja atau alas yang bersih, tidak langsung di lantai.
2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya mengomsumsi makanan sehat dan bergizi serta menanamkan nilai kebersamaan melalui kegiatan makan bersama.
3) Guru memperkenalkan makanan sehat dan bergizi. Guru dapat menunjukkan contoh makanan yang sesuai dengan konsep Isi Piringku (jika tersedia) atau mengajak murid menunjukkan bekal yang mereka bawa. Selanjutnya, guru mengajak murid mengenali kandungan gizi dan manfaat makanan tersebut dengan bantuan orang tua/wali.
4) Guru mengarahkan murid untuk mencuci tangan sebelum makan sebagai bagian dari pembiasaan hidup bersih dan sehat.
5) Guru meminta murid duduk rapi dan melaksanakan makan bersama dengan tertib.
6) Guru meminta salah satu murid memimpin doa sebelum makan. Selama kegiatan berlangsung, guru mengingatkan murid untuk menerapkan adab makan yang baik, seperti tidak berbicara saat

mengunyah makanan, menggunakan tangan kanan saat makan, dan menjaga kebersihan selama makan.

7) Setelah selesai makan, murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan.
8) Guru mengajak murid bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempat yang telah disediakan.
9) Setelah makan, guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasan menyukainya.
10) Guru memberikan tanggapan terhadap cerita murid dan mengingatkan pentingnya memilih memilih makanan yang sehat dan bergizi. Guru juga menjelaskan bahwa murid perlu menghindari makanan yang mengandung 4-P (pewarna, pengawet, perasa, dan pemanis buatan) secara berlebihan.

5. Pengenalan Kepanduan dan Ekstrakurikuler

a. Tujuan Kegiatan

Mengenalkan murid pada kegiatan kepanduan dan ekstrakurikuler melalui melalui demonstrasi menarik dari kakak kelas serta penjelasan guru sehingga murid termotivasi untuk berpartisipasi aktif dan menemukan minat serta bakatnya

b. Durasi

40 menit

c. Alat dan Bahan

1) Seragam atau atribut khas kegiatan ekstrakurikuler, misalnya pramuka, *marching band*, tari, dan pencak silat
2) Peralatan demonstrasi sederhana sesuai dengan jenis kegiatan ekstrakurikuler, misalnya alat musik, perlengkapan olahraga, atau perlengkapan pendukung lainnya
3) Pengeras suara (opsional)
4) Ruangan/lapangan untuk kegiatan unjuk aksi
5) Foto atau video dokumentasi kegiatan dan prestasi ekstrakurikuler (opsional)

d. Alur Kegiatan

1) Guru menyapa murid dan menjelaskan bahwa mereka akan menyaksikan penampilan kakak kelas yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kepanduan.
2) Guru memberikan pengantar singkat mengenai pentingnya kegiatan ekstrakurikuler serta karakter positif yang dapat

jdih.kemendikdasmen.go.id

dikembangkan melalui kegiatan tersebut, seperti tanggung jawab, kerja sama, disiplin, dan percaya diri.

3) *Demonstrasi Kakak Kelas*, Perwakilan setiap kegiatan ekstrakurikuler tampil secara singkat (3–5 menit per kelompok) untuk memperkenalkan kegiatan atau prestasi yang telah dicapai.
   Contoh
   a) Pramuka memperagakan yel-yel atau baris-berbaris sederhana
   b) Tim tari menampilkan cuplikan tari daerah
   c) Klub musik memainkan lagu pendek
   d) Klub silat memperagakan jurus dasar
   e) Klub sepak bola menunjukkan teknik dasar permainan bola
4) Setelah setiap penampilan, guru atau pembina memberikan penjelasan singkat kegiatan tersebut, termasuk jadwal pelaksanaan, manfaat yang diperoleh, serta nilai karakter yang dikembangkan.
5) Guru dapat mengajak murid berinteraksi melalui kegiatan tanya-jawab, misalnya menebak nama ekstrakurikuler yang ditampilkan atau menyebutkan kegiatan yang mereka sukai.
6) Jika memungkinkan, guru memberikan kesempatan kepada satu atau dua murid untuk mencoba gerakan sederhana dari salah satu kegiatan ekstrakurikuler, misalnya gerakan tari, aba-aba pramuka, atau tepuk semangat.
7) Guru menyampaikan bahwa setiap murid akan mendapat kesempatan memilih kegiatan ekstrakurikuler yang diminati, mengembangkan potensi diri, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah.

6. Kesepakatan Bersama: "Sekolahku Aman dan Nyaman"

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kebersamaan antara murid dengan guru melalui penyusunan janji bersama untuk menjaga sekolah sebagai tempat yang aman, nyaman, dan menyenangkan bagi semua warga sekolah

b. Durasi

20 menit

c. Alat dan Bahan

1) Kertas karton kosong yang memuat judul "Kesepakatan Bersama Murid". Media tersebut dapat menggunakan bahan yang masih layak pakai atau bahan daur ulang
2) Cat yang aman untuk kulit, mudah dibersihkan, dan tidak beracun, atau pewarna alami yang tersedia di lingkungan sekitar

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Wadah cat dan kain lap basah atau kering
4) Spidol untuk menuliskan nama dan pesan pada media yang digunakan
5) Kertas koran atau kertas bekas sebagai alternatif pengganti cat atau pewarna jika tidak tersedia, bisa cetak telapak tangan dengan kertas (jika cat atau pewarna tidak tersedia, telapak tangan dapat dicetak menggunakan potongan kertas)
6) Gunting dan lem

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau dalam posisi yang nyaman. Selanjutnya, guru menyampaikan pengantar, misalnya "Hari ini kita akan membuat janji bersama. Kita semua ingin sekolah ini menjadi tempat yang aman dan nyaman. Sekolah bukan hanya tempat belajar, tetapi juga tempat kita bertemu teman dan tumbuh bersama. Yuk, kita pikirkan bersama apa yang bisa kita lakukan supaya sekolah kita aman dan nyaman untuk semua."
2) Guru meminta murid untuk menyebutkan perilaku yang mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman dan nyaman. Misalnya, guru dapat mengajukan pertanyaan berikut.

   "Apa yang membuat sekolah jadi tempat yang aman?"
   a) Tidak mendorong
   b) Tidak mengejek
   c) Tidak memukul
   d) Tidak panik saat terjadi bencana
   e) Menyimak dan mengikuti arahan guru

   "Apa yang membuat sekolah jadi tempat yang nyaman?"
   a) Tidak berteriak di lingkungan sekolah
   b) Mengantre dengan tertib
   c) Menjaga kebersihan lingkungan
   d) Membuang sampah pada tempatnya

3) Guru bisa menuliskan poin-poin penting di papan atau kertas berukuran besar agar mudah dilihat dan diingat bersama.

4) Guru dan murid membacakan pernyataan kesepakatan bersama. Kegiatan ini dapat dilakukan sambil mengepalkan tangan atau meletakkan tangan di dada sebagai simbol komitmen dan kesungguhan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

"SEKOLAHKU AMAN DAN NYAMAN!"
Kami sepakat untuk
a) bersikap baik dan saling menghormati;
b) bertutur kata yang sopan dan ramah;
c) membantu teman yang membutuhkan;
d) menjaga kebersihan dan kerapian sekolah;
e) menjadi murid yang jujur, ceria, dan bertanggung jawab; serta
f) tidak panik, tidak berlari, tidak mendorong, dan mengikuti petunjuk guru saat terjadi bencana.

5) Cap Tangan Kesepakatan

Guru mengarahkan murid utuk mengantre dengan tertib.
a) Secara bergiliran, murid mencelupkan telapak tangan ke dalam cat, kemudian menempelkan cap tangan pada media kesepakatan bersama. Apabila cat tidak tersedia, murid dapat menjiplak telapak tangan pada koran bekas atau kertas tidak terpakai, kemudian menggunting dan menempelkannya pada karton yang sudah disiapkan.
b) Setelah itu, murid menuliskan nama dan kelas di bawah cap tangan. Murid yang belum dapat menulis namanya sendiri dibantu guru sesuai dengan kebutuhan.

ü Guru juga ikut membubuhkan cap tangannya pada media kesepakatan sebagai simbol pendamping, komitmen, dan keteladanan.

6) Setelah semua murid membubuhkan cap tangan, guru mengajak murid meneriakkan yel-yel penyemangat. Selanjutnya, guru memberi penguatan dengan mengatakan "Lihat, ini adalah bukti janji (kesepakatan) kita! Cap tangan kalian menunjukkan tanda bahwa kalian siap membuat sekolah kita menjadi tempat terbaik bagi semua!"

7. Unjuk Minat dan Bakat

a. Tujuan Kegiatan

Membangun semangat kebersamaan dan memperkenalkan murid baru melalui penampilan bersama yang ceria dengan menyanyikan lagu "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat"

b. Durasi

30 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

c. Alat dan Bahan

1) Musik "Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (tautan: https://s.id/lagu7kaih)
2) Pakaian rapi/seragam sekolah

d. Alur Kegiatan

1) Guru melatih murid menyanyikan lagu secara berkelompok, termasuk melatih ekspresi wajah dan gerakan sederhana yang mendukung penampilan.
2) Guru mengarahkan murid menuju lokasi tampil (aula, kelas, halaman sekolah) dan mengatur mereka berbaris dengan rapi sebagai paduan suara. Guru memberi semangat serta mengingatkan murid untuk tampil bernyanyi dengan percaya diri.
3) Murid menyanyikan lagu bersama-sama di hadapan guru, warga sekolah, dan teman-teman lainnya. Guru memastikan suasana tetap hangat, menyenangkan, dan mendukung keberanian murid untuk tampil.
4) Guru atau kepala sekolah memberikan apresiasi dan pujian atas penampilan murid serta mengucapkan terima kasih atas partisipasi mereka.

8. Kegiatan Penutup: Akhir yang Ramah dari MPLS

a. Tujuan Kegiatan

Mengajak murid mengingat kembali pengalaman menyenangkan selama MPLS dalam suasana yang aman dan nyaman

b. Durasi

15 menit

c. Alat dan Bahan

1) Stiker, stempel, atau bentuk apresiasi simbolik
2) Musik positif penutup (opsional)
3) Sertifikat partisipasi atau kartu kenangan kecil (opsional)

d. Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid duduk setelah sebelumnya tampil. Lalu memandu obrolan ringan, misalnya dengan mengatakan "Lima hari ini, kalian sudah belajar banyak hal baru. Mulai dari bertemu teman baru, mengenal guru, mengenal lingkungan sekolah, sampai menunjukkan kebiasaan-kebiasaan baik. Wah, hebat sekali!"
2) Guru dapat bertanya seperti berikut.
   a) "Siapa teman baru yang kalian kenal minggu ini?"
   b) "Apa hal paling seru selama kegiatan MPLS?"
   c) "Apa kebiasaan baik yang sudah kalian lakukan?"

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Guru memberikan penghargaan simbolik berupa sertifikat partisipasi MPLS atau kartu kenangan kecil untuk semua murid baru sebagai bentuk apresiasi keikutsertaan selama lima hari ini. Bentuk penghargaan simbolik dapat disesuaikan berdasarkan kesiapan guru, misalnya jika adanya stiker, stempel atau pujian tertulis.
4) Guru menyampaikan motivasi atau penyemangat dengan nada semangat dan penuh harapan: "Walaupun kegiatan pengenalan sekolah kita sudah selesai hari ini, perjalanan kalian di sekolah ini baru saja dimulai. Masih banyak hal seru dan menyenangkan yang akan kita lalui bersama. Ingat, setiap hari adalah kesempatan untuk menjadi lebih baik dan makin hebat!"
5) Ajak murid mengulang kesepakatan bersama dengan mengatakan "Yuk, kita ucapkan sekali lagi. Sekolahku aman, nyaman, dan menggembirakan!"
6) Guru mengantar murid ke luar kelas atau menunggu penjemputan sambil menyapa dan memberikan kalimat positif, "Terima kasih sudah ikut kegiatan sampai hari ini, ya. Sampai jumpa besok. Siap menjadi murid SD yang hebat dan mandiri!"

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan sikap spiritual, kebersamaan, disiplin, dan ketertiban murid melalui doa bersama, apresiasi, pengingat positif, serta pulang dengan rapi dan tertib

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

—

d. Alat dan Bahan

1) Persiapan, guru mengajak murid duduk rapi dan tenang untuk menutup kegiatan.
2) Doa bersama, guru memimpin doa sesuai keyakinan masing-masing murid, dilakukan dengan khidmat.
3) Ucapan terima kasih dan pengingat, guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi murid.
4) Pulang tertib: guru mengarahkan murid keluar kelas dengan tertib dan rapi.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Sekolah Menengah Pertama (SMP)

A. Kegiatan Utama dan Pilihan MPLS Ramah di SMP

Setiap kegiatan dari MPLS Ramah terbagi menjadi materi utama dan pilihan, juga mengacu kepada tujuan dari MPLS, yaitu (i) pengenalan potensi diri; (ii) pengenalan warga sekolah; (iii) pengenalan kurikulum; dan (iv) pengenalan lingkungan sekolah. Pada tabel Kegiatan MPLS Ramah menjelaskan aktivitas-aktivitas yang dilakukan.

Tabel 16. Kegiatan MPLS Ramah

Materi Utama	Kegiatan
Tujuan: Pengenalan Potensi Diri	
G7KAIH	1. Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat 2. Rangkaian Pagi Ceria dan Tes Fleksibilitas 3. Unjuk Karya 4. Refleksi, Doa, dan Penutup
Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria
Sopan dan Santun Bermedia Sosial	Literasi Digital
Gerakan Rukun Sama Teman	1. Pengenalan Diri 2. Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, dan Identifikasi Bakat dan Minat 3. Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, dan Hargai
Materi Pilihan	Pencegahan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya)
Tujuan: Pengenalan Warga Sekolah	
Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun	Salam Sapa Murid Baru

jdih.kemendikdasmen.go.id

Materi Utama	Kegiatan
Gerakan Rukun Sama Teman	Ruang Perjumpaan Murid Baru
Tujuan: Pengenalan Lingkungan Sekolah	
G7KAIH	Upacara Bendera sesuai dengan SEB No.9/2026
Gerakan Indonesia Asri	1. Wawasan Wiyata Mandala 2. ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama 3. Aku dan Sekolahku 4. Aku dan Sekitarku 5. Siaga Bencana
Materi Pilihan	Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah
Tujuan: Pengenalan Kurikulum	
Pengenalan Kurikulum melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif	

B. Rangkaian Rujukan Kegiatan Lima Hari MPLS Ramah SMP

Pada saat pelaksanaan hari pertama MPLS sangat disarankan agar murid baru diantar ke sekolah oleh Ayah dan Ibu atau wali murid.

Tabel 17. Rangkaian Rujukan Kegiatan Lima Hari MPLS SMP

Hari	Kegiatan
Pertama	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Upacara Bendera sesuai dengan SEB No. 9/2026 3. Pengenalan Diri 4. Wawasan Wiyata Mandala 5. Aku dan Sekolahku 6. Aku dan Sekitarku 7. Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat 8. Refleksi dan Doa Penutup

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari	Kegiatan
Kedua	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas 3. Ruang Perjumpaan Murid Baru 4. Siaga Bencana 5. Refleksi dan Doa Penutup
Ketiga	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, serta Identifikasi Bakat dan Minat 3. Literasi Digital 4. Pencegahan Isu NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif) 5. Refleksi dan Doa Penutup
Keempat	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, dan Hargai 3. Ciri Khas Sekolah 4. Pengenalan Kurikulum melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif 5. ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama 6. Refleksi dan Doa Penutup
Kelima	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria 3. Unjuk Karya 4. Penutupan MPLS dan Doa Penutup

Catatan:
Guru diharapkan untuk mengimbau dan membiasakan murid agar memakan sehat dan bergizi setiap hari sebagai bagian dari pembentukan budaya hidup sehat di sekolah.

jdih.kemendikdasmen.go.id

A. Uraian Rujukan Kegiatan MPLS Ramah SMP

Hari Pertama

Tabel 18. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Pertama

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai.
2.	Materi Utama	Upacara Bendera sesuai dengan SEB No.9/2026	30 menit
3.	Materi Utama	Pengenalan Diri	20 menit
4.	Materi Utama	Wawasan Wiyata Mandala	40 menit
5.	Materi Utama	Aku dan Sekolahku	45 menit
6.	Materi Utama	Aku dan Sekitarku	30 menit
7.	Materi Utama	Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat	60 menit
8.	Materi Utama	Refleksi dan Doa Penutup	15 menit
Total Durasi			**240 menit**

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI PERTAMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   Tujuan Kegiatan:
   Untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tabel 19. Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).
Alat dan Bahan:
a. Jinggel MPLS Ramah yang berjudul *Hari Baru* (Tautan:https://s.id/laguharibaru);
b. Lagu *Rukun Sama Teman* (Tautan:https://s.id/lagurukunsamateman); dan
c. Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:
a. Guru menyambut murid dan orang tua/wali di gerbang sekolah dengan (5S) senyum, salam, sapa, sopan, santun.
b. Murid diarahkan untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
c. Guru piket memutarkan
   1) Jinggel MPLS Ramah yang berjudul *Hari Baru* dan
   2) lagu *Rukun Sama Teman*.

2. Upacara Bendera sesuai dengan SEB No.9/2026
Tujuan Kegiatan:
Membangun jiwa nasionalisme dan rasa cinta tanah air.

Tabel 20. Uraian Kegiatan Upacara Bendera sesuai dengan SEB No.9/2026

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Upacara Bendera	30 menit
Total Durasi		30 menit

Durasi: 30 menit.

Alat dan Bahan:

a. *Bendera* Merah Putih;
b. lagu *Indonesia Raya* yang dapat *diakses* melalui tautan https://s.id/laguindonesiaraya2026 dan lagu wajib nasional;
c. Lagu *Rukun Sama Teman* yang *dapat* diakses melalui tautan https://s.id/lagurukunsamateman; serta
d. pelantang/pengeras *suara* (jika ada).

Alur Kegiatan:

a. Guru dan tenaga kependidikan menyiapkan lokasi upacara dengan tertib.
b. Murid berkumpul, guru memutar jinggel MPLS Ramah dan lagu *Rukun Sama Teman* yang dapat diakses melalui tautan https://s.id/laguharibaru dan http://s.id/lagurukunsamateman
c. Murid melaksanakan upacara bendera sesuai dengan Surat Edaran Bersama (SEB) No. 9 Tahun 2026 Tentang Pelaksanaan Upacara Bendera di Sekolah. (http://s.id/seupacarabendera).
d. Referensi susunan upacara dapat dilihat pada tautan berikut http://s.id/seupacarabendera.
e. Setelah upacara bendera selesai, peserta upacara menyanyikan dan/atau mendengarkan lagu *Rukun Sama Teman* bersama-sama.

Catatan:
Dalam pelaksanaan upacara bendera, ikrar pelajar Indonesia dibacakan secara serentak dengan menggunakan *Teks Ikrar Pelajar Indonesia*. Sebagai bentuk penyeragaman, berikut *Teks Ikrar Pelajar Indonesia.*

Ikrar Pelajar Indonesia
Kami, Pelajar Indonesia, berikrar untuk
1. *beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;*
2. *menghormati dan mencintai orang tua dan guru;*
3. *belajar dengan baik dan sungguh-sungguh;*
4. *rukun dengan teman; dan*
5. *mencintai tanah air Indonesia.*

3. **Pengenalan Diri**

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid mengenal potensi diri dan warga sekolah.

Tabel 21. Uraian Kegiatan Pengenalan Diri

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengondisian	5 menit
2.	Eksplorasi Diri	15 menit
Total Durasi		**20 menit**

Durasi: 20 menit.

Alat dan Bahan:

a. pelantang/pengeras suara (jika ada);
b. proyektor/ Papan Digital Interaktif (jika ada);
c. laptop (jika ada);
d. bola; dan
e. kertas.

Alur Kegiatan:

a. Guru mencairkan suasana, membangun keakraban, rasa aman, saling kenal, dan gembira dengan pemecah kebekuan/*ice breaking*. Inspirasi pemecah kebekuan/*ice breaking* disertai dengan penjelasannya adalah
   1) pemecah kebekuan/*ice breaking* gerak dan lagu, contoh video: http://s.id/ibgerakdanlagu; dan
   2) pemecah kebekuan/*ice breaking* gerakan ringan: lawan Kata. Peserta harus melakukan gerakan atau mengatakan kata yang merupakan lawan dari yang diberikan. Contoh video: http://s.id/icebreakinglawankata.
b. Guru memberikan pertanyaan nama, asal sekolah, hobi, dan mata pelajaran kesukaannya pada seorang murid untuk memantik perkenalan sambil melempar bola. Murid menangkap bola dan menjawab pertanyaan tersebut.
c. Murid yang sudah menjawab kemudian melempar bola kepada murid lainnya secara berantai sampai seluruh murid memperkenalkan diri.
d. Guru menyampaikan pesan bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam bakat, minat, dan potensinya untuk dikembangkan secara optimal, serta pentingnya saling menghargai, hidup rukun, dan mendukung satu sama lain dalam keberagaman.

jdih.kemendikdasmen.go.id

4. Wawasan Wiyata Mandala

Tujuan Kegiatan:

Murid memahami wawasan wiyata mandala berupa visi, misi, program, kegiatan, tata tertib dan budaya sekolah.

Tabel 23. Uraian Kegiatan Wawasan Wiyata Mandala

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan warga sekolah, visi, misi, sejarah, program, kegiatan, tata tertib, dan budaya sekolah.	30 menit
2.	Membuat kesepakatan kelas.	10 menit
Total Durasi		**40 menit**

a. Kegiatan 1

Kegiatan 1 berupa pengenalan warga sekolah, visi, misi, sejarah, program, kegiatan, tata tertib, dan budaya sekolah.

Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan ini adalah agar murid memahami Wawasan Wiyata Mandala berupa visi, misi, sejarah, program, dan budaya sekolah.

Durasi: 30 menit.

Alat dan Bahan:

1) alat tulis;
2) laptop (jika ada);
3) proyektor (jika ada); dan
4) pelantang/pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:

1) Guru dan tenaga kependidikan menyambut murid baru dan orang tua dengan senyum dan sapaan hangat dan ramah.
2) Guru memperkenalkan kepala sekolah, guru, dan warga sekolah lainnya seperti petugas keamanan dan kebersihan kepada murid baru.
3) Guru menjelaskan tentang visi, misi, program, budaya, kegiatan dan tata tertib sekolah yang perlu dipahami dan diketahui oleh murid dan orang tua.

jdih.kemendikdasmen.go.id

b. Kegiatan 2

Kegiatan 2 berupa penyusunan kesepakatan kelas.

Tujuan kegiatan

Membangun komitmen bersama antara guru dan murid agar pelaksanaan kegiatan MPLS berjalan tertib, aman, nyaman, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab.

Durasi:10 menit.

Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan ini adalah

1) kertas plano/papan tulis;
2) *sticky notes* atau kertas kecil;
3) spidol; dan
4) selotip/perekat.

Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan pentingnya membuat kesepakatan kelas agar kegiatan MPLS berjalan dengan nyaman dan menyenangkan bagi semua pihak.
2) Guru mengajak murid untuk menyampaikan hal-hal yang perlu disepakati selama MPLS, seperti disiplin waktu, saling menghargai, menjaga kebersihan, dan aktif berpartisipasi.
3) Guru menuliskan hasil diskusi dan merumuskan poin-poin kesepakatan kelas bersama murid.
4) Murid dan guru menyetujui kesepakatan yang telah dibuat sebagai bentuk komitmen bersama selama mengikuti MPLS.

5. Aku dan Sekolahku

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mampu mengenal dan beradaptasi terhadap sarana prasarana yang tersedia di lingkungan sekolah. Terdapat dua mata kegiatan yang dapat dilakukan.

Tabel 24. Uraian Kegiatan Aku dan Sekolahku

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Tur Sekolah Interaktif	35 menit
2.	Mengisi Lembar Observasi Murid	10 menit

Total Durasi	45 menit

a. Kegiatan 1

Kegiatan 1 berupa tur sekolah interaktif.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk

1) Mengenalkan murid pada lokasi-lokasi yang ada di sekolah (ruang kelas, perpustakaan, ruang kepala sekolah, ruang guru, UKS, kantin, laboratorium, toilet, tempat ibadah, lapangan, jalur evakuasi, titik kumpul aman, dan fasilitas lainnya) serta
2) Memberikan pemahaman tentang fungsi setiap fasilitas dan bagaimana fasilitas tersebut mendukung kegiatan belajar mengajar.

Durasi: 35 menit.

Alat dan Bahan:

1) Kertas
2) Pulpen/spidol.

Alur Kegiatan:

1) Murid dibagi menjadi kelompok kecil (7–10 orang) dapat disesuaikan dengan jumlah murid.
2) Untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan, sekolah bisa menyediakan denah sekolah yang berisi lokasi fasilitas sekolah, lokasi Alat Pemadam Api Ringan (APAR), jalur evakuasi, dan titik kumpul aman.
3) Masing-masing kelompok dipandu/dibimbing oleh guru dan kakak OSIS/MPK untuk mengunjungi lokasi fasilitas sekolah dan memberikan penjelasan singkat tentang fungsi fasilitas tersebut.

b. Kegiatan 2

Kegiatan 2 berupa pengisian lembar observasi murid.

Tujuan Kegiatan:

Tujuan kegiatan ini adalah untuk membangun rasa kepemilikan dan tanggung jawab terhadap fasilitas sekolah.

Durasi: 10 menit.

Alat dan Bahan:

jdih.kemendikdasmen.go.id

1) Lembar observasi murid
2) Alat tulis.

Alur Kegiatan

1) Guru menjelaskan tujuan observasi.
2) Guru membagikan lembar observasi kepada masing-masing murid. Lembar observasi bisa berupa tabel sederhana yang berisi fasilitas sekolah (contoh ada pada Tabel 10).
3) Murid kemudian diminta untuk berbagi tentang hal baru dan menarik yang mereka dapatkan melalui kegiatan tur sekolah interaktif pada lembar observasi murid.

Tabel 25. Contoh Lembar Observasi Murid

No.	Nama Fasilitas	Hal Baru yang Dipelajari	Bagaimana Saya Akan Menjaganya?
1.	Perpustakaan	(misal: cara meminjam buku)	(misal: tidak mencoret-coret buku)
2.	Laboratorium	....	....
3.	Ruang Kesenian	....	....
4.	Lapangan Olahraga	....	....
5.	Kantin	....	....
6.	Toilet	....	....
7.	UKS	....	....
8.	Ruang Pramuka	....	....
9.	Alat Pemadam Api Ringan (APAR)	....	....
10.	Jalur Evakuasi	....	....

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Nama Fasilitas	Hal Baru yang Dipelajari	Bagaimana Saya Akan Menjaganya?
11.	Titik Kumpul Aman	....	....
12.	Ruang Guru	....	....
13.	Ruang Tata Usaha	....	....
14.	Ruang BK	....	....
15.	Lainnya (disesuaikan dengan kondisi sekolah)	....	....

*Sesuai dengan kondisi di sekolah

6. Aku dan Sekitarku

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitar sekolah.

Tabel 26. Uraian Kegiatan Aku dan Sekitarku

No.	Uraian Kegiatan/Materi	Durasi
1.	Pengenalan Lingkungan Sekitar Sekolah	10 menit
2.	Pengisian Lembar Penjelajahan Fasilitas Umum	20 menit
Total Durasi		**30 menit**

a. Kegiatan 1

Kegiatan 1 berupa pengenalan lingkungan sekitar sekolah.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengenalkan murid pada kondisi dan fasilitas umum di sekitar sekolah.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Durasi: 10 menit.

Alat dan Bahan:

1) laptop (jika ada);
2) proyektor (jika ada);
3) denah/ peta lingkungan sekitar sekolah;
4) papan tulis.

Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan pentingnya murid memahami lingkungan di sekitar sekolah.
2) Guru mengenalkan kondisi dan fasilitas umum yang berada di sekitar sekolah kepada murid baru (jika memungkinkan dilakukan dengan pemutaran video, denah/peta, dan gambar).

b. Kegiatan 2

Kegiatan 2 berupa pengisian lembar penjelajahan fasilitas umum.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk

1) Melatih keterampilan murid untuk mencatat dan mengamati secara sistematis melalui lembar observasi lingkungan sekolah serta
2) Memahami peran dan manfaat fasilitas umum di sekitar sekolah dalam mendukung akses dan akomodasi pembelajaran.

Durasi: 20 menit.

Alat dan Bahan:

1) Lembar observasi lingkungan sekolah
2) Alat tulis.

Alur Kegiatan

1) Murid diminta untuk menuliskan atau membuat peta sederhana perjalanan dari rumah ke sekolah, apa saja fasilitas umum yang mereka lewati, dan bagaimana kondisi lingkungan sekitar sekolah yang mereka lihat.
2) Guru meminta membandingkan peta yang sudah dibuat dengan penjelasan sebelumnya dengan mengisi lembar observasi sederhana (contoh pada Tabel 12).

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Guru meminta perwakilan murid menyampaikan hasil identifikasinya dan berdiskusi serta tanya jawab dilanjutkan dengan memberikan refleksi.

Tabel 27. Contoh Lembar Observasi Lingkungan Sekolah

No.	**Kondisi dan Fasilitas yang Telah Disampaikan Sekolah**	**Peta Sederhana Murid**	**Sama/Berbeda**	**Potensi Bahaya dan Pencegahan yang Dapat Dilakukan**
1.	Lapangan	….	Sama (sudah melihat)	
2.	Pemadam Kebakaran	….	Berbeda (belum melihat)	
3.	Fasilitas Pelayanan Kesehatan (seperti Rumah Sakit, Puskesmas, Puskesmas Pembantu, Klinik)	….		
4.	Sungai	….		
5.	Papan Informasi (Rambu Lalu Lintas, Rambu Evakuasi di jalan, Papan Informasi Bahaya)	….		
6.	Zona Selamat Sekolah (ZoSS)	….		

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Kondisi dan Fasilitas yang Telah Disampaikan Sekolah	Peta Sederhana Murid	Sama/Berbeda	Potensi Bahaya dan Pencegahan yang Dapat Dilakukan
7.	Pos Polisi	….		
8.	Tebing/Jurang	….		
9.	Jembatan	….		
10.	Lubang Galian	….		
11.	Satwa Liar	….		

*Disesuaikan dengan kondisi masing-masing sekolah

7. Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta dimensi profil lulusan murid baru.

Tabel 28. Uraian Kegiatan Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat

No.	Uraian Kegiatan	Menit
1.	Diseminasi Materi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)	20 menit
2.	Simulasi Pengisian Catatan Harian Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)	10 menit
3.	Kegiatan Interaktif G7KAIH: Bernyanyi, Beraksi, dan Berkarakter!	30 menit
	Total Durasi	**60 menit**

a. Kegiatan 1

Kegiatan 1 berupa Diseminasi Materi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk

1) Memberikan penjelasan mengenai Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat serta
2) Memberikan pemahaman mengenai manfaat penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Durasi: 20 menit.

Alat dan Bahan:

1) Laptop (jika ada);
2) Proyektor (jika ada).

Alur Kegiatan:

1) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan/*ice breaking* berupa yel-yel Anak Indonesia Hebat (Sehat, Cerdas, Berkarakter) yang dapat diakses melalui tautan http://bit.ly/yelyelAIH.
2) Sebelum memaparkan materi, guru memberikan pertanyaan pemantik kepada murid, misalnya "Apa saja kebiasaan kecil yang kamu lakukan setiap hari secara rutin?".
3) Guru memaparkan materi singkat terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dapat diunduh melalui tautan bit.ly/mpls7KAIH.
4) Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk melakukan sesi tanya jawab singkat.

b. Kegiatan 2

Kegiatan 2 berupa Simulasi Catatan Harian Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk merekapitulasi penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam kehidupan sehari-hari.

Durasi: 10 menit.

Alat dan Bahan:

1) laptop (jika ada)
2) proyektor (jika ada);
3) papan Interaktif Pintar (Jika ada);
4) alat tulis; serta
5) lembar catatan harian dan refleksi murid.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Alur Kegiatan:

1) Guru memaparkan secara singkat definisi catatan harian melalui paparan yang dapat diunduh melalui tautan bit.ly/mpls7KAIH.
2) Guru memberikan contoh pengisian lembar catatan harian dan refleksi kepada murid.
3) Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk melakukan sesi tanya jawab.

c. Kegiatan 3

Kegiatan 3 adalah Kegiatan Interaktif G7KAIH: Bernyanyi, Beraksi, dan Berkarakter!

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memahami nilai-nilai karakter Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dengan cara yang menyenangkan.

Durasi: 30 menit.

Alat dan Bahan:

1) laptop/komputer (jika ada);
2) proyektor dan layar (jika ada);
3) pengeras/ pelantang suara (jika ada);
4) kertas plano;
5) sticky notes atau kertas HVS yang dipotong menjadi 4 atau 8 bagian;
6) alat tulis; serta
7) Album Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dapat diakses melalui tautan https://s.id/album7kaih.

Alur Kegiatan:

Bernyanyi dan Beraksi

1) Guru menginstruksikan murid untuk duduk nyaman dan siap berinteraksi setelah sesi paparan.
2) Guru menjelaskan sesi kegiatan ini sebagai media belajar untuk memahami 7KAIH dengan cara yang seru dan menyenangkan melalui lagu-lagu pada Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.
3) Guru memilih 3 video klip yang akan diputar dari Album Lagu Tujuh Ke*biasaan Anak Indonesia Hebat* yang dapat diakses

melalui tautan https://s.id/album7kaih (jika durasi lebih panjang, disarankan untuk memutar kedelapan lagu).

4) Guru memutar 3 video klip yang dipilih. Selama lagu diputar, guru mengajak murid untuk ikut bernyanyi dan melakukan aksi/gerakan sederhana sesuai lirik atau pesan lagu.
   Contoh dapat dilihat pada daftar berikut.
   a. Bangun Pagi: gerakan meregangkan tubuh.
   b. Ayo Olahraga: gerakan melompat sambil membuka kaki dan mengangkat tangan ke atas secara bersamaan, menyerupai bintang saat dilihat dari atas.
   c. Beda tapi Satu: gerakan saling merangkul teman.
5) Setelah sesi bernyanyi bersama, guru memberikan pertanyaan pemantik singkat, misalnya "Satu kata tentang pesan lagu ini!"

Catatan:
sesi ini bisa dilakukan untuk semua lagu pada Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat jika waktu memungkinkan dan sesi ini juga bisa dikombinasikan sebagai pemecah kebekuan/*ice breaking* untuk penyemangat di sela kegiatan lainnya.

Beraksi dan Berkarakter

1) Guru membagikan *sticky note* atau kertas HVS yang telah dipotong kepada masing-masing murid.
2) Guru meminta murid untuk membuat kelompok (setiap kelompok terdiri atas 3–5 orang murid yang dapat disesuaikan dengan jumlah murid).
3) Guru meminta murid untuk mengisi hal-hal berikut
   a. kebiasaan baik dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang sudah dilakukan selama ini;
   b. cara mempraktikkannya;
   c. manfaat yang dirasakan; dan
   d. tantangannya.
4) Murid menuliskan jawabannya di *sticky note* atau kertas HVS dan menempelkannya di kertas plano atau papan tulis (1 kertas plano untuk masing-masing kelompok).
5) Guru meminta perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusinya.
6) Guru memberikan umpan balik dan refleksi terhadap apa yang disampaikan oleh masing-masing kelompok.
   Contoh dapat dilihat pada daftar berikut.

jdih.kemendikdasmen.go.id

a. Dari diskusi kelompok tadi, kebiasaan baik apa dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang menurutmu paling sering kamu lakukan dan paling mudah untuk dipertahankan? Mengapa?
b. Kebiasaan mana yang menurutmu paling sulit untuk kamu praktikkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari? Apa alasannya?
c. Setelah mendengar presentasi teman-teman, adakah cara baru yang kamu temukan untuk mempraktikkan kebiasaan baik yang belum pernah terpikirkan sebelumnya?

Komitmen: Aku Anak Indonesia Hebat

1) Setelah diskusi dan refleksi, guru memutar video klip lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.
2) Guru mengajak murid bernyanyi/melakukan gerakan bersama untuk menguatkan semangat.
3) Setelah lagu diputar, guru mengajak murid menuliskan komitmen di kertas/sticky note untuk selalu mempraktikkan Tujuh kebiasaan Anak Indonesia Hebat di kehidupan sehari-hari.
4) Murid menempelkan komitmennya di kertas plano/papan tulis.
5) Guru menutup kegiatan dengan pemecah kebekuan/*ice breaking* berupa yel-yel Anak Indonesia Hebat (Sehat, Cerdas, Berkarakter) yang dapat diakses melalui tautan bit.ly/yelyelAIH.

8. Refleksi dan Doa Penutup

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari pertama, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Durasi: 15 menit.

Alat dan Bahan:

a. pengeras suara (jika ada);
b. kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.);
c. lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif;
d. referensi lagu yang dapat diakses melalui tautan https://s.id/album7kaih https://s.id/lagurukunsamateman; serta
e. referensi lagu jeda ceria yang dapat diakses melalui tautan https://s.id/jedaceriav1 atau https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Alur Kegiatan:

a. Pembukaan Refleksi
b. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
c. Tanya Jawab Ringan
d. Guru menanyakan secara singkat: “Apa kegiatan favoritmu hari ini?”, “Bagaimana perasaanmu?”, “Apa hal baru yang kamu temukan hari ini?”, atau bisa menunjuk beberapa murid untuk berbagi.
e. Motivasi
f. Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: “Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru. Jadi, jangan lupa datang dengan semangat, ya!”
g. Bernyanyi
h. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu dari Album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* yang dapat diakses melalui tautan https://s.id/album7kaih; atau lagu *Rukun Sama Teman* yang dapat diakses melalui tautan https://s.id/lagurukunsamateman**.**

Hari Kedua

Tabel 13. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kedua

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas	90 menit
3.	Materi Utama	Ruang Perjumpaan Murid Baru	90 menit

4.	Materi Utama	Siaga Bencana	45 menit
5.	Materi Utama	Refleksi dan Doa Penutup	15 menit
Total Durasi			**240 menit**

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI KEDUA

1. **Salam Sapa Murid Baru**

Tujuan Kegiatan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 29. Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
	Total Durasi	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Durasi: Disesuaikan dengan kondisi masing-masing sekolah (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).

Alat dan bahan:

a. Jinggel MPLS Ramah yang berjudul *Hari Baru* yang dapat diakses melalui tautan https://s.id/laguharibaru;
b. Lagu *Rukun Sama Teman* yang dapat diakses melalui tautan https://s.id/lagurukunsamateman; serta
c. Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:

a. Guru menyambut murid dan orang tua/wali di gerbang sekolah dengan (5S) senyum, salam, sapa, sopan, santun.
b. Murid diarahkan untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
c. Guru piket memutarkan
   1) jinggel MPLS Ramah yang berjudul *Hari Baru* dan
   2) lagu *Rukun Sama Teman*.

2. **Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas**

Tujuan Kegiatan:

a. menumbuhkan semangat, kebersamaan, dan rasa cinta tanah air melalui senam pagi yang menyehatkan, menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan penuh hormat, serta berdoa bersama untuk membentuk sikap disiplin, religius, dan nasionalis pada murid;
b. mengetahui kondisi kerja jantung murid secara sederhana sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik sehingga dapat membantu mengidentifikasi kemungkinan perlunya pemeriksaan lanjutan; serta
c. mengukur kelentukan tubuh bagian bawah terutama fleksibilitas otot paha belakang dan punggung bawah.

Tabel 30. Uraian Kegiatan Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Persiapan dan Pengarah	5 menit
2.	Pengukuran Denyut Jantung sebelum melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
3.	Pertemuan Pagi Ceria	30 menit
4.	Pengukuran Denyut Jantung setelah melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
5.	Pengarahan Tes Fleksibilitas	5 menit
6.	Tes Fleksibilitas	30 menit
Total Durasi		**90 menit**

Alat dan Bahan:

a. video atau musik senam *Anak Indonesia Hebat* yang dapat diakses melalui tautan https://s.id/senam_SAIH;
b. jinggel MPLS Ramah yang dapat diakses melalui tautan https://s.id/laguharibaru ;
c. *sound system* dan pengeras suara (kondisional);
d. lagu *Indonesia Raya* yang dapat diakses melalui tautan https://s.id/laguindonesiaraya2026);
e. *stopwatch*/jam tangan;
f. penggaris dengan panjang minimal 30 cm yang skalanya harus jelas terbaca dan tidak rusak;
g. plester perekat/selotip/kapur tulis yang akan digunakan untuk membuat garis dasar sepanjang 45 cm di lantai;

h. lantai datar dan rata dengan ketentuan bersih dan tidak licin (dapat ditambahkan matras tipis jika lantai keras atau kasar);
i. lembar pencatatan data tes fleksibilitas yang memuat kolom: nomor, NPSN, Nama Siswa, NISN, tanggal lahir, raihan 1, raihan 2, raihan 3, raihan terbaik) yang dapat diunduh melalui tautan https://s.id/hasiltesfleksibilitas (opsional); dan
j. alat tulis.

Alur Kegiatan:

a. Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Pertemuan Pagi Ceria

1) Guru memutar jinggel MPLS Ramah (https://s.id/laguharibaru) dan Lagu *Rukun Sama Teman* (https://s.id/lagurukunsamateman) selama menunggu murid berkumpul.
2) Guru menyiapkan *stopwatch*/jam tangan dan lembar pencatatan.
3) Guru menyiapkan murid untuk berdiri sesuai dengan barisannya.
4) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
5) Guru memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
6) Guru meminta murid mulai menghitung ketika *stopwatch* ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
7) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
8) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
9) Guru menyarankan murid untuk tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat ketika ada murid yang menyentuh denyut jantung 30 kali dalam 15 detik.

b. Pelaksanaan Pagi Ceria

1) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan/*ice breaking* yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter (https://s.id/yelyelAIH).
2) Guru mengatur posisi senam.
3) Murid dan guru bersama-sama melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat (https://s.id/senam_SAIH).
4) Murid dan guru bersama-sama menyanyikan lagu Kebangsaan Indonesia Raya.

jdih.kemendikdasmen.go.id

5) Murid dan guru berdoa bersama sebelum memulai kegiatan belajar.

c. Pengukuran Denyut Jantung Sesudah Pertemuan Pagi Ceria

1) Guru menyiapkan kembali *stopwatch*/jam tangan dan lembar pencatatan.
2) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
3) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
4) Guru meminta murid mulai menghitung ketika stopwatch ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
5) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
6) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.

d. Persiapan Area Tes Fleksibilitas

1) Pilih area yang memiliki permukaan lantai datar, keras, bersih, dan cukup luas untuk menampung murid serta petugas.
2) Tempelkan plester perekat atau gambarkan dengan kapur tulis sebuah garis lurus sepanjang 45 cm di lantai sebagai garis dasar.
3) Letakkan penggaris seperti pada gambar 1, titik 0 (nol) berada di garis dasar yang sejajar dengan titik penggaris di 10 cm, bagian penggaris ke arah murid bernilai negatif (-) (kurang dari 10 cm), dan menjauhi murid bernilai positif (+) (lebih dari 10 cm).



Gambar 3.1 Ilustrasi Penempatan Alat Ukur

4) Pastikan skala pengukuran dapat dibaca dengan jelas dari posisi berdiri petugas pencatat.
5) Siapkan lembar pencatatan data, alat tulis, dan air minum di area tes.

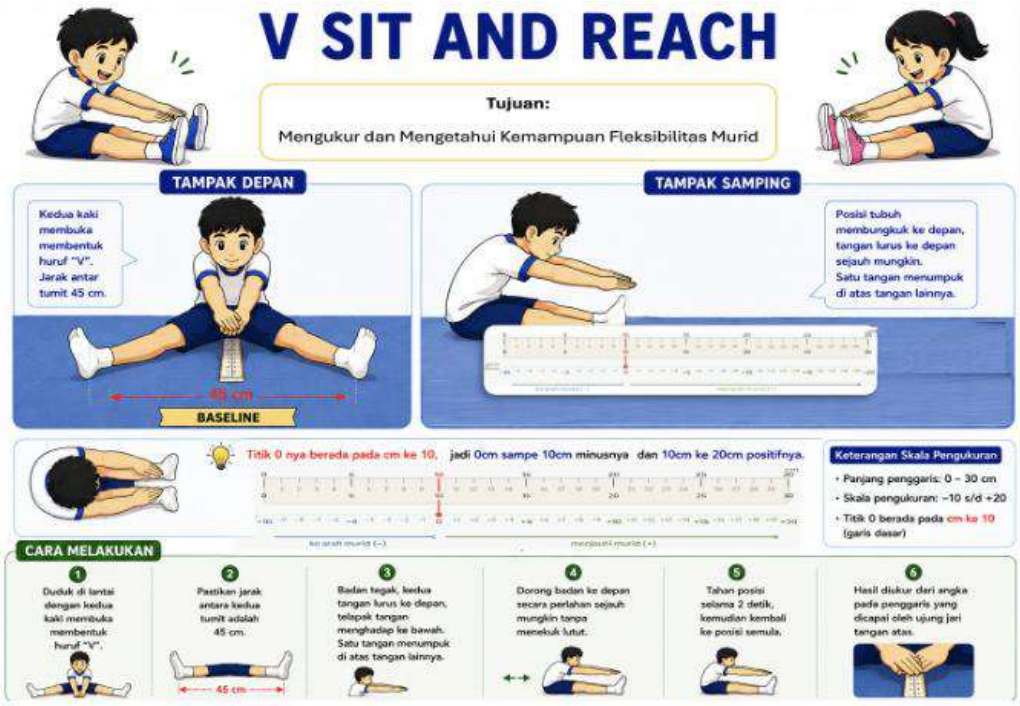
e. Persiapan Murid

1) Konfirmasi bahwa seluruh murid dalam kondisi sehat dan tidak memiliki kontraindikasi medis terhadap tes ini.
2) Berikan penjelasan prosedur tes secara lengkap dan lakukan demonstrasi langsung di hadapan murid sebelum tes dimulai.
3) Murid menggunakan pakaian olahraga.
4) Laksanakan pemanasan (*warming up*) selama 3--5 menit.
5) Murid dilarang mengkonsumsi makanan berat dalam rentang minimal 1 jam sebelum tes dilaksanakan.

f. Pelaksanaan Tes Fleksibilitas

1) Murid duduk di lantai dengan kedua kaki lurus ke depan membentuk sudut V.
2) Kedua tumit diletakkan tepat di atas perekat dengan jarak antartumit 45 cm.
3) Kedua tungkai harus dalam kondisi lurus penuh (ekstensi maksimal) dan lutut tidak boleh ditekuk dalam keadaan apapun selama pelaksanaan gerakan. Telapak kaki dalam posisi tegak dan jari-jari kaki menghadap ke atas.
4) Kedua tangan ditumpuk satu di atas yang lain (telapak tangan menghadap ke bawah) dengan jari tengah kedua tangan sejajar dan lurus. Ujung jari diletakkan di atas penggaris sebagai titik pengukuran.
5) Murid membungkukkan badan ke depan secara perlahan kemudian mendorong ujung jari tangan sejauh mungkin di sepanjang penggaris. Gerakan dilakukan secara lambat, mulus, dan terkendali.
6) Posisi jangkauan terjauh dipertahankan selama 3 detik tanpa melepaskan tekanan ujung jari agar petugas dapat membaca hasil capaian dengan akurat.
7) Tes dilaksanakan sebanyak 3 kali percobaan. Jeda istirahat antarpercobaan adalah 10–20 detik. Murid diperbolehkan untuk duduk rileks, tetapi tidak berdiri atau berpindah posisi.
8) Setelah selesai aktivitas, guru mengajak murid kembali ke kelas untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

jdih.kemendikdasmen.go.id



Gambar 3. Ilustrasi Gerakan *V Sit and Reach*

g. Tindak Lanjut Setelah Pengukuran Denyut Jantung

1) Hasil denyut jantung masing-masing murid dikalikan 4.
2) Guru menjelaskan interpretasi sesuai tabel.
3) Guru mengidentifikasi murid yang mempunyai denyut jantung >120 dan menyarankan untuk beristirahat dan tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat ataupun aktivitas fisik berat lainnya sampai denyut jantung berada dalam kategori normal.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tabel 31. Tabel Pengukuran Denyut Jantung

Denyut jantung (setelah dikali 4)	Kategori	Interpretasi	Tindak Lanjut
< 60	Bradikardia	Di bawah normal	Konsultasi kepada guru
60–100	Normal	Kondisi sehat dan prima	Lanjutkan aktivitas fisik
100–120	Takikardia ringan	Perlu pemantauan lanjut	Istirahat dan amati 10 menit
>120	Takikardia	Di atas batas aman	Hentikan aktivitas

h. Tindak Lanjut Setelah Fleksibilitas

1) Guru mencatat hasil tes fleksibilitas murid pada lembar hasil tes yang telah disediakan (https://s.id/hasiltesfleksibilitas).
2) Guru mengunggah lembar hasil tes pada sistem informasi MPLS melalui tautan: karakter.data.kemendikdasmen.go.id.
3) Masukkan "Kode Unggah Berkas Tes Fleksibilitas" untuk mengunggah berkas hasil fleksibilitas. Kode dapat diakses oleh Kepala sekolah atau operator menggunakan SSO Pengelola Data Pusdatin. (Silakan baca bagian Mendapatkan Kode Akses Instrumen pada kegiatan hari ketiga untuk cara mengakses kode).
4) Laman akan mengarah ke formulir *google.* Silakan lengkapi dan unggah laporan tes fleksibilitas MPLS Ramah 2026.
5) Tekan submit/selesai jika semua data sudah terisi secara lengkap.
6) Hasil tes fleksibilitas dapat diperoleh sekolah setelah mengisi evaluasi kegiatan MPLS mulai tanggal 31 Juli 2026.
7) Hasil tes digunakan sebagai dasar rekomendasi umum untuk pendampingan, edukasi kesehatan, pembinaan aktivitas fisik, dan komunikasi dengan orang tua jika diperlukan.
8) Sekolah/guru dapat memberikan pembinaan aktivitas fisik sesuai tingkat fleksibilitas murid, mulai dari pengembangan potensi olahraga/seni, pelibatan dalam aktivitas gerak, hingga

pendampingan khusus untuk mencegah cedera dan meningkatkan mobilitas tubuh.

9) Orang tua dapat mendukung aktivitas fisik dan kebiasaan gerak murid sesuai tingkat fleksibilitasnya, mulai dari pengembangan minat olahraga hingga pendampingan untuk mencegah kekakuan otot dan risiko cedera.
10) Tabel Rekomendasi Tes Fleksibilitas untuk murid, sekolah, dan orang tua dapat dilihat pada laman cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/mplsramah

Catatan Penting!

1. Kegiatan ini bersifat identifikasi awal, bukan diagnosis medis dan bukan penilaian untuk memberi label kepada murid.
2. Guru tidak boleh menggunakan istilah yang berpotensi memberikan stigma negatif seperti *terlalu gemuk, terlalu kurus, tidak lentur* atau sebutan lain yang dapat menurunkan kepercayaan diri murid.
3. Hasil pengukuran fleksibilitas bersifat pribadi. Pengukuran dan pencatatan perlu dilakukan dengan menjaga kenyamanan serta privasi murid.
4. Untuk murid dengan cedera, nyeri punggung, nyeri lutut, gangguan muskuloskeletal, atau kondisi kesehatan tertentu, tes fleksibilitas dapat ditunda atau disesuaikan.
5. Pada tes fleksibilitas, murid tidak boleh dipaksa menjangkau terlalu jauh. Gerakan dilakukan perlahan, tanpa hentakan, dan dihentikan apabila murid terasa nyeri.

3. Ruang Perjumpaan Murid Baru

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga sekolah.

Tabel 32. Uraian Kegiatan Ruang Perjumpaan Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Menjalin Interaksi yang Lebih Akrab melalui Kegiatan yang Menyenangkan	15 menit

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
2.	Ruang Cerita	30 menit
3.	Identifikasi Harapan dan Kekhawatiran	15 menit
4.	Diskusi dan Solusi	30 menit
Total Durasi		**90 menit**

a. Kegiatan 1

Menjalin Interaksi yang Lebih Akrab melalui Kegiatan yang Menyenangkan.

Tujuan Kegiatan:

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menciptakan rasa aman, saling kenal, dan gembira.

Durasi:15 menit.

Alat dan Bahan:

Alat dan bahan untuk melaksanakan kegiatan adalah pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:

1) Guru membagi murid ke dalam kelompok. Masing- masing kelompok berjumlah 10 murid (disesuaikan dengan jumlah murid di kelas). Kemudian guru perlu mempertimbangkan keterlibatan aktif setiap anggota kelompok dan memperhatikan keragaman anggota kelompok seperti asal sekolah, kedekatan rumah, agama, suku, dsb.
2) Guru memulai kegiatan dengan mencairkan suasana, membangun keakraban, rasa aman, saling kenal, dan gembira dengan pemecah kebekuan/*ice breaking*.
3) Alternatif kegiatan pemecah kebekuan/*ice breaking* yang bisa dilakukan adalah melakukan permainan *Sambung Kata*.
   a) Setiap kelompok diminta maju secara bergantian.
   b) Guru memberikan satu kata pemantik.
   c) Masing-masing anggota kelompok menyambung kata dari guru dengan menyebutkan satu kata agar terbentuk satu kalimat utuh dan bermakna dengan tema toleransi/ keragaman.
   d) Kelompok yang lain menyimak dan memberikan apresiasi dengan bertepuk tangan.

Refleksi Kegiatan

Guru memberikan pertanyaan pemantik refleksi kegiatan, misalnya "Bagaimana kegiatan pemecah kebekuan/*ice breaking* ini membantumu untuk lebih mengenal teman-teman baru?" atau "Adakah hal baru dan berbeda setelah melakukan pemecah kebekuan/*ice breaking* ini?" untuk mendapatkan refleksi dari murid, misalnya "Saya sudah merasa tidak canggung dengan teman barumu."

b. Kegiatan 2

Kegiatan 2 berupa Ruang Cerita.

Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan ini adalah agar murid berani berbagi cerita atau harapan dan kekhawatiran tentang pertemanan, pengalaman tidak enak, atau perbedaan.

Durasi: 30 menit.

Alat dan Bahan:

1) *sticky note*/potongan kertas;
2) kertas plano/karton manila;
3) alat tulis (pulpen, spidol besar, dan kecil); serta
4) kotak dari kardus bekas sebanyak jumlah kelompok.

Alur Kegiatan:

1) Murid berkumpul dalam kelompoknya.
2) Setiap anggota kelompok harus membuat kesepakatan bersama sebelum berdiskusi. Kesepakatan yang perlu disampaikan, seperti mendengar aktif; menghargai (bila terdapat murid dengan kebutuhan khusus bisa didorong untuk saling menghargai dan mengakomodasi kebutuhan mereka agar dapat berpartisipasi aktif); menjaga kerahasiaan; kenyamanan dalam berpendapat; dan tidak merendahkan orang lain.
3) Guru membagikan potongan kertas/*sticky note* kepada murid (masing-masing murid mendapat 2 potong).
4) Murid menuliskan harapan mereka di salah satu kertas, dan menuliskan kekhawatiran mereka di kertas yang lain. Murid menuliskan minimal satu harapan dan satu kekhawatiran (boleh

jdih.kemendikdasmen.go.id

menuliskan lebih dari satu harapan dan kekhawatiran dalam satu kertas). Dalam kertas tersebut, murid tidak perlu menuliskan identitas diri.

5) Guru dapat memberikan contoh harapan dan kekhawatiran untuk memantik murid. Misalnya:
   - **Harapanku**

   "Aku berharap bisa menjadi ketua OSIS dan memiliki teman baik di sekolah baru."
   - **Kekhawatiranku**

   "Aku takut kalau aku tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik dan kurang bergaul di sekolah baru."
6) Kertas-kertas yang sudah diisi dikumpulkan dalam satu wadah yang telah disiapkan di setiap kelompok.
7) Wadah berisi kertas diedarkan pada murid, tiap murid mengambil 2 kertas secara acak dan membacakan isinya di dalam kelompok masing-masing.
8) Guru mengingatkan murid untuk memberikan apresiasi dengan tepuk tangan dan menghimbau untuk tidak merendahkan setiap harapan atau kekhawatiran temannya. Perlu diingatkan bahwa ruang cerita adalah ruang aman bagi murid untuk saling berbagi harapan dan kekhawatiran.

Refleksi Kegiatan

Guru memberikan pertanyaan-pertanyaan pemantik refleksi kegiatan, misalnya "Sebutkan 3 hal baru yang kamu pahami atau rasakan setelah mendengar harapan dan kekhawatiran teman temanmu!", "Sebutkan 2 pengalaman menarik dari kegiatan ini!", atau "Sebutkan 1 hal baik yang akan kamu lakukan!"

c. Kegiatan 3

Kegiatan 3 berupa Identifikasi Harapan dan Kekhawatiran.

Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan ini adalah agar murid dapat menyepakati dan mengambil keputusan bersama melalui diskusi kelompok.

Durasi: 15 menit.

Alat dan Bahan:

1) *sticky notes*/potongan kertas;
2) kertas plano/karton manila; serta

3) alat tulis (pulpen, spidol besar, dan kecil).

Alur Kegiatan:

1) Dari beberapa harapan dan kekhawatiran yang telah dibacakan di kegiatan Ruang Cerita, murid bersama-sama menyepakati satu harapan yang menjadi harapan bersama dan satu kekhawatiran yang akan dicarikan solusinya.
2) Metode pemilihan bisa menggunakan voting.

Refleksi Kegiatan

Guru memberikan pertanyaan-pertanyaan pemantik refleksi kegiatan, misalnya "Apakah kegiatan ini menyenangkan, menantang, atau membingungkan?" atau "Hal baru apa yang kamu rasakan setelah berdiskusi mengidentifikasi harapan dan kekhawatiran?" untuk mendapatkan refleksi dari murid, misalnya "Aku belajar menghargai pendapat teman".

d. Kegiatan 4

Kegiatan 4 berupa Diskusi Solusi.

Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan ini adalah agar murid dapat menemukan potensi dukungan untuk mewujudkan harapan yang telah disepakati sebelumnya dan menyusun beberapa ide solusi untuk mengatasi kekhawatiran.

Durasi: 30 menit.

Alat dan Bahan:

1) *sticky notes*/potongan kertas;
2) kertas plano/karton manila; serta
3) alat tulis (pulpen, spidol besar, dan kecil).

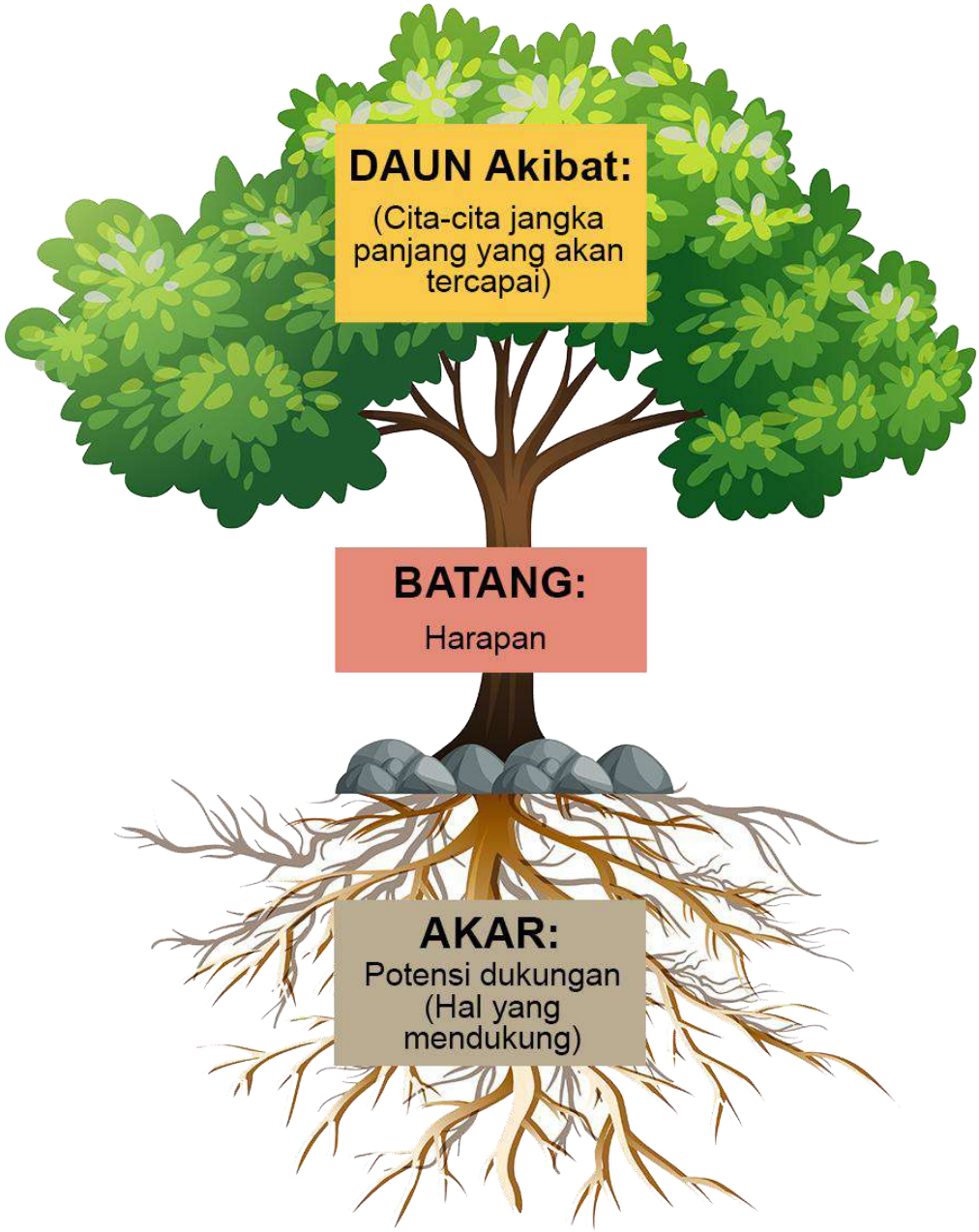
Alur Kegiatan:

1) Murid mendiskusikan potensi/*support system* untuk mewujudkan harapan menggunakan ilustrasi "Pohon Harapan".

jdih.kemendikdasmen.go.id

Pohon Harapan

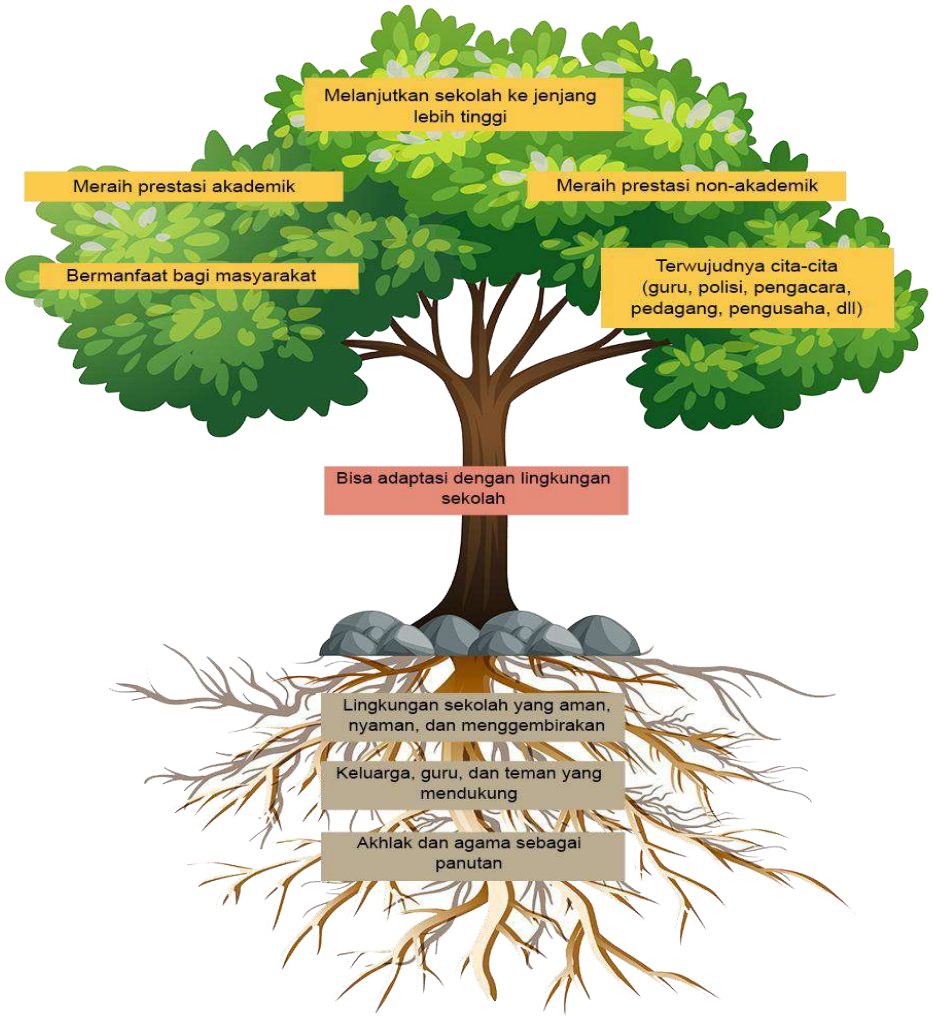
Diskusikan dengan teman sekelompok tentang harapan kalian di sekolah, kemudian identifikasi potensi/ *support system* yang mendukung dan akibat yang muncul jika potensi/ support system



Gambar 4. Ilustrasi Pohon Harapan

Pohon Harapan

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang harapan kalian di sekolah, kemudian identifikasi potensi/ *support system* yang mendukung dan akibat yang muncul jika potensi/ *support system* tersebut mendukung harapanmu dengan menggunakan Pohon Harapan di bawah ini!

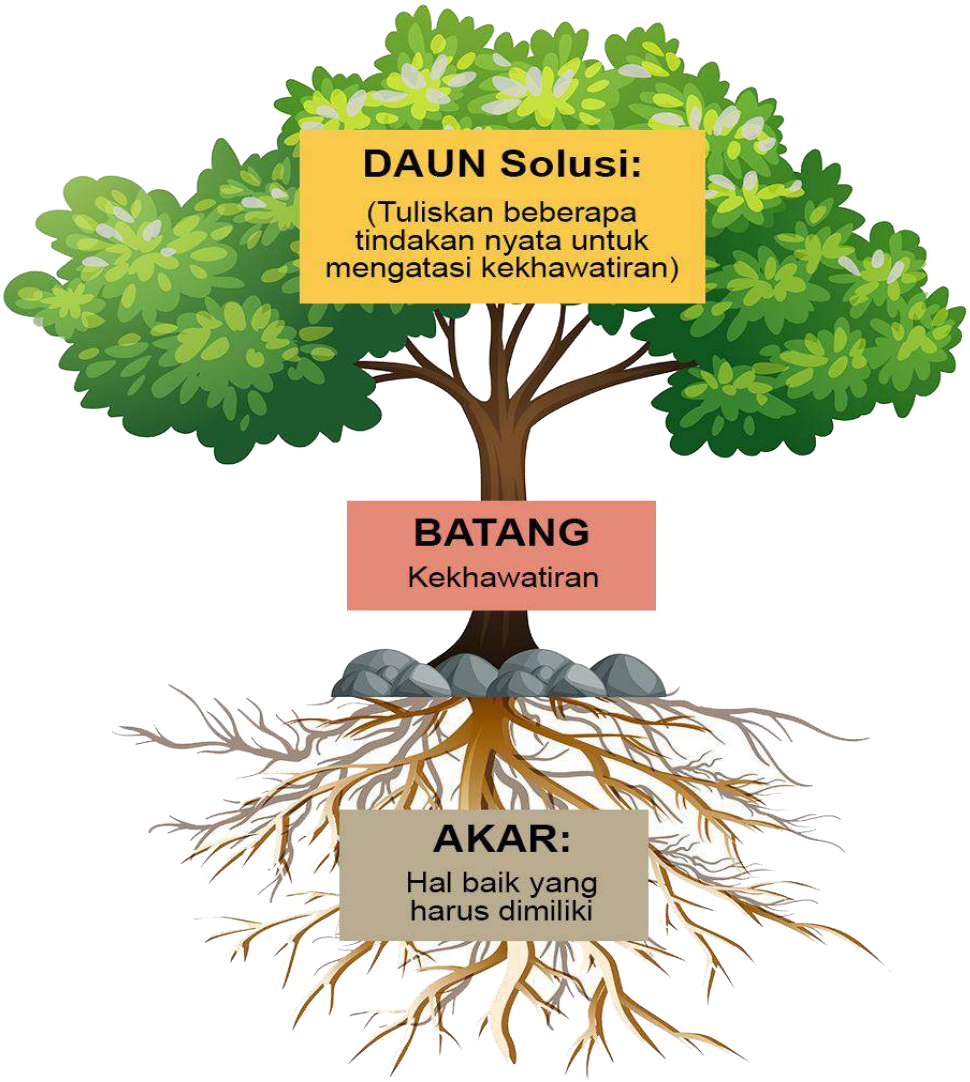


Gambar 5. Pohon Harapan: Bisa Adaptasi dengan Lingkungan Sekolah

2) Murid berdiskusi menentukan solusi untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan “Pohon Solusi”.

Pohon Solusi

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang hal baik yang harus dimiliki dan dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan Pohon Solusi di bawah ini!

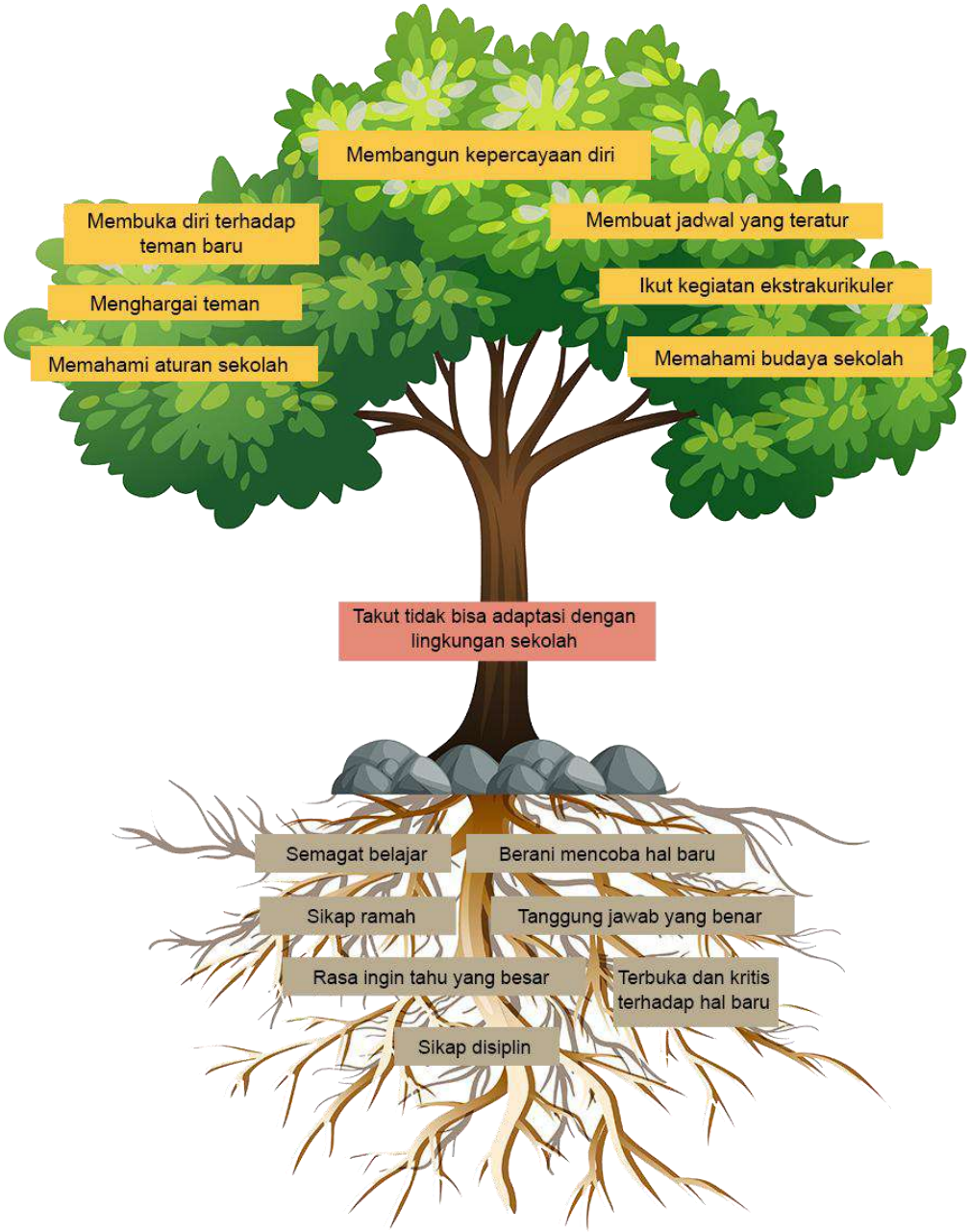


Gambar 6. Pohon Solusi

Berikut contoh pohon solusi untuk kekhawatiran **"takut tidak bisa adaptasi dengan lingkungan sekolah"**

Pohon Solusi

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang hal baik yang harus dimiliki dan dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan pohon solusi



Gambar 7. Pohon Solusi "Takut Tidak Bisa Adaptasi dengan Lingkungan dengan Lingkungan Sekolah"

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Guru membimbing murid untuk membuat peta pikiran (*mind map*) sebagai kesimpulan diskusi "Pohon Harapan" dan "Pohon Solusi".
4) Jika waktu memungkinkan, peta pikiran tersebut dapat dipresentasikan di depan kelompok yang lain.
5) Jika waktu tidak memungkinkan, murid dapat menempelkan peta pikiran di kelas untuk dapat dibaca bersama di jam istirahat.



Gambar 8. Contoh Peta Pikiran

Refleksi kegiatan

Guru memberikan pertanyaan pemantik refleksi, misalnya "Hal apa yang kamu pelajari dari seluruh rangkaian kegiatan ini?" untuk mendapatkan refleksi dari murid, misalnya "Saya menjadi lebih akrab dengan teman baru" , "Saya lebih menghargai pendapat dan kehadiran orang lain ketika berdiskusi", dsb.

4. Siaga Bencana

Tujuan Kegiatan:

Membangun budaya aman, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitigasi, serta mengurangi risiko cedera maupun korban jiwa saat bencana.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tabel 33. Uraian Kegiatan Siaga Bencana

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Ancaman, Kerentanan, dan Informasi Peringatan Dini Berbagai Jenis Bencana	10 menit
2.	Penyampaian Tindakan Kesiapsiagaan dalam Menghadapi Berbagai Jenis Ancaman Bencana	10 menit
3.	Praktik Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah	25 menit
	Total Durasi	**45 menit**

a. Kegiatan 1

Kegiatan 1 berupa pengenalan ancaman, kerentanan, dan informasi peringatan dini berbagai jenis bencana.

Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan ini adalah mengenalkan tentang ancaman, kerentanan, dan informasi peringatan dini bencana.

Durasi: 10 menit.

Alat dan Bahan:

1) laptop (jika ada);
2) proyektor (jika ada); dan
3) papan tulis.

Alur Kegiatan:

1) Rujukan materi dapat diakses melalui tautan https://s.id/spabmplsramah.
2) Guru menjelaskan berbagai jenis informasi peringatan dini yang dikeluarkan oleh pemerintah dan kanal yang tersedia untuk mengakses informasi tersebut, seperti beberapa aplikasi berikut.
   a) Info BMKG untuk mengetahui prakiraan cuaca, peringatan dini bencana (banjir, longsor, gelombang tinggi, tsunami), informasi iklim, informasi kejadian gempa bumi, informasi kualitas udara, informasi prediksi musim, informasi guncangan tanah dan informasi cuaca maritim dan bandara.
   b) MAGMA Indonesia dari Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral untuk memantau status gunung api dan bencana geologi.

jdih.kemendikdasmen.go.id

c) ISPUNet yang dikelola kementerian lingkungan hidup untuk melihat informasi kualitas udara, dan lain sebagainya.

3) Guru dapat menyampaikan jenis-jenis rambu tanda bahaya dan rambu jalur evakuasi baik dalam gedung/ruangan maupun rambu evakuasi di jalan.

b. Kegiatan 2

Kegiatan 2 berupa penyampaian tindakan kesiapsiagaan dalam menghadapi berbagai jenis ancaman bencana.

Tujuan Kegiatan:

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman murid tentang langkah-langkah yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana atau risiko yang lebih besar dan langkah-langkah yang dilakukan ketika ada tanda-tanda kejadian bencana.

Durasi: 10 menit.

Alat dan Bahan:

Alat dan bahan untuk melaksanakan kegiatan

1) laptop (jika ada);
2) proyektor (jika ada);
3) poster atau lembar balik; dan
4) papan tulis.

Alur Kegiatan:

1) Rujukan materi dapat diakses melalui tautan https://s.id/kiespab.
2) Guru menyampaikan pesan kunci keselamatan untuk beberapa jenis bencana, yaitu kebakaran, gempa bumi, banjir, wabah penyakit, dan beberapa jenis bencana lain yang sering terjadi di daerah tersebut.
3) Selain kejadian bencana, guru juga dapat mengeksplorasi pencegahan dari bahaya sehari-hari seperti kecelakaan kendaraan, kecelakaan di tempat bermain, jatuh, terpeleset, terseret arus, tenggelam, dan lain sebagainya yang membahayakan keselamatan.
4) Guru menyampaikan pentingnya menyiapkan tas siaga bencana untuk berjaga-jaga dalam keadaan darurat serta pentingnya mengetahui nomor-nomor darurat.

jdih.kemendikdasmen.go.id

c. Kegiatan 3

Kegiatan 3 berupa praktik kesiapsiagaan bencana di sekolah.

Tujuan Kegiatan:

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk enyampaikan Prosedur Operasi Standar (POS) Penyelamatan dan Evakuasi Keadaan Darurat dan/atau mempraktikkan pesan kunci keselamatan dari berbagai jenis bencana.

Durasi: 25 menit.

Alat dan Bahan:

1) laptop (jika ada);
2) proyektor (jika ada); dan
3) papan tulis.

Alur Kegiatan:

1) Apabila sekolah sudah memiliki POS penyelamatan dan evakuasi keadaan darurat, misalnya POS Penyelamatan dan Evakuasi Gempa Bumi, POS Penyelamatan dan Evakuasi kebakaran, POS Penyelamatan dan Evakuasi Banjir, atau POS Penyelamatan dan Evakuasi Gunung Api, guru dapat menyampaikan isi POS tersebut kepada murid kemudian bersama mempraktekan isi dalam POS tersebut disertai dengan simulasi penyelamatan dan evakuasi.
2) Apabila sekolah belum memiliki POS kedaruratan, guru dapat mempraktikkan salah satu pesan kunci penyelamatan, misalnya pesan kunci keselamatan gempa bumi dengan 3B (berlutut, berlindung, bertahan), bisa sambil menyanyikan lagu.

   Berlutut, Berlindung, Bertahan
   (Irama lagu becak-becak)

   Bumi bentuknya bulat
   Lempeng di kulit bumi
   Jika lempeng bertumbuk
   Terjadi gempa bumi
   Sekolahku bergoyang
   Aku langsung berlutut
   Berlindung, bertahan, sambil berpegangan

3) Guru menjelaskan jalur evakuasi sampai ke titik kumpul yang ada di sekolah dan menyampaikan pesan kunci saat evakuasi, yaitu

jangan berisik, jangan berlari, jangan mendorong, dan jangan kembali. Murid diajak untuk mengingat pesan kunci evakuasi sambil bernyanyi dan memperagakan lagu *Jangan Berlari, Berisik, Mendorong, Kembali* (BBMK).

Jangan BBMK
(Irama lagu Potong Bebek Angsa)

Kalau ada gempa lindungi kepala
Kalau ada gempa ingat BBMK
Jangan berlari
Jangan berisik
Jangan mendorong
Dan jangan kembali

4) Guru mengajak murid untuk mempraktikkan penyelamatan diri dan evakuasi menggunakan jalur evakuasi sesuai dengan arah rambu evakuasi yang sudah ditentukan menuju titik kumpul aman dengan menerapkan pesan kunci keselamatan.
5) Praktik kesiapsiagaan dapat disesuaikan dengan risiko yang dihadapi sekolah.

5. Refleksi dan Doa Penutup

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Durasi kegiatan: 15 menit.

Alat dan bahan:

a. pengeras suara (jika ada);
b. kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.);
c. lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif; serta
d. referensi lagu (https://s.id/album7kaih atau https://s.id/lagurukunsamateman), referensi lagu jeda ceria https://s.id/jedaceriav1, atau https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA.

Alur Kegiatan:

a. Pembukaan Refleksi

Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.

b. Tanya Jawab Ringan
Guru menanyakan secara singkat: “Apa kegiatan favoritmu hari ini?”, “Bagaimana perasaanmu?”, atau “Apa hal baru yang kamu temukan hari ini?”. Guru bisa juga menunjuk beberapa murid untuk berbagi.

c. Motivasi
Guru menyampaikan gambaran singkat mengenai kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya.
Contoh: “Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru. Jadi, jangan lupa datang dengan semangat, ya!”.

d. Bernyanyi
Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu dari Album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* (https://s.id/album7kaih) atau lagu *Rukun Sama Teman* (https://s.id/lagurukunsamateman).

Hari Ketiga

Tabel 34. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Ketiga

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
2.	Materi Utama	Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, dan Identifikasi Bakat dan Minat	115 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
3.	Materi Utama	Literasi Digital	60 menit
4.	Materi Pilihan	Pencegahan Isu NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif)	50 menit
5.	Materi Utama	Refleksi dan Doa Penutup	15 menit
		Total Durasi	**240 menit**

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KETIGA

1. **Salam Sapa Murid Baru**

Tujuan Kegiatan

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 35. Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Durasi: Disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).

Alat dan Bahan:

a. Jinggel MPLS Ramah yang berjudul *Hari Baru* (https://s.id/laguharibaru);

b. Lagu Rukun Sama Teman (https://s.id/lagurukunsamateman); serta
c. Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:

a. Guru menyambut murid dan orang tua/wali di gerbang sekolah dengan (5S) senyum, salam, sapa, sopan, santun.
b. Murid diarahkan memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
c. Guru piket memutarkan
   1) Jinggel MPLS Ramah yang berjudul *Hari Baru* dan
   2) Lagu *Rukun Sama Teman*.

2. Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, serta Identifikasi Bakat dan Minat

Tabel 36. Uraian Kegiatan Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, serta Identifikasi Bakat dan Minat

No.	Kegiatan	Durasi
1.	Persiapan Teknis	10 menit
2.	Penjelasan Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid	5 menit
3.	Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid	10 menit
4.	Penjelasan Asesmen Literasi Numerasi	5 menit
5.	Asesmen Literasi Membaca	30 menit
6.	Asesmen Numerasi	30 Menit
7.	Penjelasan Identifikasi Bakat dan Minat dan Input Data TB, BB, dan Fleksibilitas	5 menit
8	Identifikasi Bakat Minat dan Input Data TB, BB, dan Fleksibilitas	20 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Kegiatan	Durasi
Total Durasi		**115 menit**

Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

Identifikasi awal kondisi sosial-emosional dan konsentrasi belajar murid adalah instrumen berisi 17 pernyataan yang digunakan untuk membantu sekolah dan orang tua/wali mengenali lebih awal sikap murid di rumah, sekolah, serta komunikasi murid dengan teman dan keluarga. Sasaran kegiatan adalah murid jenjang SMP.

Tujuan identifikasi ini adalah untuk membantu sekolah dan orang tua/wali melakukan deteksi awal sikap anak di rumah, sekolah, dengan teman dan keluarga. Hasil dari identifikasi awal memberikan gambaran apabila terdapat masalah yang membutuhkan pendampingan dari orang tua, guru, maupun profesional.

Instrumen ini bukan alat untuk mendiagnosis kondisi spesifik apapun, tidak digunakan untuk memberi label, atau untuk menilai baik-buruk murid. Instrumen ini hanya untuk memberikan informasi awal terkait adanya masalah-masalah yang membutuhkan pendampingan dari orang tua, guru, maupun profesional.

Luaran kegiatan ini adalah tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid.

Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS

Literasi membaca dan numerasi merupakan kompetensi mendasar yang diperlukan murid untuk belajar sepanjang hayat, memahami informasi, mengambil keputusan, menyelesaikan permasalahan sehari-hari, dan berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat dengan sasaran jenjang SMP.

Dalam kegiatan MPLS, pengukuran literasi membaca dan numerasi dilakukan untuk memperoleh kemampuan murid dalam memahami, menggunakan, mengevaluasi, dan merefleksikan berbagai jenis teks untuk menyelesaikan permasalahan sehari-hari. Selain itu, kemampuan ini juga digunakan untuk memahami dan mengolah bacaan, menafsirkan informasi, serta menggunakan konsep matematika dasar dalam berbagai konteks yang relevan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hasil asesmen ini digunakan sebagai bahan awal bagi sekolah untuk merancang pembelajaran, memberikan penguatan, dan melakukan diferensiasi pembelajaran sesuai kebutuhan murid.

Luaran kegiatan ini adalah tabel hasil asesmen dan saran aktivitas Pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi.

Identifikasi Bakat dan Minat

Identifikasi bakat dan minat adalah proses untuk mengenali kecenderungan potensi/kemampuan serta ketertarikan murid dalam berbagai bidang atau aktivitas.

Melalui kegiatan ini, sekolah memperoleh gambaran awal mengenai bidang-bidang yang cenderung menjadi potensi/kemampuan serta serta ketertarikan pada bidang aktivitas yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Hasil tersebut dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah, guru, dan orang tua/wali dalam merancang layanan pembinaan, pendampingan, serta pengembangan diri yang lebih tepat sasaran sesuai karakteristik murid.

Kegiatan ini menjadi dasar awal bagi sekolah, guru, dan orang tua/wali dalam memberikan pendampingan, pembinaan, serta pengembangan diri murid secara lebih tepat. Hasil identifikasi ini tidak digunakan untuk memberi label, membatasi pilihan murid, atau menentukan masa depan murid secara mutlak.

Luaran kegiatan ini adalah tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat.

Jadwal Pelaksanaan Tes

1. Sekolah yang melaksanakan MPLS sebelum 13 Juli dapat melaksanakan rangkaian tes setelah MPLS, yaitu pada rentang tanggal 13–24 Juli.
2. Sekolah yang melaksanakan MPLS setelah 24 Juli dapat memajukan pelaksanaan rangkaian tes agar tetap berada pada rentang tanggal 13–24 Juli.
3. Sekolah yang sudah menjadwalkan MPLS pada tanggal 13–24 Juli dapat tetap melaksanakan rangkaian tes pada hari ketiga MPLS.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Catatan Penting!

Umum

1. Guru hanya membantu aspek teknis, misalnya membuka tautan, memastikan jaringan berjalan, atau menjelaskan cara pengisian. Guru tidak boleh mengarahkan jawaban.
2. Laporan tes tidak boleh diumumkan di kelas, dibagikan di grup, atau diperlihatkan kepada pihak yang tidak berkepentingan.

Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

1. Instrumen Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid digunakan hanya untuk deteksi awal, bukan untuk menentukan diagnosis.
2. Hasil identifikasi dengan skor ≥15 menunjukkan bahwa murid kemungkinan memerlukan perhatian dan pendampingan lebih lanjut, tetapi tidak serta-merta menunjukkan adanya gangguan tertentu. Untuk memperoleh pemahaman kondisi murid secara lebih komprehensif, orang tua/wali disarankan melakukan konsultasi atau pemeriksaan lanjutan dengan tenaga profesional yang berwenang.
3. Diagnosis hanya dapat dilakukan oleh profesional, seperti psikolog, psikiater, dokter, atau tenaga kesehatan terkait.
4. Murid perlu menjawab seluruh pernyataan. Tidak boleh ada butir pernyataan yang kosong.
5. Instrumen *wajib* dikerjakan maksimal selama 10 menit.
6. Untuk murid penyandang disabilitas, pengisian dapat didampingi oleh orang tua/wali atau guru pendamping. Pendamping membantu akses dan pemahaman instruksi, bukan mengarahkan jawaban.
7. Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid bersifat *rahasia* dan hanya boleh diberikan kepada orang tua/wali murid yang bersangkutan dan pihak sekolah yang bertanggung jawab untuk tindak lanjut, yaitu wali kelas, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, dan guru BK.
8. Hasil identifikasi dapat dipadukan dengan hasil pemeriksaan kesehatan jiwa pada program Cek Kesehatan Gratis (CKG)

jdih.kemendikdasmen.go.id

dalam aplikasi SATUSEHAT Mobile, serta dapat dilengkapi dengan Daftar Cek Masalah (DCM) atau Alat Ungkap Masalah (AUM) untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh.

Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS

1. Hasil Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS tidak berupa skor, angka atau peringkat murid. Oleh karena itu, hasil tidak boleh digunakan untuk menyimpulkan kompetensi literasi murid secara utuh.
2. Hasil asesmen digunakan sebagai bahan bagi guru untuk menyiapkan pembelajaran, memetakan kebutuhan belajar, serta merancang penguatan literasi dan numerasi.
3. Murid perlu mengerjakan asesmen secara jujur, mandiri, serius, dan sesuai dengan kemampuan sebenarnya.
4. Sekolah tidak diperbolehkan untuk memberikan latihan khusus, membocorkan soal, memberikan kunci jawaban, atau mengarahkan murid untuk memperoleh hasil tertentu.
5. Sekolah tidak diperbolehkan menjadikan hasil asesmen sebagai ajang kompetisi antar murid, kelas, atau sekolah.
6. Guru perlu memastikan asesmen berlangsung tertib, mandiri, dan tidak menimbulkan tekanan bagi murid.
7. Asesmen literasi membaca dilaksanakan maksimal selama 30 menit dan asesmen numerasi dilaksanakan selama 30 menit. Murid tidak diperkenankan untuk menggunakan waktu asesmen lainnya untuk menjawab soal Asesmen Literasi dan Numerasi.
8. Untuk pendidikan khusus atau murid penyandang disabilitas, sekolah dapat menyesuaikan pelaksanaan asesmen ini dengan kondisi murid. Pendampingan dapat diberikan untuk membantu akses, membaca instruksi, atau mengatasi kendala teknis, tetapi tidak boleh membantu menjawab soal. Murid dengan hambatan intelektual tidak disarankan mengikuti asesmen ini.
9. Tabel hasil asesmen dan saran aktivitas pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi bersifat pribadi dan perlu digunakan secara bijak. Hasil tidak boleh diumumkan di kelas atau dibandingkan antar murid.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Identifikasi Bakat dan Minat

1. Instrumen ini berfungsi sebagai identifikasi awal. Orang tua/wali dan sekolah dapat memperkaya hasil identifikasi ini melalui tes psikologi terstandar, observasi langsung, penilaian unjuk kerja, penelaahan portofolio akademik dan nonakademik, serta wawancara dengan anak agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
2. Hasil identifikasi menunjukkan kecenderungan dominan apabila skor pada bidang tertentu relatif tinggi.
3. Skor rendah tidak boleh dimaknai sebagai kelemahan atau ketidakmampuan murid. Skor tersebut lebih tepat dipahami sebagai area yang belum tampak dominan dan masih perlu distimulasi.
4. Seluruh bakat dan minat murid dapat berkembang apabila diberikan pengalaman, latihan, kesempatan, dan lingkungan yang mendukung.
5. Hasil identifikasi digunakan untuk membantu sekolah menyusun layanan pengembangan murid, seperti rekomendasi kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan prestasi, pendampingan belajar, atau kegiatan pengembangan diri lainnya.
6. Untuk murid penyandang disabilitas, pengisian instrumen dapat didampingi oleh orang tua/wali, guru pendamping, atau tenaga pendamping lain. Pendamping membantu memahami instruksi dan proses pengisian, bukan mengarahkan jawaban.
7. Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat bersifat pribadi dan perlu digunakan secara bijak. Hasil tidak boleh diumumkan di kelas atau dibandingkan antarmurid.

Alat dan Bahan:

a. Kepala sekolah atau operator yang mempunyai akses masuk/login ke https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/ menggunakan SSO Pengelola Data Pusdatin.
b. Komputer, laptop, atau gawai yang dapat digunakan oleh murid dengan jaringan listrik dan jaringan internet yang memadai. Perangkat yang diprioritaskan untuk digunakan adalah komputer atau laptop.

Gawai boleh digunakan dengan pengawasan jika komputer atau laptop tidak tersedia.

c. Ruangan yang terang, tenang, tertib, dan nyaman.
d. Daftar hadir murid.
e. Meja dan kursi sesuai jumlah peserta murid baru.
f. Jika perangkat tidak tersedia sebanyak jumlah peserta, alternatifnya adalah sebagai berikut.
   1) kegiatan dapat dilaksanakan dengan menggunakan gawai dengan pengawasan untuk setiap ruangan (penggunaan komputer diprioritaskan untuk murid yang tidak memiliki gawai).
   2) Jika kondisi dan ketersediaan perangkat belum memadai, sementara sekolah tetap ingin memperoleh hasil tes seluruh murid baru, sekolah dapat menjadwalkan kembali pelaksanaan rangkaian tes pada waktu lain yang lebih memungkinkan dengan tetap memperhatikan kesiapan sekolah, murid, dan perangkat pendukung.

Catatan: pelaksanaan tes susulan dapat dilakukan pada 13 s.d. 24 Juli 2026 dan kegiatan tes harus dilakukan sebagai aktivitas pertama di pagi hari.

Alur Kegiatan:

a. Untuk mendapatkan kode akses instrumen, kepala sekolah dan/atau operator sekolah mempersiapkan hal-hal berikut.
   1) Operator membuka laman Tes dan Survei MPLS Ramah tahun 2026 pada tautan https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/.
   2) Operator masuk menggunakan menggunakan akun SSO Pengelola Data Pusdatin, memasukkan email dan password, kemudian klik tombol Login. Setelah itu, operator memasukkan OTP dari aplikasi Authenticator seperti Google Authenticator atau Microsoft Authenticator.
   3) Operator mencatat kode tes untuk diberikan kepada murid. Kode tes untuk jenjang SMP dapat diakses mulai tanggal 13 Juli 2026.
   4) Operator menginformasikan kepada kepada guru atau tenaga kependidikan yang bertugas mendampingi pelaksanaan rangkaian tes terkait tautan https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/ dan kode tes.

b. Persiapan dan Pengarahan Awal (15 menit)

Sebelum memulai tes, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah-langkah, seperti

1) memastikan seluruh murid baru sudah berada di ruangan/area yang telah ditentukan;
2) memastikan perangkat yang digunakan murid sudah siap, baik komputer, laptop, maupun gawai pribadi dengan pengawasan sekolah;
3) memastikan jaringan internet dapat digunakan dengan baik;
4) menjelaskan tujuan tes secara singkat kepada murid;
5) memberikan data di bawah ini kepada murid
   a) kode tes untuk mengakses instrumen;
   b) tinggi dan berat badan 1 bulan terakhir (jika ada); serta
   c) hasil tes fleksibilitas (hasil terbaik murid) jika sekolah melaksanakan tes fleksibilitas pada hari kedua.
6) menginformasikan kepada murid untuk membuka laman tes pada tautan https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/; serta
7) mengarahkan murid untuk memilih tombol menu *Kerjakan Tes*.
8) Murid memasukkan kode tes seperti MPLS-XYZ67 dan menekan tombol *Lanjutkan* untuk ke menu selanjutnya.
9) Pada laman berikutnya, arahkan murid untuk memasukkan Nomor Induk Siswa Nasional (NISN) pada kotak yang tersedia. Jika murid belum memiliki NISN, silakan masukkan angka 1234567890.
10) Laman dengan notifikasi NISN yang kamu masukkan VALID akan terbuka. Pastikan nama sudah sesuai. Tekan tombol Kerjakan Tes dan peramban/browser akan mengarah ke laman Google Form.
11) Jika nama yang muncul bukan nama murid baru yang bersangkutan, silakan masukkan ulang NISN dengan menekan tombol “Masukkan NISN”. Jika nama yang muncul tetap tidak sesuai, silakan masukkan angka “1234567890”.
12) Jika terbuka laman dengan notifikasi “NISN yang kamu masukkan tidak VALID” murid dapat menekan “Masukkan NISN” untuk mencoba kembali memasukkan NISN yang sesuai. Jika tetap tidak valid silakan langsung memilih tombol “Kerjakan Tes”.
13) Jika tombol “Kerjakan Tes” tidak menampilkan formulir tes, silakan coba memilih tombol “Alternatif 1 Kerjakan Tes” atau “Alternatif 2 Kerjakan Tes”.

jdih.kemendikdasmen.go.id

14) Memastikan semua perangkat yang digunakan murid telah menampilkan Google Form pada peramban/*browser* sebelum mulai lanjut ke tahap pengisian instrumen.

c. Pengisian Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

Pada saat pengisian instrumen Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah berikut.

1) Menjelaskan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal (maksimal 5 menit).
   a) Instrumen terdiri dari 17 butir pernyataan.
   b) Durasi waktu maksimal pengerjaan adalah 10 menit.
   c) Murid tidak diperbolehkan bekerja sama atau menggunakan bantuan dari luar.
   d) Tidak boleh ada pernyataan yang dikosongkan.
   e) Jika semua murid sudah menyelesaikan section sebelum 10 menit, guru dapat langsung memberikan penjelasan untuk Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi.
   f) Menekankan bahwa identifikasi ini bukan untuk menilai atau mendiagnosis, melainkan untuk melakukan deteksi awal bagaimana anak bersikap di rumah, sekolah, dengan teman dan keluarga.
   g) Mengingatkan murid agar menjawab dengan jujur sesuai dengan kondisi dirinya.
2) Mengawasi jalannya tes untuk memastikan ketertiban dan kemandirian murid dalam mengerjakan instrumen. Petugas diharapkan dapat membantu murid jika mengalami kesulitan selama pengerjaan instrumen.
3) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan, terutama ketika mendekati batas waktu pengisian.
4) Memastikan murid telah selesai mengisi semua butir pernyataan.
5) Memastikan semua murid sudah selesai mengisi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid dan menekan tombol “Selanjutnya/Next” untuk mengerjakan tes selanjutnya.

d. Pengisian Asesmen Literasi dan Numerasi untuk MPLS (60 menit)

Pada saat pelaksanaan asesmen literasi membaca, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah berikut.

1) Memastikan murid sudah selesai mengisi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid dan telah berpindah section ke asesmen literasi membaca.
2) Memberikan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal.
   a) Jumlah soal 24 butir terdiri dari 12 soal literasi membaca dan 12 soal numerasi.
   b) Durasi waktu pengerjaan adalah 30 menit untuk asesmen literasi dan 30 menit untuk asesmen numerasi.
   c) Formulir tidak mengunci semua jawaban harus terisi. Jika ada jawaban jawaban kosong, murid dianggap tidak mengetahui jawabannya.
   d) Murid tidak diperbolehkan bekerja sama, menggunakan alat bantu, mencari jawaban di internet, atau meminta bantuan orang lain.
   e) Soal asesmen literasi dan numerasi tidak wajib dikerjakan secara berurutan sehingga murid dapat mengerjakan soal yang dianggap mudah terlebih dahulu.
   f) Menekankan bahwa asesmen ini bukan penilaian melainkan digunakan untuk membantu guru memahami kebutuhan belajar murid.
   g) Mengingatkan murid untuk membaca soal dengan teliti dan menjawab sesuai dengan kemampuan masing-masing.
3) Mengawasi pelaksanaan asesmen agar murid mengerjakan secara tertib dan mandiri. Guru juga dapat membantu apabila terdapat kendala teknis.
4) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan.
5) Setelah 30 menit, petugas menginformasikan kepada semua murid jika waktu pengerjaan asesmen literasi membaca sudah selesai. Guru mengarahkan murid untuk melanjutkan pengerjaan asesmen numerasi dengan menekan tombol Selanjutnya/Next.
6) Guru berkeliling untuk memastikan semua murid sudah berpindah ke section asesmen numerasi.
7) Lakukan langkah yang sama untuk sesi asesmen numerasi. Setelah 30 menit, petugas memastikan semua murid sudah selesai mengisi asesmen numerasi dan menekan tombol *Selanjutnya/Next* untuk mengerjakan tes selanjutnya.

e. Pengisian Identifikasi Bakat dan Minat (20 menit)

Pada saat pengisian instrumen, guru melakukan langkah berikut.

jdih.kemendikdasmen.go.id

1) Memastikan murid sudah selesai mengisi asesmen numerasi dan telah berpindah section ke Identifikasi Bakat dan Minat.
2) Menjelaskan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal.
   a) Instrumen terdiri atas 32 butir pertanyaan terkait bakat dan 32 butir pertanyaan terkait minat.
   b) Durasi maksimal pengerjaan kedua paket soal adalah 20 menit.
   c) Tidak boleh ada pernyataan yang tidak dijawab/dikosongkan.
   d) Menekankan bahwa kegiatan ini bukan untuk penilaian dan tidak memiliki jawaban benar atau salah.
   e) Mengingatkan murid agar menjawab sesuai dengan kondisi, minat, kebiasaan, dan pengalaman dirinya sendiri.
   f) Pada bagian akhir formulir, terdapat pertanyaan terkait tinggi badan, berat badan, dan hasil tes fleksibilitas. Jika data tersedia, silakan diisi sesuai dengan kondisi murid. Jika data tidak tersedia, murid dapat memilih jawaban *tidak tahu*.
3) Mengawasi jalannya identifikasi untuk memastikan ketertiban dan kemandirian murid dalam mengerjakan instrumen. Guru diharapkan dapat membantu murid jika mereka mengalami kesulitan selama pengerjaan instrumen.
4) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan.
5) Setelah waktu pengerjaan selesai, petugas memastikan seluruh murid telah menjawab dan menekan tombol Submit.
6) Menyediakan daftar hadir untuk diisi oleh murid sebagai bukti murid telah mengikuti rangkaian kegiatan tes.

f. Pengunduhan Laporan Hasil

1) Laporan hasil akan tersedia dalam bentuk
   a) Laporan setiap murid
   b) Laporan setiap sekolah
2) Laporan hasil, tersedia mulai dari tanggal 31 Juli 2026.
3) Laporan hanya bisa diakses oleh kepala dan/atau operator sekolah melalui laman karakter.data.kemendikdasmen.go.id.
4) Laporan murid dapat diunduh dalam 2 set.
   a) Set 1 berisi
      (1) tabel hasil tes dan saran aktivitas pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS;
      (2) tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat;
      (3) Identifikasi Massa Tubuh; dan

jdih.kemendikdasmen.go.id

(4) tabel hasil tes fleksibilitas.

b) Set 2 yang bersifat rahasia diunduh terpisah berisi

(1) tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid.

5) Berkas semua murid di Set 1 dapat diberikan kepada guru BK, guru kelas masing-masing, dan guru lain yang terkait.
6) Berkas semua murid di Set 2 hanya boleh diberikan kepada guru BK. Hanya guru BK yang diperbolehkan menyampaikan kepada orang tua bagi murid yang membutuhkan pendampingan profesional. Jika tidak tersedia guru BK di sekolah, tugas ini dapat dilakukan oleh Wakil Kepala Sekolah Kesiswaan atau Guru Wali yang sudah mendapatkan pelatihan.

g. Tindak Lanjut Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

1) Apabila terdapat murid yang memerlukan perhatian lanjutan, sekolah melalui guru BK dapat berkomunikasi dengan orang tua/wali untuk mendiskusikan pendampingan lebih lanjut di sekolah dan di rumah. Selain itu, orang tua dapat memastikan kondisi murid ke layanan profesional yang tersedia (dokter, psikolog, psikiater) jika diperlukan.
2) Sekolah dan orang tua/wali dapat memadukan hasil identifikasi ini dengan hasil CKG 2026, DCM, dan/atau AUM untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh.

h. Tindak Lanjut Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi

1) Sekolah dapat menggunakan hasil asesmen untuk memetakan kemampuan awal literasi membaca dan numerasi murid.
2) Hasil asesmen juga dapat digunakan untuk merancang penguatan pembelajaran, menyusun strategi diferensiasi pembelajaran, menentukan kebutuhan pendampingan belajar, dan merancang program pembiasaan literasi dan numerasi di sekolah.
3) Apabila ditemukan murid yang membutuhkan penguatan lebih lanjut, guru dapat melakukan pendampingan melalui kegiatan pembelajaran, bimbingan belajar, pengayaan, remedial, atau strategi lain yang sesuai.

i. Tindak Lanjut Identifikasi Bakat dan Minat

1) Hasil identifikasi bakat dan minat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pemetaan minat murid, rekomendasi

kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan prestasi, pendampingan belajar, pengembangan diri, dan komunikasi dengan orang tua/wali.

2) Apabila ditemukan murid dengan potensi bakat dan minat tertentu yang kuat, sekolah dapat memberikan kesempatan pengembangan melalui kegiatan yang sesuai.
3) Apabila terdapat bidang yang belum tampak dominan, sekolah dapat memberikan stimulasi melalui pengalaman belajar yang lebih beragam.
4) Hasil identifikasi dapat didiskusikan secara terbatas dengan wali kelas, guru BK, pembina ekstrakurikuler, atau orang tua/wali sesuai kebutuhan.
5) Hasil identifikasi tidak boleh diumumkan secara terbuka, dibandingkan antarmurid atau digunakan untuk membatasi kesempatan murid mengikuti kegiatan tertentu.
6) Sekolah dapat menindaklanjuti hasil identifikasi dengan observasi lanjutan, wawancara singkat, penelaahan portofolio, atau kegiatan praktik sesuai bidang minat dan potensi murid.

Hal yang Perlu Dihindari oleh Guru

1. Memberi pelabelan kepada murid berdasarkan hasil tes yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan perkembangan murid.
2. Menjadikan hasil instrumen sebagai kesimpulan akhir tentang kondisi, kemampuan, bakat, minat, atau potensi murid. Hasil ini hanya merupakan gambaran awal yang perlu diperkaya dengan observasi, pendampingan, komunikasi dengan orang tua, serta penilaian lain yang relevan.
3. Menggunakan hasil instrumen untuk mendiagnosis murid terutama pada Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid. Sekolah tidak boleh menyimpulkan bahwa murid mengalami gangguan mental tertentu karena diagnosis hanya dapat dilakukan oleh tenaga profesional yang berwenang.
4. Mengumumkan atau membahas hasil individu murid di depan kelas, upacara, atau bentuk pertemuan lainnya, baik hasil Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, asesmen literasi dan numerasi, maupun

jdih.kemendikdasmen.go.id

identifikasi minat dan bakat.
5. Membandingkan hasil antar murid, baik secara langsung maupun tidak langsung, karena setiap murid memiliki kondisi, kemampuan, minat, dan tahap perkembangan yang berbeda.
6. Menyebarkan hasil kepada pihak yang tidak berkepentingan, termasuk melalui grup komunikasi, forum kelas, media sosial, atau dokumen yang dapat diakses secara terbuka.
7. Memberikan tekanan kepada murid agar memperoleh hasil tertentu.
8. Mengarahkan jawaban murid saat pengisian instrumen.

3. Literasi Digital:

Tujuan Kegiatan:

Mengenalkan murid tentang keadaban dan keamanan digital serta kecerdasan finansial era digital. Topik kegiatan yang dapat dimasukkan dalam kegiatan adalah

a. Pencegahan Isu Judi *Online* dan
b. Keadaban Digital.

Tabel 37. Kegiatan Literasi Digital

No.	Uraian Kegiatan/ Materi	Durasi
1.	Nonton Bersama Film Pencegahan Judi *Online*	25 menit
2.	Diskusi dan Refleksi Film Pencegahan Judi *Online*	5 menit
3.	Kampanye 3S: *Screen Time, Screen Zone, Screen Break*	30 menit
	Total Durasi	**60 menit**

a. Kegiatan 1

Kegiatan 1 adalah Nonton Bersama Film Pencegahan Judi *Online.*

Durasi: 25 menit.

Tujuan Kegiatan:

Tujuan kegiatan ini adalah agar murid

1) dapat mengidentifikasi ciri-ciri dan modus judi *online*;
2) memahami dampak negatif judi *online* pada keuangan, keluarga, pertemanan, mental, dan masa depan; serta
3) mengetahui cara menghindari praktik judi *online*.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Alat dan Bahan:

Alat dan bahan untuk melaksanakan kegiatan adalah

1) laptop (jika ada);
2) proyektor (jika ada);
3) pengeras/pelantang suara (jika ada); serta
4) tautan film pendek *Kemenangan Sejati* (https://s.id/antijudol).

Alur Kegiatan:

1) Guru memberikan pengantar untuk membuka sesi. Contoh pengantar yang dapat diberikan, misalnya "Di era digital ini, banyak sekali tawaran yang terlihat menggiurkan di internet, seperti janji *uang instan* atau *pinjaman mudah tanpa syarat*. Namun, kita perlu sangat berhati-hati, karena hal tersebut merupakan jebakan berbahaya."
2) Guru memberikan pertanyaan pemantik kepada murid, misalnya "Siapa yang pernah dengar kata judi *online*? Menurut kalian, apa sih itu? Mengapa orang tertarik sama judi *online*?" atau "Apakah kamu pernah mendengar atau membaca berita mengenai individu yang terjerat judi *online*? Menurut pandangan kamu, apa saja potensi bahaya dari hal tersebut?"; guru memberikan kesempatan kepada beberapa murid untuk menjawab pertanyaan.
3) Guru memberikan penguatan mengenai bahaya judi *online* melalui kegiatan menonton film pendek pencegahan judi *online* berjudul *Kemenangan Sejati* (https://s.id/antijudol).
4) Murid menyaksikan film dari awal hingga akhir.

b. Kegiatan 2

Kegiatan 2 adalah Diskusi dan Refleksi Film Pencegahan Judi *Online.*

Durasi: 5 menit.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk

1) memfasilitasi refleksi mendalam murid setelah menonton film;
2) mengidentifikasi faktor pemicu dan dampak negatif judi online secara komprehensif; serta
3) mendorong murid untuk mengetahui cara menghindari judi online dan berani mencari bantuan.

Alat dan Bahan

1) Kertas

2) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

1) Setelah menyaksikan film, murid diajak untuk berdiskusi secara terbuka dengan beberapa pertanyaan, misalnya
   a) Apa pelajaran paling berharga yang kamu peroleh dari film *Kemenangan Sejati*?
   b) Me*ngapa tokoh utama dalam film dapat terjerumus ke dalam judi online?*
   c) *Faktor-faktor apa saja yang mungkin mempengaruhinya? (Guru dapat memancing jawaban, seperti keinginan mendapatkan uang instan, tekanan teman sebaya, kurangnya pengetahuan, rasa ingin mencoba, atau masalah ekonomi pribadi).*
   d) *Apa saja dampak negatif yang terlihat dalam film Akibat Judi Online dan Pinjaman Online Ilegal? (kerugian finansial, masalah psikologis, kerusakan hubungan dengan keluarga, stres, ketakutan, atau terhambatnya masa depan).*
   e) *Apabila kamu atau teman kamu berada dalam situasi serupa dengan tokoh di film, tindakan apa yang akan kamu lakukan?*
   f) *Siapa yang harus kamu mintai bantuan atau nasihat? (arahkan jawaban* untuk meminta bantuan/nasihat ke orang tua/wali, guru, wali kelas, konselor sekolah, atau pihak berwenang)
2) Guru memberikan respon terhadap jawaban murid dan memberikan pesan kunci.

c. Kegiatan 3

Kegiatan 3 adalah Kampanye 3S: *Screen Time, Screen Zone, Screen Break.*

Durasi: 30 menit.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk

1) mengaktifkan pengetahuan dan pengalaman murid terkait keadaban digital serta
2) membangun keterlibatan dan rasa ingin tahu terhadap topik.

Alat dan Bahan:

1) materi prinsip 3S (*screen time, screen zone, screen break*) dari tautan https://s.id/MateriPrinsip3S;
2) alat tulis (kertas karton, pensil warna, spidol, crayon); serta
3) selotip/ perekat kertas.

Alur Kegiatan:

1) Guru menyampaikan beberapa pernyataan. Murid mengangkat tangan jika pernah melakukannya.
   a) Main gawai sampai lupa waktu!
   b) Tidur sambil membawa gawai!
   c) Makan sambil menonton video atau televisi!
   d) Belajar sambil membuka banyak aktivasi!
2) Guru mengenalkan prinsip 3S (*screen time, screen zone, screen break*) dengan referensi materi melalui tautan: https://s.id/MateriPrinsip3S.
3) Guru membagi murid menjadi 3 kelompok.
   a) Kelompok *Screen Time*
   b) Kelompok *Screen Zone*
   c) Kelompok *Screen Break*
4) Murid membuat poster sesuai kelompoknya.
   a) Kelompok *Screen Time* membuat poster tentang waktu untuk menatap layar gawai, menonton TV, atau bermain gim.
   b) Kelompok *Screen Zone* membuat poster tentang aturan tempat di sekolah mana saja yang boleh atau tidak boleh untuk bermain gawai atau menatap layar.
   c) Kelompok *Screen Break* membuat kegiatan bermakna yang dapat dilakukan selain menatap layar.
5) Masing-masing kelompok mempresentasikan poster yang telah dibuat.

4. Pencegahan Isu NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif)

Tujuan kegiatan

Menumbuhkan kesadaran murid untuk menjauhi NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif) dengan memahami dampak negatif bagi kesehatan, masa depan, dan lingkungan sosial.

Tabel 38. Kegiatan Pencegahan Isu NAPZA

No.	Uraian Kegiatan/ Materi	Durasi
1.	Pengenalan NAPZA: Kenali, Pahami, Jauhi	20 menit
2.	Menonton Film Pendek Bahaya NAPZA	15 menit
3.	Refleksi dan Komitmen	15 Menit
	Total Durasi	**50 menit**

a. Kegiatan 1

Kegiatan 1 adalah Pengenalan NAPZA: Kenali, Pahami, Jauhi.

Durasi: 20 menit.

Tujuan Kegiatan:

1) memberikan pemahaman dasar tentang jenis-jenis NAPZA, dampaknya bagi tubuh dan masa depan, serta mitos dan fakta seputar NAPZA serta
2) meningkatkan kewaspadaan terhadap bahaya yang mengintai.

Alat dan Bahan:

1) laptop (jika ada);
2) proyektor (jika ada);
3) papan tulis;
4) sticky notes atau kertas yang dipotong kecil;serta
5) alat tulis.

Alur Kegiatan:

1) Guru memulai dengan pertanyaan pemantik, misalnya: “Apa yang kalian ketahui tentang NAPZA?” atau “Mengapa ada orang yang memakai NAPZA?”.
2) Kegiatan dilanjut dengan permainan ringan, misalnya Mitos atau Fakta?.
3) Guru membacakan beberapa pertanyaan tentang NAPZA, lalu murid diminta menjawab *mitos* atau *fakta*.



Gambar 9. Mitos dan Fakta tentang Narkoba

4) Setelah itu, guru memberikan penjelasan singkat bahwa banyak informasi keliru yang beredar soal NAPZA serta menjelaskan jenis, dampak, dan bahaya penyalahgunaan NAPZA yang sebenarnya.

Contoh soal pernyataan Mitos atau Fakta

1) NAPZA hanya berbahaya jika digunakan dalam jumlah besar.
   Jawaban yang benar:
   Mitos → bahkan dalam jumlah kecil, NAPZA bisa menyebabkan kerusakan otak dan kecanduan.
2) Merokok dan minum alkohol bisa menjadi pintu awal penyalahgunaan NAPZA.
   Jawaban yang benar:
   Fakta → rokok dan alkohol sering disebut sebagai pintu awal penyalahgunaan NAPZA.
3) NAPZA hanya digunakan oleh orang dewasa saja.
   Jawaban yang benar:
   Mitos → banyak penyalahgunaan justru dimulai sejak remaja.
4) Orang yang pernah pakai NAPZA tidak bisa pulih lagi.
   Jawaban yang benar:
   Mitos → dengan dukungan dan rehabilitas, mereka bisa pulih dan kembali ke masyarakat.
5) Menolak ajakan teman untuk mencoba NAPZA menunjukkan kamu gak keren.
   Jawaban yang benar: Mitos → menolak NAPZA justru menunjukkan keberanian dan ketegasan diri.

b. Kegiatan 2

Kegiatan 2 adalah Menonton Film Pendek Bahaya NAPZA.

Durasi: 15 menit.

Tujuan Kegiatan:

Tujuan kegiatan ini adalah untuk

1) memberikan pemahaman yang lebih nyata dan emosional tentang penyalahgunaan NAPZA; serta
2) menguatkan sikap dan komitmen murid untuk menjaga diri serta lingkungan sekolah bebas dari NAPZA.

Alat dan Bahan:

1) laptop (jika ada);
2) proyektor (jika ada);serta
3) papan tulis.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Alur Kegiatan:

1) Guru menyampaikan maksud dan tujuan menonton film, bukan sekedar hiburan tetapi juga pembelajaran.
2) Pemutaran film bahaya NAPZA berdurasi pendek (5-7 menit).
3) Tautan film pendek tentang Milenial Anti Narkoba dari BNN https://s.id/milenialantinarkoba.

Referensi video lainnya adalah sebagai berikut.

- https://s.id/antinarkoba_1
- https://s.id/antinarkoba_2
- https://s.id/antinarkoba_3
- https://s.id/antinarkoba_4

c. Kegiatan 3

Kegiatan 2 adalah Refleksi dan Komitmen
Durasi: 15 menit.

Tujuan kegiatan

1) memberikan ruang bagi murid untuk mengekspresikan perasaan dan pemikiran mereka serta
2) menguatkan pemahaman murid tentang bahaya NAPZA.

Alat dan Bahan:

1) kertas HVS/Plano;
2) alat tulis (pulpen/spidol); serta
3) pohon komitmen yang digambar guru di papan tulis atau di dinding.

Alur Kegiatan

1) Guru membagikan *sticky note* atau kertas yang dipotong kecil kepada setiap murid.
2) Murid diminta menuliskan pesan penolakan NAPZA pada sticky notes yang telah dibagikan (aku sayang diriku, hidup sehat tanpa NAPZA).
3) Murid diminta menempel tulisan tersebut di Pohon Komitmen Bersama yang telah dibuat oleh guru (atau bisa ditempel di dinding kelas, disesuaikan dengan sekolah masing-masing)

jdih.kemendikdasmen.go.id

5. **Refleksi dan Doa Penutup**

Tujuan kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari ketiga, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Durasi Kegiatan: 15 menit.

Alat dan Bahan:

a. pengeras suara (jika ada);
b. kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.); serta
c. lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif (referensi lagu: https://s.id/album7kaih https://s.id/lagurukunsamateman dan referensi lagu jeda ceria https://s.id/jedaceriav1 atau https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA).

Alur Kegiatan:

a. Pembukaan Refleksi
   Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
b. Tanya Jawab Ringan
   Guru menanyakan secara singkat: “Apa kegiatan favoritmu hari ini?” “Bagaimana perasaanmu?”, “Apa hal baru yang kamu temukan hari ini?” atau bisa dengan menunjuk beberapa murid untuk berbagi.
c. Motivasi
   Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: “Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru. Jadi, jangan lupa datang dengan semangat, ya!”.
d. Bernyanyi
   Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu dari Album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* (https://s.id/album7kaih) atau lagu *Rukun Sama Teman* (https://s.id/lagurukunsamateman).

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari Keempat

Tabel 39. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Keempat

No.	Jenis Kegiatan	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, dan Hargai	70 menit
3.	Materi Pilihan	Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah	30 menit
4.	Materi Utama	Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif	45 menit
5.	Materi Utama	ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama	80 menit
7.	Materi Utama	Refleksi dan Doa Penutup	15 menit
		Total Durasi	**240 menit**

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI KEEMPAT

1. **Salam Sapa Murid Baru**

   Tujuan kegiatan:

   Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 40. Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

jdih.kemendikdasmen.go.id

	Total Durasi	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Durasi: disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).

Alat dan Bahan:

a. jinggel MPLS Ramah yang berjudul *Hari Baru* (https://s.id/laguharibaru);
b. lagu *Rukun Sama Teman* (https://s.id/lagurukunsamateman); serta
c. seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:

a. Guru menyambut murid dan orang tua/wali di gerbang sekolah dengan (5S) senyum, salam, sapa, sopan, santun.
b. Murid diarahkan memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
c. Guru piket memutarkan
   1) jinggel MPLS Ramah yang berjudul *Hari Baru* dan
   2) lagu *Rukun Sama Teman*.

2. Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, dan Hargai

Catatan Penting!

Pada kegiatan Sahabat Hebat, guru memperhatikan kenyamanan dan kondisi emosional murid selama kegiatan berlangsung. Guru menghindari pertanyaan atau pembahasan yang terlalu mendalam mengenai pengalaman pribadi yang berpotensi memicu ketidaknyamanan (*trigger warning*). Murid diberikan kebebasan untuk tidak menjawab, tidak bercerita, atau menenangkan diri sejenak apabila merasa kurang nyaman selama kegiatan berlangsung.

Tujuan kegiatan:

a. menunjukkan empati dan dukungan psikologis awal (*Look, Listen, Link*) serta
b. menjaga kesehatan mental diri dan teman.

Tabel 41. Uraian Kegiatan Sahabat Hebat: Dengar, Peduli dan Hargai

No.	Uraian Kegiatan	Menit
1.	Mengenali Tanda Teman Tidak Baik-Baik Saja	15 menit
2.	Mendengarkan dengan Empati	30 menit
3.	Kapan Harus Meminta Bantuan?	15 menit
4.	Komitmen Sahabat Hebat	10 menit
	Total Durasi	**70 menit**

a. Kegiatan 1

Kegiatan 1 adalah mengenali apakah teman tidak baik-baik saja.

Tujuan Kegiatan:

Tujuan kegiatan ini adalah agar murid mampu mengenali tanda-tanda teman yang sedang mengalami kesulitan serta menunjukkan sikap peduli dan empati tanpa menghakimi.

Durasi: 15 menit.

Alat dan Bahan:

1) Alat tulis
2) Kertas plano.

Alur Kegiatan:

1) Guru membagi murid kedalam dua kelompok besar.
2) Setiap kelompok diberikan kertas plano.
   a) Kelompok 1 mendiskusikan mengenai tekanan atau masalah apa saja yang sering dialami oleh remaja saat ini.
   b) Kelompok 2 mendiskusikan mengenai tanda-tanda yang menunjukkan bahwa seorang teman sedang tidak baik-baik saja.
3) Guru meminta murid menuliskan jawaban setiap kelompok pada kertas plano.
4) Setelah waktu diskusi selesai, masing-masing perwakilan kelompok membacakan beberapa jawaban yang telah dituliskan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

5) Guru merangkum jawaban dan menekankan bahwa tanda-tanda sinyal adalah untuk peduli, bukan untuk menghakimi dan menyebarkan informasi yang belum tentu benar.
6) Tanyakan kepada murid, "Jika melihat tanda-tanda bahwa teman sedang tidak baik-baik saja, kalimat apa yang dapat kita ucapkan untuk menunjukkan kepedulian?". Setelah murid menjawab dan memberikan contoh kalimat, fasilitator dapat mengelaborasikan dan memberikan contoh kalimat lainnya.
   a) Hai, kamu terlihat agak berbeda hari ini. Apa kabar?
   b) Kamu lagi ada yang mau diceritain? Aku mau dengerin ya.
   c) Ada yang bisa aku bantu? Jangan sungkan untuk kasih tahu aku ya.
   d) Kalau kamu butuh teman ngobrol, aku ada di sini ya.

Bahan edukasi untuk guru

Dukungan psikologis awal (DPA) adalah cara sederhana menenangkan dan membantu seseorang yang sedang mengalami masalah, merasa sedih, tertekan, takut, atau terguncang.
DPA dilakukan dengan tiga langkah, yakni *look* (melihat kondisi teman), *listen* (mendengarkan tanpa menghakimi), dan *link* (membantu menghubungkan ke orang dewasa yang bisa membantu).

Sahabat hebat tidak harus menyelesaikan masalah teman, cukup memastikan bahwa dia tidak menghadapinya sendirian. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi rasa takut dan cemas dan memberikan dukungan awal sebelum mendapatkan bantuan dari orang dewasa yang terpercaya.

b. Kegiatan 2

Kegiatan 2 adalah Mendengarkan dengan Empati.

Tujuan Kegiatan:

Tujuan kegiatan ini adalah agar murid mampu memberikan respon terbaiknya**.**

Durasi: 30 menit.

Alat dan Bahan:

1) Alat tulis

2) S*ticky notes* atau kertas yang dipotong kecil.

Alur Kegiatan:

1) Guru mengenalkan pada murid tentang respons verbal maupun nonverbal.
2) Guru mengenalkan akronim **HADAP** sebagai respons nonverbal.

H - Hadapkan badan ke arah teman.
A - Arahkan kontak mata yang nyaman.
D - Dengarkan teman tanpa menyela .
A - Anggukkan kepala sebagai tanda memahami.
P - Ponsel disimpan.

3) Guru menginstruksikan murid untuk berdiri dan guru akan membacakan beberapa contoh respons.

Contoh respons:

1. "*Ah, biasa aja itu, aku pernah gitu juga, malah lebih parah.*"
2. "*Sudah engga papa gausah dipikirin ya, sabar aja.*"

a) Jika menurut murid kalimat responnya *tepat, murid lompat ke kanan* dan jika menurut murid kalimat responnya *tidak tepat, murid lompat ke kiri.*
b) Setelah murid melompat, tanyakan kepada murid apa alasan dan apa yang membuat kalimat itu tepat atau tidak tepat.
c) Guru memberikan penguatan tentang respons bias dan respons empatik.

Respons bias adalah respons yang membuat orang merasa tidak didengar, diremehkan, disalahkan, dibandingkan, atau diberi solusi cepat tanpa memahami. Respons bias dapat menyebabkan seseorang merasa tidak aman, makin tertekan, atau menarik diri karena perasaannya diabaikan.
Respons empatik adalah respons yang memberikan ruang dan rasa aman, mendengarkan tanpa menghakimi, mengakui perasaan lawan bicara, menanyakan kebutuhan, dan memberi dukungan tanpa memaksa. Respons empatik akan membuat seseorang merasa diterima, dihargai, dan lebih tenang.

jdih.kemendikdasmen.go.id

c. Kegiatan 3

Kegiatan 3 adalah kapan murid harus meminta bantuan.

Tujuan Kegiatan:

Tujuan kegiatan ini adalah agar murid mampu membedakan situasi yang dapat didukung oleh teman sebaya dan situasi yang memerlukan bantuan orang dewasa yang dapat dipercaya.

Durasi: 15 menit.

Alat dan Bahan:

1) Alat tulis;
2) *Sticky notes* atau kertas yang dipotong kecil; serta
3) Kartu berwarna merah dan biru (https://s.id/kartubirudanmerah).

Alur Kegiatan:

1) Guru membagikan satu kartu merah dan satu kartu biru untuk setiap murid. Tuliskan kata *MERAH* pada kartu merah dan *BIRU* pada kartu biru untuk memudahkan murid mengenali kartu yang digunakan.
2) Guru menjelaskan bahwa kartu merah menunjukkan situasi yang perlu diwaspadai dan perlu bantuan orang dewasa yang dapat dipercaya.
3) Guru menjelaskan bahwa kartu biru menunjukkan situasi yang masih dapat dibantu melalui dukungan teman, seperti mendengarkan dan menemani.
4) Selanjutnya bacakan beberapa situasi dan minta murid untuk mengangkat kartu yang menurut mereka paling sesuai.

Contoh Situasi

Teman sedih karena nilai ujian jelek.
Teman mengatakan dirinya mengalami rasa sedih berlarut tanpa mengetahui penyebabnya.
Teman bercerita sedang bertengkar dengan sahabatnya.
Teman sering diejek dengan julukan yang membuatnya sedih.
Teman mengatakan merasa sangat tidak berharga dan sering menyalahkan dirinya sendiri.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Catatan: jika menambahkan situasi lain, guru dimohon untuk mempertimbangkan dan memperhatikan kondisi murid.

5) Guru tidak perlu menyebutkan benar atau salah, tetapi menanyakan alasan dan indikator apa yang membuat situasi tersebut perlu diwaspadai.
6) Berikan penjelasan bahwa tidak semua masalah dapat diselesaikan oleh teman sebaya. Pada situasi tertentu yang mengarah pada risiko bahaya, seperti keinginan menyakiti diri sendiri atau pengalaman kekerasan, keselamatan harus menjadi prioritas utama sehingga bantuan dari orang dewasa sangat diperlukan.
7) Ajak murid untuk mengidentifikasi siapa saja yang dapat menjadi kontak darurat atau sumber bantuan, misalnya guru BK, guru wali, wali kelas, guru pembimbing, orang tua, orang dewasa yang dapat dipercaya. Kemudian minta murid untuk menuliskannya pada buku masing-masing.
8) Tanyakan kepada murid kalimat apa yang dapat diucapkan ketika ingin membantu teman terhubung dengan orang dewasa. *Tekankan bahwa kalimat yang disampaikan sebaiknya tetap menunjukkan kepedulian serta meminta persetujuan teman.*

d. Kegiatan 4

Kegiatan 3 adalah Komitmen Sahabat Hebat.

Tujuan Kegiatan:

Tujuan kegiatan ini adalah agar murid mampu membangun komitmen untuk menciptakan Budaya Sekolah Aman dan Nyaman.

Durasi: 10 menit.

Alat dan Bahan:

1) Kertas/lembar komitmen;
2) Pulpen/spidol;
3) Papan tulis/media tempel; serta
4) Perekat/ selotip.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Alur Kegiatan

1) Guru menyampaikan instruksi kepada murid untuk menuliskan kalimat komitmen dengan format "Mulai hari ini, saya akan menjadi teman yang ….".
2) Murid menuliskan komitmen masing-masing pada lembar komitmen yang telah dibagikan.
3) Setelah selesai, murid diberikan kesempatan untuk membacakan komitmennya secara sukarela di depan kelas.
4) Guru dapat mengajak murid lain memberikan respon positif (misalnya tepuk tangan atau apresiasi sederhana).
5) Kertas komitmen dapat ditempel di papan sebagai pengingat bersama.
6) Guru memberikan penguatan bahwa komitmen kecil yang dilakukan secara konsisten dapat membentuk lingkungan pertemanan yang aman, nyaman, dan saling mendukung.

3. **Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah (Kegiatan Pilihan)**

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan kesadaran murid untuk mengenal, menghargai, dan menerapkan nilai-nilai kearifan lokal dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari pembentukan karakter.

Tabel 42. Uraian Kegiatan Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah

No.	Uraian Kegiatan	Menit
1.	Pengondisian	10 menit
2.	Eksplorasi Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah (Mengenalkan ciri khas sekolah masing - masing.)	20 menit
	Total Durasi	**30 menit**

Durasi: 30 menit.

Alat dan Bahan:

disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

Alur Kegiatan:

a. Guru menyampaikan tujuan kegiatan.

b. Guru memberikan pemahaman singkat tentang kekhasan sekolah (kegiatan ini disesuaikan dengan kekhasan sekolah masing masing.)

4. Pengenalan Kurikulum melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif

Tujuan kegiatan:

Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.

Tabel 43. Uraian Kegiatan Pengenalan Kurikulum melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif

No.	Uraian Kegiatan/ Materi	Durasi
1.	Mengenal Mata Pelajaran Wajib, Pilihan, dan Kokurikuler	10 menit
2.	Mengenal Diri dan Membangkitkan Motivasi Murid	10 menit
3.	Teknik dan Strategi Belajar Efektif	15 menit
4.	Mengatasi Tantangan Belajar	10 menit
	Total Durasi	**45 menit**

a. Kegiatan 1

Kegiatan 1 adalah Mengenal Mata Pelajaran Wajib dan Kokurikuler.

Tujuan Kegiatan :

Tujuan kegiatan ini adalah untuk membantu murid baru memahami struktur kurikulum sekolah (mata pelajaran wajib, pilihan, dan kokurikuler) agar mereka bisa merencanakan pembelajaran yang sesuai dengan minat dan potensi.

Durasi: 10 menit.

Alat dan Bahan

1) papan tulis atau proyektor (menampilkan poin-poin penting, daftar mata pelajaran, dan contoh kegiatan);
2) spidol/alat tulis atau laptop/komputer: (menulis atau menampilkan materi); serta
3) brosur/lembar informasi kurikulum (opsional).

Alur Kegiatan

1) Guru menyambut murid dan menjelaskan bahwa sesi ini akan membantu mereka memahami *peta belajar* di sekolah ini.
2) Guru menjelaskan bahwa kurikulum di sekolah ini terdiri atas tiga bagian utama, yaitu
   a) mata pelajaran wajib,
   b) mata pelajaran pilihan (jika ada di jenjang tersebut), serta
   c) kegiatan kokurikuler/ekstrakurikuler;
3) Guru menjelaskan mata pelajaran wajib (Bahasa Indonesia, Matematika, IPA, IPS, Pendidikan Agama, PJOK, Seni Budaya) dan guru bisa menampilkan daftarnya.
4) Guru menjelaskan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler (OSIS, Pramuka/Kepanduan, KIR, klub olahraga, klub olimpiade, seni, debat, dll). Tekankan bahwa ini penting untuk mengembangkan diri di luar pelajaran.
5) Guru membuka sesi singkat untuk tanya jawab terkait mata pelajaran atau kegiatan kokurikuler.
6) Guru memberikan pesan penutup bahwa pemahaman ini akan membantu murid merencanakan jalur belajar.

b. Kegiatan 2

Kegiatan 2 adalah Mengenal Diri dan Membangkitkan Motivasi Internal.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk

1) mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi motivasi dan semangat belajar serta
2) menemukan dan merumuskan tujuan belajar pribadi yang jelas dan realistis.

Durasi: 10 menit.

Alat dan Bahan

1) Kertas HVS
2) Alat tulis.

Alur Kegiatan

1) Guru akan membawa murid untuk menggali lebih dalam tentang kekuatan pendorong atau motivasi internal dari dalam diri masing-masing.

2) Kegiatan diawali dengan guru mengajak murid untuk bersama-sama memahami perbedaan yang mendasar antara motivasi intrinsik (dari dalam diri sendiri) dan ekstrinsik (dari luar diri sendiri) serta bagaimana murid dapat lebih banyak bergantung pada motivasi dalam diri.
3) Kemudian guru bisa memilih 2 hingga 3 murid untuk memberikan contoh motivasi intrinsik dan ekstrinsik untuk menguji pemahaman murid.
4) Contoh motivasi intrinsik adalah sebagai berikut.
   a) Belajar bahasa baru karena sangat tertarik dengan budaya dan film dari negara tersebut.
   b) Membaca buku karena menikmati alur cerita dan ingin tahu kelanjutannya, bukan karena tugas sekolah.
   c) Menulis jurnal atau blog karena suka mengekspresikan diri dan mengasah kemampuan menulis.
5) Contoh motivasi ekstrinsik adalah sebagai berikut.
   a) Belajar keras untuk ujian agar mendapatkan hasil yang baik dan pujian dari orang tua atau guru.
   b) Mengikuti lomba karena ingin memenangkan hadiah atau piala.
6) Kegiatan diakhiri dengan guru memberikan motivasi dan pemahaman untuk memiliki pola pikir yang berkembang serta dapat mengubah cara pandang murid dalam melihat tantangan, kegagalan, dan kesuksesan dalam belajar.

c. Kegiatan 3

Kegiatan 3 adalah Teknik dan Strategi Belajar Efektif

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk menerapkan teknik-teknik belajar yang sesuai dengan gaya belajar pribadi dan materi pelajaran.

Durasi: 15 menit.

Alat dan Bahan

1) Kertas HVS
2) Alat tulis.

Alur Kegiatan

1) Guru mengajak murid mengisi pertanyaan singkat untuk mengenali gaya belajar masing-masing, misalnya gaya belajar yang mengandalkan penglihatan (visual), mengandalkan

pendengarannya (auditori), atau mengandalkan gerakan atau praktik (kinestetik).

Tabel 44. Daftar Pertanyaan dan Pilihan Jawaban

Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Saat kamu mempelajari sesuatu yang baru, apa yang paling membantu kamu memahaminya?	a) Mendengar penjelasan dari guru atau teman. b) Melihat materi dalam bentuk gambar, diagram, video, atau membaca teks. c) Mencoba langsung, melakukan eksperimen, atau berpartisipasi aktif.
Saat membaca buku atau materi, apa yang kamu lakukan untuk memahami isinya?	a) Membaca dengan suara pelan atau bergumam. b) Melihat poin-poin penting atau melihat ilustrasi. c) Membuat catatan dengan tangan atau menandai buku.
Bagaimana kamu biasanya mempelajari arah atau rute baru?	a) Mendengar instruksi lisan dari seseorang. b) Melihat peta atau petunjuk arah tertulis. c) Berjalan langsung melalui rute tersebut.

Jawaban:

a) Jika jawaban mayoritas A, masuk ke gaya belajar dengan auditori.
b) Jika jawaban mayoritas B, masuk ke gaya belajar dengan visual.
c) Jika jawaban mayoritas C, masuk ke gaya belajar dengan bergerak/kinestetik.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Catatan!
Jawaban di atas tidak dapat menjadi acuan pengelompokan gaya belajar seseorang. Guru, orang tua/wali, dan murid perlu mengidentifikasi lebih lanjut gaya belajar yang paling sesuai dengan dirinya.

d. Kegiatan 4

Kegiatan 4 adalah Mengatasi Tantangan Belajar dan Refleksi.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk

1) menggunakan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah dalam proses belajar serta
2) menumbuhkan sikap mandiri, tanggung jawab, dan resiliensi/ketangguhan dalam menghadapi tantangan belajar.

Durasi: 10 menit.

Alat dan Bahan

1) Kertas HVS
2) Alat tulis.

Alur Kegiatan

1) Guru memotivasi dan memberikan cara-cara efektif untuk mengatasi kesulitan belajar yang spesifik dan cara menghadapi rasa takut akan kegagalan yang terkadang bisa menghambat langkah murid dalam mewujudkan cita-citanya.
2) Kemudian murid bisa disarankan untuk melakukan evaluasi diri secara jujur guna mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dengan menggunakan jurnal belajar untuk mencatat apa yang dipelajari, cara belajarnya, apa hasilnya, dan apa rencana selanjutnya (penjelasan singkat, tidak harus mengisi jurnal saat itu).
3) Selanjutnya murid akan diajak untuk melakukan refleksi mendalam atas seluruh pengalaman belajar selama beberapa hari mengikuti kegiatan MPLS Ramah dengan memberikan beberapa pertanyaan refleksi dan menjawabnya pada kertas HVS yang telah dibagikan.

   Contoh pertanyaan:

   a) Apa yang sudah saya pelajari?
   b) Apa yang saya pahami dengan baik?
   c) Apa yang masih membingungkan atau belum saya kuasai?

jdih.kemendikdasmen.go.id

d) Bagian mana yang paling menarik atau paling sulit?

4) Guru mengakhiri sesi dengan pesan penutup yang menguatkan, mendorong murid untuk terus belajar mandiri, dan menggunakan pemahaman kegiatan ini untuk menghadapi tantangan belajar.

5. ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitar sekolah.

Tabel 45. Uraian Kegiatan ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengondisian	5 menit
2.	Aksi Nyata Membersihkan Lingkungan Sekolah	75 menit
	Total Durasi	**80 menit**

Catatan:

Kegiatan ini bersifat fleksibel sehingga dapat diganti dengan kegiatan belajar bermasyarakat lainnya yang mendukung gerakan *ASRI (Aman, Sehat, Resik, Indah).*
Referensi kegiatan lain, misalnya memilah sampah, menanam pohon bersama, kegiatan daur ulang sampah, membersihkan sekolah, dan lain-lain.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk menanamkan disiplin dan kesadaran murid dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah

Durasi: 80 menit.

Alat dan bahan:

Peralatan kerja bakti yang telah dibawa oleh masing-masing murid dari rumah.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Alur Kegiatan:

a. Satu hari sebelum kegiatan, guru memberikan pengumuman kepada murid untuk membawa peralatan kerja bakti dari rumah. Contoh; sapu, kain lap, gunting taman, kantong sampah, dll.
b. Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan/*ice breaking* yel-yel *Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter* (https://s.id/yelyelAIH) kemudian melakukan presensi.
c. Guru mengarahkan murid untuk berkumpul di lapangan kemudian membagi menjadi beberapa kelompok zona kerja bakti. Referensi pembagian zona kerja bakti: ruang kelas, taman sekolah, musala, lingkungan sekitar sekolah, dan pada setiap zona tersebut akan ada anggota OSIS/MPK yang turut mendampingi.
d. Setelah melakukan kerja bakti di zona masing-masing, murid memilih dan memilah sampah.
e. Untuk membuat suasana menjadi lebih hidup dan bersemangat, guru dapat memutarkan lagu melalui pengeras suara. Referensi lagu dapat diakses melalui tautan https://s.id/album7kaih**.**

6. **Refleksi dan Doa Penutup**

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari keempat, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Durasi : 15 menit.

Alat dan bahan:

a. pengeras suara (jika ada);
b. kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dsb.);
c. lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif (referensi lagu: https://s.id/album7kaih https://s.id/lagurukunsamateman, https://s.id/jedaceriav1 atau https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA).

Alur Kegiatan:

a. Pembukaan Refleksi
   Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
b. Tanya Jawab Ringan
   Guru menanyakan secara singkat, misalnya “Apa kegiatan favoritmu hari ini?”, “Bagaimana perasaanmu?”, atau “Apa hal baru yang kamu

temukan hari ini?". Guru juga bisa menunjuk beberapa murid untuk berbagi.

c. Motivasi
Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: "Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru. Jadi, jangan lupa datang dengan semangat, ya!".

d. Bernyanyi
Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu dari Album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* (https://s.id/album7kaih) atau lagu *Rukun Sama Teman* (https://s.id/lagurukunsamateman).

Hari kelima

Tabel 46. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kelima

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria	30 menit
3.	Materi Utama	Unjuk Karya	180 menit
4.	Materi Utama	Penutupan MPLS dan Doa	30 menit
Total durasi			**240 menit**

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI KELIMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
Tujuan kegiatan:
Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 47. Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).
	Total Durasi	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).

Durasi: disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).

Alat dan bahan:

a. **j**inggel MPLS Ramah yang berjudul *Hari Baru* (https://s.id/laguharibaru);
b. lagu *Rukun Sama Teman* (https://s.id/lagurukunsamateman); serta
c. seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:

a. Guru menyambut murid dan orang tua/wali di gerbang sekolah dengan (5S) senyum, salam, sapa, sopan, santun.
b. Murid diarahkan untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
c. Guru piket memutarkan
   1) jinggel MPLS Ramah yang berjudul *Hari Baru* dan
   2) lagu *Rukun Sama Teman*.

2. Pertemuan Pagi Ceria

Tujuan kegiatan:

Membantu murid mengenal lingkungan positif, menyenangkan sebelum kegiatan belajar mengajar.

Tabel 48. Pertemuan Pagi Ceria

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengondisian	15 menit
2.	Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat	8 menit

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
3.	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya	2 menit
4.	Berdoa Bersama	5 menit
	Total Durasi	**30 menit**

Durasi: 30 menit.
Alat dan bahan:
a. audio Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH);
b. jinggel MPLS, lagu *Rukun Sama Teman* (https://s.id/laguharibaru);
c. lagu *Indonesia Raya* (https://s.id/laguindonesiaraya2026); serta
d. pengeras/pelantang suara (jika ada).

Alur Kegiatan:
a. Selama menunggu murid berkumpul, guru memutar jinggel MPLS Ramah (https://s.id/laguharibaru) dan Lagu *Rukun Sama Teman* (https://s.id/lagurukunsamateman).
b. Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan/*ice breaking* yel-yel *Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter* (https://s.id/yelyelAIH).
c. Guru meminta murid untuk berkumpul di lapangan dan mengatur posisi senam.
d. Murid dan guru bersama-sama melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat (https://s.id/senam_SAIH).
e. Murid dan guru bersama-sama menyanyikan lagu *Indonesia Raya* (https://s.id/laguindonesiaraya2026).
f. Guru dan murid berdoa bersama sebelum memulai kegiatan belajar.

3. **Unjuk Karya**
Tujuan kegiatan:
Memberi wadah bagi murid agar dapat menampilkan dan mengembangkan potensi diri dalam berbagai bidang, baik akademik maupun non akademik.

Tabel 49. Uraian Kegiatan Unjuk Karya

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pembukaan dan Pendaftaran	30 menit
2.	Pentas Unjuk Karya	120 menit
3.	Apresiasi dan Komitmen Pengembangan Diri	30 menit
Total Durasi		**180 menit**

Durasi: 180 menit.

Alat dan bahan:

a. sistem suara (mikrofon, *speaker);*
b. formulir pendaftaran singkat untuk murid yang akan unjuk bakat bisa individu atau kelompok (bisa disiapkan guru atau panitia OSIS sebelumnya);
c. *sticky notes* atau kertas yang dipotong kecil;
d. alat tulis; serta
e. papan tulis sebagai papan apresiasi.

Alur Kegiatan:

a. Pembukaan dan Pendaftaran (30 Menit)
    1) Guru menyambut murid dengan antusias.
    2) Guru menjelaskan tujuan kegiatan bahwa ini adalah kesempatan murid untuk menunjukkan bakat dan minat mereka.
    3) Guru menekankan bahwa semua bakat itu hebat serta pentingnya saling mendukung dan menghargai keberagaman minat dan bakat teman lainnya.
    4) Guru menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah panggung bebas, siapa pun yang ingin menampilkan bakatnya (menyanyi, puisi, menari, *stand-up comedy*, sulap, bermain alat musik, olahraga, dsb.) bisa mendaftar secara individu atau kelompok ke panitia (guru atau kakak OSIS).
    5) Guru dengan sigap mencatat nama dan jenis bakat dan menekankan durasi setiap penampilan maksimal 5 menit.

Catatan: pendaftaran bisa dimulai dari hari pertama MPLS hingga satu hari sebelumnya.

jdih.kemendikdasmen.go.id

b. Pentas Bakat (120 menit)
   1) Guru membagikan *sticky notes* atau kertas kecil dan alat tulis kepada murid yang menyaksikan unjuk karya.
   2) Guru memanggil peserta yang sudah mendaftar secara bergantian.
   3) Setiap penampilan murid, murid lainnya diminta untuk menuliskan di *sticky notes* atau kertas kecil tentang satu kata positif atau satu hal yang mereka kagumi dari penampilan yang baru saja selesai. *Sticky notes* bisa ditempel di papan apresiasi yang telah disediakan. Hal ini melatih apresiasi dan empati murid.
   4) Jika ada waktu, salah satu guru/perwakilan OSIS (yang memiliki bakat tersembunyi) bisa memberikan penampilan singkat sebagai selingan untuk menginspirasi murid dan mengurangi ketegangan.

c. Apresiasi dan Komitmen Pengembangan Diri (30 menit)
   1) Guru mengucapkan terima kasih dan mengapresiasi semua murid yang telah berani menampilkan unjuk bakat dan berpartisipasi aktif.
   2) Guru meminta murid untuk menulis di *sticky notes* dan menempelkannya ke papan tulis.
      a) Satu bakat atau minat yang ingin mereka tekuni atau kembangkan lebih jauh di sekolah ini.
      b) Satu langkah kecil yang akan mereka lakukan untuk memulai pengembangan bakat/minat tersebut ("Saya akan bertanya tentang ekskul musik.", "Saya akan mencoba menggambar setiap hari.", atau "Saya akan mencari buku tentang pemrograman (*coding).*").
   3) Minta beberapa murid untuk berbagi komitmen mereka secara singkat.
   4) Guru mengulang kembali bahwa sekolah adalah tempat yang aman untuk menggali dan mengembangkan potensi.
   5) Guru memberikan semangat untuk tahun ajaran baru dan mendorong mereka bergabung dengan kegiatan sekolah yang sesuai minat.
   6) Foto bersama sebagai penutup sesi.

Catatan:
1. Fleksibilitas: Sesuaikan durasi dan jenis kegiatan jika ada bakat yang membutuhkan persiapan lebih atau jika respons murid

jdih.kemendikdasmen.go.id

sangat tinggi.
2. Dukungan Positif: Pastikan suasana selalu mendukung, tidak menghakimi, dan penuh apresiasi.
3. Dokumentasi Ambil foto/video selama sesi untuk kenang-kenangan dan promosi positif di media sosial sekolah.

4. Penutupan MPLS dan Doa

Tujuan kegiatan:

Memberikan penguatan dan semangat untuk mengikuti pembelajaran di SMP.

Tabel 50. Kegiatan Unjuk Karya

No.	Uraian Kegiatan/ Materi	Durasi
1.	Penutupan MPLS	25 menit
2.	Doa	5 menit
	Total Durasi	**30 menit**

Kegiatan 1

Kegiatan 1 adalah Penutupan MPLS.

Tujuan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan penguatan dan semangat kepada murid untuk mengikuti pembelajaran di kelas setelah rangkaian kegiatan MPLS berakhir.

Durasi: 25 menit.

Alat dan Bahan

Pengeras/ pelantang suara.

Alur Kegiatan

1) Guru mengondisikan murid menuju lokasi penutupan kegiatan MPLS.
2) Guru dapat memilih beberapa murid untuk menyampaikan kesan dan pesan selama kegiatan MPLS berlangsung.
3) Laporan ketua panitia MPLS/ kepala sekolah.

jdih.kemendikdasmen.go.id

4) Ikrar Pelajar Indonesia.
5) Prosesi penutupan MPLS.

a. Kegiatan 2

Kegiatan 2 adalah Doa Penutup

Tujuan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk menumbuhkan sikap spiritual, kebersamaan, disiplin, dan ketertiban murid melalui doa bersama, apresiasi, pengingat positif, serta pulang dengan rapi dan tertib

Durasi: 5 menit.

Alur Kegiatan

1) Doa Bersama
2) Guru memimpin doa sesuai dengan keyakinan masing-masing murid dan dilakukan dengan khidmat.
3) Ucapan Terima Kasih dan Pengingat
   Guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi murid dan mengingatkan untuk datang tepat waktu.
4) Pulang tertib.

Sekolah Menengah Atas (SMA)

A. Kegiatan Utama dan Pilihan MPLS Ramah di SMA dan SMK

Setiap kegiatan dari MPLS Ramah selain terbagi menjadi materi utama dan pilihan yang juga mengacu kepada tujuan dari MPLS, yaitu: (i) pengenalan potensi diri, (ii) pengenalan warga sekolah, (iii) pengenalan kurikulum, dan (iv) pengenalan lingkungan sekolah. Tabel Kegiatan MPLS Ramah berikut menjelaskan aktivitas-aktivitas yang dilakukan.

Tabel 51. Kegiatan MPLS Ramah

Materi Utama	Kegiatan
Tujuan: Pengenalan Potensi Diri	
G7KAIH	1. Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat 2. Rangkaian Pagi Ceria dan Tes Fleksibilitas

Materi Utama	Kegiatan
	3. Unjuk Karya 4. Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan 5. Pengenalan Profil Lulusan SMK sesuai dengan BMW (Bekerja Melanjutkan Wirausaha) (Khusus SMK) 6. Refleksi, Doa, dan Penutup
Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria
Sopan dan Santun Bermedia Sosial	1. Literasi digital 2. Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring (*Online Game*) 3. Keadaban dan Keamanan Digital
Gerakan Rukun sama Teman	1. Pengenalan Diri 2. Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi dan Identifikasi Bakat dan Minat 3. Eksplorasi Diri: Menggali Potensi yang Ada 4. Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, Hargai
Materi Pilihan	1. Bahaya NAPZA 2. Fenomena Sosial (Perilaku Remaja)
Tujuan: Pengenalan Warga Sekolah	
Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun	Salam Sapa Murid Baru
Gerakan Rukun Sama Teman	Ruang Perjumpaan Murid Baru
Tujuan: Pengenalan Lingkungan Sekolah	

jdih.kemendikdasmen.go.id

Materi Utama	Kegiatan
G7KAIH	Upacara Bendera sesuai dengan SEB No. 09/2026
Gerakan Indonesia ASRI	1. Wawasan Wiyata Mandala 2. ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama 3. Aku dan Sekolahku 4. Aku dan Sekitarku 5. Membangun Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah
Materi Pilihan	1. Budaya Sekolah: Berbasis Kekhasan Daerah 2. Pengenalan Budaya K3 (5R/5S)
Tujuan: Pengenalan Kurikulum	
1. Pengenalan Ekstrakurikuler 2. Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif	

B. Rangkaian Kegiatan Lima Hari MPLS Ramah di SMA dan SMK

Tabel 52. Rangkaian Kegiatan Lima Hari MPLS Ramah di SMA dan SMK

Hari	Kegiatan
Pertama	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Upacara Bendera sesuai dengan SEB No 9 Tahun 2026 3. Pengenalan Diri 4. Wawasan Wiyata Mandala 5. “Aku dan Sekolahku” dan “Aku dan Sekitarku” 6. Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat 7. Keadaban dan Keamanan Digital 8. Refleksi, Doa, dan Penutup
Kedua	1. Salam Sapa Murid Baru

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari	Kegiatan
	2. Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas 3. Eksplorasi Diri: Menggali Potensi yang Ada 4. Ruang Perjumpaan Murid Baru 5. Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, dan Hargai 6. Refleksi, Doa, dan Penutup
Ketiga	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, dan Identifikasi Bakat dan Minat 3. Membangun Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah 4. Literasi Digital 5. Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring (Online Game) 6. Pengenalan Ekstrakurikuler 7. Refleksi, Doa, dan Penutup
Kempat	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan 3. Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif 4. Kegiatan Pilihan: Bahaya NAPZA dan Fenomena Sosial Perilaku Remaja 5. Gerakan Indonesia ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama 6. Refleksi, Doa, dan Penutup
Kelima	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria 3. Kegiatan Pilihan: Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah atau Pengenalan Budaya Pengenalan Budaya K3 (5R/5S) (Khusus SMK) 4. Unjuk Karya 5. Refleksi, Doa, dan Penutup

jdih.kemendikdasmen.go.id

Catatan:
Guru diharapkan mengimbau dan membiasakan murid untuk makan sehat dan bergizi setiap hari sebagai bagian dari pembentukan budaya hidup sehat di satuan pendidikan.

C. Uraian Kegiatan MPLS Ramah SMA dan SMKHari Pertama

Tabel 53. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Pertama

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum jam pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Upacara Bendera sesuai dengan SEB No.9/2026	30 menit
3.	Materi Utama	Pengenalan Diri	15 menit
4.	Materi Utama	Wawasan Wiyata Mandala	40 menit
5.	Materi Utama	Aku dan Sekolahku	50 menit
		Aku dan Sekitarku	45 menit
6.	Materi Utama	Aku Anak Indonesia Hebat, Karakter Kuat	75 menit
7.	Materi Utama	Keadaban dan Keamanan Digital	35 menit
8.	Materi Utama	Refleksi, Doa, dan Penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS RAMAH HARI PERTAMA

1. Salam Sapa Murid Baru

Tujuan Kegiatan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 54. Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan

Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).

Alat dan Bahan:

a. Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: https://s.id/laguharibaru).
b. Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).
c. Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
d. Tanda pengenal berisi identitas diri yang dibuat dan digunakan oleh murid.

Alur Kegiatan:

a. Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
b. Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
c. Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
d. Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarkan jinggel MPLS Ramah "Hari Baru" dan lagu "Rukun Sama Teman" untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

2. Upacara Bendera sesuai dengan SEB No. 9 Tahun 2026

Tujuan Kegiatan:

Menanamkan karakter murid yang disiplin, tertib, dan tanggung jawab.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tabel 55. Uraian Kegiatan Upacara Bendera No. 9 Tahun 2026

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Upacara Bendera	30 menit
Total Durasi		30 menit

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan:

a. Bendera Merah Putih.
b. Lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026) dan lagu wajib nasional.
c. Area upacara (lapangan).
d. Naskah upacara.
e. Pengeras suara (jika ada).
f. Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).

Alur Kegiatan:

a. Guru dan tenaga kependidikan menyiapkan lokasi upacara dengan tertib.
b. Selama waktu menunggu murid berkumpul, guru memutar jinggel MPLS Ramah dan lagu "Rukun Sama Teman" (jinggel MPLS: https://s.id/laguharibaru; lagu "Rukun Sama Teman": https://s.id/lagurukunsamateman).
c. Murid melaksanakan upacara bendera sesuai dengan Surat Edaran Bersama (SEB) No. 9 Tahun 2026 tentang pelaksanaan upacara bendera di satuan pendidikan (https://s.id/seupacarabendera).
d. Referensi susunan upacara dapat dilihat pada tautan berikut: https://s.id/seupacarabendera.
e. Setelah upacara bendera selesai, peserta upacara menyanyikan dan/atau mendengarkan lagu "Rukun Sama Teman" bersama-sama.

Catatan:
Dalam pelaksanaan upacara bendera, Ikrar Pelajar Indonesia dibacakan secara serentak dengan menggunakan teks Ikrar

Pelajar Indonesia, sebagai bentuk penyeragaman, dengan teks sebagai berikut.

Ikrar Pelajar Indonesia
Kami Pelajar Indonesia, berikrar untuk:
(1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;
(2) menghormati dan mencintai orang tua dan guru;
(3) belajar dengan baik dan sungguh-sungguh;
(4) rukun dengan teman; dan
(5) mencintai tanah air Indonesia.

3. Pengenalan Diri

Tujuan Kegiatan:

Menanamkan karakter murid yang kolaboratif, kreatif, dan komunikatif.

Tabel 56. Uraian Kegiatan Pengenalan Diri

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengondisian	5 menit
2.	Eksplorasi Diri	10 menit
Total Durasi		15 menit

Durasi: 15 Menit

Alat dan Bahan:

a. Proyektor (jika ada).
b. Laptop (jika ada).
c. Papan digital interaktif.
d. Pengeras suara (jika ada).
e. Bola.
f. Kertas.

Alur Kegiatan:

a. Guru mencairkan suasana, membangun keakraban, rasa aman, saling kenal, dan gembira dengan pemecah kebekuan (*ice breaking*). Inspirasi pemecah kebekuan di antaranya adalah sebagai berikut.

jdih.kemendikdasmen.go.id

1) Pemecah kebekuan gerak dan lagu, contoh video: http://s.id/ibgerakdanlagu.
2) Pemecah kebekuan gerakan ringan: Lawan Kata. Peserta harus melakukan gerakan atau mengatakan kata yang merupakan lawan dari yang diberikan. Contoh video dapat diakses pada tautan: https://s.id/icebreakinglawankata.
3) Jeda Ceria sebagai aktivitas fisik ringan yang disisipkan di sela-sela proses belajar. Kegiatan tersebut dilakukan melalui gerakan sederhana untuk menjaga semangat, meningkatkan konsentrasi, dan membentuk kebiasaan hidup aktif bagi murid. Berikut adalah tautan Jeda Ceria v.1: https://s.id/jedaceriav1 dan Jeda Ceria v.2: https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA.

b. Guru memberikan pertanyaan nama, asal sekolah, hobi, dan mata pelajaran kesukaannya pada seorang murid untuk memantik perkenalan sambil melempar bola. Murid tersebut menangkap bola dan menjawab pertanyaan tersebut.
c. Murid yang sudah menjawab, lalu melempar bola pada murid lainnya secara berantai sampai seluruh murid memperkenalkan diri.
d. Setelah itu, guru menegaskan bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam bakat, minat, dan potensinya untuk dikembangkan secara optimal.

Jika jumlah murid cukup banyak, aktivitas pengenalan diri dapat dilakukan dalam kelompok kecil agar proses interaksi berlangsung lebih efektif, tertib, dan memberikan kesempatan kepada setiap murid untuk saling mengenal dengan lebih dekat.

4. Wawasan Wiyata Mandala

Tujuan Kegiatan:

Murid memahami wawasan wiyata mandala berupa visi, misi, program, kegiatan, tata tertib dan budaya sekolah.

Tabel 57. Uraian Kegiatan Wawasan Wiyata Mandala

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Warga Sekolah, Visi, Misi, Program,	30 menit

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
	Kegiatan, Tata Tertib, dan Budaya Sekolah	
2.	Kesepakatan Kelas	10 menit
Total Durasi		40 menit

a. Kegiatan 1

Pengenalan warga sekolah, visi, misi, program, kegiatan, tata tertib, dan budaya sekolah.

Tujuan Kegiatan:

Murid memahami wawasan wiyata mandala berupa visi, misi, program dan budaya sekolah.

Durasi: 40 menit

Alat dan Bahan:

1) Alat tulis.
2) Laptop (jika ada).
3) Proyektor (jika ada).
4) Papan digital interaktif (jika ada).
5) Pengeras suara (jika ada).

Alur Kegitan:

1) Guru dan tenaga kependidikan menyambut murid baru dan orang tua dengan senyum dan sapaan hangat dan ramah.
2) Guru memperkenalkan kepala sekolah, guru, dan warga sekolah lainnya seperti petugas keamanan dan kebersihan kepada murid baru.
3) Guru menjelaskan visi, misi, program, budaya, kegiatan dan tata tertib sekolah yang perlu dipahami dan diketahui oleh murid dan orang tua.

b. Kegiatan 2

Membuat kesepakatan kelas.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tujuan Kegiatan:
Membangun komitmen bersama antara guru dan murid agar pelaksanaan kegiatan MPLS berjalan tertib, aman, nyaman, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab.

Durasi: 10 menit
Alat dan Bahan:
1) Kertas plano/papan tulis.
2) Sticky notes atau kertas kecil.
3) Alat tulis.
4) Perekat.

Alur Kegiatan:
1) Guru menjelaskan pentingnya membuat kesepakatan kelas agar kegiatan MPLS berjalan dengan nyaman dan menyenangkan bagi semua pihak.
2) Guru mengajak murid menyampaikan hal-hal yang perlu disepakati selama MPLS, seperti disiplin waktu, saling menghargai, menjaga kebersihan, aktif berpartisipasi, dan penggunaan gawai.
3) Guru menuliskan hasil diskusi dan merumuskan poin-poin kesepakatan kelas bersama murid.
4) Murid dan guru menyetujui kesepakatan yang telah dibuat sebagai bentuk komitmen bersama selama mengikuti MPLS.

5. Aku dan Sekolahku (a)

Tujuan Kegiatan:
Membantu murid baru mampu mengenal dan beradaptasi terhadap sarana prasarana yang tersedia di lingkungan sekolah.

Tabel 58. Uraian Kegiatan Aku dan Sekolahku

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Tur Sekolah Interaktif	35 menit
2.	Mengisi Lembar Observasi Murid	15 menit
Total Durasi		50 menit

a. Kegiatan 1

Tur Sekolah Interaktif

Tujuan Kegiatan:

1) Mengenalkan murid dengan lokasi-lokasi yang ada di sekolah (ruang kelas, perpustakaan, ruang kepala sekolah, ruang guru, UKS, kantin, laboratorium, toilet, tempat ibadah, lapangan, jalur evakuasi, titik kumpul aman, dan fasilitas lainnya)
2) Memberikan pemahaman tentang fungsi setiap fasilitas dan bagaimana fasilitas tersebut mendukung kegiatan belajar mengajar

Durasi: 35 menit

Alat dan Bahan:

1) Kertas.
2) Alat tullis.

Alur Kegiatan:

1) Murid dibagi menjadi kelompok kecil (7-10 orang), menyesuaikan dengan jumlah murid .
2) Untuk memudahkan, sekolah bisa menyediakan denah sekolah yang berisi lokasi fasilitas sekolah, lokasi alat pemadam api ringan (APAR), jalur evakuasi, dan titik kumpul aman.
3) Masing-masing kelompok dipandu/dibimbing oleh guru dan kakak OSIS/MPK untuk mengunjungi lokasi fasilitas sekolah dan memberikan penjelasan singkat tentang fungsi fasilitas tempat tersebut.

b. Kegiatan 2

Mengisi Lembar Observasi Murid

Tujuan Kegiatan:

Membangun rasa kepemilikan dan tanggung jawab terhadap fasilitas sekolah.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

1) Kertas;
2) Alat tulis.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan tujuan observasi.
2) Guru membagikan lembar observasi murid, bisa berupa tabel sederhana (contoh ada di bawah).
3) Murid diminta untuk berbagi hal menarik atau hal baru yang mereka dapatkan melalui Lembar Observasi Murid.

Tabel 59. Contoh Lembar Observasi Murid

No.	Nama Fasilitas	Hal Baru yang Dipelajari	Bagaimana Saya Akan Menjaganya?
1.	Perpustakaan	(misal: cara meminjam buku)	(misal: tidak mencoret-coret buku)
2.	Laboratorium	....	....
3.	Ruang Kesenian	....	....
4.	Lapangan Olahraga	....	....
5.	Kantin	....	....
6.	Toilet	....	....
7.	UKS	....	....
8.	Ruang Pramuka	....	....
9.	Alat Pemadam Api Ringan (APAR)	....	....
10.	Jalur Evakuasi	....	....
11.	Titik Kumpul Aman	....	....

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Nama Fasilitas	Hal Baru yang Dipelajari	Bagaimana Saya Akan Menjaganya?
12.	Ruang Guru	….	….
13.	Ruang Tata Usaha	….	….
14.	Ruang BK	….	….
15.	Lainnya (disesuaikan dengan kondisi sekolah)	….	….

*Sesuai dengan kondisi di sekolah

4) Beberapa murid diminta secara sukarela untuk menyebutkan fasilitas favorit beserta alasannya serta komitmen untuk menjaga fasilitas sekolah.

Aku dan Sekitarku (b)

Tujuan Kegiatan:

Murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitar sekolah termasuk kondisi yang membahayakan warga sekolah lainnya.

Tabel 60. Uraian Kegiatan Aku dan Sekitarku

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Lingkungan Sekitar Sekolah	20 menit
2.	Pengisian Lembar Penjelajahan Fasilitas Umum	25 menit
Total Durasi		45 menit

a. Kegiatan 1

Pengenalan Lingkungan Sekitar Sekolah

Tujuan Kegiatan:
Mengenalkan murid pada kondisi dan fasilitas umum di sekitar sekolah

Durasi: 20 menit
Alat dan Bahan:
1) Laptop (jika ada).
2) LCD proyektor (jika ada).
3) Papan digital interaktif (jika ada).
4) Papan tulis.

Alur Kegiatan:
1) Guru menjelaskan pentingnya memahami lingkungan sekitar sekolah.
2) Guru mengenalkan kondisi dan fasilitas umum yang sering dijumpai atau dibutuhkan di sekitar sekolah (jika memungkinkan, dilakukan dengan pemutaran video, denah/peta, gambar).

b. Kegiatan 2
Pengisian Lembar Penjelajahan Fasilitas Umum

Tujuan Kegiatan:
1) Melatih keterampilan mencatat dan mengamati murid secara sistematis melalui lembar observasi.
2) Memahami peran dan manfaat fasilitas sekitar dalam mendukung akses dan akomodasi pembelajaran.
3) Memahami kondisi yang berpotensi membahayakan manusia.

Durasi: 25 menit
Alat dan Bahan:
1) Kertas.
2) Alat tulis.

Alur Kegiatan:
1) Murid diminta untuk menuliskan atau membuat peta sederhana perjalanan dari rumah ke sekolah, apa saja fasilitas umum yang mereka lewati, dan kondisi lingkungan sekolah yang mereka lihat.

jdih.kemendikdasmen.go.id

2) Guru meminta membandingkan peta yang sudah dibuat oleh murid dengan penjelasan sebelumnya dengan mengisi lembar observasi sederhana.

Tabel 61. Contoh Lembar Penjelajahan Fasilitas Umum

Kondisi dan Fasilitas yang Telah Disampaikan Sekolah	**Peta Sederhana Murid**	**Sama/Berbeda**	**Potensi Bahaya dan Pencegahan yang Dapat Dilakukan**
Lapangan	....	Sama (sudah melihat)	....
Pemadam Kebakaran	....	Berbeda (belum melihat)	....
Fasilitas Pelayanan Kesehatan (seperti Rumah Sakit, Puskesmas, Puskesmas Pembantu, Klinik)	....	....	....
Sungai	....	....	....
Papan Informasi (Rambu Lalu Lintas, Rambu Evakuasi di jalan, Papan Informasi Bahaya)	....	....	....
Zona Selamat Sekolah (ZoSS)	....	....	....
Pos Polisi	....	....	....
Tebing/Jurang	....	....	....
Jembatan	....	....	....

jdih.kemendikdasmen.go.id

Lubang Galian	….	….	….
Satwa Liar	….	….	….

3) Guru meminta perwakilan murid menyampaikan hasil identifikasinya dan berdiskusi serta tanya jawab memberikan refleksi.

6. Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat

Tujuan Kegiatan:

Mengembang dan menguatkan karakter serta dimensi profil lulusan murid baru.

Tabel 62. Uraian Kegiatan Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Diseminasi Materi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)	25 menit
2.	Simulasi Pengisian Catatan Harian Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)	10 menit
3.	Aktivitas Interaktif 7 KAIH: Bernyanyi, Beraksi, dan Berkarakter!	40 menit
Total Durasi		75 menit

a. Kegiatan 1

Diseminasi Materi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Tujuan Kegiatan:

1) Murid menyimak penjelaskan terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.
2) Murid memahami manfaat menerapkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

1) Laptop (jika ada).

2) Proyektor (jika ada).
3) Papan interaktif digital (jika ada).

Alur Kegiatan:

1) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (ice breaking) berupa yel-yel Anak Indonesia Hebat (Sehat, Cerdas, Berkarakter). Panduan dapat diakses melalui tautan: https://s.id/yelyelAIH.
2) Sebelum memaparkan materi, guru memberikan pertanyaan pemantik kepada murid "Apa saja kebiasaan kecil yang kamu lakukan setiap hari secara rutin?".
3) Guru memberikan kesempatan kepada beberapa murid untuk menjawab.
4) Kemudian, guru memaparkan materi singkat terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dapat diunduh melalui tautan: https://bit.ly/mpls7KAIH.
5) Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk melakukan sesi tanya jawab singkat.

b. Kegiatan 2

Simulasi Catatan Harian Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Tujuan Kegiatan:

Murid melakukan rekapitulasi implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sehari-sehari.

Durasi: 10 menit

Alat dan Bahan:

1) Laptop (jika ada).
2) Proyektor (jika ada).
3) Papan digital Interaktif (jika ada).
4) Alat tulis.
5) Lembar catatan harian dan refleksi murid.

Alur Kegiatan:

1) Guru memaparkan secara singkat mengenai apa itu catatan harian melalui paparan yang dapat diunduh pada: https://bit.ly/mpls7KAIH.
2) Guru memberikan contoh pengisian lembar catatan harian dan refleksi.

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk melakukan tanya jawab.

c. Kegiatan 3

Aktivitas Interaktif G7KAIH: Bernyanyi, Beraksi, dan Berkarakter

Tujuan Kegiatan:

Memahami nilai-nilai karakter Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dengan cara menyenangkan.

Durasi: 40 Menit

Alat dan Bahan:

1) Laptop/komputer (jika ada).
2) Proyektor (jika ada).
3) Papan digital Interaktif (jika ada).
4) Pengeras suara (jika ada).
5) Kertas plano.
6) Sticky notes atau kertas HVS yang dipotong menjadi 4 atau 8 bagian.
7) Alat tulis.
8) Tautan album lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada tautan https://s.id/album7kaih.

Alur Aktivitas:

1) Bernyanyi dan Beraksi
   a) Setelah sesi paparan materi, guru menginstruksikan murid untuk duduk nyaman dan siap berinteraksi.
   b) Guru menjelaskan sesi kegiatan ini sebagai media belajar untuk memahami G7KAIH dengan cara yang seru menyenangkan melalui lagu-lagu pada album lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.
   c) Guru memilih tiga video klip yang akan diputar dari album lagu G7KAIH. Tautan album lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: https://s.id/album7kaih (jika durasi lebih panjang, disarankan untuk memutar kedelapan lagu).
   d) Guru memutar tiga video klip yang dipilih. Selama lagu diputar, guru mengajak murid untuk ikut bernyanyi dan melakukan aksi/gerakan sederhana sesuai lirik atau pesan lagu.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Contoh*:* "Bangun Pagi" (gerakan meregangkan tubuh), "Ayo Olahraga" (gerakan melompat sambil membuka kaki dan mengangkat tangan ke atas secara bersamaan, menyerupai bintang saat dilihat dari atas), “Beda tapi Satu” (gerakan saling merangkul teman), dan sebagainya (disesuaikan dengan kreativitas guru dan murid).

e) Setelah sesi bernyanyi bersama, guru memberikan pertanyaan pemantik singkat: "Satu kata tentang pesan lagu ini!"

Catatan:
Sesi ini bisa dilakukan untuk semua lagu pada album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* jika waktu memungkinkan dan sesi ini juga bisa dikombinasikan sebagai pemecah kebekuan (*ice breaking*) untuk penyemangat di sela kegiatan lainnya.

2) Beraksi dan Berkarakter
   a) Guru membagikan *sticky note* atau kertas HVS yang telah dipotong kepada masing-masing murid.
   b) Guru meminta murid untuk membuat kelompok (setiap kelompok terdiri dari 3–5 orang murid).
   c) Guru meminta murid untuk mengisi
      (1) kebiasaan baik dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang sudah dilakukan selama ini,
      (2) cara mempraktikkannya,
      (3) manfaat yang dirasakan, dan
      (4) apa yang menjadi tantangannya
   d) Murid menuliskan jawabannya di sticky note atau kertas HVS dan menempelkannya di kertas plano atau papan tulis (satu kertas plano untuk setiap kelompok).
   e) Guru meminta perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusinya.
   f) Guru memberikan umpan balik dan refleksi terhadap apa yang disampaikan oleh masing-masing kelompok. Berikut adalah contoh pertanyaan refleksi.
      (1) Dari diskusi kelompok tadi, kebiasaan baik apa dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang menurutmu paling sering kamu lakukan dan paling mudah untuk dipertahankan? Mengapa?

jdih.kemendikdasmen.go.id

(2) Kebiasaan mana yang menurutmu paling sulit untuk kamu praktikkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari? Apa alasannya?
(3) Setelah mendengar presentasi teman-teman, adakah cara baru yang kamu temukan untuk mempraktikkan kebiasaan baik yang belum pernah terpikirkan sebelumnya?

3) Komitmen: Aku Anak Indonesia Hebat
   a) Setelah diskusi, guru memutar video klip lagu "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat".
   b) Guru mengajak murid bernyanyi/melakukan gerakan bersama untuk menguatkan semangat.
   c) Setelah lagu diputar, guru mengajak murid menuliskan komitmen di kertas/sticky note untuk selalu mempraktikkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam kehidupan sehari-hari.
   d) Murid menempelkan komitmennya di kertas plano/papan tulis.
   e) Guru menutup kegiatan dengan pemecah kebekuan (ice breaking) berupa yel-yel Anak Indonesia Hebat (Sehat, Cerdas, Berkarakter). Adapun tautan panduan dapat diakses melalui tautan: https://s.id/yelyelAIH.

7. Keadaban dan Keamanan Digital

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru.

Tabel 63. Keadaban dan Keamanan Digital

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Kampanye 3S: *Screen Time, Screen Zone, Screen Break*	20 menit
2.	Siap Bijak Bermedia Sosial	15 menit
Total Durasi		35 menit

a. Kegiatan 1

Kampanye 3S: *Screen Time, Screen Zone, Screen Break*

Tujuan Kegiatan:

1) Mengaktifkan pengetahuan dan pengalaman murid terkait keadaban digital.
2) Membangun keterlibatan dan rasa ingin tahu terhadap topik.

Durasi: 20 menit

Alat dan Bahan:

1) Materi prinsip 3S (screen time, screen zone, screen break) yang dapat diakses pada tautan: https://s.id/MateriPrinsip3S.
2) Alat tulis (kertas karton, pensil warna, spidol, crayon).
3) Perekat kertas.

Alur Kegiatan:

1) Guru menyampaikan beberapa pernyataan. Murid mengangkat tangan jika pernah melakukannya.
   a) Main gawai sampai lupa waktu!
   b) Tidur sambil membawa gawai!
   c) Makan sambil menonton video atau televisi!
   d) Belajar sambil membuka banyak aktivasi!
2) Guru mengenalkan prinsip 3S (screen time, screen zone, screen break).
3) Guru membagi murid menjadi 3 kelompok sebagai berikut.
   a) Kelompok Screen Time
   b) Kelompok Screen Zone
   c) Kelompok Screen Break
4) Murid membuat poster sesuai dengan kelompoknya sebagai berikut.
   a) Kelompok Screen Time: membuat poster tentang waktu untuk menatap layar gawai, menonton TV, atau bermain gim.
   b) Kelompok Screen Zone: membuat poster tentang aturan tempat di sekolah mana saja yang boleh atau tidak boleh untuk bermain gawai atau menatap layar.
   c) Kelompok Screen Break: membuat aktivitas bermakna yang dapat dilakukan selain menatap layar.
5) Setiap kelompok mempresentasikan poster yang telah dibuat.

jdih.kemendikdasmen.go.id

b. Kegiatan 2

Siap Bijak Bermedia Sosial

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid baru yang akan, sudah, dan mendekati umur 16 tahun untuk menggunakan media sosial secara lebih aman, nyaman, dan bijak.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

1) Kartu situasi/perilaku media sosial.
2) Alat tulis.
3) Papan tulis atau media tempel,
4) Sticky notes atau kertas A4 yang dipotong kecil-kecil.
5) Lem atau perekat.
6) Kertas plano atau kertas bahan lainnya untuk menempel sticky notes atau kertas kecil.

Alur Aktivitas:

1) Guru menjelaskan bahwa setiap aktivitas di media sosial meninggalkan jejak digital yang dapat berdampak bagi diri sendiri maupun orang lain.
2) Guru membacakan beberapa contoh perilaku di media sosial sebagai berikut.
   a) Mengunggah data pribadi.
   b) Menuliskan komentar kasar.
   c) Menyebarkan informasi tanpa mengecek kebenarannya.
   d) Menggunakan akun privat.
   e) Menerima pertemanan dari orang yang tidak dikenal.
3) Murid mendiskusikan bersama kelompok apakah perilaku tersebut termasuk bijak atau tidak bijak.
4) Setiap kelompok menuliskan hasil diskusinya pada kertas atau poster kemudian mempresentasikan secara singkat.
5) Lalu guru memberikan stickynotes dan meminta murid untuk membuat komitmen murid bahwa akan menggunakan media sosial jika sudah memasuki umur 16 tahun.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Guru bersama murid menyimpulkan tips aman bermedia sosial sebagai berikut.

1. Berpikir sebelum mengunggah sesuatu.
2. Tidak membagikan data pribadi.
3. Menggunakan bahasa yang sopan.
4. Membatasi penggunaan media sosial secara bijak.

8. Refleksi, Doa, dan Penutup

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Alat dan Bahan:

a. Pengeras suara (jika ada).
b. Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
c. Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
d. Referensi lagu dapat diakses pada tautan : https://s.id/album7kaih dan https://s.id/lagurukunsamateman.
e. Referensi lagu dapat diakses pada tautan : https://s.id/jedaceriav1 dan https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA.

Durasi: 10 menit

Alur Kegiatan:

a. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
b. Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari pertama.
c. Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari pertama.
d. Guru memberi motivasi. Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: “Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!”.

jdih.kemendikdasmen.go.id

e. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (s.id/album7kaih) atau lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: s.id/lagurukunsamateman).

Hari Kedua

Tabel 64. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kedua

No.	Jenis materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid	Sebelum jam pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas	90 menit
3.	Materi Utama	Eksplorasi Diri: Menggali Potensi yang Ada	25 menit
4.	Materi Utama	Ruang Perjumpaan Murid Baru	90 menit
5.	Materi Utama	Sahabat Hebat : Dengar, Peduli, Hargai	85 menit
6.	Materi Utama	Refleksi , Doa, dan Penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS RAMAH HARI KEDUA

1. Salam Sapa Murid Baru

Tujuan Kegiatan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 65. Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).

Alat dan Bahan:

a. Jinggel MPLS Ramah yang berjudul “Hari Baru”
b. (tautan: https://s.id/laguharibaru).
c. Lagu “Rukun Sama Teman”
d. (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).
e. Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
f. Tanda pengenal (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

Alur Kegiatan:

a. Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
b. Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
c. Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
d. Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarkan Jinggel MPLS Ramah “Hari Baru” dan lagu “Rukun Sama Teman” untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

2. Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas

Tujuan Kegiatan:

a. Menumbuhkan semangat, kebersamaan, dan rasa cinta tanah air melalui senam pagi yang menyehatkan, menyanyikan lagu

Indonesia Raya dengan penuh hormat, serta berdoa bersama untuk membentuk sikap disiplin, religius, dan nasionalis pada murid.

b. Mengetahui kondisi kerja jantung murid secara sederhana sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat membantu mengidentifikasi kemungkinan perlunya pemeriksaan lanjutan.
c. Mengukur kelentukan tubuh bagian bawah, terutama fleksibilitas otot paha belakang dan punggung bawa

Tabel 66. Uraian Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Persiapan dan Pengarah	5 menit
2.	Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
3 .	Pertemuan Pagi Ceria	30 menit
4.	Pengukuran Denyut Jantung Setelah Melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
5.	Pengarahan Tes Fleksibilitas	5 menit
6.	Tes Fleksibilitas	5 menit
Total Durasi		90 menit

Alat dan Bahan Tes:

a. Video atau musik senam "Anak Indonesia Hebat" (https://s.id/senam_SAIH).
b. Jinggel MPLS Ramah (https://s.id/laguharibaru).
c. Sound system dan pengeras suara (kondisional).
d. Lagu "Indonesia Raya (https://s.id/laguindonesiaraya2026).
e. Jam sukat (stopwatch) atau jam tangan.
f. Penggaris (panjang minimal 30 cm; skala harus jelas terbaca dan tidak rusak).
g. Plester perekat/selotip/kapur tulis (digunakan untuk membuat garis dasar sepanjang 45 cm di lantai).
h. Lantai datar dan rata (bersih, tidak licin; gunakan matras tipis jika lantai keras atau kasar).
i. Lembar pencatatan data tes fleksibilitas (memuat kolom: nomor, NPSN, Nama Siswa, NISN, tanggal lahir, raihan 1, raihan 2, raihan

jdih.kemendikdasmen.go.id

3, raihan terbaik) yang dapat diunduh di http://s.id/hasiltesfleksibilitas (opsional).

j. Alat tulis.

Alur Kegiatan:

a. Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Pertemuan Pagi Ceria

1) Selama menunggu murid berkumpul, guru memutar jinggel MPLS Ramah dan lagu "Rukun Sama Teman" (tautan jinggel MPLS: http://s.id/laguharibaru, tautan lagu "Rukun Sama Teman": http://s.id/lagurukunsamateman).
2) Guru menyiapkan *stopwatch*/jam tangan dan lembar pencatatan.
3) Guru menyiapkan murid untuk berdiri sesuai dengan barisannya.
4) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
5) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
6) Guru meminta murid mulai menghitung ketika stopwatch ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
7) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
8) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
9) Ketika ada murid yang menyentuh denyut jantung 30 kali dalam 15 detik, guru menyarankan murid untuk tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.

b. Pelaksanaan Pagi Ceria

1) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan/ice breaking yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter (panduan yel-yel: https://s.id/yelyelAIH).
2) Guru mengatur posisi senam.
3) Murid dan guru bersama-sama melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat (panduan senam: https://s.id/senam_SAIH).
4) Murid dan guru bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan "Indonesia Raya".
5) Murid dan guru berdoa bersama sebelum memulai aktivitas belajar.

jdih.kemendikdasmen.go.id

c. Pengukuran Denyut Jantung Sesudah Pertemuan Pagi Ceria

1) Guru menyiapkan kembali stopwatch/jam tangan dan lembar pencatatan.
2) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
3) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
4) Guru meminta murid mulai menghitung ketika stopwatch ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
5) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
6) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.

d. Persiapan Area Tes Fleksibilitas

1) Pilih area yang memiliki permukaan lantai datar, keras, bersih, dan cukup luas untuk menampung murid serta petugas.
2) Tempelkan plester perekat atau gambarkan dengan kapur tulis sebuah garis lurus sepanjang 45 cm di lantai sebagai garis dasar.
3) Letakkan penggaris seperti pada gambar 1, titik 0 (nol) berada di garis dasar yang sejajar dengan titik penggaris di 10 cm, bagian penggaris ke arah murid bernilai negatif (-) (kurang dari 10 cm), dan menjauhi murid bernilai positif (+) (lebih dari 10 cm).



Gambar 3.1 Ilustrasi Penempatan Alat Ukur

4) Pastikan skala pengukuran dapat dibaca dengan jelas dari posisi berdiri petugas pencatat.

5) Siapkan lembar pencatatan data, alat tulis, dan air minum di area tes.

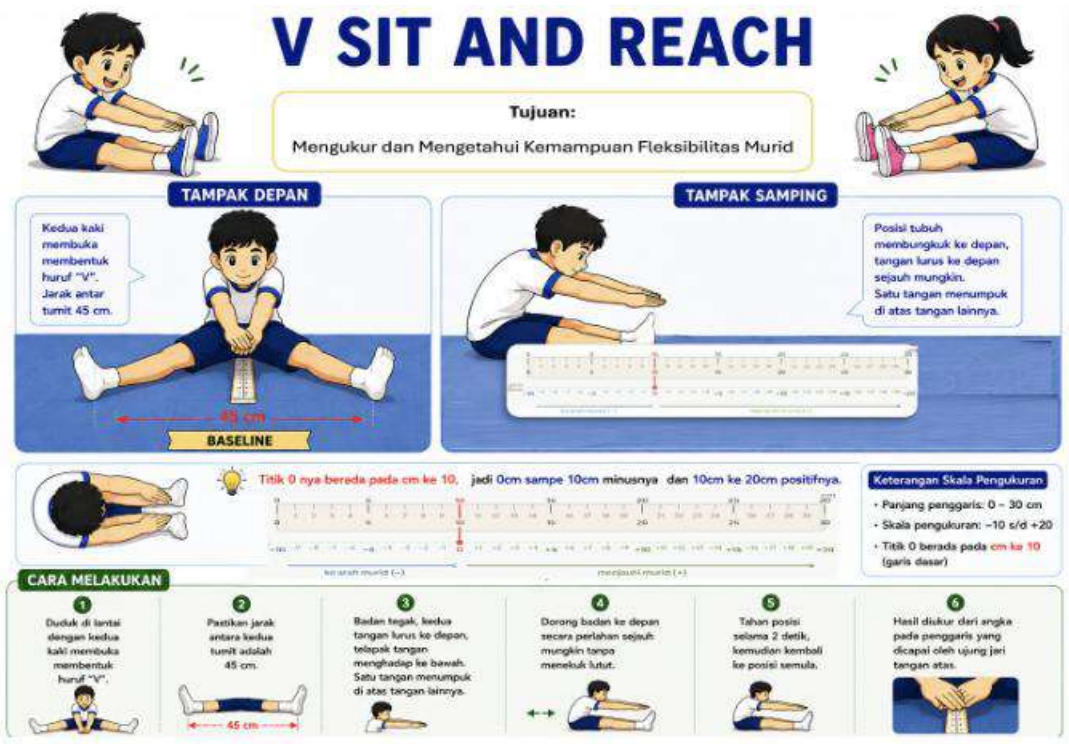
e. Persiapan Murid

1) Konfirmasi bahwa seluruh murid dalam kondisi sehat dan tidak memiliki kontraindikasi medis terhadap tes ini.
2) Berikan penjelasan prosedur tes secara lengkap dan lakukan demonstrasi langsung di hadapan murid sebelum tes dimulai.
3) Murid menggunakan pakaian olahraga.
4) Laksanakan pemanasan (warming up) selama 3–5 menit.
5) Murid dilarang mengkonsumsi makanan berat dalam rentang minimal 1 jam sebelum tes dilaksanakan.

f. Pelaksanaan Tes Fleksibilitas

1) Murid duduk di lantai dengan kedua kaki lurus ke depan membentuk sudut V.
2) Kedua tumit diletakkan tepat di atas perekat dengan jarak antar tumit 45 cm.
3) Kedua tungkai harus dalam kondisi lurus penuh (ekstensi maksimal); lutut tidak boleh ditekuk dalam keadaan apapun selama pelaksanaan gerakan. Telapak kaki dalam posisi tegak, jari-jari kaki menghadap ke atas.
4) Kedua tangan ditumpuk satu di atas yang lain (telapak tangan menghadap ke bawah), dengan jari tengah kedua tangan sejajar dan lurus. Ujung jari diletakkan di atas penggaris sebagai titik pengukuran.
5) Murid membungkukkan badan ke depan secara perlahan, mendorong ujung jari tangan sejauh mungkin di sepanjang penggaris. Gerakan dilakukan secara lambat, mulus, dan terkendali.
6) Posisi jangkauan terjauh dipertahankan selama 3 detik tanpa melepaskan tekanan ujung jari, agar petugas dapat membaca hasil capaian dengan akurat.
7) Tes dilaksanakan sebanyak tiga kali percobaan. Jeda istirahat antar percobaan adalah 10–20 detik. Murid diperbolehkan untuk duduk rileks namun tidak berdiri atau berpindah posisi.
8) Setelah selesai aktivitas, guru mengajak murid kembali ke kelas untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

jdih.kemendikdasmen.go.id



Gambar 10. Ilustrasi Gerakan *V Sit and Reach*

g. Tindak Lanjut Setelah Pengukuran Denyut Jantung

1) Hasil denyut jantung masing-masing murid dikalikan 4.
2) Guru menjelaskan interpretasi sesuai tabel
3) Guru mengidentifikasi anak-anak yang mempunyai denyut jantung >120 dan menyarankan untuk beristirahat dan tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.

Tabel 67. Pengukuran Denyut Jantung

Denyut jantung (setelah dikali 4)	**Kategori**	**Interpretasi**	**Tindak Lanjut**
< 60	Bradikardia	Di bawah normal	Konsultasi kepada guru
60-100	Normal	Kondisi sehat dan prima	Lanjutkan aktivitas fisik
100-120	Takikardia ringan	Perlu pemantauan lanjut	Istirahat dan amati 10 menit

Denyut jantung (setelah dikali 4)	Kategori	Interpretasi	Tindak Lanjut
>120	Takikardia	Di atas batas aman	Hentikan aktivitas

h. Tindak Lanjut Setelah Fleksibilitas

1) Guru mencatat hasil tes fleksibilitas murid pada lembar hasil tes yang telah disediakan (http://s.id/hasiltesfleksibilitas).
2) Guru mengunggah lembar hasil tes pada sistem informasi MPLS melalui tautan: https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id.
3) Masukkan "Kode Unggah Berkas Tes Fleksibilitas" untuk mengunggah berkas hasil fleksibilitas. Kode dapat diakses oleh Kepala sekolah atau operator menggunakan SSO Pengelola Data Pusdatin. (Silakan baca bagian Mendapatkan Kode Akses Instrumen pada kegiatan hari ketiga untuk cara mengakses kode)
4) Laman akan mengarah ke formulir google. Silakan lengkapi dan unggah laporan tes fleksibilitas MPLS Ramah 2026.
5) Tekan submit/selesai jika semua data sudah terisi secara lengkap.
6) Hasil tes fleksibilitas dapat diperoleh sekolah setelah mengisi evaluasi kegiatan MPLS pada 31 Juli 2026.
7) Hasil tes digunakan sebagai dasar rekomendasi umum untuk pendampingan, edukasi kesehatan, pembinaan aktivitas fisik, dan komunikasi dengan orang tua jika diperlukan.
8) Sekolah/guru dapat memberikan pembinaan aktivitas fisik sesuai tingkat fleksibilitas siswa, mulai dari pengembangan potensi olahraga/seni, pelibatan dalam aktivitas gerak, hingga pendampingan khusus untuk mencegah cedera dan meningkatkan mobilitas tubuh.
9) Orang tua dapat mendukung aktivitas fisik dan kebiasaan gerak anak sesuai tingkat fleksibilitasnya, mulai dari pengembangan minat olahraga hingga pendampingan untuk mencegah kekakuan otot dan risiko cedera.
10) Tabel Rekomendasi Tes Fleksibilitas untuk murid, sekolah, dan orang tua dapat dilihat pada laman

https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/mplsramah/

Catatan Penting:

1. Kegiatan ini bersifat identifikasi awal, bukan diagnosis medis dan bukan penilaian untuk memberi label kepada murid.
2. Guru tidak boleh menggunakan istilah yang berpotensi memberikan stigma negatif seperti "terlalu gemuk", "terlalu kurus", "tidak lentur" atau sebutan lain yang dapat menurunkan kepercayaan diri murid.
3. Hasil pengukuran fleksibilitas bersifat pribadi. Pengukuran dan pencatatan perlu dilakukan dengan menjaga kenyamanan serta privasi murid.
4. Untuk murid dengan cedera, nyeri punggung, nyeri lutut, gangguan muskuloskeletal, atau kondisi kesehatan tertentu, tes fleksibilitas dapat ditunda atau disesuaikan.
5. Pada tes fleksibilitas murid tidak boleh dipaksa menjangkau terlalu jauh. Gerakan dilakukan perlahan, tanpa hentakan, dan dihentikan apabila murid terasa nyeri.

3. Eksplorasi Diri: Mengenali Potensi yang Ada

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.

Tabel 68. Uraian Kegiatan Eksplorasi Diri

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Mencairkan suasana dan membangun keakraban dengan pemecah kebekuan (*ice breaking*).	5 menit
2.	Eksplorasi bakat dan minat.	20 menit
Total Durasi		25 menit

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

a. Kertas HVS.
b. Alat Tulis (jika ada).
c. Laptop (jika ada).
d. Papan digital interaktif (jika ada).
e. Proyektor (jika ada).
f. Pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:

a. Guru mencairkan suasana, membangun keakraban, rasa aman, saling kenal, dan gembira dengan pemecah kebekuan/ice breaking. Inspirasi pemecah kebekuan (ice breaking) di antaranya sebagai berikut.
   1) Pemecah kebekuan (ice breaking) gerak dan lagu, contoh video: https://s.id/ibgerakdanlagu.
   2) Pemecah kebekuan/ice breaking gerakan ringan: Lawan Kata. Peserta harus melakukan gerakan atau mengatakan kata yang merupakan lawan dari yang diberikan. Contoh video: https://s.id/icebreakinglawankata.
b. Guru memberikan pertanyaan pemantik pada murid untuk memantik diskusi dalam kelas, dan memilih 3–4 murid untuk mengungkapkan jawabannya.
   Beberapa contoh pertanyaan pemantik:
   1) Apa yang kalian sukai?
   2) Apa yang membuat kalian penasaran?
   3) Kegiatan apa yang kalian lakukan dengan senang dan merasa mudah?
   4) Apa yang ingin kalian pelajari lebih lanjut?
c. Guru dapat memberikan pemahaman pada murid tentang contoh-contoh kategori bakat, seperti
   1) akademik (Matematika, IPA, Bahasa);
   2) seni (musik, tari, lukis, teater);
   3) olahraga;
   4) teknologi, kepemimpinan, sosial, dll.
d. Kemudian, guru memberikan penjelasan kepada murid tentang pentingnya mencoba hal baru untuk menemukan minat yang tersembunyi, salah satunya dengan menggunakan analisis SWOT sederhana yang membantu murid mengidentifikasi kekuatan

(*strengths*), kelemahan (*weaknesses*), peluang (*opportunities*), dan ancaman (*threats*).

e. Guru membagikan kertas HVS kemudian meminta murid untuk menggambar 4 kolom dan memberikan nama pada setiap kolom sesuai dengan kategori SWOT.
f. Murid diberikan waktu untuk menuliskan jawabannya dan guru dapat menunjuk satu murid untuk mempresentasikannya secara cepat di depan kelas.
g. Setelah itu guru menegaskan bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam bakat dan minatnya, dan keduanya penting untuk dikembangkan secara seimbang, salah satunya melalui ekstrakurikuler sekolah.
h. Guru akan memperkenalkan berbagai jenis ekstrakurikuler (ekskul) yang tersedia di sekolah (disesuaikan dengan kondisi sekolah) melalui tayangan profil kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut.
    1) Akademik: Klub Sains, Klub Matematika, Klub Bahasa Inggris, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), Debat, dll.
    2) Seni: Paduan Suara, Tari Tradisional/Modern, Band, Teater, Jurnalistik, Desain Grafis, Fotografi, Melukis, Kaligrafi, dll.
    3) Olahraga: Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Pencak Silat, Karate, Renang, Futsal, dll.
    4) Kepemimpinan/Sosial: Pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), Paskibra, Rohis/Rohkris, Pecinta Alam, dll.
    5) Keterampilan: Tata Boga, Kriya, Robotik, Komputer, Daur Ulang, dll.

4. Ruang Perjumpaan Murid Baru

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga sekolah

Tabel 69. Uraian Kegiatan Ruang Perjumpaan Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Membentuk hubungan yang lebih akrab dengan aktivitas yang menyenangkan	15 menit
2.	Ruang Cerita	30 menit
3.	Identifikasi Harapan dan Kekhawatiran	15 menit

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
4.	Diskusi Solusi	30 menit
Total Durasi		90 menit

a. Kegiatan 1

Membentuk Hubungan yang Lebih Akrab dengan Aktivitas yang Menyenangkan

Tujuan Kegiatan:

Menciptakan rasa aman, saling kenal, dan gembira.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

1) Pengeras Suara (jika ada).
2) Referensi lagu "Jeda Ceria" dapat dibuka melalui tautan https://s.id/jedaceriav1 atau https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA.

Alur Kegiatan:

1) Guru membagi murid ke dalam kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 10 murid (disesuaikan dengan jumlah di kelas). Guru perlu mempertimbangkan keterlibatan aktif setiap anggota kelompok dan memperhatikan keragaman anggota kelompok seperti asal sekolah, kedekatan rumah, agama, suku, dsb.
2) Guru mencairkan suasana, membangun keakraban, rasa aman, saling kenal, dan gembira dengan pemecah kebekuan (ice breaking).
3) Alternatif kegiatan pemecah kebekuan (ice breaking) yang bisa dilakukan adalah melakukan permainan "Sambung Kata" sebagai berikut.
   a) Setiap kelompok diminta maju secara bergantian.
   b) Guru memberikan satu kata pemantik.
   c) Setiap anggota kelompok menyambung kata dari guru dengan menyebutkan satu kata agar terbentuk satu kalimat utuh dan bermakna dengan tema toleransi/keragaman.
   d) Kelompok yang lain menyimak dan memberikan apresiasi dengan bertepuk tangan.

Refleksi kegiatan:

Pertanyaan pemantik refleksi kegiatan:

1) Bagaimana kegiatan pemecah pemecah kebekuan (ice breaking) ini membantumu untuk lebih mengenal teman-teman baru?
2) Adakah hal baru dan berbeda setelah melakukan pemecah kebekuan (ice breaking) ini? Misalnya: kamu sudah merasa tidak canggung dengan teman barumu.

b. Kegiatan 2

Ruang Cerita

Tujuan Kegiatan:

Murid berani berbagi cerita atau harapan dan kekhawatiran tentang pertemanan, pengalaman tidak enak, atau perbedaan.

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan:

1) Sticky notes atau potongan kertas.
2) Kertas plano.
3) Alat tulis (pulpen, spidol besar, dan kecil).
4) Kotak dari kardus bekas sebanyak jumlah kelompok.

Alur Kegiatan:

1) Murid berkumpul dalam kelompoknya.
2) Setiap anggota kelompok harus membuat kesepakatan bersama sebelum berdiskusi. Kesepakatan yang perlu disampaikan seperti: mendengar aktif, menghargai (bila terdapat murid dengan kebutuhan khusus, bisa didorong untuk saling menghargai dan mengakomodasi kebutuhan mereka agar dapat berpartisipasi aktif), menjaga kerahasiaan, kenyamanan dalam berpendapat, dan tidak merendahkan orang lain.
3) Guru membagikan potongan kertas atau sticky notes kepada murid (masing-masing murid mendapat 2 potong).
4) Murid menuliskan harapan mereka di salah satu kertas, dan menuliskan kekhawatiran mereka di kertas yang lain. Minimal menuliskan satu harapan dan satu kekhawatiran (boleh menuliskan lebih dari satu harapan dan kekhawatiran dalam satu kertas). Tidak perlu menuliskan identitas diri.

jdih.kemendikdasmen.go.id

5) Guru dapat memberikan contoh harapan dan kekhawatiran untuk memantik anak. Misalnya:
6) Harapanku: “Aku berharap bisa menjadi ketua OSIS dan memiliki teman baik di sekolah baru”.
7) Kekhawatiranku: “Aku takut kalau aku tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik dan kurang bergaul di sekolah baru”
8) Kertas-kertas yang sudah diisi dikumpulkan dalam satu wadah yang telah disiapkan di setiap kelompok.
9) Wadah berisi kertas diedarkan pada murid, tiap murid mengambil 2 kertas secara random/ acak dan membacakan isinya di dalam kelompok masing-masing.
10) Guru mengingatkan murid untuk memberikan apresiasi dengan tepuk tangan dan menghimbau untuk tidak merendahkan setiap harapan atau kekhawatiran temannya. Perlu diingatkan bahwa ruang cerita adalah ruang aman bagi murid untuk saling berbagi harapan dan kekhawatiran.

Refleksi Kegiatan:

Pertanyaan-pertanyaan pemantik refleksi kegiatan:

1) Sebutkan 3 hal baru yang kamu pahami atau rasakan setelah mendengar harapan dan kekhawatiran teman- temanmu!
2) Sebutkan 2 pengalaman menarik dari kegiatan ini!
3) Sebutkan 1 hal baik yang akan kamu lakukan!

c. Kegiatan 3

Identifikasi Harapan dan Kekhawatiran

Tujuan kegiatan:

Murid dapat menyepakati dan mengambil keputusan bersama melalui diskusi kelompok.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

1) Sticky notes atau potongan kertas.
2) Kertas plano/karton manila.
3) Alat tulis (pulpen, spidol besar, dan kecil).

Alur Kegiatan:

1) Dari beberapa harapan dan kekhawatiran yang telah dibacakan di kegiatan “Ruang Cerita”, murid bersama-sama menyepakati

satu harapan yang menjadi harapan bersama dan satu kekhawatiran yang akan dicarikan solusinya;
2) Metode pemilihan bisa menggunakan voting.

Refleksi Kegiatan:

1) Apakah kegiatan ini menyenangkan, menantang, atau membingungkan?;
2) Hal baru apa yang kamu rasakan setelah berdiskusi mengidentifikasi harapan dan kekhawatiran? Misalnya: "Aku belajar menghargai pendapat teman".

d. Kegiatan 4

Diskusi Solusi

Tujuan Kegiatan:

Murid dapat menemukan potensi dukungan untuk mewujudkan harapan yang telah disepakati sebelumnya dan menyusun beberapa ide solusi untuk mengatasi kekhawatiran.

Durasi: 30 menit

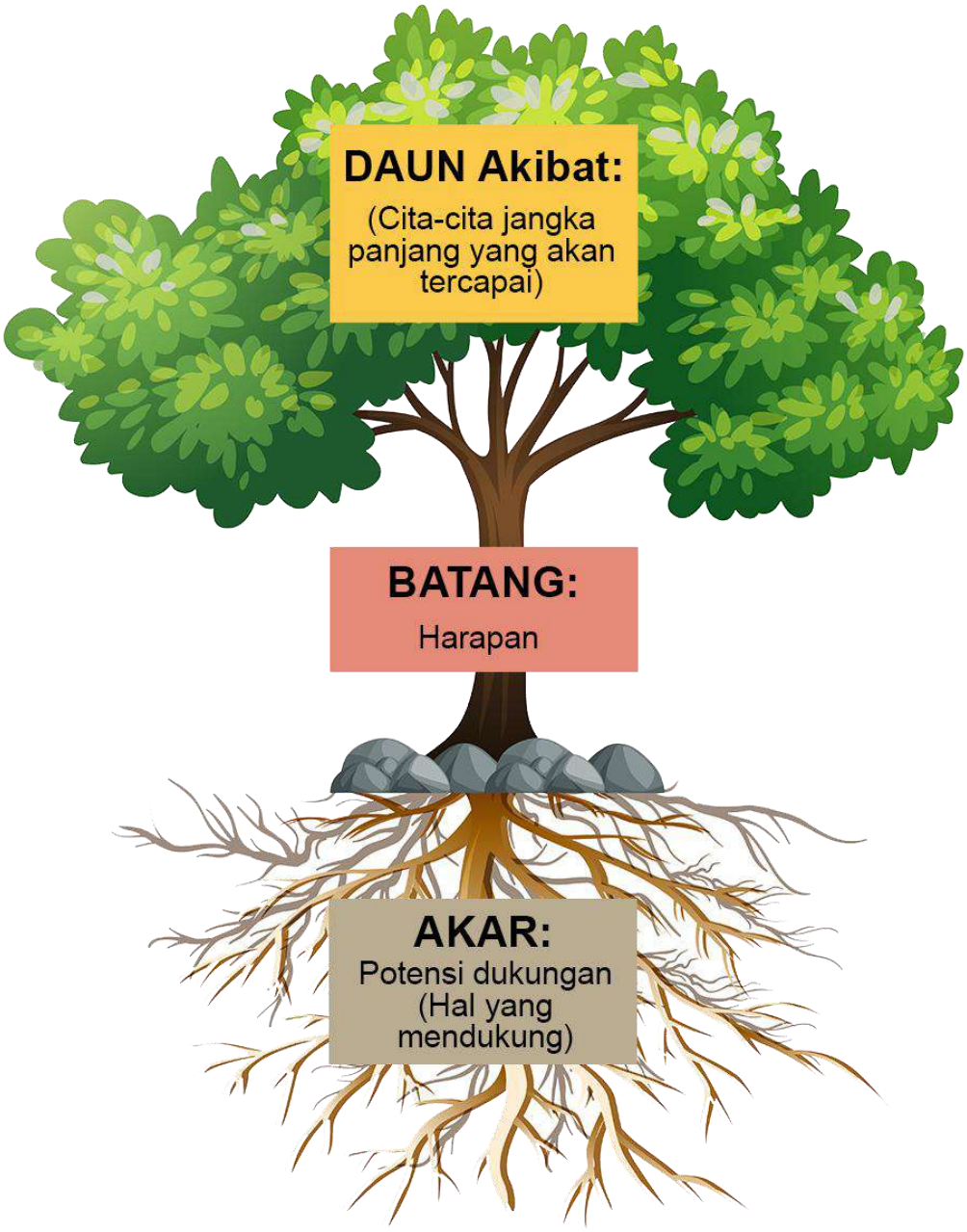
Alur Kegiatan:

1) Murid mendiskusikan potensi atau support system untuk mewujudkan harapan menggunakan ilustrasi "Pohon Harapan".

jdih.kemendikdasmen.go.id

Pohon Harapan

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang harapan kalian di sekolah, kemudian identifikasi potensi/ *support system* yang mendukung dan akibat yang muncul jika potensi/ support system

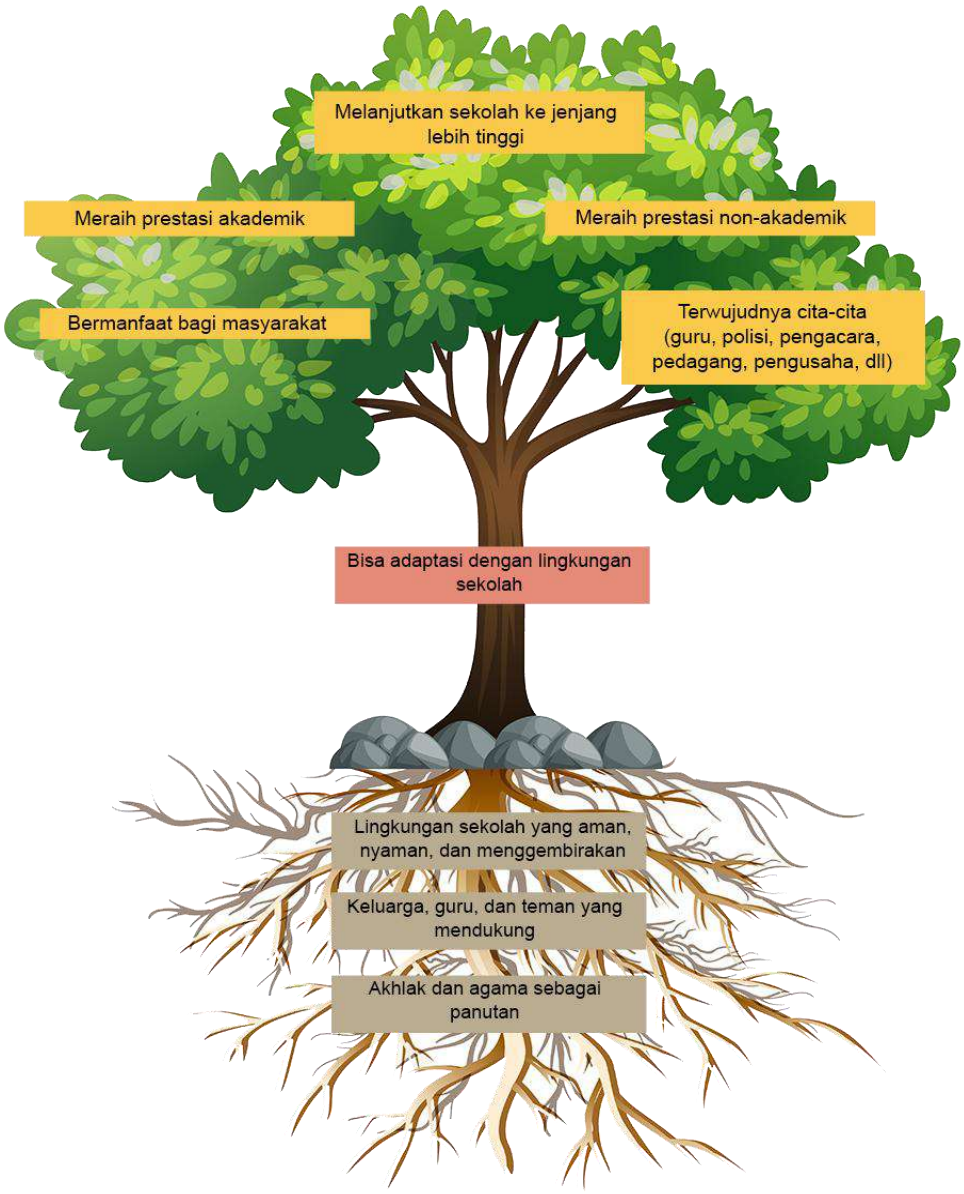


Gambar 11. Pohon Harapan

Berikut adalah contoh pohon harapan untuk harapan “bisa adaptasi dengan lingkungan sekolah”.

Pohon Harapan

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang harapan kalian di sekolah, kemudian identifikasi potensi/ support system yang mendukung dan akibat yang muncul jika potensi/ support system tersebut mendukung harapanmu dengan menggunakan Pohon Harapan di bawah ini!

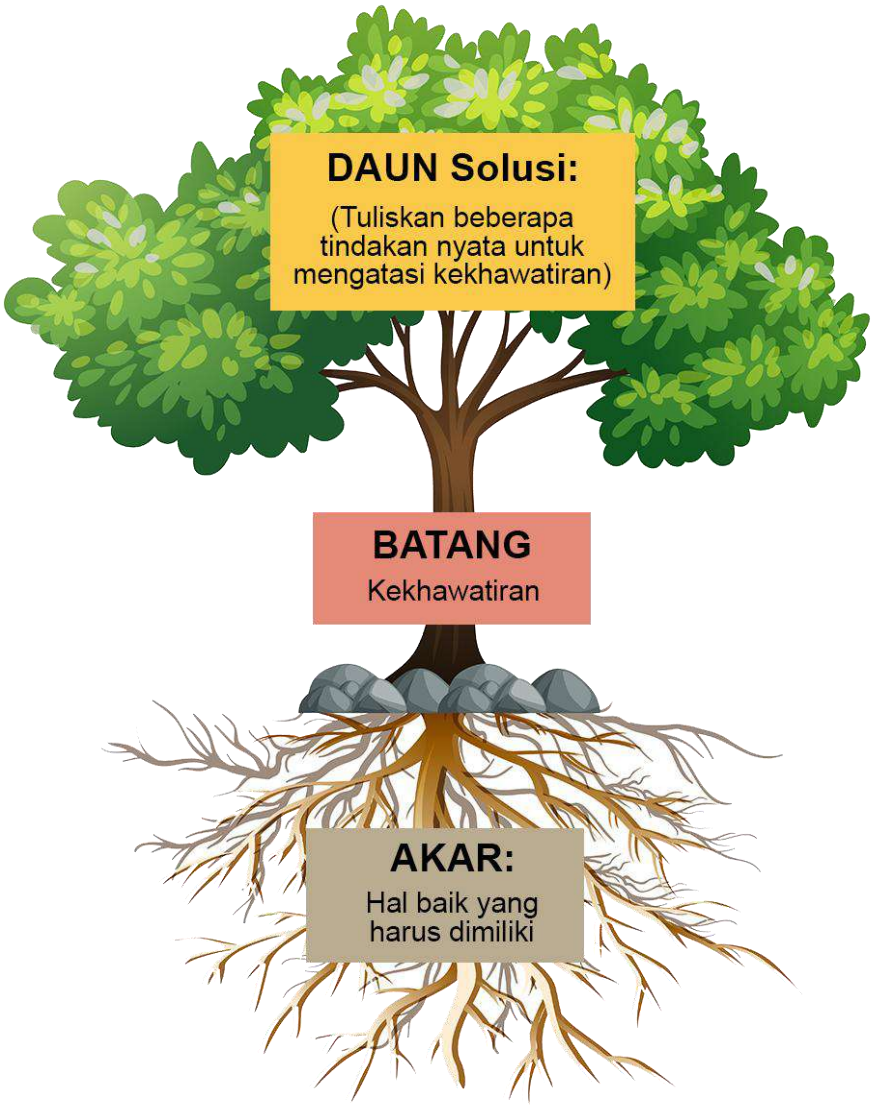


Gambar 12. Pohon Harapan: Bisa Adaptasi dengan Lingkungan Sekolah

2) Murid berdiskusi menentukan solusi untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan “Pohon Solusi”.

Pohon Solusi

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang hal baik yang harus dimiliki dan dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan Pohon Solusi di bawah ini!

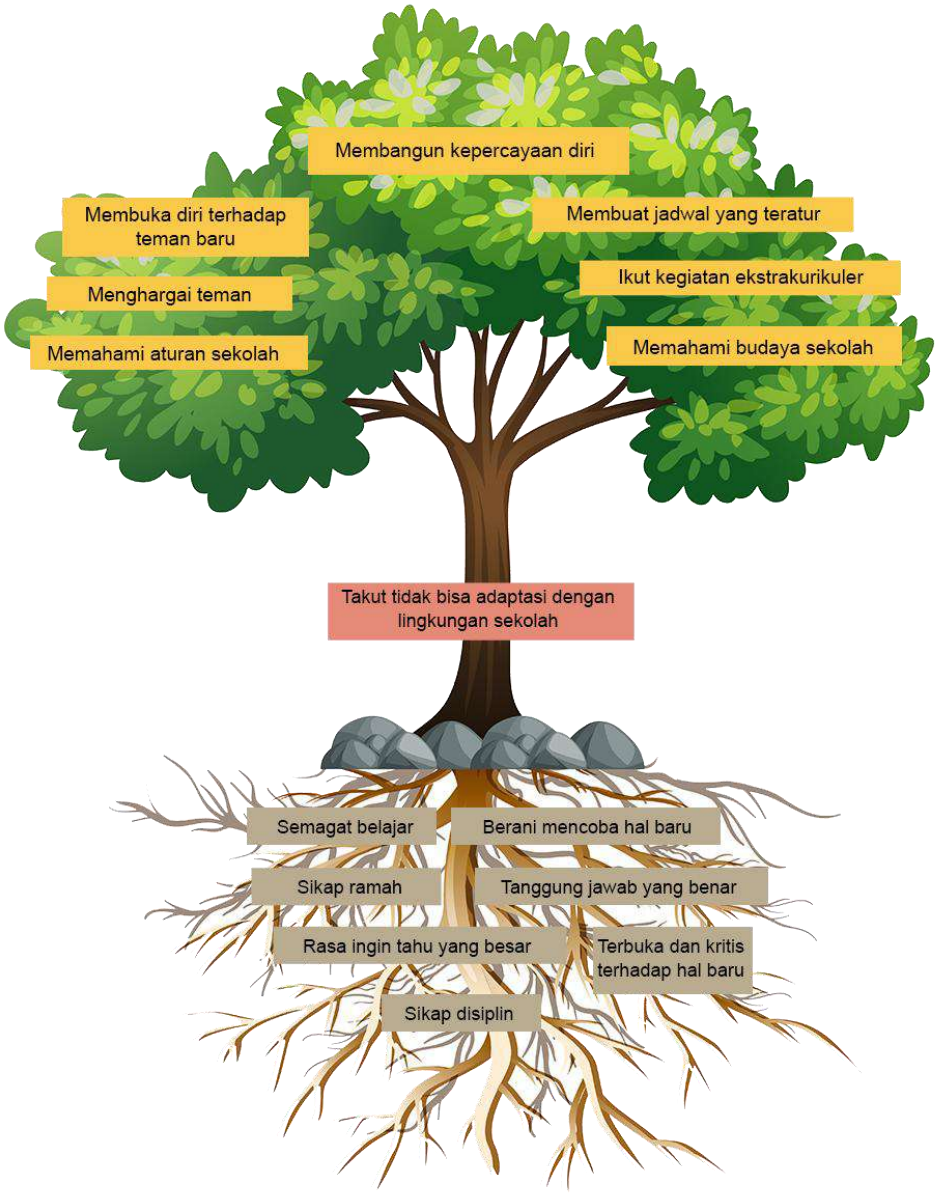


Gambar 13. Pohon Solusi

Berikut adalah contoh pohon solusi untuk kekhawatiran “takut tidak bisa adaptasi dengan lingkungan sekolah”.

Pohon Solusi

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang hal baik yang harus dimiliki dan dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan pohon solusi



Gambar 14. Pohon Solusi “Takut Tidak Bisa Adaptasi dengan Lingkungan Sekolah”

3) Guru membimbing murid untuk membuat peta pikiran (mind map) sebagai kesimpulan diskusi “Pohon Harapan” dan “Pohon Solusi”.

jdih.kemendikdasmen.go.id

4) Jika waktu memungkinkan, mind map tersebut dapat dipresentasikan di depan kelompok yang lain.
5) Jika waktu tidak memungkinkan, murid dapat menempelkan mind map di kelas untuk dapat dibaca bersama di jam istirahat.



Gambar 15. Contoh *Mind Map*

Refleksi Kegiatan:
Pertanyaan pemantik refleksi: hal apa yang kamu pelajari dari seluruh rangkaian kegiatan ini? Misalnya: menjadi lebih akrab dengan teman baru, lebih menghargai pendapat dan kehadiran orang lain ketika berdiskusi, dll.

5. Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, dan Hargai

Catatan Penting:

Pada kegiatan Sahabat Hebat, guru memperhatikan kenyamanan dan kondisi emosional murid selama kegiatan berlangsung. Guru menghindari pertanyaan atau pembahasan yang terlalu mendalam mengenai pengalaman pribadi yang berpotensi memicu ketidaknyamanan (*trigger warning*). Murid diberikan kebebasan

untuk tidak menjawab, tidak bercerita, atau menenangkan diri sejenak apabila merasa kurang nyaman selama kegiatan berlangsung.

Tujuan Kegiatan:

a. Menunjukkan empati dan dukungan psikologis awal (look, listen, link).
b. Menjaga kesehatan mental diri dan teman.

Tabel 70. Uraian Kegiatan Sahabat Hebat: Dengar, Peduli, dan Hargai

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Mengenali tanda teman tidak baik baik saja	15 menit
2.	Mendengarkan dengan Empati	40 menit
3.	Kapan harus meminta bantuan	15 menit
4.	Komitmen Sahabat Hebat	15 Menit
Total Durasi		85 menit

a. Kegiatan 1

Mengenali Teman Tidak Baik-Baik Saja

Tujuan Kegiatan:

Murid mampu mengenali tanda-tanda teman yang sedang mengalami kesulitan serta menunjukkan sikap peduli dan empati tanpa menghakimi.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

1) Alat tulis.
2) Kertas plano.

Alur Kegiatan:

1) Guru membagi murid ke dalam kelompok. Satu kelompok dapat berjumlah 4–6 murid, lalu kelompok-kelompok kecil tersebut terbagi menjadi dua kelompok besar.

2) Setiap kelompok diberikan kertas plano.
   a) Kelompok besar 1: mendiskusikan mengenai tekanan atau masalah apa saja yang sering dialami oleh remaja saat ini.
   b) Kelompok besar 2: mendiskusikan mengenai tanda-tanda yang menunjukkan bahwa seorang teman sedang tidak baik-baik saja.
3) Guru meminta murid menuliskan jawaban setiap kelompok pada kertas plano.
4) Setelah waktu diskusi selesai, setiap perwakilan kelompok membacakan beberapa jawaban yang telah dituliskan.
5) Guru merangkum jawaban dan menekankan bahwa tanda-tanda untuk sinyal untuk peduli, tidak untuk menghakimi, dan menyebarkan informasi yang belum tentu benar.
6) Tanyakan kepada murid, "Jika melihat tanda-tanda bahwa teman sedang tidak baik-baik saja, kalimat apa yang dapat kita ucapkan untuk menunjukkan kepedulian?". Setelah murid menjawab dan memberikan contoh kalimat, fasilitator dapat mengelaborasikan dan memberikan contoh kalimat lainnya sebagai berikut.
7) "Hai, kamu terlihat agak berbeda hari ini. Apa kabar?"
8) "Kamu sedang ada yang akan diceritakan? Aku bersedia kok untuk mendengarkan."
9) "Ada yang bisa aku bantu? Jangan sungkan untuk kasih tahu aku, ya."
10) "Kalau kamu butuh teman ngobrol, aku ada di sini, ya."

Bahan Edukasi untuk Guru:
Dukungan psikologis awal (DPA) adalah cara sederhana menenangkan dan membantu seseorang yang sedang mengalami masalah, merasa sedih, tertekan, takut, atau terguncang.

DPA dilakukan dengan tiga langkah, yakni *look* (melihat kondisi teman), *listen* (mendengarkan tanpa menghakimi), dan *link* (membantu menghubungkan ke orang dewasa yang bisa membantu).

Sahabat hebat tidak harus menyelesaikan masalah teman, cukup memastikan bahwa dia tidak menghadapinya sendirian dan bertujuan untuk mengurangi rasa takut dan cemas; dan

jdih.kemendikdasmen.go.id

memberikan dukungan awal sebelum mendapatkan bantuan dari orang dewasa yang terpercaya.

b. Kegiatan 2

Mendengarkan dengan Empati

Tujuan Kegiatan:

Murid mampu memberikan respons terbaiknya.

Durasi: 40 menit

Alat dan Bahan:

1) Alat tulis.
2) Sticky notes.

Alur Kegiatan:

1) Guru mengenalkan pada murid tentang respon verbal maupun nonverbal.
2) Guru mengenalkan akronim HADAP sebagai respons nonverbal.

H - Hadapkan badan ke arah teman
A - Arahkan kontak mata yang nyaman
D - Dengarkan teman tanpa menyela
A - Anggukkan kepala sebagai tanda memahami
P - Ponsel disimpan

3) Guru menginstruksikan murid untuk berdiri dan guru akan membacakan beberapa contoh respons.

Contoh respons:

1. "Ah, biasa aja itu, aku pernah gitu juga, malah lebih parah."
2. "Sudah tidak apa-apa, tidak usah dipikirkan sabar, ya."

4) Jika menurut murid kalimat respons tersebut tepat, lompat ke kanan dan jika menurut murid kalimat respons tersebut tidak tepat, lompat ke kiri.
5) Setelah murid melompat, tanyakan kepada murid apa alasan dan apa yang membuat kalimat itu tepat atau tidak tepat.

jdih.kemendikdasmen.go.id

6) Guru memberikan penguatan tentang respons bias dan respon empatik.

> Respons bias adalah respons yang membuat orang merasa tidak didengar, diremehkan, disalahkan, dibandingkan, atau diberi solusi cepat tanpa memahami. Respons bias dapat menyebabkan seseorang merasa tidak aman, makin tertekan, atau menarik diri karena perasaannya diabaikan.
> Respons empatik adalah respons yang memberikan ruang dan rasa aman, mendengarkan tanpa menghakimi, mengakui perasaan lawan bicara, menanyakan kebutuhan, dan memberi dukungan tanpa memaksa. Respons empatik akan membuat seseorang merasa diterima, dihargai, dan lebih tenang.

c. Kegiatan 3

Kapan Harus Meminta Bantuan

Tujuan Kegiatan:

Murid mampu membedakan situasi yang dapat didukung oleh teman sebaya dan situasi yang memerlukan bantuan orang dewasa yang dapat dipercaya.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

1) Alat tulis.
2) *Sticky notes* atau kertas yang di potong kecil.
3) Kartu berwarna merah dan biru, tautan referensi kartu: http://s.id/kartubirudanmerah.

Alur Kegiatan:

1) Guru membagikan satu kartu merah dan satu kartu biru untuk setiap murid. Tuliskan kata “MERAH” pada kartu merah dan “BIRU” pada kartu biru untuk memudahkan murid mengenali kartu yang digunakan.
2) Guru menjelaskan bahwa kartu MERAH menunjukkan situasi yang perlu diwaspadai dan perlu bantuan orang dewasa yang dapat dipercaya.

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Guru menjelaskan bahwa kartu BIRU menunjukkan situasi yang masih dapat dibantu melalui dukungan teman, seperti mendengarkan dan menemani.
4) Selanjutnya bacakan beberapa situasi berikut dan minta murid mengangkat kartu yang menurut mereka paling sesuai.

Contoh Situasi:

a. Teman sedih karena nilai ujian jelek
b. Teman mengatakan dirinya mengalami rasa sedih berlarut tanpa tahu penyebabnya
c. Teman bercerita sedang bertengkar dengan sahabatnya
d. Teman sering diejek dengan julukan yang membuatnya sedih
e. Teman mengatakan merasa sangat tidak berharga dan sering menyalahkan dirinya sendiri

*Jika menambahkan situasi lain, mohon guru mempertimbangkan dan memperhatikan kondisi murid.

5) Guru tidak perlu menyebutkan benar atau salah namun menanyakan alasannya dan indikator apa yang membuat situasi tersebut perlu diwaspadai.
6) Berikan penjelasan bahwa tidak semua masalah dapat diselesaikan oleh teman sebaya. Pada situasi tertentu yang mengarah pada risiko bahaya, seperti keinginan menyakiti diri sendiri atau pengalaman kekerasan, keselamatan harus menjadi prioritas utama, sehingga bantuan dari orang dewasa sangat diperlukan.
7) Ajak murid mengidentifikasi siapa saja yang dapat menjadi kontak darurat atau sumber bantuan, misalnya guru BK, guru wali, wali kelas, guru pembimbing, orang tua, orang dewasa yang dapat dipercaya. Minta murid untuk menuliskannya pada buku masing-masing.
8) Selanjutnya, tanyakan kepada murid kalimat apa yang dapat diucapkan ketika ingin membantu teman terhubung dengan orang dewasa. Tekankan bahwa kalimat yang disampaikan sebaiknya tetap menunjukkan kepedulian serta meminta persetujuan teman.

jdih.kemendikdasmen.go.id

d. Kegiatan 4

Komitmen Sahabat Hebat

Tujuan Kegiatan:

Murid mampu membangun komitmen untuk menciptakan Budaya Sekolah Aman dan Nyaman.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

1) Kertas atau lembar komitmen.
2) Pulpen atau spidol.
3) Papan tulis atau media tempel.
4) Alat tulis.
5) Perekat.

Alur Kegiatan:

1) Guru menyampaikan instruksi kepada murid untuk menuliskan kalimat komitmen dengan format sebagai berikut. "Mulai hari ini, saya akan menjadi teman yang …."
2) Murid menuliskan komitmen masing-masing pada lembar komitmen yang telah dibagikan.
3) Setelah selesai, murid diberikan kesempatan untuk membacakan komitmennya secara sukarela di depan kelas.
4) Guru dapat mengajak murid lain memberikan respon positif (misalnya, tepuk tangan atau apresiasi sederhana).
5) Kertas komitmen dapat ditempel di papan sebagai pengingat bersama.
6) Guru memberikan penguatan bahwa komitmen kecil yang dilakukan secara konsisten dapat membentuk lingkungan pertemanan yang aman, nyaman, dan saling mendukung.

6. Refleksi, Doa, dan Penutup

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Alat dan Bahan:

a. Pengeras suara (jika ada).

jdih.kemendikdasmen.go.id

b. Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
c. Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
d. Referensi lagu: http://s.id/album7kaih dan http://s.id/lagurukunsamateman.
e. Referensi lagu "Jeda Ceria"
   Tautan:
   1) https://s.id/jedaceriav1
   2) https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA.

Durasi: 10 menit
Alur Kegiatan:

a. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
b. Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari kedua.
c. Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari kedua.
d. Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: "Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!".
e. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: http://s.id/album7kaih) atau lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: http://s.id/lagurukunsamateman).

Hari Ketiga

Tabel 71. Rujukan Kegiatan MPLS Hari ketiga

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum jam pembelajaran

			dimulai
2.	Materi Utama	Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, dan Identifikasi Bakat dan Minat	115 menit
3.	Materi Utama	Membangun Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah	40 menit
4.	Materi Utama	Literasi Digital	45 menit
5.	Materi Utama	Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring (*Online Game*)	35 menit
6.	Materi Utama	Pengenalan Ekstrakurikuler	55 menit
7.	Materi Utama	Refleksi, Doa, dan Penutupan	10 menit
Total Durasi			300 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS RAMAH HARI KETIGA

1. **Salam Sapa Murid Baru**

   Tujuan Kegiatan:

   Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 72. Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Total Durasi	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Alat dan Bahan:

a. Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: https://s.id/laguharibaru).
b. Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).
c. Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
d. Tanda pengenal (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

Alur Kegiatan:

a. Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
b. Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
c. Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
d. Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarkan jinggel MPLS Ramah "Hari Baru" dan lagu "Rukun Sama Teman" untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

2. Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi serta Identifikasi Bakat dan Minat

Tabel 73. Uraian Kegiatan Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi serta Identifikasi Bakat dan Minat

No.	Kegiatan	Durasi
1.	Persiapan Teknis	10 menit
2.	Penjelasan Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid	5 menit

3.	Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid	10 menit
4.	Penjelasan Asesmen Literasi Numerasi	5 menit
5.	Asesmen Literasi Membaca	30 menit
6.	Asesmen Numerasi	30 Menit
7.	Penjelasan Identifikasi Bakat dan Minat dan Input Data TB, BB, dan Fleksibilitas	5 menit
8.	Identifikasi Bakat Minat dan Input Data TB, BB, dan Fleksibilitas.	20 menit
Total Durasi		115 menit

Kegiatan:
Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

Tujuan:
Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid bertujuan untuk membantu sekolah dan orang tua/wali melakukan deteksi awal bagaimana anak bersikap di rumah, sekolah, dengan teman dan keluarga. Hasil dari deteksi awal memberikan gambaran apakah terdapat masalah yang membutuhkan pendampingan dari orang tua, guru, maupun profesional.

Definisi:
Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid adalah instrumen berisi 17 pernyataan yang digunakan untuk membantu sekolah dan orang tua/wali mengenali lebih awal bagaimana anak bersikap di rumah, sekolah, dengan teman dan keluarga.

Instrumen ini bukan alat untuk mendiagnosis kondisi spesifik apapun, tidak digunakan untuk memberi label, atau untuk menilai baik-buruk murid. Instrumen ini hanya untuk memberikan informasi awal terkait

jdih.kemendikdasmen.go.id

adanya masalah-masalah yang membutuhkan pendampingan dari orang tua, guru, maupun profesional.

Luaran:
Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid.

Sasaran:
Murid SMA/SMAK

Kegiatan:
Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS

Tujuan:
Asesmen Literasi Membaca bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan murid dalam memahami, menggunakan, mengevaluasi, dan merefleksikan berbagai jenis teks untuk menyelesaikan permasalahan sehari-hari.

Asesmen Numerasi bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan murid dalam menggunakan konsep, prosedur, fakta, dan alat matematika (matematika dasar) untuk menyelesaikan masalah sehari-hari dalam berbagai konteks relevan.

Definisi:
Literasi membaca dan numerasi merupakan kompetensi mendasar yang diperlukan murid untuk belajar sepanjang hayat, memahami informasi, mengambil keputusan, menyelesaikan permasalahan sehari-hari, dan berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat dengan sasaran jenjang SMA/SMK. Dalam kegiatan MPLS, pengukuran literasi membaca dan numerasi dilakukan untuk memperoleh gambaran awal kemampuan murid dalam memahami dan mengolah bacaan, menafsirkan informasi, serta menggunakan konsep matematika dasar dalam berbagai konteks yang relevan.

Hasil asesmen ini digunakan sebagai bahan awal bagi sekolah untuk merancang pembelajaran, memberikan penguatan, dan melakukan diferensiasi pembelajaran sesuai kebutuhan murid.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Luaran:
Tabel hasil asesmen dan saran aktivitas pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi.

Sasaran:
Murid SMA/SMAK

Kegiatan:
Identifikasi Bakat dan Minat

Tujuan:
Identifikasi Bakat dan Minat bertujuan untuk membantu murid mengenali potensi atau kekuatan diri, serta ketertarikan pada bidang aktivitas yang sesuai dengan tahap perkembangannya.

Kegiatan ini menjadi dasar awal bagi sekolah, guru, dan orang tua/wali dalam memberikan pendampingan, pembinaan, serta pengembangan diri murid secara lebih tepat. Hasil identifikasi ini tidak digunakan untuk memberi label, membatasi pilihan murid, atau menentukan masa depan murid secara mutlak.

Luaran:
Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat.

Sasaran:
Murid SMA/SMAK

Definisi:
Identifikasi Bakat dan Minat adalah proses untuk mengenali kecenderungan potensi/kemampuan serta ketertarikan murid dalam berbagai bidang atau aktivitas.

Melalui kegiatan ini, sekolah memperoleh gambaran awal mengenai bidang-bidang yang cenderung menjadi potensi/kemampuan serta disukai/diminati murid. Hasil tersebut dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah, guru, dan orang tua/wali dalam merancang layanan pembinaan, pendampingan, serta pengembangan diri yang lebih tepat sasaran sesuai karakteristik murid.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Jadwal Pelaksanaan Tes:

1. Bagi sekolah yang melaksanakan MPLS sebelum 13 Juli, rangkaian tes dapat dilaksanakan setelah MPLS, yaitu pada rentang tanggal 13–24 Juli.
2. Bagi sekolah yang melaksanakan MPLS setelah 24 Juli, sekolah dapat memajukan pelaksanaan rangkaian tes agar tetap berada pada rentang tanggal 13–24 Juli.
3. Bagi sekolah yang sudah menjadwalkan MPLS pada tanggal 13–24 Juli, rangkaian tes dapat tetap dilaksanakan pada hari ketiga MPLS.

Catatan Penting:

Umum

1. Guru hanya membantu aspek teknis, misalnya membuka tautan, memastikan jaringan berjalan, atau menjelaskan cara pengisian. Guru tidak boleh mengarahkan jawaban.
2. Laporan tes tidak boleh diumumkan di kelas, dibagikan di grup, atau diperlihatkan kepada pihak yang tidak berkepentingan.

Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

1. Instrumen Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid digunakan hanya untuk deteksi awal, bukan untuk menentukan diagnosis.
2. Hasil identifikasi dengan skor ≥15 menunjukkan bahwa murid kemungkinan memerlukan perhatian dan pendampingan lebih lanjut, tetapi tidak serta-merta menunjukkan adanya gangguan tertentu. Untuk memperoleh pemahaman kondisi murid secara lebih komprehensif, orang tua/wali disarankan melakukan konsultasi atau pemeriksaan lanjutan dengan tenaga profesional yang berwenang.
3. Diagnosis hanya dapat dilakukan oleh profesional, seperti psikolog, psikiater, dokter, atau tenaga kesehatan terkait.
4. Murid perlu menjawab seluruh pernyataan. Tidak boleh ada butir pernyataan yang kosong.
5. Instrumen *wajib* dikerjakan maksimal selama 10 menit.

jdih.kemendikdasmen.go.id

6. Untuk murid penyandang disabilitas, pengisian dapat didampingi oleh orang tua/wali atau guru pendamping. Pendamping membantu akses dan pemahaman instruksi, bukan mengarahkan jawaban
7. Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid bersifat *rahasia* dan hanya boleh diberikan kepada orang tua/wali murid yang bersangkutan dan pihak sekolah yang bertanggung jawab untuk tindak lanjut, yaitu wali kelas, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, dan guru BK.
8. Hasil identifikasi dapat dipadukan dengan hasil pemeriksaan kesehatan jiwa pada program Cek Kesehatan Gratis (CKG) dalam aplikasi SATUSEHAT Mobile, serta dapat dilengkapi dengan Daftar Cek Masalah (DCM) atau Alat Ungkap Masalah (AUM) untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh.

Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS

1. Hasil Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS tidak berupa skor, angka, atau peringkat murid. Oleh karena itu, hasil tidak boleh digunakan untuk menyimpulkan kompetensi literasi murid secara utuh.
2. Hasil asesmen digunakan sebagai bahan bagi guru untuk menyiapkan pembelajaran, memetakan kebutuhan belajar, serta merancang penguatan literasi dan numerasi.
3. Murid perlu mengerjakan asesmen secara jujur, mandiri, serius, dan sesuai dengan kemampuan sebenarnya.
4. Sekolah tidak diperbolehkan memberikan latihan khusus, membocorkan soal, memberikan kunci jawaban, atau mengarahkan murid untuk memperoleh hasil tertentu.
5. Sekolah tidak diperbolehkan menjadikan hasil asesmen sebagai ajang kompetisi antarmurid, kelas, atau sekolah.
6. Guru perlu memastikan asesmen berlangsung tertib, mandiri, dan tidak menimbulkan tekanan bagi murid.
7. Asesmen literasi membaca dilaksanakan maksimal selama 30 menit dan asesmen numerasi 30 menit. Tidak diperkenankan menggunakan waktu asesmen lainnya untuk menjawab soal Asesmen Literasi dan Numerasi.
8. Untuk pendidikan khusus atau murid penyandang disabilitas, sekolah dapat menyesuaikan pelaksanaan

jdih.kemendikdasmen.go.id

asesmen ini dengan kondisi murid. pendampingan dapat diberikan untuk membantu akses, membaca instruksi, atau mengatasi kendala teknis, tetapi tidak boleh membantu menjawab soal. Murid dengan hambatan intelektual tidak disarankan mengikuti asesmen ini.

9. Tabel hasil asesmen dan saran aktivitas pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi bersifat pribadi dan perlu digunakan secara bijak. Hasil tidak boleh diumumkan di kelas atau dibandingkan antar murid.

Identifikasi Bakat dan Minat

1. Instrumen ini berfungsi sebagai identifikasi awal. Orang tua/wali dan sekolah dapat memperkaya hasil identifikasi ini melalui tes psikologi terstandar, observasi langsung, penilaian unjuk kerja, penelaahan portofolio akademik dan non-akademik, serta wawancara dengan anak agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
2. Hasil identifikasi menunjukkan kecenderungan dominan apabila skor pada bidang tertentu relatif tinggi.
3. Skor rendah tidak boleh dimaknai sebagai kelemahan atau ketidakmampuan murid. Skor tersebut lebih tepat dipahami sebagai area yang belum tampak dominan dan masih perlu distimulasi.
4. Seluruh bakat dan minat murid dapat berkembang apabila diberikan pengalaman, latihan, kesempatan, dan lingkungan yang mendukung.
5. Hasil identifikasi digunakan untuk membantu sekolah menyusun layanan pengembangan murid, seperti rekomendasi kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan prestasi, pendampingan belajar, atau kegiatan pengembangan diri lainnya.
6. Untuk murid penyandang disabilitas, pengisian instrumen dapat didampingi oleh orang tua/wali, guru pendamping, atau tenaga pendamping lain. Pendamping membantu memahami instruksi dan proses pengisian, bukan mengarahkan jawaban.
7. Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat bersifat pribadi dan perlu digunakan secara bijak. Hasil tidak boleh diumumkan di kelas atau dibandingkan antar murid.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Alat dan Bahan:

a. Kepala sekolah atau operator yang mempunyai akses masuk (login) ke https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/ menggunakan SSO Pengelola Data Pusdatin.
b. Komputer, laptop, atau gawai yang dapat digunakan murid dengan jaringan listrik dan jaringan internet yang memadai. Perangkat yang diprioritaskan untuk digunakan adalah komputer atau laptop. Gawai boleh digunakan dengan pengawasan jika komputer atau laptop tidak tersedia.
c. Ruangan yang terang, tenang, tertib, dan nyaman.
d. Daftar hadir murid.
e. Meja dan kursi sesuai jumlah peserta murid baru.
f. Jika perangkat tidak tersedia sebanyak jumlah peserta, alternatifnya adalah sebagai berikut.
    1) Menggunakan gawai dengan pengawasan untuk setiap ruangan. Penggunaan komputer diprioritaskan untuk murid yang tidak memiliki gawai.
    2) Jika kondisi dan ketersediaan perangkat belum memadai, sementara sekolah tetap ingin memperoleh hasil tes seluruh murid baru, sekolah dapat menjadwalkan kembali pelaksanaan rangkaian tes pada waktu lain yang lebih memungkinkan dengan tetap memperhatikan kesiapan sekolah, murid dan perangkat pendukung. Pelaksanaan tes susulan dapat dilakukan pada 13 s.d. 24 Juli 2026.

Catatan: kegiatan tes harus dilakukan sebagai aktivitas pertama di pagi hari.

Alur Kegiatan:

a. **Mendapatkan Kode Akses Instrumen**
Kepala sekolah dan/atau operator sekolah mempersiapkan hal-hal berikut.
    1) Membuka laman Tes dan Survei MPLS Ramah tahun 2026 pada tautan https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/.
    2) Masuk dengan menggunakan menggunakan akun SSO Pengelola Data Pusdatin. Masukkan pos-el (e-mail) dan password, kemudian klik tombol Login. Setelah itu, operator

memasukkan OTP dari aplikasi Authenticator seperti Google Authenticator atau Microsoft Authenticator.

3) Mencatat kode tes untuk diberikan kepada murid. Kode tes untuk SMA dan SMK dapat diakses mulai tanggal 13 Juli 2026.
4) Menginformasikan kepada kepada guru atau tenaga kependidikan yang bertugas mendampingi pelaksanaan rangkaian tes terkait tautan https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/ dan kode tes.

b. Persiapan dan Pengarahan Awal (15 menit). Sebelum memulai tes, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah berikut.

1) Memastikan seluruh murid baru sudah berada di ruangan/area yang telah ditentukan.
2) Memastikan perangkat yang digunakan murid sudah siap, baik komputer, laptop, maupun gawai pribadi dengan pengawasan sekolah.
3) Memastikan jaringan internet dapat digunakan dengan baik.
4) Menjelaskan tujuan tes secara singkat kepada murid.
5) Memberikan data di bawah ini kepada murid:
   a) kode tes untuk mengakses instrumen;
   b) tinggi dan berat badan 1 bulan terakhir (jika ada);
   c) hasil tes fleksibilitas (hasil terbaik murid) jika sekolah melaksanakan tes fleksibilitas pada hari kedua.
6) Menginformasikan kepada murid untuk membuka laman tes pada tautan https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/.
7) Mengarahkan murid untuk memilih tombol menu Kerjakan Tes.
8) Murid memasukkan kode tes seperti MPLS-XYZ67 dan menekan tombol Lanjutkan untuk ke menu selanjutnya.
9) Pada laman berikutnya, arahkan murid untuk memasukkan Nomor Induk Siswa Nasional (NISN) pada kotak yang tersedia. Jika murid belum memiliki NISN, silakan masukkan angka “1234567890”.
10) Akan terbuka laman dengan notifikasi “NISN yang kamu masukkan VALID”. Pastikan nama sudah sesuai. Tekan tombol Kerjakan Tes sehingga peramban (browser) akan mengarah ke laman Google Form.
11) Jika nama yang muncul bukan nama murid baru yang bersangkutan, silakan masukkan ulang NISN dengan menekan tombol Masukkan NISN. Jika nama yang muncul tetap tidak sesuai, silakan masukkan angka “1234567890”.

12) Jika terbuka laman dengan notifikasi “NISN yang kamu masukkan tidak VALID”, murid dapat menekan “Masukkan NISN” untuk mencoba kembali memasukkan NISN yang sesuai. Jika tetap tidak valid, silakan langsung memilih tombol Kerjakan Tes.
13) Jika tombol Kerjakan Tes tidak menampilkan formulir tes, silakan coba memilih tombol Alternatif 1 Kerjakan Tes atau Alternatif 2 Kerjakan Tes.
14) Memastikan semua perangkat yang digunakan murid telah menampilkan Google Form pada peramban/browser sebelum mulai lanjutke tahap pengisian instrumen.

c. Pengisian Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid (10 menit)

Pada saat pengisian instrumen Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah berikut.

1) Menjelaskan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal (Maksimal 5 menit).
   a) Instrumen terdiri atas 17 butir pernyataan.
   b) Durasi waktu maksimal pengerjaan adalah 10 menit.
   c) Murid tidak diperbolehkan bekerja sama atau menggunakan bantuan dari luar.
   d) Tidak boleh ada pernyataan yang dikosongkan.
   e) Jika semua murid sudah menyelesaikan section sebelum 10 menit, guru dapat langsung memberikan penjelasan untuk Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi.
   f) Menekankan bahwa identifikasi ini bukan untuk menilai atau mendiagnosis, melainkan untuk melakukan deteksi awal bagaimana anak bersikap di rumah, sekolah, dengan teman dan keluarga.
   g) Mengingatkan murid agar menjawab dengan jujur sesuai kondisi dirinya.
2) Mengawasi jalannya tes untuk memastikan ketertiban dan kemandirian murid dalam mengerjakan instrumen. Petugas diharapkan dapat membantu murid jika mengalami kesulitan selama pengerjaan instrumen.
3) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan, terutama ketika mendekati batas waktu pengisian.

jdih.kemendikdasmen.go.id

4) Memastikan murid telah selesai mengisi semua butir pernyataan.
5) Memastikan semua murid sudah selesai mengisi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid dan menekan tombol Selanjutnya/Next untuk mengerjakan tes selanjutnya.

d. Pengisian Asesmen Literasi dan Numerasi untuk MPLS (60 menit)

Pada saat pelaksanaan asesmen literasi membaca, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah berikut:

1) Memastikan murid sudah selesai mengisi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid dan telah berpindah section ke asesmen literasi membaca.
2) Memberikan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal sebagai berikut.
   a) Jumlah soal 24 butir terdiri dari 12 soal literasi membaca dan 12 soal numerasi.
   b) Durasi waktu pengerjaan adalah 30 menit untuk asesmen literasi dan 30 menit untuk asesmen numerasi.
   c) Formulir tidak mengunci semua jawaban harus terisi. Jika ada jawaban jawaban kosong, murid dianggap tidak mengetahui jawabannya.
   d) Murid tidak diperbolehkan bekerja sama, menggunakan alat bantu, mencari jawaban di internet, atau meminta bantuan orang lain.
   e) Soal asesmen literasi dan numerasi tidak wajib dikerjakan secara berurutan sehingga murid dapat mengerjakan soal yang dianggap mudah terlebih dahulu.
   f) Menekankan bahwa asesmen ini bukan penilaian melainkan digunakan untuk membantu guru memahami kebutuhan belajar murid.
   g) Mengingatkan murid untuk membaca soal dengan teliti dan menjawab sesuai kemampuan masing-masing.
3) Mengawasi pelaksanaan asesmen agar murid mengerjakan secara tertib dan mandiri. Guru juga dapat membantu apabila terdapat kendala teknis.
4) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan.
5) Setelah 30 menit, petugas menginformasikan kepada semua murid jika waktu pengerjaan asesmen literasi membaca sudah

jdih.kemendikdasmen.go.id

selesai. Guru mengarahkan murid untuk melanjutkan pengerjaan asesmen numerasi dengan menekan tombol Selanjutnya/Next.

6) Guru berkeliling untuk memastikan semua murid sudah berpindah ke section asesmen numerasi.
7) Lakukan langkah yang sama untuk sesi asesmen numerasi. Setelah 30 menit, petugas memastikan semua murid sudah selesai mengisi asesmen numerasi dan menekan tombol Selanjutnya/Next untuk mengerjakan tes selanjutnya.

e. Pengisian Identifikasi Bakat dan Minat (20 menit)

Pada saat pengisian instrumen, guru melakukan langkah berikut:

1) Memastikan murid sudah selesai mengisi asesmen numerasi dan telah berpindah section ke Identifikasi Bakat dan Minat.
2) Menjelaskan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal sebagai berikut.
   a) Instrumen terdiri atas 32 butir pertanyaan terkait bakat, dan 32 butir pertanyaan terkait minat.
   b) Durasi maksimal pengerjaan kedua paket soal adalah 20 menit.
   c) Tidak boleh ada pernyataan yang tidak dijawab/dikosongkan.
   d) Menekankan bahwa kegiatan ini bukan untuk penilaian dan tidak memiliki jawaban benar atau salah.
   e) Mengingatkan murid agar menjawab sesuai kondisi, minat, kebiasaan, dan pengalaman dirinya sendiri.
   f) Pada bagian akhir formulir, terdapat pertanyaan terkait tinggi badan, berat badan, dan hasil tes fleksibilitas. Jika data tersedia, silakan diisi sesuai dengan kondisi murid. Jika data tidak tersedia, dapat dipilih jawaban “Tidak Tahu”.
3) Mengawasi jalannya identifikasi untuk memastikan ketertiban dan kemandirian murid dalam mengerjakan instrumen. Guru diharapkan dapat membantu murid jika mengalami kesulitan selama pengerjaan instrumen.
4) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan.
5) Setelah waktu pengerjaan selesai, petugas memastikan seluruh murid telah menjawab dan menekan tombol Submit.
6) Menyediakan daftar hadir untuk diisi oleh murid sebagai bukti murid telah mengikuti rangkaian kegiatan tes.

jdih.kemendikdasmen.go.id

f. Pengunduhan Laporan Hasil

1) Laporan hasil akan tersedia dalam bentuk sebagai berikut.
   a) Laporan setiap murid
   b) Laporan setiap sekolah
2) Laporan hasil, tersedia mulai tanggal 31 Juli 2026.
3) Laporan hanya bisa diakses oleh kepala dan/atau operator sekolah melalui laman karakter.data.kemendikdasmen.go.id.
4) Laporan murid dapat diunduh dalam 2 set sebagai berikut.
   a) Set 1 berisi:
      (1) Tabel hasil tes dan saran aktivitas pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS
      (2) Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat.
      (3) Identifikasi Massa Tubuh.
      (4) Tabel hasil tes fleksibilitas.
   b) Set 2 yang bersifat rahasia diunduh terpisah berisi:
      (1) Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid.
5) Berkas semua murid di Set 1 dapat diberikan kepada guru BK, guru kelas masing-masing, dan guru lain yang terkait.
6) Berkas semua murid di Set 2 hanya boleh diberikan kepada guru BK. Hanya guru BK yang diperbolehkan menyampaikan kepada orang tua bagi murid yang membutuhkan pendampingan profesional. Jika tidak tersedia Guru BK di sekolah, maka tugas ini dapat dilakukan oleh Wakil Kepala Sekolah Kesiswaan atau Guru Wali yang sudah mendapatkan pelatihan.

g. Tindak Lanjut Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

1) Apabila terdapat murid yang memerlukan perhatian lanjutan, sekolah melalui guru BK dapat berkomunikasi dengan orang tua/wali untuk mendiskusikan pendampingan lebih lanjut di sekolah dan di rumah. Selain itu jika diperlukan, orang tua dapat memastikan kondisi murid ke layanan profesional yang tersedia (dokter, psikolog, psikiater).
2) Sekolah dan orang tua/wali dapat memadukan hasil identifikasi ini dengan hasil CKG 2026, DCM, dan/atau AUM untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh.

jdih.kemendikdasmen.go.id

h. Tindak Lanjut Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi

1) Sekolah dapat menggunakan hasil asesmen untuk memetakan kemampuan awal literasi membaca dan numerasi murid.
2) Hasil asesmen juga dapat digunakan untuk merancang penguatan pembelajaran, menyusun strategi diferensiasi pembelajaran, menentukan kebutuhan pendampingan belajar, dan merancang program pembiasaan literasi dan numerasi di sekolah.
3) Apabila ditemukan murid yang membutuhkan penguatan lebih lanjut, guru dapat melakukan pendampingan melalui kegiatan pembelajaran, bimbingan belajar, pengayaan, remedial, atau strategi lain yang sesuai.

i. Tindak Lanjut Identifikasi Bakat dan Minat

1) Hasil identifikasi bakat dan minat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pemetaan minat murid, rekomendasi kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan prestasi, pendampingan belajar, pengembangan diri, dan komunikasi dengan orang tua/wali.
2) Apabila ditemukan murid dengan potensi bakat dan minat tertentu yang kuat, sekolah dapat memberikan kesempatan pengembangan melalui kegiatan yang sesuai.
3) Apabila terdapat bidang yang belum tampak dominan, sekolah dapat memberikan stimulasi melalui pengalaman belajar yang lebih beragam.
4) Hasil identifikasi dapat didiskusikan secara terbatas dengan wali kelas, guru BK, pembina ekstrakurikuler, atau orang tua/wali sesuai kebutuhan.
5) Hasil identifikasi tidak boleh diumumkan secara terbuka, dibandingkan antar murid, atau digunakan untuk membatasi kesempatan murid mengikuti kegiatan tertentu.
6) Sekolah dapat menindaklanjuti hasil identifikasi dengan observasi lanjutan, wawancara singkat, penelaahan portofolio, atau kegiatan praktik sesuai bidang minat dan potensi murid.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hal yang Perlu Dihindari Guru:

1. Memberi pelabelan kepada murid berdasarkan hasil tes yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan perkembangan murid.
2. Menjadikan hasil instrumen sebagai kesimpulan akhir tentang kondisi, kemampuan, bakat, minat, atau potensi murid. Hasil ini hanya merupakan gambaran awal yang perlu diperkaya dengan observasi, pendampingan, komunikasi dengan orang tua, serta penilaian lain yang relevan.
3. Menggunakan hasil instrumen untuk mendiagnosis murid, terutama pada Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid. Sekolah tidak boleh menyimpulkan bahwa murid mengalami gangguan mental tertentu, karena diagnosis hanya dapat dilakukan oleh tenaga profesional yang berwenang.
4. Mengumumkan atau membahas hasil individu murid di depan kelas, upacara, atau bentuk pertemuan lainnya, baik hasil Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, asesmen literasi dan numerasi, maupun identifikasi minat dan bakat.
5. Membandingkan hasil antar murid, baik secara langsung maupun tidak langsung, karena setiap murid memiliki kondisi, kemampuan, minat, dan tahap perkembangan yang berbeda.
6. Menyebarkan hasil kepada pihak yang tidak berkepentingan, termasuk melalui grup komunikasi, forum kelas, media sosial, atau dokumen yang dapat diakses secara terbuka.
7. Memberikan tekanan kepada murid agar memperoleh hasil tertentu.
8. Mengarahkan jawaban murid saat pengisian instrumen.

3. Membangun Kesiapsiagaan Bencana di Lingkungan Sekolah

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga sekolah

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tabel 74. Uraian Kegiatan Kesiapsiagaan Bencana

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Ancaman, Kerentanan, dan Informasi Peringatan Dini Berbagai Jenis Bencana	10 menit
2.	Penyampaian Tindakan Kesiapsiagaan dalam Menghadapi Berbagai Jenis Ancaman Bencana	10 menit
3.	Praktik Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah	20 menit
Total Durasi		40 menit

a. Kegiatan 1

Pengenalan Ancaman, Kerentanan, dan Informasi Peringatan Dini Berbagai Jenis Bencana

Tujuan Kegiatan:

Mengenalkan tentang ancaman, kerentanan, dan informasi peringatan dini bencana.

Durasi: 10 menit

Alat dan Bahan:

1) Laptop (jika ada).
2) LCD proyektor (jika ada).
3) Papan digital interaktif (jika ada).
4) Poster.
5) Papan tulis.

Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan materi ancaman bencana yang mungkin terjadi di sekitar termasuk jenis-jenis bencana, karakteristik dan tanda-tanda terjadi bencana.
2) Guru menjelaskan kerentanan kondisi sekolah yang dapat memperparah dampak bencana.

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Guru dapat mengenalkan murid pada aplikasi InaRISK Personal untuk mengetahui bahaya di sekitar berikut tindakan kesiapsiagaannya.
4) Guru menjelaskan berbagai jenis informasi peringatan dini yang dikeluarkan oleh pemerintah dan platform yang tersedia untuk mengakses informasi tersebut, seperti aplikasi sebagai berikut.
   a) Info BMKG untuk mengetahui prakiraan cuaca, peringatan dini bencana (banjir, longsor, gelombang tinggi, tsunami), informasi iklim, informasi kejadian gempa bumi, informasi kualitas udara, informasi prediksi musim, informasi guncangan tanah dan informasi cuaca maritim dan bandara.
   b) MAGMA Indonesia dari Kementerian Energi dan Sumberdaya Mineral untuk memantau status gunung api dan bencana geologi.
   c) Aplikasi ISPU Net yang dikelola kementerian lingkungan hidup untuk melihat informasi kualitas udara, dan lain sebagainya.
5) Guru dapat menyampaikan jenis-jenis rambu tanda bahaya dan rambu jalur evakuasi baik dalam gedung/ruangan maupun rambu evakuasi di jalan.

Rujukan materi untuk guru dan materi edukasi untuk warga sekolah dapat diakses melalui tautan: https://s.id/Buku_MediaKIESPAB. Khusus SMK dapat juga ditambahkan kegiatan yang membangun kesiapsiagaan bencana di lingkungan sekolah dan industri.

b. Kegiatan 2

Penyampaian Tindakan Kesiapsiagaan dalam Menghadapi Berbagai Jenis Ancaman Bencana

Tujuan Kegiatan:

Meningkatkan pemahaman murid tentang:
1) langkah-langkah yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana atau risiko yang lebih besar, dan
2) langkah-langkah yang dilakukan ketika ada tanda-tanda kejadian bencana.

Durasi: 10 menit

Alat dan Bahan:

1) Laptop (jika ada).
2) LCD proyektor (jika ada).
3) Papan digital interaktif (Jika ada).
4) Poster.
5) Papan tulis.

Alur Kegiatan:

1) Guru menyampaikan pesan kunci keselamatan untuk beberapa jenis bencana, yaitu kebakaran, gempa bumi, banjir, wabah penyakit, dan beberapa jenis bencana lain yang sering terjadi di daerah tersebut.
2) Selain kejadian bencana, guru juga dapat mengeksplorasi pencegahan dari bahaya sehari-hari seperti kecelakaan kendaraan, kecelakaan di tempat bermain, jatuh, terpeleset, terseret arus, tenggelam, dan lain sebagainya yang membahayakan keselamatan.

c. Kegiatan 3

Praktik Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah

Tujuan Kegiatan:

1) Menyampaikan Prosedur Operasi Standar Penyelamatan dan Evakuasi Keadaan Darurat
2) Mempraktikkan pesan kunci keselamatan dari berbagai jenis bencana.

Durasi: 20 menit

Alat dan Bahan:

1) Laptop (jika ada).
2) LCD proyektor (jika ada).
3) Papan tulis.
4) Papan interaktif pintar (jika ada).

Alur Kegiatan:

1) Apabila sekolah sudah memiliki POS penyelamatan dan evakuasi keadaan darurat, misalkan POS Penyelamatan dan Evakuasi gempa bumi, atau kebakaran atau banjir, atau gunung api banjir guru dapat menyampaikan isi POS tersebut

kepada murid. Kemudian bersama mempraktekan isi dalam pos tersebut (simulasi penyelamatan dan evakuasi).

2) Apabila sekolah belum memiliki POS kedaruratan, maka guru dapat mempraktikkan salah satu pesan kunci penyelamatan, misal pesan kunci keselamatan gempa bumi dengan 3B (berlutut, berlindung, bertahan), bisa sambil menyanyikan lagu sebagai berikut.

BERLUTUT, BERLINDUNG, BERTAHAN
(Irama lagu becak-becak)
BUMI BENTUKNYA BULAT
LEMPENG DI KULIT BUMI
JIKA LEMPENG BERTUMBUK
TERJADI GEMPA BUMI
RUMAHKU PUN BERGOYANG
AKU LANGSUNG BERLUTUT
BERLINDUNG, BERTAHAN, SAMBIL BERPEGANGAN

3) Selanjutnya, guru menjelaskan jalur evakuasi sampai ke titik kumpul yang ada di sekolah dan menyampaikan pesan kunci saat evakuasi, yaitu jangan berisik, jangan berlari, jangan mendorong, dan jangan kembali. Murid diajak untuk mengingat pesan kunci evakuasi sambil bernyanyi dan memperagakan "Jangan Berlari, Berisik, Mendorong, Kembali (BBMK)".

JANGAN BBMK
(Irama lagu Potong Bebek Angsa)
KALAU ADA GEMPA LINDUNGI KEPALA
KALAU ADA GEMPA INGAT BBMK
JANGAN BERLARI
JANGAN BERISIK
JANGAN MENDORONG
DAN JANGAN KEMBALI

4) Guru mengajak murid untuk mempraktekkan penyelamatan diri dan evakuasi menggunakan jalur evakuasi sesuai dengan arah rambu evakuasi yang sudah ditentukan menuju titik kumpul aman dengan menerapkan pesan kunci keselamatan.
5) Menyampaikan penguatan bahwa latihan penyelamatan dan evakuasi sangat penting untuk mempersiapkan murid

jdih.kemendikdasmen.go.id

menghadapi situasi darurat dan mengembangkan kemampuan untuk bertindak cepat dan tepat dalam situasi darurat.

6) Praktik kesiapsiagaan dapat disesuaikan dengan risiko yang dihadapi sekolah.

4. Literasi Digital

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan adab dan etika di ruang digital dan penguatan literasi digital bagi warga sekolah

Tabel 75. Uraian Kegiatan Literasi Digital

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengantar dan Pertanyaan Pemantik	5 menit
2.	Nonton Bersama Film Pencegahan Judi Daring	25 menit
3.	Diskusi dan Refleksi	15 menit
Total Durasi		45 menit

a. Kegiatan 1

Pengantar dan Pertanyaan Pemantik

Tujuan Kegiatan:

1) Membangkitkan rasa ingin tahu murid tentang judi daring.
2) Menggali pengetahuan awal murid tentang fenomena judi daring dan modus-modusnya.

Durasi: 5 menit

Alat dan Bahan: Pengeras suara (jika ada).

Alur Kegiatan:

1) Guru memberikan pengantar untuk membuka sesi "Di era digital ini, banyak sekali tawaran yang terlihat menggiurkan di internet, seperti janji 'uang instan' atau 'pinjaman mudah tanpa syarat'. Namun, kita perlu sangat berhati-hati, karena hal tersebut merupakan jebakan

berbahaya. Selain itu, kita juga sering menghabiskan waktu pada gim daring. Sebenarnya game tidak selalu salah, tetapi jika berlebihan bisa berdampak pada kesehatan, belajar, dan kehidupan sosial kita."

2) Guru memberikan pertanyaan pemantik kepada murid.
   a) Siapa yang pernah mendengar kata judi daring? Menurut kalian, apa, sih, itu? Dan, kenapa ya orang tertarik sama judi daring?
   b) Apakah kalian pernah mendengar atau membaca berita mengenai individu yang terjerat judi daring? Menurut pandangan kalian, apa saja potensi bahaya dari hal tersebut?
   c) Siapa yang sering bermain gim daring?
   d) Menurut kalian, kapan waktu yang tepat untuk bermain gim? Adakah kebermanfaatan gim daring untuk masa depan kalian?
3) Guru memberikan kesempatan kepada beberapa murid untuk menjawab pertanyaan.

b. Kegiatan 2

Nonton Bersama Film Pencegahan Judi Daring

Tujuan Kegiatan:

1) Murid dapat mengidentifikasi ciri-ciri dan modus judi daring.
2) Murid memahami dampak negatif judi daring pada keuangan, keluarga, pertemanan, mental, dan masa depan.
3) Murid mengetahui cara menghindari praktik judi daring.

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

1) Tautan film pendek pencegahan judi daring berjudul "Kemenangan Sejati: http://s.id/antijudol.
2) Laptop.
3) Proyektor.
4) Pengeras suara.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Alur Kegiatan:

1) Guru memberikan penguatan mengenai bahaya judi daring melalui kegiatan menonton film pendek pencegahan judi daring berjudul “Kemenangan Sejati”.
2) Murid menyaksikan film dari awal hingga akhir.

c. Kegiatan 3

Diskusi dan Refleksi

Tujuan Kegiatan:

1) Memfasilitasi refleksi mendalam murid setelah menonton film.
2) Mengidentifikasi faktor pemicu dan dampak negatif judi daring secara komprehensif.
3) Mendorong murid untuk mengetahui cara menghindari judi daring dan berani mencari bantuan.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

1) Kertas;
2) alat tulis.

Alur Kegiatan:

1) Setelah menyaksikan film, murid diajak untuk berdiskusi secara terbuka dengan beberapa pertanyaan
   a) Apa pelajaran paling berharga yang kamu peroleh dari film 'Kemenangan Sejati' ?
   b) Mengapa tokoh utama dalam film dapat terjerumus ke dalam judi daring?
   c) Faktor-faktor apa saja yang mungkin mempengaruhinya? (Guru dapat memancing jawaban seperti: keinginan mendapatkan uang instan, tekanan teman sebaya, kurangnya pengetahuan, rasa ingin mencoba, atau masalah ekonomi pribadi).
   d) Apa saja dampak negatif yang terlihat dalam film akibat judi daring dan pinjaman daring ilegal? (Misalnya: kerugian finansial, masalah psikologis, kerusakan hubungan dengan keluarga, stres, ketakutan, atau terhambatnya masa depan).
   e) Apabila kamu atau teman kamu berada dalam situasi serupa dengan tokoh di film, tindakan apa yang akan kamu lakukan? Siapa yang harus kamu mintai bantuan atau

jdih.kemendikdasmen.go.id

nasihat?" (Arahkan jawaban ke orang tua, guru, wali kelas, konselor sekolah, atau pihak berwenang).

2) Guru memberikan respon terhadap jawaban murid dan memberikan pesan kunci "Ingatlah Anak-anak, tidak ada kemenangan sejati dalam judi daring; yang ada hanyalah kekalahan dan penyesalan. Pinjol ilegal juga bukan solusi, melainkan jeratan yang semakin membelit. Selalu konsultasikan dengan orang tua atau guru jika kamu menemukan tawaran atau masalah keuangan yang mencurigakan."

5. Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring (*Online Game*)

Tujuan:

1. Murid mampu mengidentifikasi dampak negatif kecanduan gim daring.
2. Murid memiliki prinsip 3S untuk mengontrol penggunaan gawai sehari-hari.
3. Murid mampu berkomitmen menjaga kesehatan mental dan fisik di era digital.

Tabel 76. Uraian Kegiatan Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pertanyaan Pemantik	5 menit
2.	Simulasi: Timbangan Masa Depan	10 menit
3.	Edukasi Prinsip 3S (*Screen Time, Screen Break, Screen Time)*	15 menit
4.	Komitmen Bersama	5 menit
Total Durasi		35 menit

a. Kegiatan 1

Pertanyaan Pemantik

Tujuan Kegiatan:

1) Mendorong murid untuk berani mengakui kebiasaan mereka tanpa rasa takut dihakimi.

2) Membantu murid menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi godaan gim daring, sehingga tercipta rasa kebersamaan dalam kelompok.
3) Menarik perhatian murid secara instan melalui aktivitas fisik yang interaktif sebelum masuk ke materi yang lebih serius.

Durasi: 5 menit

Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara.
2) Daftar pertanyaan kuesioner lisan.

Alur Kegiatan:

1) Guru meminta seluruh murid berdiri di tempat masing-masing.
2) Guru kemudian membacakan kontrak kejujuran. "Anak-anak, sebelum kita mulai, saya ingin kalian tahu satu hal: Sesi ini adalah ruang aman. Saya meminta kejujuran kalian bukan untuk mencari siapa yang salah, bukan untuk mencatat nama kalian, dan sama sekali tidak ada penghakiman. Tapi saya peduli pada masa depan kalian. Jadi, jujurlah pada diri sendiri. Anggap saja ini adalah cermin untuk melihat dirimu sendiri, bukan untuk dilihat oleh guru. Setuju?"
3) Guru menginstruksikan, jika pernyataan yang dibacakan relevan dengan murid, murid diminta berdiri, sementara yang tidak relevan dipersilakan duduk.
4) Kemudian guru menyampaikan 10 pernyataan kejujuran satu per satu mengenai kebiasaan bermain game.
5) Beberapa contoh pernyataan yang dapat diberikan guru di antaranya sebagai berikut.

a) Saya biasanya menghabiskan waktu bermain gim daring lebih dari 3 jam dalam sehari.
b) Saya pernah menunda atau sengaja tidak mengerjakan tugas sekolah karena sedang asyik bermain gim.
c) Mata saya sering terasa perih atau leher terasa kaku karena terlalu lama menatap layar ponsel saat bermain gim.
d) Saya sering tidur di atas jam 12 malam atau begadang hanya demi mengejar push rank atau event game.
e) Saya sering merasa kesal, marah, atau ingin mengumpat ketika mengalami kekalahan atau gangguan jaringan (lag).
f) Saya merasa lebih nyaman mengobrol dengan teman di dalam gim daripada mengobrol langsung dengan orang di sekitar saya.

jdih.kemendikdasmen.go.id

g) Saya pernah menyisihkan uang jajan atau uang sekolah demi membeli diamond, skin, atau kebutuhan di dalam game.
h) Pikiran saya sering melayang memikirkan strategi game meskipun saya sedang berada di dalam kelas atau sedang beribadah.
i) Saya pernah sengaja melewatkan waktu makan atau menunda mandi hanya karena tidak ingin meninggalkan permainan yang sedang berjalan.
j) Saya merasa gelisah atau merasa ada yang hilang jika dalam sehari saja tidak menyentuh gim favorit saya.

6) Setiap satu pernyataan dibacakan, guru memberikan jeda dan berkata, "Terima kasih sudah jujur pada dirimu sendiri, silakan tetap berdiri bagi yang merasa iya."
7) Di akhir sesi, bagi murid yang masih berdiri (yang paling banyak merasa "iya"), guru memberikan senyuman dan apresiasi: "Kalian hebat sudah berani jujur. Sekarang, mari kita lihat bagaimana cara mengendalikan kebiasaan ini agar kalian tetap keren tapi masa depan tetap aman."

b. Kegiatan 2

Simulasi: Timbangan Masa Depan

Tujuan Kegiatan:

1) Mengubah konsep abstrak tentang "waktu yang hilang" menjadi beban fisik yang terlihat nyata.
2) Membantu murid memahami bahwa kecanduan gim bukan hanya soal hiburan, tapi soal kehilangan kesempatan (opportunity cost) untuk hal yang lebih berharga.
3) Melatih murid untuk berpikir kritis sebelum memilih kegiatan yang bersifat kesenangan sesaat di atas tanggung jawab masa depan.

Durasi: 10 menit

Alat dan Bahan:

1) Sebanyak 2 wadah transparan besar: toples kaca, ember bening, atau galon bekas yang dipotong.
   a) Wadah 1 diberi label besar: "MASA DEPAN".
   b) Wadah 2 diberi label besar: "KESENANGAN SESAAT".

2) Sebanyak 50–100 butir kelereng, batu kerikil, atau biji-bijian (pilih benda yang memiliki "suara" saat dijatuhkan ke wadah agar lebih dramatis).
3) Meja: Untuk meletakkan wadah agar sejajar dan terlihat oleh seluruh murid.
4) Sebanyak 10 kartu skenario: potongan kertas berisi pilihan sulit (dilema) antara *game* dan produktivitas.

Alur Kegiatan:

1) Guru memanggil 2 orang murid ke depan kelas/lapangan. Satu orang bertugas memegang wadah "Masa Depan", satu lagi memegang wadah "Kesenangan Sesaat".
2) Guru menunjukkan segenggam kelereng dan berkata: "Ini adalah 24 jam waktu kalian. Setiap keputusan ada harganya. Jika kalian memilih Masa Depan, kita masukkan 1 kelereng (karena sukses itu dibangun perlahan). Jika kalian memilih Game, kita masukkan 5 kelereng (karena kecanduan menghabiskan waktu dengan sangat cepat)"
3) Guru membacakan skenario (1 s.d 10). Setiap satu skenario selesai dibacakan, Guru melakukan voting kepada seluruh murid di lapangan/aula.
4) Guru membacakan 10 skenario dilema secara bergantian. Setiap kali skenario dibacakan, murid (atau audiens melalui voting suara terbanyak) harus memilih satu tindakan dan memasukkan jumlah kelereng ke dalam salah satu wadah. Murid yang memegang wadah memasukkan kelereng sesuai voting terbanyak.
   a) Skenario 1 :Sudah jam 10 malam, mata sudah lelah, tapi tanggung tinggal sedikit lagi naik rank. Pilih tidur atau lanjut main gim?
   b) Skenario 2: Ada uang saku sisa pekan ini. Pilih ditabung untuk beli buku/alat olahraga atau beli skin game yang sedang diskon?
   c) Skenario 3: Ibu memanggil minta tolong dibantu di dapur, tapi kamu sedang di tengah pertempuran yang tidak bisa di-pause. Pilih bantu ibu atau abaikan panggilan?
   d) Skenario 4: Hari Minggu pagi, teman-teman kelas mengajak olahraga bersama atau berkumpul untuk mempererat pertemanan. Di saat yang sama, ada turnamen daring antar-squad yang mewajibkan kamu hadir. Pilih: Ikut olahraga

bareng teman atau mengurung diri di kamar untuk turnamen?

e) Skenario 5: Besok pagi ada ulangan harian yang bobot nilainya besar, tapi malam ini ada event limited edition di game favoritmu yang hanya muncul setahun sekali. Jika terlewat, kamu tidak bisa dapat hadiahnya. Pilih belajar untuk ulangan atau kejar event game?
f) Skenario 6: Hanya tinggal dua tahun lagi kamu lulus SMA. Kamu tahu persaingan masuk kuliah atau kerja sangat berat. Pilih: kamu bisa menggunakan 1 jam malam ini untuk belajar bahasa asing atau coding, atau 1 jam untuk main game yang sama setiap hari.
g) Skenario 7: Kamu memiliki bakat bermain musik atau basket, tapi jadwal latihanmu bentrok dengan jam 'prime time' di mana semua teman daringmu sedang aktif. Pilih: Pergi latihan fisik untuk mengasah bakat atau tetap di depan layar?
h) Skenario 8: Kamu kalah beruntun (lose streak) dan merasa sangat marah, ingin membanting HP atau memaki di kolom komentar. Kamu tahu kamu harus berhenti agar tenang, tapi rasa penasaran ingin menang sangat kuat. Pilih: Berhenti dan ambil minum atau lanjut main dengan emosi yang meledak?
i) Skenario 9: Pagi hari sebelum berangkat sekolah, waktumu mendesak. Kamu hanya punya waktu 5 menit. Pilih: Gunakan 5 menit untuk sarapan agar fokus belajar di sekolah atau gunakan untuk daily login dan ambil bonus harian game?
j) Skenario 10: Ayahmu baru pulang kerja dengan wajah lelah dan ingin bercerita tentang harinya saat makan malam. Kamu sudah memegang HP dan baru saja masuk ke arena pertempuran yang tidak bisa dihentikan. Pilih: Mematikan ponsel, menaruhnya di saku, dan mendengarkan ayahmu, atau makan sambil menatap layar dan hanya menjawab' tanpa menoleh?

5) Setelah semua kelereng/batu habis terbagi, guru meminta seluruh murid melihat kondisi kedua wadah.
6) Guru mengangkat wadah "Kesenangan Sesaat" yang penuh namun "kosong" manfaatnya, lalu menunjukkan wadah "Masa

Depan" yang mungkin terlihat kosong/ringan karena waktunya habis dipakai untuk gim.

7) Guru bisa menyampaikan kalimat kunci, misalnya "Lihat, kelereng kalian habis. Waktu kalian sama-sama 24 jam. Tapi jika wadah kesenangan sesaat ini yang penuh, kalian punya 'Skin' keren di game, tapi 'karakter' kalian di dunia nyata tetap di level 1. Game akan selalu ada besok pagi, tapi kesempatan untuk belajar, membantu orang tua, dan menjaga kesehatan tidak akan kembali. Berhenti menghabiskan waktu berharga untuk hal yang tidak bisa membangun masa depanmu."

c. Kegiatan 3

Edukasi Prinsip 3S

Tujuan Kegiatan:

Melatih murid menerapkan prinsip 3S (*screen time, screen break, screen time).*

Durasi: 15 Menit

Alat dan Bahan: Alat Tulis

Alur Kegiatan:

1) Guru memperkenalkan prinsip 3S.

a. *Screen Time* adalah mengatur lama waktu penggunaan layar.
b. *Screen Zone* adalah menentukan tempat aman dan tepat untuk menggunakan gawai.
c. *Screen Break* adalah memberi jeda istirahat agar tubuh dan pikiran tidak lelah.

2) Guru mengaitkan prinsip 3S dengan gim daring.
   a) Batas Waktu Bermain (*Screen Time*)
      (1) Guru menjelaskan bahwa bermain *game* terlalu lama dapat mengganggu tidur, belajar, dan kesehatan. Dampak dari terlalu lama bermain *game* di antaranya sebagai berikut.
         (a) Gangguan hormon tidur (melatonin): Cahaya biru dari layar menipu otak dengan mengira hari masih siang. Akibatnya, produksi hormon melatonin

(hormon kantuk) terhambat. Dampaknya: Murid mengalami insomnia, sulit tidur nyenyak, dan bangun dalam keadaan lelah (tidak bugar).

(b) Kelelahan mental dan penurunan konsentrasi: gim daring memberikan suntikan hormon Dopamin secara terus-menerus (perasaan senang saat menang). Jika berlebihan, otak akan menjadi "tumpul" terhadap aktivitas biasa yang kurang memicu dopamin, seperti membaca buku atau mendengarkan guru. Dampaknya: Murid menjadi mudah bosan, sulit fokus, dan emosi tidak stabil (cepat marah jika tidak bermain).

(2) Guru meminta semua murid mengangkat 2 jari ke udara.

(3) Guru memberikan penguatan " Dalam 24 jam, jatah maksimal kalian untuk hiburan digital adalah 2 jam. Mengapa? Karena otak remaja butuh waktu untuk mengolah realita, bukan hanya data virtual. Ingat: Dua jari, dua jam!"

(4) Murid meneriakkan bersama: "Dua jam, batas maksimal!"

(5) Guru menegaskan kembali batas waktu bermain gim daring.

(a) Bermain *game* maksimal 2 jam perhari setelah semua aktivitas sekolah, belajar, dan pekerjaan rumah selesai.

(b) Tidak bermain hingga larut malam demi *push rank*.

b) Zona Aman Bermain (*Screen Zone*)

(1) Guru menjelaskan bahwa ada tempat yang tidak tepat untuk bermain game.

(2) Guru menyebutkan lokasi, murid harus menyilangkan tangan di depan dada jika lokasi tersebut dilarang ada HP.

(3) Guru: "Ruang kelas?" (Murid menyilangkan tangan).

(4) Guru: "Meja Makan?" (Murid menyilangkan tangan) "Ini tempat menghargai masakan ibu dan cerita ayah."

(5) Guru: "Tempat Tidur?" (Murid menyilangkan tangan) "Ini tempat otak beristirahat, bukan tempat scroll tanpa henti.")

(6) Guru : "Tempat ibadah?" (Murid menyilangkan tangan)

(7) Guru: "Kamar mandi?" (Murid menyilangkan tangan)

jdih.kemendikdasmen.go.id

(8) Guru “Jalan raya?” (Murid menyilangkan tangan)
(9) Guru menjelaskan dampak dari bermain game tanpa memperhatikan zona aman
(a) Gangguan pencernaan (mindless eating): Bermain ponsel saat makan di meja makan membuat otak tidak fokus pada sinyal "kenyang" dari lambung karena perhatian teralihkan ke layar. Dampaknya: risiko obesitas (karena makan terlalu banyak tanpa sadar) atau gangguan lambung (maag) karena makanan tidak dikunyah dengan sempurna.
(b) Paparan radiasi dan kualitas tidur di tempat tidur: Membawa ponsel ke tempat tidur meningkatkan aktivitas gelombang otak di saat seharusnya otak beristirahat (fase REM). Dampaknya: Otak tetap "berisik" meskipun mata tertutup, yang mengakibatkan murid bangun dengan kondisi pusing, kabut otak (brain fog), dan penurunan daya ingat jangka pendek.
(c) Mencegah Wasir/Ambeien: Membawa ponsel ke kamar mandi membuat seseorang duduk terlalu lama di toilet tanpa sadar. Tekanan pada area pembuangan dalam waktu lama berisiko menyebabkan wasir. Selain itu, kamar mandi adalah tempat lembab penuh kuman.

c) Istirahat dari Layar (*Screen Break*)
(1) Guru menjelaskan bahwa tubuh dan mata perlu jeda saat bermain gim.
(2) Guru menjelaskan dampak dari bermain *game* tanpa dijeda dengan aktivitas lain sebagai berikut.
(a) Sindrom leher teks (text neck syndrome): Saat menunduk menatap ponsel, beban pada tulang leher meningkat hingga 27 kilogram. Dampaknya: Nyeri leher kronis, pundak kaku, hingga perubahan postur tubuh menjadi bungkuk permanen.
(b) Penyempitan syaraf tangan (carpal tunnel syndrome): Gerakan repetitif pada jempol dan pergelangan tangan saat memegang ponsel menyebabkan syaraf di pergelangan tangan terhimpit. Dampaknya: Tangan sering kesemutan, mati rasa, hingga

jdih.kemendikdasmen.go.id

lemahnya kekuatan genggaman tangan di masa depan.

(c) Kesehatan mata (miopia/rabun jauh): Otot mata yang terus-menerus berkontraksi melihat jarak dekat akan menjadi kaku. Dampaknya: Penglihatan kabur dan peningkatan minus mata secara cepat.

(3) Guru menjelaskan beberapa tip untuk istirahat dari layar. Contoh:

(a) Berhenti sejenak setiap 20–30 menit.
(b) Meregangkan badan dan mengistirahatkan mata.
(c) Minum air dan bergerak agar tubuh tidak lelah.
(d) Cari satu kegiatan fisik (olahraga/musik) untuk menyeimbangkan hormon dopamin.

3) Guru menutup sesi dengan singkat. "Ponsel kalian punya tombol Power, tetapi kalianlah yang memegang kendali. Gunakan Prinsip 3S: Batasi waktu, pilih tempat yang tepat, dan beri tubuh jeda. Jangan biarkan layar mencuri kesehatanmu, karena pemenang sejati adalah mereka yang mampu menguasai dirinya sendiri, bukan mereka yang dikuasai oleh gawai."

d. Kegiatan 4

Komitmen Bersama

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan rasa tanggung jawab.

Durasi: 5 menit

Alat dan Bahan:

1) Alat tulis.
2) *Sticky notes* atau buku.

Alur Kegiatan:

1) Guru membagikan *sticky notes* atau potongan kertas kepada seluruh murid.
2) Setiap murid diminta menuliskan satu komitmen pribadi terkait kebiasaan bermain game atau penggunaan gawai yang sehat.
3) Guru meminta murid untuk menyimpan komitmennya tersebut dan bertanggung jawab atas komitmennya

jdih.kemendikdasmen.go.id

6. Pengenalan Ekstrakurikuler

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.

Tabel 77. Uraian Kegiatan Pengenalan Ekstrakurikuler

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Kegiatan OSIS, MPK dan Kepanduan	15 menit
2.	Pengenalan Kegiatan Ekstrakurikular	25 menit
3.	Menghubungkan Bakat dan Minat dengan Kegiatan Kesiswaan	15 menit
Total Durasi		55 menit

a. Kegiatan 1

Pengenalan Kegiatan OSIS, MPK, dan Kepanduan

Tujuan Kegiatan:

1) Membangun jiwa kepemimpinan dan tanggung jawab.
2) Memperluas jaringan sosial.
3) Memperkuat komunikasi antara murid dan sekolah.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

1) Laptop (jika ada).
2) Proyektor (jika ada).
3) Papan interaktif digital (jika ada).
4) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

1) Guru menguji wawasan murid tentang kegiatan kesiswaan OSIS, MPK, dan Kepanduan melalui pertanyaan ringan (dapat menggunakan Kahoot/Wordwall/Mentimeter atau disesuaikan di sekolah masing-masing jika alat/media terbatas) seperti sebagai berikut.

jdih.kemendikdasmen.go.id

a) Apa yang kamu ketahui tentang OSIS, MPK, dan kepanduan?
b) Sebutkan dua kegiatan OSIS, MPK, dan kepanduan yang kamu ketahui?
c) Siapa ketua OSIS?
d) Siapa ketua MPK?

2) Guru memberi penjelasan kepada murid terkait kegiatan yang dilakukan OSIS/MPK dengan sebagai berikut.
   a) Penayangan video profil OSIS/MPK.
   b) Foto kegiatan.
   c) Poster/gambar.
   d) Mengamati ruangan sekretariat OSIS/MPK.
3) Murid dibagi menjadi beberapa kelompok dan diberikan peran sebagai pengurus OSIS dan MPK (Ketua, Sekretaris, Koordinator Sekbid, dll).
4) Setiap kelompok dibimbing oleh kakak OSIS/MPK mensimulasikan rapat persiapan kegiatan sekolah (misalnya: pertemuan kelas, perayaan HUT RI, upacara bendera, dan lain-lain).
5) Murid memberikan pendapat tentang kegiatan simulasi yang dipandu oleh guru dan didampingi kakak OSIS/MPK.

b. Kegiatan 2

Pengenalan Kegiatan Ekstrakurikuler

Tujuan Kegiatan:

1) Menjadi wadah eksplorasi murid.
2) Mengembangkan keterampilan.

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

1) Laptop.
2) Proyektor (jika ada).
3) Kertas.
4) Bolpoin.

Alur Kegiatan:

1) Guru membimbing murid membuat kesepakatan bersama sebelum berdiskusi seperti: mendengar dan berpartisipasi aktif,

menghargai pendapat teman, berpendapat sesuai materi, dan tidak merendahkan orang lain.

2) Guru membagi murid dalam beberapa kelompok sesuai dengan jumlah rombel.
3) Guru menjelaskan jenis dan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah dengan penayangan video, poster/gambar, simulasi atau mengamati ruangan ekstrakurikuler. Beberapa jenis kegiatan kesiswaan yang dapat dijelaskan adalah sebagai berikut.
   a) Akademik: Klub Sains, Klub Matematika, Klub Bahasa Inggris, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), Debat, dll.
   b) Seni: Paduan Suara, Tari Tradisional/Modern, Band, Teater, Jurnalistik, Desain Grafis, Fotografi, Melukis, Kaligrafi, dll.
   c) Olahraga: Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Pencak Silat, Karate, Renang, Futsal, dll.
   d) Kepemimpinan/Sosial: Kepanduan (pramuka), PMR (Palang Merah Remaja), Paskibra, Rohis/Rohkris, Pecinta Alam, dll.
   e) Keterampilan: Tata Boga, Kriya, Robotik, Komputer, Daur Ulang, dll.
4) Murid mencatat jenis, kegiatan, dan manfaat dari tiap ekskul yang diamati.
5) Murid mendiskusikan dalam kelompok: ekskul mana yang menarik bagi mereka, alasan dan harapannya jika ikut ekskul tersebut?
6) Murid mewakili kelompok menyampaikan hasil diskusi.
7) Murid mencoba sedikit aktivitas dari ekskul (menyanyikan yel-yel, mencoba alat yang digunakan sesuai ekskul)

c. Kegiatan 3:

Menghubungkan Bakat/Minat dengan Kegiatan Kesiswaan

Tujuan Kegiatan:

1) Mengembangkan kepribadian dan membangun kepercayaan diri dan karakter sehingga menciptakan individu yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga kaya akan pengalaman, keterampilan, dan karakter positif.

Durasi: 15 menit

Alat dan Bahan:

1) Sticky notes.

jdih.kemendikdasmen.go.id

2) Kertas.
3) Bolpoin.
4) Papan tulis.

Alur Kegiatan:

1) Guru menampilkan daftar kegiatan kesiswaan: OSIS, Kepanduan, PMR, Ekskul Musik, Jurnalistik, Rohis, dll.
2) Guru menjelaskan secara singkat profil tiap kegiatan dan kompetensi yang dilatih (misal: komunikasi, kepemimpinan, seni, kerja sama).
3) Guru memasang kartu/sticky note bakat/minat dan daftar kegiatan kesiswaan bersebelahan.
4) Murid diminta memasangkan bakat/minatnya dengan kegiatan kesiswaan yang sesuai.
5) Bisa dilakukan secara individu atau berpasangan lalu diskusi.
6) Contoh:
   a) Suka desain → cocok untuk ekskul Desain Grafis/Publikasi OSIS
   b) Suka bicara → cocok untuk MC kegiatan, OSIS, Teater

Refleksi:

1) Murid menuliskan kalimat pada kertas masing-masing atau bisa juga dibagikan potongan kertas kepada murid: "Aku akan mengikuti kegiatan _____ karena aku suka _____ dan ingin mengembangkan _____."
2) Beberapa perwakilan murid menyampaikan hal menyenangkan yang telah mereka dapatkan di hari ketiga.

7. Refleksi, Doa, dan Penutup

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika ada).
2) Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
3) Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.

jdih.kemendikdasmen.go.id

4) Referensi lagu dapat diakses pada tautan berikut :http://s.id/album7kaih dan http://s.id/lagurukunsamateman.
5) Referensi lagu "Jeda Ceria". Tautan:
   a) https://s.id/jedaceriav1
   b) https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA.

Durasi: 10 menit

Alur Kegiatan :

1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
2) Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari ketiga.
3) Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari ketiga.
4) Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: "Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!".
5) Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: http://s.id/album7kaih) atau lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: http://s.id/lagurukunsamateman).

Hari Keempat

Tabel 78. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Keempat

No.	Jenis Kegiatan	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum jam pembelajaran di mulai
2.	Materi Utama	1. Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan	30 menit

		2. Pengenalan Profil Lulusan SMK sesuai dengan BMW (Bekerja Melanjutkan Wirausaha) *Khusus SMK	
3.	Materi Utama	Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif	110 menit
4.	Materi Pilihan	Bahaya NAPZA	45 menit
2	Materi Pilihan	Fenomena Sosial (Perilaku Remaja)	140 menit
5.	Materi Utama	ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama	105 menit
6.	Materi Utama	Refleksi, Doa, dan penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS RAMAH HARI KEEMPAT

1. Salam Sapa Murid Baru

Tujuan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 79. Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

jdih.kemendikdasmen.go.id

Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Alat dan Bahan:

a. Jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: https://s.id/laguharibaru).
b. Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).
c. Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
d. Tanda pengenal (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

Alur Kegiatan:

a. Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
b. Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
c. Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
d. Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarkan Jinggel MPLS Ramah "Hari Baru" dan lagu "Rukun Sama Teman" untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

2. Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan

Tujuan:
Mengenalkan dan menanamkan pemahaman awal kepada murid tentang Delapan Dimensi Profil Lulusan.

Tabel 80. Uraian Kegiatan Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan materi Delapan Dimensi Profil Lulusan dan Identifikasi Kegiatan Setiap Dimensi	25 menit
2.	Refleksi	5 menit
Total Durasi		30 menit

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan:

a. Laptop (jika ada).
b. LCD proyektor (jika ada).
c. Papan digital interaktif (jika ada).
d. Papan tulis.
e. Kertas.
f. Alat tulis.

Alur Kegiatan:

a. Guru menjelaskan kepada murid tentang makna dan penjelasan singkat tentang 8 Dimensi Profil Lulusan (referensi materi: https://s.id/8profillulusan dan referensi materi SMK: https://s.id/ProfilLulusanSMK).
b. Guru membagi murid menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok membahas 2 dimensi dan contoh perilaku atau praktik yang mencerminkan masing-masing nilai.
c. Diskusi kelompok menggunakan metode warung kopi. Setelah selesai identifikasi di kelompok masing-masing, setiap kelompok menunjuk 2 orang perwakilan yang akan menjelaskan hasil diskusi dan memilih tempat yang cukup berjauhan. Kemudian anggota kelompok A akan mengunjungi dan mendengarkan kelompok B, anggota kelompok B akan mengunjungi dan mendengarkan kelompok C, anggota kelompok C akan mengunjungi dan mendengarkan kelompok D, dan anggota kelompok D akan mengunjungi dan mendengarkan kelompok A.
d. Guru menutup sesi pengenalan 8 Dimensi Profil Lulusan dengan memberikan pertanyaan refleksi.

Refleksi Kegiatan:

a. Apakah sudah dapat memahami tentang Delapan Dimensi Profil Lulusan?
b. Dimensi apakah yang paling kamu pahami?
c. Apakah dimensi yang paling menantang untuk diterapkan pada Delapan Dimensi Profil Lulusan dan mengapa?

Pengenalan 3 Dimensi Profil Lulusan SMK (BMW): Kompas Karier

*Khusus SMK

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tujuan Kegiatan:

a. Mengenalkan dan menanamkan pemahaman awal kepada murid tentang 3 Dimensi Profil Lulusan SMK yang berfokus pada kesiapan setelah lulus: Bekerja, Melanjutkan, dan Wirausaha.
b. Mendorong murid untuk melakukan refleksi diri dan menentukan langkah strategis berdasarkan minat antara Bekerja, Melanjutkan, atau Berwirausaha.

Tabel 81. Uraian Kegiatan Pengenalan 3 Dimensi Profil Lulusan SMK (BMW): Kompas Karier

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Materi 3 Dimensi Profil Lulusan SMK (BMW) dan Identifikasi Potensi Diri	25 menit
2.	Refleksi	5 menit
Total Durasi		30 menit

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan:

a. Laptop (jika ada).
b. LCD proyektor (jika ada).
c. Papan tulis.
d. Kertas plano/kartun.
e. Alat tulis/spidol warna.

Alur Kegiatan:

a. Guru menjelaskan kepada murid tentang makna dan penjelasan singkat tentang 3 Dimensi Profil Lulusan SMK (BMW).
    1) Bekerja: Memasuki dunia kerja/industri dengan kompetensi keahlian yang dimiliki.
    2) Melanjutkan: Meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Kuliah).
    3) Wirausaha: Menciptakan lapangan kerja sendiri atau berbisnis secara mandiri.

jdih.kemendikdasmen.go.id

b. Guru membagi murid menjadi 3 kelompok besar berdasarkan minat sementara mereka (Kelompok Bekerja, Kelompok Melanjutkan, dan Kelompok Wirausaha).
c. Diskusi kelompok menggunakan metode warung kopi:
   1) Setiap kelompok mengidentifikasi apa saja persiapan yang dibutuhkan untuk dimensi tersebut (misal: Kelompok Wirausaha membahas tentang modal, ide bisnis, dan mental pantang menyerah).
   2) Setelah selesai, setiap kelompok menunjuk 2 orang perwakilan sebagai "penjaga warung" untuk menjelaskan hasil diskusi, sementara anggota lain berkunjung ke "warung" dimensi lain untuk belajar mengenai persiapan di jalur yang berbeda.
d. Guru menutup dengan memberikan penguatan bahwa ketiga jalur tersebut sama baiknya dan saling mendukung satu sama lain dalam ekosistem lulusan SMK.

Refleksi Kegiatan:

a. Apakah kamu sudah memahami terkait 3 profil lulusan SMK yaitu: BMW (Bekerja, Melanjutkan Ke Jenjang Lebih Tinggi, dan Berwirausaha)?
b. Sebutkan tiga hal penting yang kamu pahami tentang BMW!
c. Sebutkan dua hal yang ingin kamu pelajari lebih lanjut untuk mendukung pilihanmu!
d. Sebutkan satu langkah kecil yang akan kamu lakukan besok pagi untuk masa depanmu!

3. Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif

Tujuan Kegiatan:

a. Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.
b. Mengenal karakteristik dan kebutuhan perkembangan setiap murid baru.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tabel 82. Uraian Kegiatan Pengenalan Kurikulum

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Mengenal Mata Pelajaran Wajib, Pilihan, dan Kokurikuler	15 menit
2.	Mengenal Diri dan Potensi Belajar	25 menit
3.	Membangkitkan Motivasi Internal	25 menit
4.	Teknik dan Strategi Belajar Efektif dan Efisien	25 menit
5.	Mengatasi Tantangan Belajar dan Refleksi	20 menit
Total Durasi		110 menit

a. Kegiatan 1

Mengenal Mata Pelajaran Wajib, Pilihan, dan Kokurikuler

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru memahami struktur kurikulum sekolah (mata pelajaran wajib, pilihan, dan kokurikuler) agar mereka bisa merencanakan pembelajaran yang sesuai dengan minat dan potensi.

Durasi: 15 Menit

Alat dan Bahan:

1) Papan tulis (whiteboard) atau proyektor: untuk menampilkan poin-poin penting, daftar mata pelajaran, dan contoh kegiatan.
2) Spidol/alat tulis atau laptop/komputer: untuk menulis atau menampilkan materi;
3) Brosur/lembar informasi kurikulum (opsional): jika sekolah memiliki ringkasan kurikulum cetak yang bisa dibagikan.

Alur Kegiatan:

1) Guru menyambut murid dan menjelaskan bahwa sesi ini akan membantu mereka memahami "peta belajar" di sekolah ini.
2) Guru menjelaskan bahwa kurikulum di sekolah ini terdiri dari tiga bagian utama, yaitu sebagai berikut.

jdih.kemendikdasmen.go.id

a) Mata Pelajaran Wajib
b) Mata Pelajaran Pilihan (jika ada di jenjang tersebut)
c) Kegiatan Kokurikuler/Ekstrakurikuler

3) Guru menjelaskan Mata Pelajaran Wajib (misal: Bahasa Indonesia, Matematika, IPA, IPS, Pendidikan Agama, PJOK, Seni Budaya). Guru bisa menampilkan daftarnya.
4) Guru menjelaskan Mata Pelajaran Pilihan (jika berlaku di jenjang/kurikulum tertentu, misal program keahlian di SMK). Dorong murid untuk mulai memikirkan minat mereka.
5) Guru menjelaskan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler (misal: OSIS, Pramuka/Kepanduan, KIR, klub olahraga, klub olimpiade sains, klub seni, klub debat, dll). Tekankan bahwa ini penting untuk mengembangkan diri di luar pelajaran.
6) Guru membuka sesi singkat untuk tanya jawab terkait mata pelajaran atau kegiatan kokurikuler.
7) Guru memberikan pesan penutup bahwa pemahaman ini akan membantu mereka merencanakan jalur belajar.

b. Kegiatan 2

Mengenal Diri dan Potensi Belajar

Tujuan Kegiatan:

1) Mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi motivasi dan semangat belajar.
2) Menemukan dan merumuskan tujuan belajar pribadi yang jelas dan realistis.

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

1) Kertas HVS.
2) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid pada "petualangan" seru untuk mengenali potensi belajar diri.
2) Guru memberikan pemahaman tentang motivasi dan semangat belajar, sebagai bahan bakar penting yang akan mendorong murid untuk meraih kesuksesan di sekolah.
3) Guru membagikan kertas HVS kepada setiap murid dan menginstruksikan untuk membagi kertas tersebut menjadi 4

kolom yang berbeda lalu memberi nama pada masing-masing kolom. Contohnya:
   a) Kolom 1 kekuatan (Strengths)
   b) Kolom 2 kelemahan (Weaknesses)
   c) Kolom 3 peluang (Opportunities)
   d) Kolom 4 ancaman (Threats)
4) Guru akan mengajak murid untuk melakukan analisis SWOT sederhana yang membantu murid untuk mengidentifikasi kekuatan (strengths), kelemahan (weaknesses), peluang (opportunities), dan ancaman (threats) dalam proses belajar murid di sekolah.
5) Selanjutnya guru akan membimbing murid untuk merumuskan visi dan misi belajar pribadi sehingga murid lebih mengenali dirinya dan menemukan potensi dalam belajar.

c. Kegiatan 3

Membangkitkan Motivasi Internal

Tujuan Kegiatan:

Mengembangkan dan menerapkan strategi proaktif untuk meningkatkan motivasi dan semangat belajar.

Durasi: 25 menit

Alur Kegiatan:

Kegiatan akan dipandu oleh guru.

1) Guru akan membawa murid untuk menggali lebih dalam tentang kekuatan pendorong atau motivasi internal dari dalam diri masing-masing.
2) Kegiatan diawali dengan guru bersama murid memahami perbedaan yang mendasar antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik (dari luar diri sendiri), serta bagaimana murid lebih banyak mengebangkan motivasi diri.
3) Kemudian guru bisa memilih 2-3 murid untuk memberikan contoh motivasi intrinsik dan ekstrinsik untuk menguji pemahaman murid.
4) Contoh motivasi intrinsik:
   a) Belajar bahasa baru, karena kamu sangat tertarik dengan budaya dan film dari negara tersebut.
   b) Membaca buku, karena kamu menikmati alur cerita dan ingin tahu kelanjutannya, bukan karena tugas sekolah.

jdih.kemendikdasmen.go.id

c) Menulis jurnal atau blog, karena kamu suka mengekspresikan diri dan mengasah kemampuan menulis.

5) Contoh motivasi ekstrinsik:
   a) Belajar keras untuk ujian agar mendapatkan nilai bagus dan pujian dari orang tua atau guru.
   b) Mengikuti lomba karena ingin memenangkan hadiah atau piala.
   c) Berolahraga secara rutin agar memiliki penampilan fisik ideal dan mendapat pujian dari teman-teman.
6) Kegiatan diakhiri dengan guru memberikan motivasi dan pemahaman agar murid memiliki pola pikir yang berkembang serta dapat mengubah cara pandang murid ketika mengalami tantangan, kegagalan, dan kesuksesan dalam belajar.

d. Kegiatan 4

Teknik dan Strategi Belajar Efektif dan Efisien

Tujuan Kegiatan:

Menerapkan teknik-teknik belajar yang sesuai dengan gaya belajar dengan materi.

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

1) Kertas HVS.
2) Spidol.

Alur Kegiatan:

1) Murid akan belajar tentang apa itu belajar aktif melalui penjelasan guru secara singkat.
2) Murid diajak untuk melakukan permainan flashcard dengan menggunakan kertas HVS yang sudah berisi istilah, rumus, atau tanggal bersejarah kemudian guru secara cepat menunjukkannya kepada murid dan murid dapat berlomba untuk menjawab dengan mengangkat tangan terlebih dahulu.
3) Permainan ini dapat digunakan oleh guru untuk membantu murid mengenal dan memahami teknik mengingat aktif (active recall) dan pengulangan berjarak (spaced repetition).
4) Guru memberikan tips singkat bagaimana murid dapat mengaplikasikan teknik-teknik ini dalam belajar sehari-hari sesuai dengan gaya belajar mereka (misalnya: visual bisa buat

jdih.kemendikdasmen.go.id

mind map, auditori bisa merekam penjelasan, kinestetik bisa praktek mengerjakan soal).

e. Kegiatan 5

Mengatasi Tantangan Belajar dan Refleksi

Tujuan Kegiatan:

1) Menggunakan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah dalam proses belajar.
2) Menumbuhkan sikap mandiri, tanggung jawab, dan resiliensi dalam menghadapi tantangan belajar.

Durasi: 20 menit

Alat dan Bahan:

1) Kertas HVS.
2) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

1) Kegiatan diawali dengan guru memotivasi dan memberikan cara-cara efektif untuk mengatasi kesulitan belajar yang spesifik dan bagaimana menghadapi rasa takut akan kegagalan yang terkadang bisa menghambat langkah murid dalam mewujudkan cita-citanya.
2) Kemudian, murid bisa disarankan melakukan evaluasi diri secara jujur guna mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki melalui teknik active recall dengan menggunakan jurnal belajar untuk mencatat apa yang dipelajari, bagaimana cara belajarnya, apa hasilnya, dan apa rencana selanjutnya (penjelasan singkat, tidak harus mengisi jurnal saat itu).
3) Selanjutnya, murid akan diajak untuk melakukan refleksi mendalam atas seluruh pengalaman belajar selama beberapa hari mengikuti kegiatan MPLS Ramah dengan memberikan beberapa pertanyaan refleksi dan menjawabnya pada kertas HVS yang telah dibagikan. Contoh pertanyaan:
   a) Apa yang sudah saya pelajari?
   b) Apa yang saya pahami dengan baik?
   c) Apa yang masih membingungkan atau belum saya kuasai?
   d) Bagian mana yang paling menarik atau paling sulit?
4) Guru mengakhiri sesi dengan pesan penutup yang menguatkan, mendorong murid untuk terus belajar mandiri, dan

jdih.kemendikdasmen.go.id

menggunakan pemahaman tentang diri ini untuk meraih kesuksesan dalam kurikulum intrakurikuler dan kokurikuler.

4. Kegiatan Pilihan 1 : Bahaya NAPZA

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru.

Tabel 83. Uraian Kegiatan Bahaya NAPZA

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Menonton Film Pendek Bahaya NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif)	20 menit
2.	Pengenalan NAPZA: Kenali, Pahami, Jauhi	10 menit
Total Durasi		45 Menit

a. Kegiatan 1

Menonton Film Pendek Bahaya NAPZA

Tujuan Kegiatan:

1) Memberikan pemahaman yang lebih nyata dan emosional tentang penyalahgunaan NAPZA.
2) Menguatkan sikap dan komitmen murid untuk menjaga diri serta lingkungan sekolah bebas dari NAPZA.

Durasi: 20 menit

Alat dan Bahan:

1) Laptop (jika ada);
2) LCD proyektor (jika ada);
3) Papan tulis.

Alur Kegiatan:

1) Guru menyampaikan maksud dan tujuan menonton film, bukan sekedar hiburan tetapi juga pembelajaran.
2) Pemutaran film bahaya NAPZA berdurasi pendek (5–7 menit).

3) Berikut tautan film pendek tentang Milenial Anti Narkoba dari BNN s.id/milenialantinarkoba.

Referensi video lainnya:
https://s.id/antinarkoba_1
https://s.id/antinarkoba_2
https://s.id/antinarkoba_3
https://s.id/antinarkoba_4

b. Kegiatan 2

Pengenalan NAPZA: Kenali, Pahami, Jauhi

Tujuan Kegiatan:

1) Memberikan pemahaman dasar NAPZA, dampaknya bagi tubuh dan masa depan, serta mitos dan fakta seputar NAPZA.
2) Meningkatkan kewaspadaan terhadap bahaya yang mengintai.

Durasi: 10 menit

Alat dan Bahan:

1) Laptop (jika ada).
2) LCD proyektor (jika ada).
3) Papan digital interaktif (jika ada).
4) Papan tulis.
5) Sticky notes.
6) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

1) Guru memulai dengan pertanyaan pemantik, misalnya: “Apa yang kalian ketahui tentang NAPZA?” atau “Mengapa ada orang yang memakai NAPZA?”
2) Guru memberikan penjelasan singkat tentang informasi keliru, jenis dan golongan NAPZA, serta dampak dan bahaya penyalahgunaan NAPZA.
3) Guru membagi kelompok berdasarkan pernyataan “Mitos” atau “Fakta?”.
4) Murid berdiskusi:
   a) menentukan pernyataan tersebut adalah mitos atau fakta dan
   b) membuat penjelasan singkat dan membuat pesan penolakan di kertas atau aplikasi presentasi.

Contoh Pernyataan Mitos atau Fakta:

a) NAPZA hanya berbahaya jika digunakan dalam jumlah besar.
   Mitos. Bahkan dalam jumlah kecil, NAPZA bisa menyebabkan kerusakan otak dan kecanduan.
b) Merokok dan minum alkohol bisa menjadi pintu awal penyalahgunaan NAPZA.
   Fakta. Rokok dan alkohol sering disebut sebagai pintu awal penyalahgunaan NAPZA.
c) NAPZA hanya digunakan oleh orang dewasa saja.
   Mitos. Banyak penyalahgunaan justru dimulai sejak remaja.
d) Orang yang pernah pakai NAPZA tidak bisa pulih lagi.
   Mitos. Dengan dukungan dan rehabilitasi, mereka bisa pulih dan kembali ke masyarakat
e) Menolak ajakan teman untuk mencoba NAPZA menunjukkan kamu gak keren.
   Mitos. Menolak NAPZA justru menunjukkan keberanian dan ketegasan diri.

5) Murid saling berbagi hasil diskusinya dengan kelompok lain.

Kegiatan Pilihan 2 : Fenomena Sosial Perilaku Remaja
Tujuan Kegiatan:
Menumbuhkan dan menguatkan karakter murid baru.

Tabel 84. Uraian Kegiatan Fenomena Sosial Perilaku Remaja

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Studi Kasus Fenomena Sosial	20 menit
2.	Identifikasi Fenomena Apa yang Terjadi di Sekitar Kita	25 menit
Total Durasi		45 menit

a. Kegiatan 1: Studi Kasus
Durasi: 20 menit
Alat dan bahan: Alat tulis

Alur Kegiatan:

1) Guru mengawali kegiatan dengan menyampaikan bahwa remaja sering menghadapi berbagai pengaruh dari lingkungan sekitar, baik pengaruh positif maupun negatif.
2) Guru membacakan studi kasus.

Contoh Studi Kasus:
Nisa sering bermain media sosial hingga larut malam karena ingin selalu mengikuti tren dan aktivitas teman-temannya. Akibatnya, ia sering mengantuk di kelas, terlambat datang ke sekolah, dan sulit fokus saat belajar. Ketika ditegur guru, Nisa merasa biasa saja karena menurutnya banyak remaja lain melakukan hal yang sama.

3) Murid diminta mendengarkan dan memperhatikan situasi yang terjadi pada studi kasus tersebut.
4) Guru mengajukan pertanyaan pemantik secara singkat:
   a) Perilaku apa yang muncul pada cerita tersebut?
   b) Apa dampaknya bagi diri sendiri dan lingkungan?
   c) Pernahkah kalian melihat situasi serupa di sekitar?
5) Murid menyampaikan pendapat secara singkat dan guru menuliskan beberapa jawaban penting di papan tulis.
6) Guru menyimpulkan bahwa fenomena sosial dapat mempengaruhi perilaku remaja dan setiap murid perlu memiliki kemampuan memilih tindakan yang positif.

b. Kegiatan 2: Identifikasi Fenomena "Apa yang Terjadi di Sekitar Kita?"

Durasi: 25 menit

Alat dan Bahan:

1) Papan tulis.
2) *Sticky notes* atau kertas.
3) Alat tulis.

Alur Kegiatan:

1) Guru membagi murid ke dalam kelompok kecil berisi 3–5 orang.
2) Setiap murid diminta menuliskan satu fenomena sosial remaja yang sering mereka lihat di lingkungan sekitar pada *sticky notes*/kertas kecil. Contoh:

a) Perundungan
b) Kecanduan media sosial
c) Tekanan mengikuti tren
d) Pergaulan tidak sehat
e) Kurangnya sopan santun dalam komunikasi

3) Setelah selesai, murid menempelkan hasil tulisannya di papan tulis atau flipchart.
4) Dalam kelompok, murid mendiskusikan:
   a) Fenomena apa yang paling sering terjadi?
   b) Apa penyebab munculnya fenomena tersebut?
   c) Apa dampaknya bagi remaja?
5) Guru berkeliling untuk mendampingi dan memastikan seluruh murid terlibat dalam diskusi.
6) Perwakilan kelompok menyampaikan hasil diskusi secara singkat
7) Guru memberikan penguatan bahwa fenomena sosial dapat dipengaruhi oleh lingkungan, media sosial, pertemanan, dan kebiasaan sehari-hari.

5. Gerakan Indonesia ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama

Tujuan:

Membantu murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitar sekolah.

Tabel 85. Uraian Kegiatan Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengarahan dan Pembagian Zona	15 menit
2.	Pelaksanaan Kegiatan Kerja Bakti	90 menit
Total Durasi		105 menit

Catatan:
Kegiatan ini bersifat fleksibel sehingga dapat diganti oleh kegiatan belajar bermasyarakat lainnya yang mendukung gerakan ASRI (Aman, Sehat, Resik, Indah).

jdih.kemendikdasmen.go.id

Referensi kegiatan lain: menanam pohon bersama, kegiatan daur ulang sampah, membersihkan sekolah dan lain-lain.

Durasi: 105 menit

Alat dan Bahan:

Peralatan kerja bakti yang telah dibawa oleh masing-masing murid dari rumah.

Alur Kegiatan:

Kegiatan akan dipandu dan diawasi oleh guru.

a. Satu hari sebelum kegiatan, guru memberikan pengumuman kepada murid untuk membawa peralatan kerja bakti dari rumah. Contoh; sapu, kain lap, gunting taman, kantong sampah, dll.
b. Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (ice breaking) yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter (panduan yel-yel: https://s.id/yelyelAIH kemudian melakukan presensi.
c. Guru mengarahkan murid untuk berkumpul di lapangan kemudian membagi menjadi beberapa kelompok zona kerja bakti. Referensi pembagian zona kerja bakti: Ruang kelas, Taman sekolah, Musala, dan dan lingkungan sekitar sekolah dan di setiap zona tersebut akan ada anggota OSIS/MPK yang turut mendampingi.
d. Murid melaksanakan kegiatan kerja bakti sesuai dengan zona yang telah ditentukan bersama kelompok masing-masing.
e. Setelah kegiatan kerja bakti selesai, murid mengumpulkan sampah yang ditemukan di area kegiatan.
f. Murid memilih dan memilah sampah sesuai jenisnya, seperti sampah organik, anorganik, dan sampah daur ulang, kemudian menaruhnya pada tempat sampah yang sesuai.
g. Guru dan pendamping memberikan penguatan mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan membiasakan perilaku peduli lingkungan dalam kehidupan sehari-hari serta pengelolaan dan pengolahan sampah
h. Murid kembali berkumpul di lapangan untuk melakukan refleksi singkat mengenai pengalaman dan manfaat kegiatan kerja bakti bersama.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Untuk membuat suasana menjadi lebih hidup dan bersemangat, guru dapat memutarkan lagu melalui pengeras suara.
Referensi lagu: http://s.id/album7kaih

6. Refleksi, Doa, dan Penutup

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Alat dan Bahan:

a. Pengeras suara (jika ada).
b. Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
c. Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
d. Referensi lagu :http://s.id/album7kaih dan http://s.id/lagurukunsamateman.
e. Referensi lagu "Jeda Ceria" https://s.id/jedaceriav1 dan https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA.

Durasi: 10 menit

Alur Kegiatan:

a. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
b. Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari keempat.
c. Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari keempat.
d. Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: "Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!".
e. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan:http://s.id/album7kaih) atau lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: http://s.id/lagurukunsamateman).

Hari Kelima

Tabel 86. Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kelima

No.	Jenis Kegiatan	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid	Sebelum jam pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria	30 menit
3.	Materi Pilihan *SMA dan SMK	Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah	30 menit
	Materi Pilihan *Khusus SMK	Pengenalan Budaya K3 (5R/5S)	
4.	Materi Pilihan *SMA dan SMK	Unjuk Karya	230 menit
5.	Materi Utama	Refleksi , Doa, dan Penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KE LIMA

1. Salam Sapa Murid Baru

Tujuan Kegiatan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

Tabel 87. Uraian Kegiatan Salam Sapa Murid Baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

Alat dan Bahan:

a. Jinggel MPLS Ramah yang berjudul “Hari Baru” (tautan: https://s.id/laguharibaru).
b. Lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).
c. Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
d. Tanda pengenal (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

Alur Kegiatan:

a. Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
b. Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
c. Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
d. Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarkan jinggel MPLS Ramah “Hari Baru” dan lagu “Rukun Sama Teman” untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

2. Pertemuan Pagi Ceria

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru

Tabel 88. Uraian Kegiatan Pagi Ceria

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengondisian	15 menit
2.	Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat	8 menit
3.	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya	2 menit
4.	Berdoa Bersama	5 menit
Total Durasi		30 menit

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan:

a. Audio Senam Anak Indonesia Hebat.
b. Jinggel MPLS.
c. Lagu "Rukun Sama Teman".
d. Pengeras Suara.

Alur Kegiatan:

a. Selama menunggu murid berkumpul, guru memutar Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru) dan lagu "Rukun Sama Teman" (https://s.id/lagurukunsamateman).
b. Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (ice breaking) yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter (panduan yel-yel: https://s.id/yelyelAIH).
c. Guru meminta murid untuk berkumpul di lapangan dan mengatur posisi senam.
d. Murid dan guru bersama-sama melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat (panduan senam: https://s.id/senam_SAIH).
e. Murid dan guru bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan "Indonesia Raya".
f. Murid dan guru berdoa bersama sebelum memulai kegiatan belajar.

3. Kegiatan pilihan: Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah

Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan kesadaran murid untuk mengenal, menghargai, dan menerapkan nilai-nilai kearifan lokal dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari pembentukan karakter.

Tabel 89. Uraian Kegiatan Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengondisian	5 menit
2.	Eksplorasi Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah (Mengenalkan Ciri Khas Daerah atau Sekolah masing-masing)	25 menit
Total Durasi		30 menit

Durasi: 30 menit

Alat dan Bahan: Disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

Alur Kegiatan:

a. Guru menyampaikan tujuan kegiatan.
b. Guru memberikan pemahaman tentang kearifan lokal atau industri.
c. kegiatan ini disesuaikan dengan kekhasan sekolah atau daerah masing-masing serta industri yang relevan dengan program keahlian sekolah.

Kegiatan Pilihan: Pengenalan Budaya Pengenalan Budaya K3 (5R/5S) *Khusus SMK

Sangat penting untuk membentuk disiplin awal murid baru sebelum masuk ke bengkel atau laboratorium.

Tujuan Kegiatan:
Mengenalkan konsep 5R (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, Rajin) sebagai fondasi dasar disiplin dan produktivitas di dunia kerja.

Tabel 90. Uraian Kegiatan Pengenalan Budaya Pengenalan Budaya K3 (5R/5S) *Khusus SMK

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Penjelasan Konsep 5R dan Keterkaitannya dengan *Safety* di Industri atau di Tempat Kerja	10 menit
2.	Simulasi "Rapikan Meja" (Kompetisi Antarbaris/kelompok)	15 menit
3.	Refleksi dan Komitmen "Meja Kerja Bersih"	5 menit
Total Durasi		30 menit

Alat dan Bahan:
a. Foto kondisi bengkel/lab industri yang berantakan versus rapi.
b. Jam sukat (stopwatch).
c. Checklist standar 5R (bisa dibagikan dalam kertas kecil).

Alur Kegiatan:
a. Guru menjelaskan bahwa di industri, kerapian = keselamatan dan efisiensi.
b. Simulasi: Guru memberi aba-aba untuk merapikan meja, tas, dan alat tulis di sekitar murid dalam waktu 2 menit sesuai standar 5R.
c. Kompetisi: Guru menilai baris mana yang paling "standar industri" (paling rapi dan sistematis).
d. Refleksi: Murid menuliskan satu benda di tas/meja mereka yang harus dibuang atau dirapikan agar lingkungan belajar lebih efektif.

Refleksi Kegiatan:
Perbandingan: Apa perbedaan suasana kelas/meja belajarmu sebelum dan sesudah menerapkan 5R tadi?

jdih.kemendikdasmen.go.id

Koneksi Industri: Mengapa menurutmu perusahaan sangat ketat menerapkan 5R di bengkel atau kantor mereka? Apa risikonya jika 5R diabaikan di tempat kerja?
Komitmen Diri: Sebutkan 1 benda atau area di sekitarmu yang "wajib" selalu rapi setiap hari agar belajar lebih produktif.

4. Unjuk karya

Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.

Tabel 91. Uraian Kegiatan Unjuk Karya

No.	Kegiatan	Durasi
1.	Pembukaan dan Pendaftaran	30 menit
2.	Pentas karya	155 menit
3.	Apresiasi dan Komitmen Pengembangan Diri	45 menit
Total Durasi		230 menit

Durasi: 230 menit

Alat dan Bahan:

a. Lapangan atau area sekolah yang cukup luas.
b. Sistem suara (mikrofon, speaker).
c. Formulir pendaftaran singkat untuk murid yang akan unjuk bakat bisa individu atau kelompok (bisa disiapkan guru atau panitia OSIS sebelumnya).
d. *Sticky notes*.
e. Pulpen.
f. Papan tulis sebagai papan apresiasi.
g. Kamera/ponsel untuk dokumentasi.

Alur Kegiatan:

a. Pembukaan dan Pendaftaran
    1) Guru menyambut murid dengan antusias.
    2) Guru menjelaskan tujuan kegiatan bahwa ini adalah kesempatan murid untuk menunjukkan bakat dan minat mereka.

3) Guru menekankan bahwa semua bakat itu hebat, dan pentingnya saling mendukung dan menghargai keberagaman minat dan bakat teman lainnya.
4) Guru menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah panggung bebas, siapa pun yang ingin menampilkan bakatnya (menyanyi, puisi, menari, stand-up comedy singkat, sulap, bermain alat musik, olahraga, dll.) bisa mendaftar secara individu atau kelompok ke panitia (guru atau kakak OSIS).
5) Guru dengan sigap mencatat nama dan jenis bakat dan menekankan durasi setiap penampilan maksimal 5 menit.

Catatan:
Pendaftaran bisa dimulai dari hari pertama hingga satu hari sebelumnya.

b. Pentas Karya
1) Guru memanggil peserta yang sudah mendaftar secara bergantian.
2) Setiap penampilan disambut tepuk tangan dan dukungan dari seluruh warga sekolah.
3) Guru bisa membantu menyiapkan pelantang (mic) atau properti sederhana jika diperlukan.
4) Setiap penampilan murid, minta audiens untuk menuliskan di *sticky notes* satu kata positif atau satu hal yang mereka kagumi dari penampilan yang baru saja selesai. Sticky note bisa ditempel di papan apresiasi atau dipegang oleh penampil. Ini melatih apresiasi dan empati murid.
5) Jika ada waktu, salah satu guru/perwakilan OSIS (yang memiliki bakat tersembunyi) bisa memberikan penampilan singkat sebagai selingan untuk menginspirasi murid dan mengurangi ketegangan

c. Apresiasi dan Komitmen Pengembangan Diri
1) Guru mengucapkan terima kasih kepada semua murid yang telah berani unjuk bakat dan berpartisipasi aktif.
2) Guru meminta murid untuk menuliskan di *sticky notes* dan menempelkannya ke papan tulis.
   a) Satu bakat atau minat yang ingin mereka tekuni atau kembangkan lebih jauh di sekolah ini.

jdih.kemendikdasmen.go.id

b) Satu langkah kecil yang akan mereka lakukan untuk memulai pengembangan bakat/minat tersebut (misalnya: "akan bertanya tentang ekskul musik", "akan mencoba menggambar setiap hari", "akan mencari buku tentang *coding*").

3) Guru meminta murid untuk menuliskan di *sticky notes* dan menempelkannya ke papan tulis.
4) Minta beberapa murid untuk berbagi komitmen mereka secara singkat.
5) Guru mengulang kembali bahwa sekolah adalah tempat yang aman untuk menggali dan mengembangkan potensi.
6) Guru memberikan semangat untuk tahun ajaran baru dan mendorong mereka bergabung dengan kegiatan sekolah yang sesuai minat.
7) Foto bersama sebagai penutup sesi.

Catatan:
a. Fleksibilitas: Sesuaikan durasi dan jenis aktivitas jika ada bakat yang membutuhkan persiapan lebih atau jika respon murid sangat tinggi.
b. Dukungan positif: Pastikan suasana selalu mendukung, tidak menghakimi, dan penuh apresiasi.
c. Dokumentasi: Ambil foto/video selama sesi untuk kenang-kenangan dan promosi positif di media sosial sekolah.

5. Refleksi, Doa, dan Penutup

Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

Alat dan Bahan

a. Pengeras suara (jika ada).
b. Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
c. Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
d. Referensi lagu:http://s.id/album7kaih dan http://s.id/lagurukunsamateman.
e. Referensi lagu “Jeda Ceria”

Tautan:
1) https://s.id/jedaceriav1
2) https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA.

Durasi: 10 menit
Alur Kegiatan:

a. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
b. Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari kelima.
c. Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari kelima.
d. Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: "Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!".
e. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: http://s.id/album7kaih) atau lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: http://s.id/lagurukunsamateman).

Sekolah Luar Biasa Disabilitas Netra (SLB A)

A. Kegiatan Utama dan Pilihan MPLS Ramah di SLB

Setiap aktivitas dari MPLS Ramah terbagi atas materi utama dan pilihan serta mengacu pada tujuan dari MPLS, yaitu (1) pengenalan potensi diri, (2) pengenalan warga sekolah, (3) pengenalan kurikulum, dan (4) pengenalan lingkungan sekolah. Berikut tabel aktivitas-aktivitas yang dapat dilakukan dalam Kegiatan MPLS Ramah.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tabel 92. Kegiatan MPLS Ramah

Materi	Kegiatan
Tujuan: Pengenalan Potensi Diri	
Pagi Ceria	1. Pertemuan Pagi Ceria 2. Cek Denyut Jantung
Sopan dan Santun Bermedia Sosial	Literasi Digital
Gerakan Rukun Sama Teman	1. Kenali Diri 2. Kesehatan Mental 3. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan
G7KAIH	1. Sosialisasi G7KAIH 2. Unjuk Bakat dan Minat 3. Refleksi, Doa dan Penutup Kegiatan Pembelajaran
Materi Pilihan	1. Tolak dan Menjauh (TKLB dan SDLB) 2. Ku Jaga Diriku (TKLB dan SDLB) 3. Pengetahuan tentang Bahaya Narkoba (SMPLB dan SMALB) 4. Mengenal Tubuh dan Kebersihan Diri (SMPLB dan SMALB)
Tujuan: Pengenalan Warga Sekolah	
Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun	Salam Sapa Murid Baru
Gerakan Rukun Sama Teman	1. Saling Mengenal Teman dan Guru 2. Belajar Bersama Tumbuh Bersama
Tujuan: Pengenalan Lingkungan Sekolah	
G7KAIH	1. Makan Sehat dan Bergizi 2. Upacara Bendera

jdih.kemendikdasmen.go.id

Materi	Kegiatan
Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI)	1. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI) 2. Kesiapsiagaan Bencana 3. Mengenal Lingkungan sekolah
Materi Pilihan	Pengenalan Ciri Khas Sekolah
Tujuan: Pengenalan Kurikulum	
Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler)	

B. Rangkaian Kegiatan MPLS Ramah di SLB

Pada pelaksanaan hari pertama MPLS Ramah, sekolah mengimbau orang tua/wali murid untuk mengantar murid sebagai bentuk pendampingan awal dalam proses transisi dan penyesuaian diri murid di lingkungan sekolah baru. Keterlibatan orang tua/wali diharapkan dapat memberikan rasa aman, nyaman, dan dukungan emosional bagi murid selama mengikuti kegiatan MPLS Ramah.

Tabel 93. Rangkaian Kegiatan Lima Hari Pelaksanaan MPLS Ramah di SLB

Hari	Kegiatan
Pertama	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Upacara Bendera 3. Kenali Diri 4. Saling Mengenal Teman dan Guru 5. Makan Sehat dan Bergizi 6. Materi Pilihan* 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Kedua	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria dan Cek Denyut Jantung 3. Mengenal Lingkungan Sekolah 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Pengenalan G7KAIH 6. Kesiapsiagaan Bencana 7. Materi Pilihan*

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari	Kegiatan
	8. Refleksi 9. Doa dan Penutup
Ketiga	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Doa dan Indonesia Raya 3. Belajar Bersama Tumbuh Bersama 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler) 6. Materi Pilihan* 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Keempat	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria 3. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI) 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Literasi Digital 6. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Kelima	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Doa dan Indonesia Raya 3. Kesehatan Mental 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Unjuk Bakat dan Minat 6. Refleksi 7. Doa dan Penutup

*** Materi pilihan dapat merujuk pada halaman 61 - 68.**

C. Uraian Kegiatan MPLS Ramah di SLB

Hari Pertama

Tabel 94. Uraian Kegiatan Hari Pertama MPLS Ramah di SLB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi	Salam Sapa Murid Baru: Guru	Sebelum jam

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
	Utama	menyambut murid dengan suara yang hangat dan bersalaman	pelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Upacara Bendera: Pelaksanaan kegiatan merujuk pada tautan berikut https://s.id/seupacarabendera	30 menit
3.	Materi Utama	Kenali Diri: Aku dan perasaanku	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 90 menit
4.	Materi Utama	Saling Mengenal Teman dan Guru: Perkenalan lisan untuk mengenali karakteristik suara teman sebaya dan guru untuk membangun keakraban.	TKLB, SDLB 60 menit SMPLB, SMALB 90 menit
5.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan instruksi verbal/lisan atau tulisan dengan braille	15 menit
6.	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari tiga kegiatan pilihan yang mengacu pada halaman 61 - 68.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7.	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/verbal, dan	10 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		menerima apresiasi dari guru sebagai bentuk motivasi	
8.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa dengan lisan	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI PERTAMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih)
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah)
      3) Meja
      4) Tanda pengenal murid
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah.
      2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan hangat melalui lisan/verbal dan sentuhan tangan/bahu.

3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir.
4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru menuliskan nama murid pada tanda pengenal sesuai kreativitas dan kemampuan sekolah.

2. Upacara Bendera

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan upacara bendera bertujuan menumbuhkan sikap nasionalisme, disiplin, serta semangat kebinekaan dan inklusivitas melalui keterlibatan murid dalam kegiatan bersama yang menghargai perbedaan dan kebersamaan di lingkungan sekolah.

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Audiovisual lagu Indonesia Raya
(tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026)
2) Pengeras suara yang diiringi dirigen dengan menggunakan bahasa lisan/verbal (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah)
3) Lembar susunan upacara (tautan: https://s.id/Susunanupacara)
4) Bendera merah putih

d. Alur Kegiatan:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris di lapangan/halaman/ruang kelas.
2) Upacara bendera dilaksanakan sesuai susunan yang sudah ditentukan sebagaimana tautan pada huruf c (Alat dan Bahan).

Dalam pelaksanaan upacara bendera, Ikrar Pelajar Indonesia dibacakan secara serentak dengan menggunakan teks sebagai berikut:
Ikrar Pelajar Indonesia
Kami Pelajar Indonesia, berikrar untuk:
(1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;
(2) menghormati dan mencintai orang tua dan guru;
(3) belajar dengan baik dan sungguh-sungguh;
(4) rukun dengan teman; dan
(5) mencintai tanah air Indonesia.

3) Murid diarahkan memasuki ruangan dengan pendampingan guru untuk melanjutkan kegiatan berikutnya (jika pelaksanaan dilakukan di lapangan/luar kelas)

3. Kenali Diri: Aku dan Perasaanku

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenali berbagai emosi; menyampaikan perasaan dengan cara yang baik; serta membangun hubungan pertemanan yang positif dan saling menghargai.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

Kartu/benda ekspresi berbasis sentuhan (opsional, misalnya tekstur halus untuk bahagia, kasar untuk marah, tekstur lainnya yang berbeda untuk jenis emosi lainnya)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru dan semua murid berkumpul dalam setengah lingkaran.
2) Guru menanyakan kabar dan perasaan murid pada hari ini secara lisan.
3) Kegiatan dapat diawali dengan menyebutkan afirmasi positif melalui pemantik: “Hal baik apa yang sudah kalian lakukan pagi tadi?”;
4) Jika murid belum dapat menjawab, murid diberi kesempatan untuk menjawab atau berpikir sejenak. Untuk memandu murid menemukan jawabannya, guru dapat bertanya, “Apakah sebelum berangkat ke sekolah tadi sudah sarapan? Sarapan apa?” Beberapa jawaban akan muncul, seperti “Aku tidak sarapan”. “Aku sarapan bubur kacang hijau”. “Aku sarapan soto”, “Aku sarapan mi goreng.”
   Melalui jawaban yang diberikan, guru dapat membantu menyimpulkan bahwa hal-hal tersebut termasuk sesuatu yang baik, misalnya menghabiskan sarapan juga sebuah kebaikan dan perbuatan luar biasa sebagai bentuk bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan menghargai alam yang sudah menyediakan berbagai makanan untuk kita.
5) Pertanyaan pemantik: “Apa yang kamu rasakan hari ini? Apakah kamu bahagia? Mengapa kamu bahagia? Apakah kamu sedih? Mengapa kamu sedih? ”
6) Setiap murid diberi kesempatan untuk menyampaikan perasaannya sesuai pertanyaan di poin 5.
7) Setelah itu, guru menjelaskan bahwa sebenarnya ada banyak jenis perasaan, dan beberapa di antaranya disebut enam emosi dasar. Guru dapat menjelaskan dengan sederhana, misalnya:
   a) Bahagia, saat kita senang, gembira, atau puas;
   b) Sedih, saat kita merasa kehilangan atau kecewa;

c) Takut, saat kita merasa ada sesuatu yang mengancam;
d) Marah, saat kita kesal atau merasa tidak adil;
e) Jijik, saat kita merasa tidak suka pada sesuatu yang membuat tidak nyaman;
f) Terkejut, saat kita kaget karena ada hal yang tidak diduga;

Untuk membantu murid lebih paham, guru dapat
a) meminta murid untuk memperagakan contoh ekspresi enak dasar emosi yang telah dijelaskan guru; dan
b) menggunakan alat bantu, murid dapat meraba kartu atau benda bertekstur yang mewakili emosi tertentu untuk memperkuat pemahaman.

8) Guru memberikan penguatan, "Tuhan menciptakan kita dengan berbagai perasaan. Kadang perasaan itu nyaman, kadang juga tidak, tetapi semua perasaan itu indah karena merupakan anugerah dari Tuhan." Akan tetapi harus ingat bahwa dalam mengekspresikan emosi ada hal-hal yang perlu diperhatikan, misalnya:
a) Marah boleh, tetapi tidak boleh memukul orang lain, menyakiti diri sendiri, dan melempar barang.
b) Semua perasaan boleh dirasakan. Tetapi tubuh kita digunakan untuk hal yang baik dan aman.

Lalu, murid diajak mengucapkan terima kasih kepada Tuhan bersama-sama.

4. Saling Mengenal Teman dan Guru

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam menumbuhkan keterampilan komunikasi yang efektif dan positif, serta membangun budaya pertemanan yang rukun, aman, dan saling menghargai, sebagai upaya pencegahan perundungan, diskriminasi, dan berbagai bentuk kekerasan di lingkungan sekolah.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 60 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (menyesuaikan dengan kebutuhan)
2) Bola kecil atau benda lainnya yang lembut dan tidak berbahaya

d. Alur Kegiatan:

1) Saling Mengenal Teman

a) Guru mengondisikan murid duduk setengah lingkaran.

b) Guru menjelaskan kalau murid mendapatkan bola di tangannya maka mereka harus mengenalkan diri. Guru mencontohkan cara perkenalan dengan menggunakan nada dari lagu "Ampar-Ampar Pisang" (bisa menggunakan lagu daerah atau lagu lain).
"Halo apa kabar perkenalkan dirimu!"
"Jangan malu-malu sebutkanlah namamu!"
"Namaku adalah Ica (disesuaikan)!"
"Rumahku di Jalan Merdeka (disesuaikan)!"
"Aku suka bunga (disesuaikan!)"
"Halo semuanya!"
c) Guru lalu memberikan bola kepada murid di samping kanan/kirinya untuk menirukan perkenalan sesuai dengan kondisi mereka.
d) Guru membantu memberikan bola kepada murid lain untuk melakukan perkenalan.
e) Kegiatan dilakukan bergiliran sampai semua murid mendapat kesempatan.

2) Mengenal Guru

a) Guru memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama dan ciri khas yang mudah dikenali, seperti suara, atau cara berbicara.
b) Guru menyapa murid satu per satu agar murid mengenali suara guru.
c) Guru lain di ruangan juga memperkenalkan diri secara bergantian.
d) Murid diminta menebak atau mengingat nama guru melalui suara atau pengulangan nama.
e) Guru yang disebutkan dapat mendekat dan menyapa murid secara langsung.
f) Murid mengingat nama guru melalui pengulangan verbal atau tulisan braille sesuai dengan kebutuhan.

Catatan:

a) Gunakan instruksi verbal yang jelas, perlahan, dan runtut
b) Berikan pendampingan sesuai kebutuhan murid
c) Gunakan apresiasi verbal seperti pujian atau tepuk tangan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

5. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi
2) Tempat cuci tangan
3) Air mengalir
4) Sabun
5) Lap bersih
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS)
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi kegiatan Makan Sehat dan Bergizi dengan suara, sentuhan tangan/bahu, dan pendampingan.
2) Sebelum memulai makan, guru menjelaskan adab pada saat makan seperti cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS, yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).
4) Setiap murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar.
5) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan. https://s.id/Materiisipiringku);
6) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan; mengumpulkan sampah; dan membuang sampah ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.

jdih.kemendikdasmen.go.id

9) Refleksi kegiatan
Contoh pertanyaan refleksi:
"Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?"
"Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
"Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?"
"Siapa yang suka makan buah?"
"Siapa yang suka makan sayur?

Catatan:
semua kegiatan dilakukan secara lisan dan sentuhan tangan/bahu.

6. Materi Pilihan
Sekolah dapat memilih 3 materi pilihan, rujukan materi dilihat pada halaman 61 - 68.

7. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Pengeras suara (jika diperlukan);
2) Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan:
1) Guru memutarkan lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu;
2) Guru mengajak murid untuk melakukan Gerak dan Lagu secara sederhana dengan menggunakan lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat;
3) Setelah selesai gerak dan lagu, murid diminta untuk duduk kembali;
4) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid. Untuk memudahkan, guru dapat mengingatkan dan mengulang secara singkat kegiatan sejak awal penyambutan;
5) Guru memperkenalkan berbagai ekspresi perasaan (senang, sedih, takut) melalui penjelasan verbal yang sederhana, kemudian

jdih.kemendikdasmen.go.id

mengaitkannya dengan gerakan yang dapat mewakili perasaan tersebut misalnya:

a) Senang: mengangkat kedua tangan ke atas dengan tertawa;
b) Sedih: menundukkan kepala dan bersuara seperti menangis;
c) Murid diminta untuk memilih ekspresi yang sesuai dengan perasaannya dengan cara yang telah ditunjukan;

6) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid

Contoh tanggapan positif:

"Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini?";

"Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!";

"Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."

7) Guru menyampaikan motivasi dengan intonasi yang hangat agar murid semangat datang kembali ke sekolah keesokan hari, serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami;
8) Kegiatan ditutup dengan ucapan terima kasih, kamu hebat, dan apresiasi lainnya.

8. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika ada);
2) Lagu album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan :

1) Murid dipersiapkan untuk pulang;
2) Guru memimpin doa pulang secara lisan;
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan ke guru;
4) Murid keluar kelas dengan tertib sesuai dengan kondisinya;
5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu Album 7 KAIH.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari Kedua

Tabel 95. Uraian Kegiatan Hari Kedua MPLS Ramah di SLB

No	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan suara hangat dan bersalaman	Sebelum jam pelajaran dimulai
2	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria dan Cek Denyut Jantung: Pengukuran denyut jantung dilanjutkan doa bersama, menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dengan bantuan audio	30 menit
3	Materi Utama	Mengenal Lingkungan Sekolah: Jelajah fasilitas sekolah (kelas, laboratorium, toilet, kantor, perpustakaan, ruang program khusus, dll) menggunakan alat bantu tongkat dan atau berbaris didampingi oleh orang tua/wali dan guru	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
4	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan instruksi verbal/lisan atau tulisan dengan braille	15 menit
5	Materi Utama	Pengenalan G7KAIH: Sosialisasi Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia	TKLB, SDLB 30 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		Hebat menggunakan poster pada tautan berikut https://s.id/MateriSosialisasiG7KAIH	SMPLB, SMALB 60 menit
6	Materi Utama	Kesiapsiagaan Bencana: Simulasi aman bencana dengan pengenalan tanda bahaya (sirine) dan jalur evakuasi khusus disabilitas netra	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7.	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari 3 kegiatan pilihan yang mengacu pada halaman 61 - 68.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
8	Materi Utama	Refleksi: Murid diminta menceritakan kegiatan yang telah dilakukan secara lisan dan menerima apresiasi dari guru sebagai motivasi	10 menit
9	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa dengan lisan	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

jdih.kemendikdasmen.go.id

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KEDUA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antara individu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih)
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah)
      3) Meja
      4) Tanda pengenal murid
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah.
      2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan hangat melalui lisan/verbal dan sentuhan ramah.
      3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir.
      4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

2. **Pertemuan Pagi Ceria dan Cek Denyut Jantung**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      1) Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran, semangat, serta menumbuhkan sikap nasionalisme dan spiritual melalui kegiatan terstruktur yang mudah dipahami murid.
      2) Mengetahui kondisi kerja jantung murid secara sederhana sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat membantu mengidentifikasi kemungkinan perlunya pemeriksaan lanjutan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

b. Durasi: 45 menit.

c. Alat dan Bahan:

1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru)
2) Video Senam Anak Indonesia Hebat (tautan : https://s.id/panduanSAIH);
3) Lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026)
4) Bendera Merah Putih
5) Stopwatch/jam tangan
6) Alat tulis
7) Pengeras suara

d. Alur kegiatan:

1) Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Pertemuan Pagi Ceria

a) Guru dan murid berbaris/berdiri membentuk setengah lingkaran di lapangan/ halaman.
b) Guru menyiapkan *stopwatch*/jam tangan dan alat tulis.
c) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
d) Guru memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
e) Guru meminta murid mulai menghitung ketika *stopwatch* ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
f) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
g) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
h) Ketika ada murid yang menyentuh denyut jantung 30 kali dalam 15 detik, guru menyarankan murid untuk tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.

2) Pelaksanaan Pagi Ceria:

a) Guru dan murid berbaris/berdiri membentuk setengah lingkaran di lapangan/ halaman.
b) Guru mengajak murid berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing menggunakan bahasa lisan.
c) Setelah berdoa, kegiatan dilanjutkan dengan menyanyikan Lagu “Indonesia Raya”.
d) Guru memutarkan lagu “Senam Anak Indonesia Hebat” dan memimpin Senam Anak Indonesia Hebat. Guru mengajak

murid mengikuti gerakan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Durasi senam dapat disesuaikan dengan kondisi murid.

e) Setelah senam selesai, guru mengarahkan murid memasuki ruangan.

3) Pengukuran Denyut Jantung Setelah Pertemuan Pagi Ceria:

a) Guru menyiapkan kembali stopwatch/jam tangan dan lembar pencatatan.
b) Guru menyiapkan murid untuk berdiri sesuai dengan barisannya.
c) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
d) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
e) Guru meminta murid mulai menghitung ketika stopwatch ditekan sampai detik ke-15 atau tanda berhenti.
f) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
g) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
h) Setelah aktivitas selesai, guru mengarahkan murid memasuki ruangan.

4) Tindak Lanjut Setelah Pengukuran Denyut Jantung

a) Hasil denyut jantung masing-masing murid dikalikan 4.
b) Guru menjelaskan interpretasi sesuai tabel
c) Guru mengidentifikasi murid yang mempunyai denyut jantung >120 dan menyarankan untuk beristirahat dan tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat ataupun aktivitas fisik berat lainnya sampai denyut jantung berada dalam kategori normal.

Tabel 96. Kategori dan Tindak Lanjut Denyut Jantung

Denyut jantung (setelah dikali 4)	Kategori	Interpretasi	Tindak Lanjut

< 60	Bradikardia	Di bawah normal	Konsultasi kepada guru
60–100	Normal	Kondisi sehat dan prima	Lanjutkan aktivitas fisik
100-120	Takikardia ringan	Perlu pemantauan lanjut	Istirahat dan amati 10 menit
>120	Takikardia	Di atas batas aman	Hentikan aktivitas

3. Mengenal Lingkungan Sekolah

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami dan mengenali lingkungan dan fasilitas sekolah serta melatih orientasi, mobilitas, dan kemandirian dalam bergerak menggunakan tongkat atau tanpa alat bantu sesuai kemampuan.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Tongkat bantu mobilitas (bagi yang menggunakan)
2) Tali pandu/teknik pegangan bahu seperti kereta api
3) Penanda taktil (karpet/jalur timbul sederhana)
4) Label braille/timbul untuk ruang (toilet, kantin, UKS, dll.)
5) Suara penanda (misal: bel kecil/tepuk tangan sebagai arah)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan cara berjalan aman seperti
   a) dengan tongkat (mengayun kiri-kanan sesuai dengan guiding block) dan
   b) tanpa tongkat (mengikuti pendamping dengan teknik tali pandu/pegang bahu).
2) Murid berbaris menggunakan teknik yang disepakati.
3) Guru memulai orientasi ruangan dengan mengenalkan arah (depan, belakang, kanan, kiri) dan dengan menggunakan instruksi verbal yang jelas.
4) Guru mengajak murid berkeliling lingkungan sekolah dengan menunjukkan fasilitas yang ada. Pada setiap saat berhenti, guru dapat membunyikan lonceng dan secara lisan menyebutkan lokasi yang disinggahi.

jdih.kemendikdasmen.go.id

5) Guru mengajak murid untuk mengeksplorasi fasilitas yang disinggahi dengan Jelajah, misalnya sebagai berikut.
   a) Jelajah Toilet: Guru mengenalkan fasilitas toilet, memberikan contoh bagaimana cara memutar keran air, cara menyiram kloset setelah dipakai, dan mengingatkan untuk berhati-hati dengan kondisi lantai yang licin;
   b) Jelajah Kantin: Guru mengenalkan area kantin dan mencontohkan cara mengantri jika ingin membeli atau mengambil makanan/minuman;
   c) Jelajah UKS: Guru mengenalkan ruang UKS sebagai tempat istirahat jika murid merasa sakit. Guru mengizinkan murid mengeksplorasi benda-benda yang terdapat di ruang UKS seperti kasur UKS, timbangan berat badan, meteran pengukur tinggi badan, dll.
   d) Eksplorasi fasilitas lainnya disesuaikan sekolah masing-masing.
   e) Murid mengenal kondisi lingkungan seperti bau, suara, dan tekstur lantai.
6) Guru memberikan penanda orientasi
   a) Mengingatkan ciri khas tiap tempat (misal: suara ramai di kantin dan bau obat di UKS).
7) Guru mengajak murid kembali ke ruangan semula.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat; mengenal gizi seimbang; serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi
2) Tempat cuci tangan
3) Air mengalir
4) Sabun
5) Lap bersih
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS)
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi kegiatan makan sehat dan bergizi dengan suara, sentuhan tangan/bahu, dan pendampingan.
2) Sebelum memulai makan, guru menjelaskan adab saat makan seperti cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun; menggosok hingga lipatan tangan; membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).
4) Setiap murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan dengan benar.
5) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas, kemudian guru memberikan penjelasan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).
6) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan; mengumpulkan sampah; dan membuang sampah ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Refleksi kegiatan

   Contoh pertanyaan refleksi:
   “Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?”
   “Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?”
   “Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?”
   “Siapa yang suka makan buah?”
   “Siapa yang suka makan sayur?

   Catatan: semua kegiatan dilakukan secara lisan dan atau dengan sentuhan tangan/bahu.

5. Pengenalan G7KAIH

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan mengenalkan dan membiasakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika ada)
2) Lagu "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberikan pengantar sebelum memasuki sesi pengenalan tentang G7KAIH.
2) Guru memperkenalkan G7KAIH melalui penjelasan verbal/audio.
3) Guru menjelaskan kebiasaan baik yang murid lakukan di rumah dan menghubungkannya dengan kebiasaan baik dalam G7KAIH.
4) Guru memberikan pertanyaan interaktif sederhana secara lisan.
   Contoh:
   "Siapa yang tadi bangun pagi?"
   "Siapa yang tadi malam tidur cepat?"
5) Guru memberikan apresiasi verbal atau tepuk tangan kepada murid yang merespons pertanyaan.
6) Guru mengajak murid menyanyikan lagu G7KAIH dengan memutarkan audio lagu Album 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

6. Kesiapsiagaan Bencana

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan melatih kesiapsiagaan dan kemandirian murid dalam menghadapi situasi darurat.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Buku Pengetahuan dan kegiatan tentang Bencana Alam
   Tautan : https://s.id/siapsiaga_bencana
2) Simbol "Titik Kumpul"
   Tautan: https://s.id/titik_kumpul
3) Bel/alarm bahaya
4) Lampu senter/ alarm
5) Poster/tanda jalur evakuasi yang dapat diraba/dengan braille;

6) Denah jalur evakuasi yang dapat diraba/dengan braille.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan secara sederhana bahwa Indonesia adalah negara yang rawan mengalami bencana. Hal ini disebabkan oleh letak geografis Indonesia yang berada dalam jalur cincin api karena terletak di dua samudera, yaitu Samudera Indonesia (Hindia) dan Pasifik. Indonesia ada pada peringkat ke-1 untuk risiko tsunami dan tanah longsor, dan pada peringkat ke-3 untuk risiko gempa. Hal ini berarti bahwa orang Indonesia akan terus berhadapan dengan risiko bencana. Oleh sebab itu, penting bagi kita untuk mengetahui apa yang harus dilakukan pada saat terjadi bencana.
2) Guru menjelaskan macam-macam bencana alam, terutama bencana yang dekat dengan lingkungan sekitar secara lisan.
3) Guru menyiapkan alat peraga di depan kelas.
4) Guru menjelaskan nama dan kegunaan alat yang dipakai pada saat terjadi bencana alam (simbol titik kumpul, bel, alarm, lampu senter, alarm visual, dll.) yang biasa dimasukkan ke dalam Tas Siaga dengan menggunakan bahasa lisan;
5) Tas Siaga adalah tas yang berisi barang-barang penting yang diperlukan untuk bertahan hidup paling tidak tiga hari setelah terjadi bencana.
6) Apa saja yang perlu dibawa dalam Tas Siaga?
   a) Makanan dan minuman yang tahan lama dan gampang dibuka (Cek tanggal kadaluarsanya setiap tiga bulan)
   b) Surat-surat penting
   c) Senter dan baterai
   d) Obat-obatan pribadi
   e) Pakaian ganti
   f) Pakaian dalam
   g) Sarung (multiguna)
   h) Sapu tangan (multiguna)
   i) Uang secukupnya.
   j) Korek api
   k) Peluit
   l) Mainan secukupnya
7) Guru memberikan kesempatan murid untuk memegang contoh benda-benda yang berada dalam Tas Siaga yang dimiliki oleh sekolah.
8) Guru menjelaskan tata laksana jika terjadi bencana.
9) Bencana Gempa

a) **Berlutut**. Bila guncangan gempa terasa, segera berlutut untuk menyeimbangkan tubuh supaya tidak jatuh.
b) **Berlindung**. Lalu berlindung dengan cara menggunakan benda di sekeliling untuk melindungi kepala dan leher dari reruntuhan.
c) **Bertahan**. Jika berlindung di bawah meja, bertahanlah sambil berpegangan sampai guncangan berhenti. Setelah gempa berhenti, sambil membawa benda untuk melindungi kepala, segera ke luar sekolah menuju Titik Kumpul.

10) Guru menyimpulkan kegiatan yang sudah dilakukan dan meminta murid memberikan respons/kesan di depan kelas.
11) Guru memberikan penguatan kembali tentang kesiapsiagaan bencana.
12) Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi kepada murid yang telah memberikan respon/kesan di depan kelas.

7. Materi Pilihan

Sekolah dapat memilih 3 materi pilihan, rujukan materi dapat dilihat pada halaman 61 - 68.

8. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika diperlukan)
2) Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat
(tautan: https://s.id/album7kaih)
3) Kartu/benda ekspresi berbasis sentuhan (opsional, misalnya tekstur halus untuk bahagia, kasar untuk marah, berbeda untuk emosi lainnya)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu 7 KAIH dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
2) Guru mengajak murid untuk duduk kembali;

3) Guru melakukan refleksi singkat: "Hari ini kita jalan-jalan mengunjungi toilet, belajar cuci tangan, dan Senam Anak Indonesia Hebat!"
4) Guru membagikan atau memperkenalkan benda/kartu emosi berbasis sentuhan, lalu meminta murid memilih atau memegang benda yang sesuai dengan perasaannya hari ini
5) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid.
   Contoh tanggapan positif:
   "Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini."
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!"
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."
6) Kegiatan ditutup dengan guru memberikan pujian verbal kepada murid agar mereka merasa dihargai.

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan :
1) Pengeras suara (jika ada)
2) Lagu album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat
   (tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan :
1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang secara lisan.
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan ke guru.
4) Murid keluar kelas dengan tertib sesuai dengan kondisi murid.
5) Pada saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu album 7KAIH.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari Ketiga

Tabel 97. Uraian Kegiatan Hari Ketiga MPLS Ramah di SLB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan suara hangat dan bersalaman	Sebelum jam pelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Doa dan Indonesia Raya: Berdoa bersama secara lisan dan menyanyikan lagu Indonesia Raya melalui bantuan audio.	15 menit
3.	Materi Utama	Belajar Bersama Tumbuh Bersama: Mengenal perilaku teman yang membuat rasa aman dan nyaman di sekolah	TKLB, SDLB 45 menit SMPLB, SMALB 90 menit
4.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan instruksi verbal/lisan atau tulisan dengan braille	15 menit
5.	Materi Utama	Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler)	TKLB, SDLB 60 menit SMPLB, SMALB 105 menit
6.	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari 3 kegiatan pilihan yang mengacu pada halaman 61 - 68.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
			60 menit
7.	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/verbal, dan menerima apresiasi dari guru untuk motivasi	10 menit
8.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa secara lisan/verbal	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KETIGA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antar individu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih)
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah)
      3) Meja
      4) Tanda pengenal murid
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah.

2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan hangat melalui lisan/verbal dan sentuhan ramah.
3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir.
4) Pada saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

2. Doa dan Indonesia Raya

a. Tujuan **Kegiatan:**

Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan rasa kebersamaan, nasionalisme, serta sikap hormat dan khidmat melalui doa bersama dan menyanyikan lagu "Indonesia Raya".

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Lagu "Indonesia Raya" (Tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026)
2) Bendera Merah Putih
3) Pengeras suara (jika ada)

d. Alur Kegiatan:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris atau berdiri di lapangan/halaman.
2) Guru mengajak murid untuk menyanyikan lagu "Indonesia Raya".
3) Guru memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing dengan bahasa lisan.
4) Guru memberikan penguatan akan pentingnya menyanyikan lagu "Indonesia Raya" sebagai bentuk nasionalisme kepada negara Indonesia dan berdoa sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.
5) Guru mengajak murid untuk masuk ke dalam ruangan/kelas.

3. Belajar Bersama Tumbuh Bersama

a. Tujuan **Kegiatan:**

Kegiatan ini bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam berkomunikasi secara efektif dan positif; menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan mental melalui sikap empati dan saling mendukung; serta membangun budaya pertemanan yang rukun, aman, dan saling menghargai sebagai upaya pencegahan perundungan dan berbagai bentuk kekerasan.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 45 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Audio perilaku sehari-hari di sekolah (misalnya: membantu teman, mengajak bermain, mengejek teman, mendorong teman, menyapa guru, berebut barang, dan sebagainya); dan
2) Video lagu "Rukun sama Teman" (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberikan instruksi kepada murid untuk menyebutkan warna *pink* atau hijau pada audio berbagai perilaku teman dan guru yang mereka anggap aman dan nyaman di depan kelas:
   a) hijau untuk perilaku teman dan guru yang mereka anggap *aman dan nyaman* selama berada di sekolah atau mereka akan senang dengan perilaku tersebut;
   b) *pink* untuk perilaku teman dan guru yang mereka anggap *tidak aman dan nyaman* selama berada di sekolah atau mereka akan tidak senang dengan perilaku tersebut;
2) Guru meminta murid menyebutkan warna bergiliran dengan tertib;
3) Setelah semua murid menyampaikan pilihannya, guru mengajak murid mendiskusikan kegiatan yang sudah dilakukan dengan pertanyaan pemantik:
   a) Sebutkan perilaku mana yang membuat kamu merasa aman dan nyaman!;
   b) Sebutkan perilaku mana yang membuat kamu merasa tidak aman dan nyaman!;
   c) Mengapa perilaku tersebut membuat kamu merasa aman dan nyaman?;
   d) Mengapa perilaku tersebut membuat kamu merasa tidak aman dan nyaman?;
   e) Apa yang bisa kita lakukan untuk menciptakan perasaan aman dan nyaman di hati teman-teman dan guru kita?;
4) Guru menjelaskan bahwa tempat belajar harus aman dan nyaman karena sekolah adalah tempat belajar, bertumbuh, berkembang dan membentuk karakter. Oleh karena itu, sekolah yang aman dan nyaman menjadi jaminan warga sekolah untuk dapat belajar, berinteraksi dalam suasana yang tenang, menghargai martabat manusia, mendukung perkembangan bersama, serta aman dari risiko yang mengganggu keselamatan;

jdih.kemendikdasmen.go.id

5) Guru menyimpulkan bahwa sekolah yang aman dan nyaman tidak hanya berfokus pada aspek sarana dan prasarana, tetapi juga hubungan antar-warga sekolah yang setara, saling menghormati, dan saling memuliakan salah satunya dengan menjaga hubungan baik dengan teman;
6) Guru mengajak murid untuk melihat video lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman); dan
7) Kegiatan ditutup dengan pemberian motivasi dan apresiasi kepada murid yang telah menjawab pertanyaan guru.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat; mengenal gizi seimbang; serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi
2) Tempat cuci tangan
3) Air mengalir
4) Sabun
5) Lap bersih
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS)
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi kegiatan makan sehat dan bergizi dengan suara, sentuhan tangan/bahu, dan pendampingan.
2) Sebelum memulai makan, guru menjelaskan tentang adab saat makan seperti cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).

4) Setiap murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan dengan benar.
5) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).
6) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan; mengumpulkan sampah; dan membuang sampah ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Refleksi kegiatan

Contoh pertanyaan refleksi:
"Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?"
"Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
"Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?"
"Siapa yang suka makan buah?"
"Siapa yang suka makan sayur?;

Catatan:
semua kegiatan dilakukan secara lisan dan sentuhan tangan/bahu.

5. Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (Intrakurikuler, Kokurikuler, Ekstrakurikuler)

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada murid mengenai pelaksanaan pembelajaran dan berbagai kegiatan pengembangan diri di sekolah sehingga murid dapat mengenali minat, potensi, serta berpartisipasi aktif dalam lingkungan belajar.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 60 menit, SMPLB dan SMALB 105 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Laptop
2) Pengeras suara
3) Audio/audiovisual Profil Sekolah (narasi jelas dan sederhana)

d. Alur Kegiatan:
1) Guru memberikan pertanyaan pemantik pada murid untuk memantik diskusi dan memilih 3-4 murid untuk mengungkapkan

jawabannya. Beberapa contoh pertanyaan pemantik adalah sebagai berikut.

a) Apa yang kalian sukai?
b) Apa yang membuat kalian penasaran?
c) Kegiatan apa yang kalian lakukan dengan senang hati?
d) Apa yang ingin kalian pelajari?
e) Apa cita-cita kalian?

2) Guru dapat memberikan pemahaman pada murid tentang contoh-contoh kategori bakat secara lisan:.
   a) Akademik (Matematika, IPA, Bahasa dapat disesuaikan dengan jenjang)
   b) Seni (musik, tari, lukis, teater)
   c) Olahraga
   d) Teknologi, kepemimpinan, sosial, dll.
3) Guru memberikan penjelasan kepada murid tentang pentingnya mencoba hal baru untuk menemukan minat yang tersembunyi.
   a) TKLB dan SDLB: Guru menanyakan profesi apa yang disukai murid.
   b) SMPLB dan SMALB: Guru meminta murid menyampaikan pilihan dan alasan mereka dalam bidang akademik, seni, olahraga, atau bidang lain.
4) Guru menunjuk 1--2 murid untuk menjelaskan pilihannya.
5) Guru menjelaskan bagaimana murid dapat meraih cita-cita tersebut dengan pembelajaran di kelas.
6) Guru dapat menjelaskan bahwa selain yang dipilih, murid juga dapat mencoba dan menyukai hal lain.
7) Guru menegaskan bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam bakat dan minatnya, dan keduanya penting untuk dikembangkan secara seimbang, salah satunya melalui ekstrakurikuler.
8) Guru memperkenalkan berbagai jenis ekstrakurikuler yang tersedia di sekolah (disesuaikan dengan jenjang dan kondisi sekolah) melalui tayangan profil kegiatan ekstrakurikuler.
   a) Akademik: Klub Sains, Klub Matematika, Klub Bahasa Inggris, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), Debat, dll.
   b) Seni: Paduan Suara, Tari Tradisional/Modern, Band, Teater, Jurnalistik, Desain Grafis, Fotografi, Melukis, Kaligrafi, dll.
   c) Olahraga: Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Pencak Silat, Karate, Renang, Futsal, dll.
   d) Kepemimpinan/Sosial: Pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), Paskibra, Rohis/Rohkris, Pecinta Alam, dll.

jdih.kemendikdasmen.go.id

e) Keterampilan: Tata Boga, Kriya, Robotik, Komputer, Daur Ulang, dll.

9) Guru menutup kegiatan dengan memberikan kesimpulan dan penguatan tentang kegiatan yang telah dilakukan.

6. Materi Pilihan

Sekolah dapat memilih tiga materi pilihan; rujukan materi dapat dilihat pada halaman 61 - 68.

7. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika diperlukan)
2) Lagu "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (tautan: https://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan lagu 7KAIH dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
2) Guru mengajak murid untuk melakukan Gerak dan Lagu secara sederhana dengan menggunakan lagu 7KAIH.
3) Setelah selesai gerak dan lagu, murid diminta untuk duduk kembali.
4) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid. Untuk memudahkan, guru dapat mengingatkan dan mengulang secara singkat kegiatan sejak awal penyambutan.
5) Guru memperkenalkan berbagai ekspresi perasaan (senang, sedih, takut) melalui penjelasan verbal yang sederhana, kemudian mengaitkannya dengan gerakan yang dapat mewakilkan perasaan tersebut, misalnya sebagai berikut.
   a) Senang: mengangkat kedua tangan ke atas dengan tertawa
   b) Sedih: menundukkan kepala dan bersuara seperti menangis
6) Murid diminta untuk memilih ekspresi yang sesuai dengan perasaannya dengan cara yang telah ditunjukan.
7) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid.

   Contoh tanggapan positif:

"Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini."
"Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!"
"Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."

8) Guru menyampaikan motivasi dengan intonasi yang hangat agar murid semangat datang kembali ke sekolah keesokan hari, serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami.
9) Kegiatan ditutup dengan ucapan terima kasih, kamu hebat, dan apresiasi lainnya.

8. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika ada)
2) Lagu album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang secara lisan.
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan ke guru.
4) Murid keluar kelas dengan tertib sesuai kondisi murid.
5) Pada saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu Album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.*

Hari Keempat

Tabel 98. Uraian Kegiatan Hari Keempat MPLS Ramah di SLB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan hangat dan bersalaman	Sebelum jam pelajaran dimulai

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria: Doa bersama, menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dengan bantuan audio.	30 menit
3.	Materi Utama	Gerakan Indonesia ASRI: Simulasi bakti sosial atau kerja bakti di lingkungan sekolah untuk mengembangkan budaya	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
4.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan instruksi verbal/lisan atau tulisan dengan braille	15 menit
5.	Materi Utama	Literasi Digital: Bijak dalam penggunaan gawai/media sosial	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
		Bahaya Judi *Online*	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
6.	Materi Utama	Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan: Ruang perjumpaan murid untuk menghargai keberagaman melalui media audio/diskusi studi kasus untuk menumbuhkan rasa toleransi	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
7.	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/verbal, dan menerima apresiasi dari guru untuk motivasi	10 menit
8.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa secara lisan/verbal	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KEEMPAT

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih)
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah)
      3) Meja
      4) Tanda pengenal murid
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah.

2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan hangat melalui lisan/verbal dan sentuhan ramah.
3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir.
4) Pada saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

2. Pertemuan Pagi Ceria

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran, semangat, serta menumbuhkan sikap nasionalisme dan spiritual melalui kegiatan terstruktur yang mudah dipahami murid.

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru)
2) Audiovisual Senam Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/panduanSAIH);
3) Lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026)
4) Bendera Merah Putih
5) Pengeras suara

d. Alur kegiatan:

1) Guru dan murid berbaris/berdiri membentuk setengah lingkaran di lapangan/ halaman.
2) Guru mengajak murid berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing menggunakan bahasa lisan.
3) Setelah berdoa, kegiatan dilanjutkan dengan menyanyikan Lagu "Indonesia Raya".
4) Guru memutarkan lagu "Senam Anak Indonesia Hebat" dan memimpin Senam Anak Indonesia Hebat. Guru mengajak murid mengikuti gerakan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Durasi senam dapat disesuaikan dengan kondisi murid.
5) Setelah senam selesai, guru mengarahkan murid memasuki ruangan.

3. Gerakan Indonesia ASRI

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membangun rasa kepedulian terhadap

kebersihan sekolah melalui praktik simulasi kerja bakti sederhana untuk mendukung terciptanya budaya ASRI.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan

1) Alat kebersihan yang aman (sapu, kemoceng, lap, tempat sampah)
2) Sarung tangan (opsional)
3) Penanda area/arah (panduan verbal atau pendamping)
4) Pengeras suara (jika diperlukan)
5) Panduan yel-yel Anak Indonesia Hebat (tautan:http://s.id/yelyelAIH)
6) Lagu Album 7 KAIH (tautan: http://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan

1) Satu hari sebelum kegiatan, guru memberikan pengumuman kepada murid untuk membawa peralatan kerja bakti dari rumah.
2) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (ice breaking) yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter. (Panduan yel-yel: http://s.id/yelyelAIH). Guru bisa memutarkan media audio visual yel-yel atau mencontohkan langsung dengan menggunakan bahasa lisan di depan.
3) Guru menjelaskan konsep ASRI (Aman, Sehat, Resik, Indah) dengan memberikan contoh langsung di kelas (misal: kelas yang bersih, meja yang rapi).
   a) Aman: lingkungan yang tidak membahayakan
   b) Sehat: bersih dan bebas dari kotoran
   c) Resik: rapi dan teratur
   d) Indah: nyaman dan menyenangkan
4) Guru memperkenalkan alat kebersihan dengan memberi kesempatan murid meraba dan mengenali fungsi setiap alat.
5) Guru menjelaskan area yang akan dibersihkan dengan arahan yang jelas dan aman. Referensi pembagian zona kerja bakti, seperti: ruang kelas, taman sekolah, musala, dan seterusnya. Di setiap zona tersebut akan ada panitia yang turut mendampingi.
6) Guru mendemonstrasikan cara menggunakan alat secara verbal dan perlahan (misalnya cara menyapu atau mengelap).
7) Guru membagi tugas sederhana sesuai kemampuan murid.
8) Murid melakukan kegiatan kerja bakti secara berkelompok dengan pendampingan, seperti menyapu area, mengelap meja, atau mengumpulkan dan memilah sampah.
9) Guru memberikan arahan posisi dan memastikan keamanan selama kegiatan berlangsung.

jdih.kemendikdasmen.go.id

10) Untuk membuat suasana menjadi lebih hidup dan bersemangat, guru dapat memutarkan lagu melalui pengeras suara. Referensi lagu (tautan: http://s.id/album7kaih).
11) Guru memberikan apresiasi kepada murid atas kerjasama membersihkan lingkungan sekolah.

Catatan:
Kegiatan ASRI dapat disesuaikan dengan kondisi murid dan persetujuan orang tua/wali, kegiatan kerja bakti dapat diganti dengan menanam pohon, daur ulang sampah, membuat kompos, dan lainnya.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan
Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan
1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi
2) Tempat cuci tangan
3) Air mengalir
4) Sabun
5) Lap bersih
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS)
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku)

d. Alur Kegiatan
1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi kegiatan makan sehat dan bergizi dengan suara, sentuhan tangan/bahu, dan pendampingan;
2) Sebelum memulai makan, guru menjelaskan adab saat makan seperti cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lain-lain.
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS, yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).

4) Setiapmurid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar.
5) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).
6) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang sampah ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Refleksi kegiatan dilakukan.
   Berikut adalah contoh pertanyaan refleksi.
   "Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?"
   "Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
   "Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?"
   "Siapa yang suka makan buah?"
   "Siapa yang suka makan sayur?

Catatan:
Semua kegiatan dilakukan secara lisan dan sentuhan tangan/bahu.

5. Literasi Digital
Bijak dalam Penggunaan Gawai/Media Sosial

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang penggunaan gawai dan media sosial secara bijak, aman, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:
1) HP/Tablet
2) Video edukasi bijak memakai gawai (tautan: https://s.id/Edukasibijakpenggunaangawai);

d. Alur Kegiatan:
1) Guru membuka kegiatan dengan menjelaskan tujuan secara lisan sederhana.
2) Guru mengenalkan gawai melalui eksplorasi sentuhan seperti letak tombol. layar, dan fungsi dasar.

3) Guru mengaktifkan dan menjelaskan suara pembaca layar (*screen reader*) sebagai alat utama penggunaan gawai.
4) Guru menjelaskan dampak serta aturan penggunaan gawai. Dampak negatif penggunaan gawai adalah sebagai berikut:
   a) paparan konten negatif;
   b) penipuan dan kejahatan daring;
   c) kecanduan gawai;
   d) perundungan di dunia maya;
   e) rentan terpapar hoaks;
   f) risiko privasi;
   g) gangguan kesehatan; dan
   h) keterlambatan tahapan perkembangan.

Tabel 99. Aturan Penggunaan Gawai

Usia	**Durasi**	**Keterangan**
0–2 tahun	tidak boleh menonton gawai	boleh jika hanya ada panggilan/komunikasi dengan keluarga
2–6 tahun	1 jam	harus ditemani orang tua saat memakai
6–12 tahun	1–2 jam	konten dipastikan harus aman dan ada pendampingan dari orang tua
12--18 tahun	waktu bisa lebih fleksibel tetapi harus seimbang	konten yang diakses harus aman dan bermanfaat. orang tua mengajak diskusi mana konten yang boleh diperhatikan dan tidak

5) Guru menjelaskan aturan penggunaan gawai yang aman:
   a) tidak sembarang klik tautan atau iklan;
   b) tidak membagikan data pribadi;
   c) menggunakan gawai pada waktu yang sesuai; dan
   d) meminta bantuan guru/orang tua jika menemukan hal yang tidak dipahami.

jdih.kemendikdasmen.go.id

6) Guru memberikan contoh melalui simulasi langsung dan audio (misalnya: bunyi notifikasi atau iklan).
7) Murid mencoba menggunakan gawai secara sederhana dengan pendampingan guru dalam
   a) membuka aplikasi; dan
   b) mendengarkan konten audio;
8) Guru mengajarkan tindakan aman dalam
   a) mengabaikan/menutup iklan (dengan bantuan); dan
   b) meminta bantuan jika tidak yakin.
9) Guru memberikan pertanyaan sederhana secara lisan, misalnya, sebagai berikut.
   a) "Berapa lama waktu yang dibolehkan untuk memakai HP?"
   b) "Kalau muncul suara iklan yang tidak jelas, harus bagaimana?"
   c) "Bolehkah membagikan alamat rumah di internet?"
10) Murid menjawab secara lisan sesuai dengan kemampuan.
11) Guru menegaskan penggunaan gawai yang aman dan bijak.
12) Kegiatan ditutup dengan pemberian motivasi dan apresiasi secara lisan.

Bahaya Judi *Online*

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada murid mengenai risiko dan dampak negatif judi daring (*online)* melalui permainan analogi yang interaktif sehingga murid dapat lebih bijak dalam mengambil keputusan dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Laptop
2) LCD/TV
3) Pengeras suara
4) Audiovisual Film Kemenangan Sejati (tautan: http://s.id/antijudol)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan audiovisual film Kemenangan Sejati (tautan: http://s.id/antijudol).
2) Guru meminta murid untuk melakukan hal berikut.

a) TKLB dan SDLB : menyampaikan siapa pemain di film Kemenangan Sejati dan menceritakannya (jika memungkinkan)
b) SMPLB dan SMALB: menyampaikan rangkuman film Kemenangan Sejati

3) Guru memilih salah satu murid dan meminta mereka menceritakan ke depan.
4) Guru menanyakan hal berikut.
   a) Apa pelajaran paling berharga yang kamu peroleh dari film Kemenangan Sejati?
   b) Mengapa tokoh utama dalam film dapat terjerumus ke dalam judi daring (online)?
   c) Faktor-faktor apa saja yang mungkin memengaruhinya? (Guru dapat memancing jawaban seperti: keinginan mendapatkan uang instan, tekanan teman sebaya, kurangnya pengetahuan, rasa ingin mencoba, atau masalah ekonomi pribadi).
   d) Apa saja dampak negatif yang terlihat dalam film akibat judi daring (*online*) dan pinjaman daring (*online*) ilegal? (Misalnya: kerugian finansial, masalah psikologis, kerusakan hubungan dengan keluarga, stres, ketakutan, atau terhambatnya masa depan).
   e) Apabila kamu atau teman kamu berada dalam situasi serupa dengan tokoh di film, tindakan apa yang akan kamu lakukan? Siapa yang harus kamu mintai bantuan atau nasihat? (Arahkan jawaban ke orang tua, guru, wali kelas, konselor sekolah, atau pihak berwenang).
5) Guru memberikan respon terhadap jawaban murid dan memberikan pesan kunci bahwa tidak ada kemenangan sejati dalam judi daring (*online)*. Hindari permainan *game online* yang membutuhkan pembelian. Selalu bicarakan dengan orang tua jika ada tawaran mencurigakan.

6. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan

a. Tujuan **Kegiatan:**

Kegiatan ini bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam menanamkan nilai keadilan, kesetaraan gender, dan inklusivitas dalam kehidupan sehari-hari di sekolah sehingga murid terbiasa menghormati keberagaman; menolak diskriminasi; serta menciptakan ruang pergaulan yang terbuka dan ramah bagi semua.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

c. Alat dan Bahan:

1) Audiovisual Keragaman Indonesia
   (tautan: https://s.id/KeberagamanbudayaIndonesia)
2) Laptop
3) LCD/TV
4) Pengeras suara

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka kegiatan dengan menyampaikan secara lisan sebagai berikut.
   "Hari ini kita belajar saling menghargai dan berteman dengan semua orang."
2) Guru menampilkan audiovisual tentang keberagaman Indonesia https://s.id/KeberagamanbudayaIndonesia.
3) Guru menyampaikan makna audiovisual bahwa setiap orang memiliki perbedaan dan semua orang perlu saling menghargai dan membantu.
4) Guru menyampaikan contoh perilaku saling menghargai.
5) Murid mempraktikkan perilaku yang dicontohkan.
6) Guru mengajukan pertanyaan sederhana sebagai berikut.
   "Apa yang dilakukan jika teman berbeda dengan kita?"
   "Bagaimana cara menghargai teman?"
7) Guru menegaskan pesan utama sebagai berikut.
   "Walaupun berbeda, kita tetap saling menghargai dan berteman."
8) Kegiatan ditutup dengan melihat memberikan apresiasi kepada murid.

7. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika diperlukan)
2) Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat
   (tautan: https://s.id/album7kaih)
3) Kartu/benda ekspresi berbasis sentuhan (opsional, misalnya tekstur halus untuk bahagia, kasar untuk marah, berbeda untuk emosi lainnya)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu 7 KAIH dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
2) Setelah selesai, guru mengajak murid untuk duduk kembali.
3) Guru melakukan refleksi singkat sebagai berikut. "Hari ini kita jalan-jalan mengunjungi toilet, belajar cuci tangan, dan Senam Anak Indonesia Hebat!"
4) Guru membagikan atau memperkenalkan benda/kartu emosi berbasis sentuhan, lalu meminta murid memilih atau memegang benda yang sesuai dengan perasaannya hari ini.
5) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid.
   Berikut adalah contoh tanggapan positif.
   "Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini."
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!"
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."
6) Kegiatan ditutup dengan guru memberikan pujian verbal kepada murid agar mereka merasa dihargai.

8. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika ada)
2) Lagu album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang secara lisan.
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan ke guru.
4) Murid keluar kelas dengan tertib sesuai dengan kondisi murid.
5) Pada saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu Album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.*

Hari Kelima

Tabel 100. Uraian Kegiatan Hari Kelima MPLS Ramah

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan suara hangat dan bersalaman	Sebelum jam pelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Doa dan Indonesia Raya: Berdoa bersama secara lisan dan menyanyikan lagu Indonesia Raya melalui bantuan audio.	15 menit
3.	Materi Utama	Kesehatan Mental: Edukasi mengenai pengenalan emosi dan cara menjaga kesehatan mental melalui audiovisual.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 75 menit
4.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan instruksi verbal/lisan atau tulisan dengan braille	15 menit
5.	Materi Utama	Unjuk Bakat dan Minat (musik daerah, gerak lagu, permainan) sebagai bentuk perayaan akhir MPLS.	TKLB,SDLB 75 menit SMPLB, SMALB 120 menit
6.	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/verbal, dan menerima apresiasi dari guru untuk motivasi	10 menit
7.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa secara lisan/verbal	5 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
Khusus Hari Jum'at Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 150 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 240 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KELIMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antar individu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih)
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah)
      3) Meja
      4) Tanda pengenal murid
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah.
      2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan hangat melalui lisan/verbal dan sentuhan ramah.
      3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir.
      4) Pada saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

jdih.kemendikdasmen.go.id

2. Doa dan Indonesia Raya

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan rasa kebersamaan, nasionalisme, serta sikap hormat dan khidmat melalui doa bersama dan menyanyikan lagu Indonesia Raya.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Lagu "Indonesia Raya" (Tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026);
2) Bendera Merah Putih
3) Pengeras suara (jika ada)

d. Alur Kegiatan:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris atau berdiri di lapangan/halaman.
2) Guru mengajak murid untuk menyanyikan lagu "Indonesia Raya".
3) Guru memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing dengan bahasa lisan.
4) Guru memberikan penguatan akan pentingnya menyanyikan lagu Indonesia Raya sebagai bentuk nasionalisme kepada negara Indonesia dan berdoa sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.
5) Guru mengajak murid untuk masuk ke dalam ruangan/kelas.

3. Kesehatan Mental: Mengenal Emosi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam meningkatkan kesadaran dan kepedulian murid terhadap kesehatan mental, melalui pembiasaan refleksi diri, pengelolaan emosi, saling mendukung, serta penciptaan lingkungan pertemanan yang aman dan nyaman.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 75 menit.

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika diperlukan)
2) Benda pemantik berbasis sentuhan (opsional, misalnya bola kecil atau benda lembut untuk giliran berbicara)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid duduk melingkar dan menciptakan suasana aman serta nyaman untuk berbagi.
2) Guru memberikan pertanyaan pemantik sederhana seperti berikut.

"Apa yang kamu rasakan hari ini?"
"Apakah kamu senang, sedih, atau takut?"

3) Murid diberi kesempatan berbagi cerita secara lisan sesuai dengan kemampuan. Guru dapat menggunakan benda sebagai tanda giliran berbicara agar lebih terstruktur.
4) Guru membantu dengan pertanyaan lanjutan yang sederhana dan suportif agar murid lebih mudah mengungkapkan perasaannya.
5) Guru menjelaskan secara sederhana hal berikut.
   a) Kepercayaan diri: berani mencoba dan percaya pada kemampuan diri
   b) Resiliensi: tetap semangat dan bangkit pada saat menghadapi kesulitan
   c) Mengelola emosi: mengenali perasaan dan menenangkan diri (misalnya dengan menarik napas dalam, berbicara dengan guru/orang tua)
6) Guru dapat memandu latihan singkat seperti menarik napas perlahan untuk membantu menenangkan diri.
7) Guru memberikan penguatan positif terhadap setiap cerita yang disampaikan murid.
8) Guru menegaskan bahwa setiap murid berharga; mampu belajar; dan tidak sendiri dalam menghadapi perasaan.
9) Kegiatan ditutup dengan motivasi dan afirmasi positif agar murid berani mengekspresikan perasaan dan saling mendukung satu sama lain.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat; mengenal gizi seimbang; serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi
2) Tempat cuci tangan
3) Air mengalir
4) Sabun
5) Lap bersih
6) Lembar panduan PHBS (tautan:https://s.id/PanduanPHBS)
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi kegiatan makan sehat dan bergizi dengan suara, sentuhan tangan/bahu, dan pendampingan.
2) Sebelum memulai makan, guru menjelaskan tentang adab saat makan seperti cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lain-lain.
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS, yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).
4) Setiap murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan dengan benar.
5) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).
6) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing;.
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan; mengumpulkan sampah; dan membuang sampah ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Refleksi kegiatan dilakukan.

   Berikut adalah contoh pertanyaan refleksi:
   “Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?”
   “Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?
   “Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?”
   “Siapa yang suka makan buah?”
   “Siapa yang suka makan sayur?”

Catatan:

semua kegiatan dilakukan secara lisan dan sentuhan tangan/bahu.

5. Unjuk Bakat dan Minat

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenali dan menampilkan potensi diri; membangun rasa percaya diri; serta aktif bersosialisasi dan menghargai kemampuan teman.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 75 menit, SMPLB dan SMALB 120 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika diperlukan)
2) Alat musik sederhana (opsional)
3) Mikrofon (opsional)
4) Stiker/apresiasi dalam bentuk lain sesuai kebijakan satuan SLB

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka pendaftaran dari hari pertama kepada murid yang akan tampil unjuk bakat dan minat, Guru menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah panggung bebas (siapa pun yang ingin menampilkan bakatnya [menyanyi, bermain alat musik, membaca puisi, bercerita, menirukan suara, dll.]) bisa mendaftar secara individu atau kelompok ke panitia. Durasi penampilan adalah maksimal lima menit.
2) Guru menjelaskan bahwa ini adalah kesempatan murid untuk menunjukkan bakat dan minat mereka.
3) Guru menekankan bahwa semua bakat itu adalah hebat dan pentingnya saling mendukung dan menghargai keberagaman minat dan bakat teman lainnya.
4) Guru memanggil murid yang sudah mendaftar secara bergantian.
5) Setiap penampilan disambut tepuk tangan dan dukungan dari seluruh warga sekolah.
6) Guru bisa membantu menyiapkan properti sederhana jika diperlukan. Guru dapat memberikan bantuan atau pendampingan sebelum murid tampil, seperti membantu posisi berdiri atau penggunaan alat.
7) Untuk setiap penampilan murid, audiens diminta menyampaikan satu kata positif atau satu hal yang mereka kagumi dari penampilan yang baru saja selesai. Ini melatih apresiasi dan empati murid.
8) Guru mengucapkan terima kasih kepada semua murid yang telah berani unjuk bakat dan berpartisipasi aktif dengan memberikan stiker/apresiasi lain sesuai dengan kemampuan sekolah.

jdih.kemendikdasmen.go.id

6. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika diperlukan)
2) Lagu "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (http://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan lagu 7KAIH dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
2) Guru mengajak murid untuk melakukan Gerak dan Lagu secara sederhana dengan menggunakan lagu 7KAIH.
3) Setelah selesai gerak dan lagu, murid diminta untuk duduk kembali.
4) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid. Untuk memudahkan, guru dapat mengingatkan dan mengulang secara singkat kegiatan sejak awal penyambutan.
5) Guru memperkenalkan berbagai ekspresi perasaan (senang, sedih, takut) melalui penjelasan verbal yang sederhana, kemudian mengaitkannya dengan gerakan yang dapat mewakilkan perasaan tersebut, misalnya, sebagai berikut.
   a) Senang: mengangkat kedua tangan ke atas dengan tertawa
   b) Sedih: menundukkan kepala dan bersuara seperti menangis
6) Murid diminta untuk memilih ekspresi yang sesuai dengan perasaannya dengan cara yang telah ditunjukan.
7) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid .
   Berikut adalah contoh tanggapan positif.
   "Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini"
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!"
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."
8) Guru menyampaikan motivasi dengan intonasi yang hangat agar murid semangat datang kembali ke sekolah keesokan hari, serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami.

jdih.kemendikdasmen.go.id

9) Kegiatan ditutup dengan ucapan terima kasih, kamu hebat, dan apresiasi lainnya.

7. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika ada)
2) Lagu album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang secara lisan.
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan ke guru.
4) Murid keluar kelas dengan tertib sesuai dengan aturan yang berlaku.
5) Pada saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

D. Materi Pilihan

1. Materi Pilihan 1: Pengenalan Ciri Khas Sekolah

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenal dan menghargai ciri khas sekolah serta menumbuhkan rasa bangga terhadap sekolah melalui pengamatan, percakapan, dan pengalaman langsung menggunakan media visual, isyarat, tulisan, dan lisan.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Poster ciri khas sekolah (jika ada)
2) Bendera/logo sekolah (jika ada)
3) Lagu sekolah/mars/himne (jika ada)
4) Seragam ciri khas sekolah (jika ada)
5) Ikrar sekolah (jika ada)
6) Alat dan bahan lain yang dibutuhkan untuk mengenalkan ciri khas yang dimiliki sekolah (jika ada)

jdih.kemendikdasmen.go.id

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan bahwa setiap sekolah memiliki ciri khas yang membedakannya dari sekolah lain.
2) Guru menyampaikan tujuan kegiatan dan pentingnya mengenal identitas sekolah.
3) Guru memperkenalkan ciri khas yang dimiliki sekolah, serta makna yang terkandung di dalamnya.
4) Murid diajak menyanyikan mars atau himne sekolah bersama-sama sesuai kemampuan (jika ada).
5) Murid diberikan kesempatan bertanya atau menyampaikan pendapat mengenai ciri khas sekolah yang telah diperkenalkan.
6) Guru mengajak murid menyebutkan kembali ciri khas sekolah yang telah dikenalkan.
7) Guru memberikan penguatan tentang pentingnya berpartisipasi dalam program dan menjaga budaya positif sekolah sebagai warga sekolah yang baik.

Catatan: Alat, bahan, dan bentuk penyampaian dapat disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan murid, termasuk penggunaan media yang aksesibel bagi murid berkebutuhan khusus.

2. Materi Pilihan 2: Aku Sehat Aku Aman dari Bahaya
TKLB dan SDLB – Tolak dan Menjauh

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami cara menjaga diri dengan berhati-hati terhadap makanan, minuman, atau barang dari orang yang tidak dikenal demi keamanan dan keselamatan diri.

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Audio atau cerita situasi aman dan tidak aman
2) Kartu atau benda bertuliskan/huruf braille “Tolak–Menjauh”
3) Audiovisual edukasi dengan teks/takarir (tautan:https://s.id/Bahayanarkoba)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka kegiatan dengan percakapan sederhana menggunakan bahasa lisan “Hari ini kita belajar menjaga diri supaya tetap aman dan sehat.”
2) Guru menyampaikan situasi:
   a) teman mengajak mencoba minuman tanpa izin guru/orang tua,

b) orang tak dikenal memberi makanan, dan
c) orang asing memberikan barang.

3) Guru memberikan contoh kegiatan nyata dan menunjukkan cara yang tepat untuk bereaksi dari kegiatan nyata tersebut dengan mundur satu langkah ke belakang dan menyebutkan "Tolak dan Menjauh".
   a) Guru menerima makanan dari orang tidak dikenal.
   b) Guru menerima barang dari orang asing.
4) Guru memutar audiovisual edukasi (tautan:https://s.id/Bahayanarkoba).
5) Guru mengajak murid praktik secara sederhana melalui simulasi bahasa lisan menolak dengan mengatakan "tidak, terima kasih" dan menjauh.
6) Murid menyimak dan merespon melalui bahasa lisan;
7) Guru mengajukan pertanyaan sederhana, misalnya, sebagai berikut.
   "Apakah boleh menerima permen dari orang yang tidak dikenal?"
   "Kalau ada orang asing memberi barang, harus bagaimana?"
8) Murid menjawab melalui bahasa lisan.
9) Guru menegaskan kembali pesan utama (tidak menerima dari orang yang tidak dikenal, ingat "Tolak dan Menjauh").
   "Kalau diberi makanan, minuman, atau barang oleh orang yang tidak dikenal: Tolak Dan Menjauh."
10) Kegiatan ditutup dengan penguatan.

SMPLB dan SMALB - Pengetahuan tentang Bahaya Narkoba

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenali bahaya narkoba dan zat berbahaya serta melatih sikap berani menolak dan menjauh dari ajakan yang membahayakan diri.

b. Durasi: 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara
2) Film pendek tentang Milenial Anti Narkoba dari BNN: (tautan: https://s.id/milenialantinarkoba) Referensi audiovisual lainnya (tautan:https://s.id/antinarkoba_1) atau (tautan : https://s.id/antinarkoba_2)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka kegiatan dengan menyampaikan tujuan kegiatan menggunakan bahasa lisan sebagai berikut.

"Hari ini kita belajar mengenali bahaya narkoba dan cara menjaga diri."

2) Guru menyampaikan situasi:
   a) ajakan mencoba minuman atau obat tanpa izin dan
   b) penerimaan sesuatu yang tidak jelas isinya;
3) Guru mengajak murid berdiskusi menggunakan bahasa lisan sebagai berikut.
   a) "Apakah kita boleh mencoba sesuatu yang tidak jelas?"
   b) "Apa yang harus dilakukan jika ada ajakan seperti itu?"
4) Guru menjelaskan melalui salindia presentasi bahwa:
   a) ada zat atau obat yang berbahaya bagi tubuh yaitu narkoba,
   b) narkoba dan zat berbahaya dapat merusak kesehatan dan masa depan, dan
   c) murid perlu berhati-hati terhadap ajakan yang membahayakan.
5) Guru memutar film pendek tentang Milenial Anti Narkoba dari BNN: (tautan: https://s.id/milenialantinarkoba) Referensi audiovisual lainnya (tautan: s.id/antinarkoba_1) atau (tautan: s.id/antinarkoba_2);
6) Guru menjelaskan makna dari film yang sudah ditonton.
7) Guru meminta salah satu murid menyampaikan kesan mereka setelah mendengarkan film.
8) Guru memberikan penguatan.

3. Materi Pilihan 3: Aku Menjaga Diri

TKLB dan SDLB – Ku Jaga Diriku

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenal bagian tubuh; memahami batasan diri; menjaga kebersihan dan keamanan tubuh; serta melatih keberanian untuk menolak dan melapor apabila mengalami sentuhan yang tidak aman.

b. Durasi : 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Media bagian tubuh yang berbentuk timbul atau boneka anatomi sederhana yang dapat diraba
2) Audiovisual lagu "Menjaga Diri" (tautan: https://s.id/MenjagaDiri);
3) Kartu dengan huruf braille atau benda penanda berbentuk berbeda untuk "boleh" dan "tidak boleh"

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memperkenalkan media bagian tubuh laki-laki dan perempuan yang dapat diraba murid;
2) Guru meminta murid meraba bagian tubuh tertentu pada media, lalu memberikan pertanyaan tentang bagian tubuh yang boleh disentuh dan tidak boleh disentuh. Jika boleh disentuh, murid menunjukkan penanda "boleh". Jika tidak boleh disentuh, murid menunjukkan penanda "tidak boleh".
3) Guru mengenalkan batasan diri (bagian tubuh yang boleh/tidak boleh disentuh) menggunakan media raba dan penjelasan verbal.
4) Guru menjelaskan kepada murid bahwa setiap orang memiliki batasan diri masing-masing. Berikanlah contoh berinteraksi dengan teman tanpa melibatkan sentuhan di area tubuh area pribadi, seperti berjabat tangan, tos, dan mengacungkan jari jempol untuk memberikan apresiasi.
5) Sentuhan boleh adalah sebagai berikut:
   a) tos dengan teman;
   b) bersalaman dengan teman;
   c) orang tua mengusap kepala murid; dan
   d) Saat murid atau orang tua mencium pipi dengan kasih sayang.
6) Sentuhan tidak boleh adalah sebagai berikut:
   a) menyentuh area bahu ke bawah;
   b) mencium pipi/bibir dengan paksa/tidak wajar meski keluarga dekat;
   c) menyentuh area lutut ke atas; dan
   d) menyentuh alat kelamin dan payudara.
7) Guru mengajarkan murid melakukan hal berikut ketika mengalami sentuhan terlarang:
   a) menolak dengan tegas;
   b) berteriak dan menjauh untuk mencari pertolongan;
   c) mengingat ciri-ciri orang yang melakukan sentuhan terlarang untuk dilaporkan bila memungkinkan; dan
   d) tidak takut bercerita kepada orang tua atau orang dewasa yang dipercaya.
8) Guru memutarkan audio/audiovisual lagu "Menjaga Diri", kemudian memberikan penguatan pentingnya menjaga diri dan menjelaskan bahwa tubuh area pribadi tidak boleh disentuh oleh orang lain dan sebaliknya kita tidak boleh menyentuh tubuh area pribadi orang lain.
   a) Kegiatan ditutup dengan motivasi dan apresiasi.

SMPLB dan SMALB – Mengenal Tubuh dan Menjaga Kebersihan Diri

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami perubahan fisik, psikis, dan sosial pada masa pubertas serta membiasakan perilaku menjaga kebersihan dan kesehatan diri, khususnya organ reproduksi, dengan cara yang benar dan bertanggung jawab.

b. Durasi: 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Kertas braille atau alat tulis yang sesuai dengan kebutuhan murid
2) Daftar pertanyaan dan jawaban dalam bentuk audio atau braille
3) Media organ reproduksi berbentuk timbul atau model yang dapat diraba
4) Audio penjelasan materi mengenal tubuh dan kebersihan diri

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi murid karena mungkin sebagian murid masih malu dalam mengutarakan hal-hal berkaitan dengan pengenalan tubuh dan pubertas.
2) Sebelum memulai diskusi guru meminta murid untuk menuliskan jawaban dari beberapa pertanyaan pemantik berikut.
   a) Perubahan apa saja yang pernah kamu alami sejak SD sampai SMP/SMA saat ini?
   b) Apa yang kamu rasakan saat terjadi perubahan pada diri kalian? Contohnya: merasa malu/kaget/takut saat menstruasi atau mimpi basah
3) Guru membagi murid ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok murid laki-laki dan kelompok murid perempuan.
4) Guru meminta murid mengenali bagian tubuh yang mengalami perubahan selama masa pubertas menggunakan media tubuh timbul atau model yang dapat diraba.
5) Guru meminta murid menyebutkan bagian tubuh mana yang mengalami perubahan selama masa pubertas.
6) Guru menyimpulkan hasil diskusi kelompok, lalu menyampaikan pesan kunci berikut.
   a) Setiap individu yang memasuki masa remaja mengalami perubahan. Perubahan fisik berupa membesarnya payudara pada murid perempuan dan tumbuh kumis pada murid laki-laki. Perubahan psikis berupa mulai timbulnya rasa tertarik kepada lawan jenis dan rasa ingin tahu lebih tinggi. Perubahan sosial terlihat pada saat remaja mulai membentuk kelompok mengikuti tren.

b) Masa pubertas dengan tanda-tanda tersebut merupakan hal normal dan bagian dari proses tumbuh kembang yang akan dialami oleh setiap individu yang memasuki masa remaja atau pubertas.
c) Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut juga dipengaruhi oleh perubahan hormon tubuh sesuai dengan perkembangan usia.

7) Pada sesi pengenalan menjaga kebersihan diri, guru perlu menjelaskan materi tentang pengenalan organ reproduksi perempuan dan organ reproduksi laki-laki. Guru menggunakan gambar ilustrasi organ reproduksi perempuan dan laki-laki untuk menjelaskan materi tersebut.
8) Cara menjaga kebersihan organ reproduksi perempuan:
   a) Bersihkan organ reproduksi dari arah depan ke belakang dengan air bersih. Pastikan satu arah dan tidak sebaliknya agar kotoran yang terdapat pada anus tidak terbawa masuk ke dalam organ reproduksi.
   b) Ganti celana minimal dua kali sehari.
   c) Jangan terlalu sering membersihkan organ reproduksi dengan sabun atau cairan kimia karena dapat menimbulkan iritasi.
   d) Pada saat menstruasi, pembalut diganti minimal empat jam sekali.
   e) Hindari penggunaan celana yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat.
9) Cara menjaga kebersihan organ reproduksi laki-laki:
   a) gantilah celana dalam minimal dua kali sehari;
   b) pastikan tangan dalam keadaan bersih saat memegang organ reproduksi;
   c) bersihkan organ reproduksi setelah buang air kecil. Bagi remaja yang tidak disunat, cuci ujung organ reproduksi terlebih dahulu dengan menarik kulit bagian depan ke belakang untuk membersihkan sisa-sisa urin yang mungkin masih menempel di ujung organ reproduksi;
   d) pastikan organ reproduksi selalu dalam keadaan kering, terutama setelah buang air. Jamur bisa tumbuh di area sekitar organ reproduksi yang lembab; dan
   e) hindari menggunakan celana yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat;
10) Selanjutnya, guru membuka sesi pertanyaan kepada murid, berikan kesempatan pada 2-3 murid untuk bertanya.

jdih.kemendikdasmen.go.id

11) Untuk kegiatan selanjutnya, guru mengajak murid bermain "Mitos dan Fakta" tentang masa pubertas. Guru membacakan pernyataan tentang mitos dan fakta pada masa pubertas satu persatu (daftar pernyataan terlampir).
12) Guru meminta murid untuk memilih jawaban mitos atau fakta. Guru meminta perwakilan murid yang menjawab mitos dan fakta untuk menyampaikan alasan mereka memilih jawaban tersebut.
13) Guru menyampaikan kunci jawaban dan penjelasan dari setiap pernyataan dan memberikan alasan yang konkret (daftar jawaban terlampir).
14) Guru menutup sesi dengan menjelaskan kesimpulan bahwa perkembangan kesehatan reproduksi itu adalah hal yang wajar, termasuk tanda-tanda fisik yang terjadi seperti mimpi basah pada laki-laki dan menstruasi pada perempuan. Sampaikan juga bahwa perkembangan fisik tersebut diikuti dengan perkembangan secara psikologis, serta akan berpengaruh pada respons sosial terhadap perkembangan tersebut.

Pernyataan Mitos dan Fakta

1) Mimpi basah merupakan mimpi erotis.
2) Tidak boleh minum soda saat menstruasi
3) Berhubungan seksual satu kali tidak menyebabkan kehamilan.
4) Jerawat muncul ketika pubertas dialami remaja.

Jawaban Mitos dan Fakta

1) Jawabannya mitos:mimpi basah terjadi karena penuhnya epididimis.
2) Jawabannya mitos: karena soda dan minuman berkafein lain (kopi, teh, dan coklat) tidak membuat menstruasi terhenti, tetapi akan menyebabkan kram menstruasi lebih sakit.
3) Jawabannya mitos: karena faktanya, jika perempuan sudah mengalami menstruasi dan laki-laki sudah mengalami mimpi basah, kehamilan dapat terjadi jika terjadi hubungan seksual.
4) Jawabannya fakta: karena perubahan hormon saat menstruasi menyebabkan produksi minyak lebih banyak, terutama di wajah. Jika pori-pori wajah tersumbat debu, akan tumbuh jerawat pada wajah.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Sekolah Luar Biasa Disabilitas Rungu (SLB B)

A. Kegiatan Utama dan Pilihan MPLS Ramah di SLB

Setiap aktivitas dari MPLS Ramah terbagi menjadi materi utama dan pilihan serta mengacu kepada tujuan dari MPLS, yaitu (1) pengenalan potensi diri; (2) pengenalan warga sekolah; (3) pengenalan kurikulum; dan (4) pengenalan lingkungan sekolah. Pada tabel Kegiatan MPLS Ramah menjelaskan aktivitas-aktivitas yang dilakukan.

Tabel 101. Kegiatan MPLS Ramah

Materi	Kegiatan
Tujuan: Pengenalan Potensi Diri	
Pagi Ceria	1. Pertemuan Pagi Ceria 2. Cek Denyut Jantung
Sopan dan Santun Bermedia Sosial	Literasi Digital
Gerakan Rukun Sama Teman	1. Kenali Diri 2. Kesehatan Mental 3. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan
G7KAIH	1. Sosialisasi G7KAIH 2. Unjuk Bakat dan Minat 3. Refleksi, Doa, dan Penutup Kegiatan Pembelajaran
Materi Pilihan	1. Tolak dan Menjauh (TKLB dan SDLB) 2. Ku Jaga Diriku (TKLB dan SDLB) 3. Pengetahuan tentang Bahaya Narkoba (SMPLB dan SMALB) 4. Mengenal Tubuh dan Kebersihan Diri (SMPLB dan SMALB)
Tujuan: Pengenalan Warga Sekolah	
Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun	Salam Sapa Murid Baru
Gerakan Rukun	1. Saling Mengenal Teman dan Guru

Sama Teman	2. Belajar Bersama Tumbuh Bersama
Tujuan: Pengenalan Lingkungan Sekolah	
G7KAIH	1. Makan Sehat dan Bergizi 2. Upacara Bendera
Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI)	1. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI) 2. Kesiapsiagaan Bencana 3. Mengenal Lingkungan sekolah
Materi Pilihan	Pengenalan Ciri Khas Sekolah
Tujuan: Pengenalan Kurikulum	
Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler)	

B. Rangkaian Kegiatan MPLS Ramah di SLB

Pada pelaksanaan hari pertama MPLS Ramah, sekolah mengimbau orang tua/wali murid untuk mengantar murid sebagai bentuk pendampingan awal dalam proses transisi dan penyesuaian diri murid di lingkungan sekolah baru. Keterlibatan orang tua/wali diharapkan dapat memberikan rasa aman, nyaman, dan dukungan emosional bagi murid selama mengikuti kegiatan MPLS Ramah.

Tabel 102. Rangkaian Kegiatan Lima Hari Pelaksanaan MPLS Ramah di SLB

Hari	**Kegiatan**
Pertama	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Upacara Bendera 3. Kenali Diri 4. Saling Mengenal Teman dan Guru 5. Makan Sehat dan Bergizi 6. Materi Pilihan* 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Kedua	1. Salam Sapa Murid Baru

	2. Pertemuan Pagi Ceria dan Cek Denyut Jantung 3. Mengenal Lingkungan Sekolah 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Pengenalan G7KAIH 6. Kesiapsiagaan Bencana 7. Materi Pilihan* 8. Refleksi 9. Doa dan Penutup
Ketiga	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Doa dan Indonesia Raya 3. Belajar Bersama Tumbuh Bersama 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler) 6. Materi Pilihan* 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Keempat	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria 3. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI) 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Literasi Digital 6. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Kelima	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Doa dan Indonesia Raya 3. Kesehatan Mental 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Unjuk Bakat dan Minat 6. Refleksi 7. Doa dan Penutup

*** Materi pilihan dapat merujuk pada halaman 58-65.**

jdih.kemendikdasmen.go.id

C. Uraian Kegiatan MPLS Ramah di SLB

Hari Pertama

Tabel 103. Uraian Kegiatan Hari Pertama MPLS Ramah di SLB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid menggunakan ekspresi wajah yang ramah dengan prinsip keterarahwajahan (saling berhadapan) dan menyapa dengan bahasa lisan/isyarat/tulisan/gambar.	Sebelum jam pelajaran dimulai
2	Materi Utama	Upacara Bendera: Pelaksanaan kegiatan merujuk pada tautan berikut s.id/seupacarabendera	30 menit
3	Materi Utama	Kenali Diri: Aku dan perasaanku	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 90 menit
4	Materi Utama	Saling Mengenal Teman dan Guru: Perkenalan menggunakan kartu nama, foto, serta bahasa isyarat dan lisan untuk membangun keakraban.	TKLB, SDLB 60 menit SMPLB, SMALB 90 menit
5	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan media visual serta bahasa isyarat dan lisan.	15 menit
6	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari tiga kegiatan pilihan yang mengacu pada halaman 58-65.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

7	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/tulisan/ isyarat/gambar, dan menerima apresiasi dari guru sebagai bentuk motivasi	10 menit
8	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa secara lisan dan bahasa isyarat	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI PERTAMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
      3) Meja;
      4) Tanda pengenal murid; dan
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah;
      2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan menggunakan ekspresi wajah yang ramah dengan prinsip keterarahwajahan (saling berhadapan) dan menyapa dengan bahasa isyarat/tulisan/gambar;
      3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir; dan

jdih.kemendikdasmen.go.id

4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru menuliskan nama murid pada tanda pengenal sesuai kreativitas dan kemampuan sekolah.

2. Upacara Bendera

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan upacara bendera bertujuan menumbuhkan sikap nasionalisme, disiplin, serta semangat kebinekaan dan inklusivitas melalui keterlibatan murid dalam kegiatan bersama yang menghargai perbedaan dan kebersamaan di lingkungan sekolah.

b. Durasi: 30 menit.

c. Alat dan Bahan:

1) Video lagu "Indonesia Raya" (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026);
2) Pengeras suara diiringi dirigen yang menggunakan bahasa isyarat (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
3) Lembar susunan upacara (tautan: https://s.id/Susunanupacara); dan
4) Bendera merah putih;

d. Alur Kegiatan:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris di lapangan/halaman/ruang kelas;
2) Upacara bendera dilaksanakan sesuai dengan susunan yang sudah ditentukan sebagaimana tautan pada huruf c (Alat dan Bahan);

Dalam pelaksanaan upacara bendera, Ikrar Pelajar Indonesia dibacakan secara serentak dengan menggunakan teks sebagai berikut: *Ikrar Pelajar Indonesia* *Kami Pelajar Indonesia, berikrar untuk:* *(1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;* *(2) menghormati dan mencintai orang tua dan guru;* *(3) belajar dengan baik dan sungguh-sungguh;* *(4) rukun dengan teman; dan* *(5) mencintai tanah air Indonesia.*

3) Murid diarahkan memasuki ruangan dengan pendampingan guru untuk melanjutkan kegiatan berikutnya (jika pelaksanaan dilakukan di lapangan/luar kelas).

3. Kenali Diri: Aku dan Perasaanku

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenali berbagai emosi, menyampaikan perasaan dengan cara yang baik, serta membangun hubungan pertemanan yang positif dan saling menghargai.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

Kartu gambar ekspresi emosi;

d. Alur Kegiatan:

1) Guru dan semua murid berkumpul dalam setengah lingkaran;
2) Guru menanyakan kabar dan perasaan murid pada hari ini dengan menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
3) Kegiatan dapat diawali dengan menyebutkan afirmasi positif melalui pemantik: “Hal baik apa yang sudah kalian lakukan pagi tadi?”;
4) Jika murid belum dapat menjawab, murid diberi kesempatan untuk menjawab atau berpikir sejenak. Untuk memandu murid menemukan jawabannya, guru dapat bertanya, “Apakah sebelum berangkat ke sekolah tadi sudah sarapan? Sarapan apa?” Beberapa jawaban akan muncul, seperti “Aku tidak sarapan”. “Aku sarapan bubur kacang hijau”. “Aku sarapan soto”, “Aku sarapan mi goreng.” Melalui jawaban yang diberikan, guru dapat membantu menyimpulkan bahwa hal-hal tersebut termasuk sesuatu yang baik, misalnya menghabiskan sarapan juga sebuah kebaikan dan perbuatan luar biasa sebagai bentuk bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan menghargai alam yang sudah menyediakan berbagai makanan untuk kita;
5) Pertanyaan pemantik: “Apa yang kamu rasakan hari ini? Apakah kamu bahagia? Mengapa kamu bahagia? Apakah kamu sedih? Mengapa kamu sedih? ”;
6) Setiap murid diberi kesempatan untuk menyampaikan perasaannya sesuai pertanyaan di poin 5;
7) Setelah itu, guru menjelaskan bahwa sebenarnya ada banyak jenis perasaan, dan beberapa di antaranya disebut enam emosi dasar. Guru bisa menjelaskan dengan sederhana, misalnya:
   a) Bahagia, saat kita senang, gembira, atau puas;
   b) Sedih, saat kita merasa kehilangan atau kecewa;
   c) Takut, saat kita merasa ada sesuatu yang mengancam;
   d) Marah, saat kita kesal atau merasa tidak adil;
   e) Jijik, saat kita merasa tidak suka pada sesuatu yang membuat tidak nyaman;

f) Terkejut, saat kita kaget karena ada hal yang tidak diduga;

Untuk membantu murid lebih paham, guru bisa mencontohkan ekspresi wajah atau gerakan sederhana dari tiap emosi dengan bahasa isyarat dan lisan atau gambar;

8) Guru memberikan penguatan, "Tuhan menciptakan kita dengan berbagai perasaan. Kadang perasaan itu nyaman, kadang juga tidak, tetapi semua perasaan itu indah karena merupakan anugerah dari Tuhan." Akan tetapi, harus ingat bahwa dalam mengekspresikan emosi ada hal-hal yang perlu diperhatikan, misalnya:
   a) Marah boleh, tetapi tidak boleh memukul orang lain, menyakiti diri sendiri, dan melempar barang.
   b) Semua perasaan boleh dirasakan, tetapi tubuh kita digunakan untuk hal yang baik dan aman.

   Lalu, murid diajak mengucapkan terima kasih kepada Tuhan bersama-sama.

4. Saling Mengenal Teman dan Guru

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam menumbuhkan keterampilan komunikasi yang efektif dan positif, serta membangun budaya pertemanan yang rukun, aman, dan saling menghargai, sebagai upaya pencegahan perundungan, diskriminasi, dan berbagai bentuk kekerasan di lingkungan sekolah.

b. Durasi*:* TKLB dan SDLB 60 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Video/animasi perkenalan dengan teks (jika ada);
2) Kartu nama dengan visual tulisan dan foto;
3) Papan tulis/LCD/layar;
4) Spidol; dan
5) Kartu isyarat sederhana (nama, halo, apa kabar).

d. Alur Kegiatan:

1) Saling Mengenal Teman

a) Guru mengondisikan murid duduk setengah lingkaran;
b) Guru mencontohkan cara perkenalan menggunakan bahasa isyarat dan tulisan (misal: "Nama saya Bunga.");
c) Guru menunjuk satu murid, lalu membantu menyampaikan nama melalui kartu nama/isyarat;
d) Murid lain menirukan sapaan sederhana (isyarat "halo");

e) Kegiatan dilakukan bergiliran sampai semua murid mendapat kesempatan;

Catatan:

(1) Gunakan gerakan tangan/isyarat/lisan berulang agar mudah dipahami;

(2) Bisa menggunakan visual teks besar di papan tulis/LCD/layar.

2) Mengenal Guru

a) Guru menampilkan ciri-cirinya secara visual (misal: gambar/kata kunci di papan: “kacamata”, “baju biru”);
b) Guru menunjuk guru lain di ruangan;
c) Murid diminta menebak dengan menunjuk kartu identitas guru;
d) Guru yang dimaksud maju ke depan;
e) Guru memperkenalkan diri menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
f) Murid menirukan atau mengingat nama melalui kartu/foto;

Catatan:

a) Gunakan visual yang jelas dan kontras (gambar, tulisan besar);
b) Ulangi kegiatan secara bertahap;
c) Berikan apresiasi nonverbal (tepuk tangan/jempol 👍);
d) Sesuaikan dengan kemampuan komunikasi masing-masing murid.

5. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid dalam memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi;
2) Tempat cuci tangan;
3) Air mengalir;
4) Sabun;
5) Lap bersih;
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS); dan
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi kegiatan Makan Sehat dan Bergizi dan manfaatnya bagi kesehatan dengan bahasa isyarat dan lisan;
2) Sebelum memulai makan, guru menjelaskan tentang adab saat makan seperti cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya;
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS, yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS);
4) Masing-masing murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar;
5) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas, kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku);
6) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing;
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang sampah ke tempat sampah;
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid;
9) Refleksi kegiatan dan contoh pertanyaan refleksi:
   "Tadi sebelum makan kita melakukan apa, ya?;
   "Kenapa, ya, kita harus cuci tangan dulu sebelum makan?";
   "Ketika kita sedang makan, boleh tidak, ya, kita bercanda dengan teman?";
   "Siapa yang suka makan buah?"
   "Siapa yang suka makan sayur?"

Catatan:
Semua kegiatan dilakukan dengan disertakan bahasa isyarat dan lisan.

6. Materi Pilihan

Sekolah dapat memilih tiga materi pilihan, rujukan materi dilihat pada halaman 58-65.

jdih.kemendikdasmen.go.id

7. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Laptop;
2) TV/LCD/Layar;
3) Video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih);
4) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih);
5) Papan; dan
6) Lem/Isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu 7 KAIH dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu;
2) Setelah selesai, guru mengajak murid untuk duduk kembali;
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini;
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan melihatkan ekspresi satu per satu. Kartu gambar emosi dapat ditempel di papan yang mudah dijangkau murid;
5) Guru meminta murid untuk memilih kartu gambar emosi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan *high five*/tos di gambar yang dipilihnya;
6) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid;
   Contoh tanggapan positif:
   "Wah, senang, ya, kamu bisa bermain hari ini?",
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!";
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman.";
7) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami menggunakan bahasa isyarat dan lisan; dan
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi dalam bahasa isyarat.

jdih.kemendikdasmen.go.id

8. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Video lagu album 7 KAIH (tautan: s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang;
2) Guru memimpin doa pulang menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan kepada guru;
4) Murid keluar ruangan dengan tertib sesuai dengan kondisi murid; dan
5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu album 7 KAIH.

Hari Kedua

Tabel 104. Uraian Kegiatan Hari Kedua MPLS Ramah di SLB

No	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid menggunakan ekspresi wajah yang ramah dengan prinsip keterarahwajahan (saling berhadapan) dan menyapa dengan bahasa lisan/isyarat/tulisan/gambar.	Sebelum jam pelajaran dimulai
2	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria dan Cek Denyut Jantung: Pengukuran denyut jantung dilanjutkan doa bersama, menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dengan bantuan instruktur isyarat/visual.	30 menit
3	Materi Utama	Mengenal Lingkungan Sekolah: Jelajah fasilitas sekolah (kelas, laboratorium, toilet, kantor, perpustakaan, ruang program khusus, dll) dengan bantuan denah	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB

		visual dan label penanda tulisan.	60 menit
4	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan media visual serta bahasa isyarat dan lisan.	15 menit
5	Materi Utama	Pengenalan G7KAIH: Sosialisasi G7KAIH menggunakan poster pada tautan berikut. https://s.id/MateriSosialisasiG7KAIH	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
6	Materi Utama	Kesiapsiagaan Bencana: Simulasi evakuasi mandiri dengan pengenalan tanda bahaya visual (lampu senter, tanda evakuasi, alarm, kartu kata).	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7.	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari tiga kegiatan pilihan yang mengacu pada halaman 58-65.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
8	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/tulisan/ isyarat/gambar, dan menerima apresiasi dari guru sebagai bentuk motivasi.	10 menit
9	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa secara lisan dan bahasa isyarat.	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KEDUA

1. Salam Sapa Murid Baru

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.

b. Durasi: Sebelum jam pelajaran dimulai

c. Alat dan Bahan:

1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);
2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
3) Meja;
4) Tanda pengenal murid; dan
5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah;
2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan menggunakan ekspresi wajah yang ramah dengan prinsip keterarahwajahan (saling berhadapan) dan menyapa dengan bahasa isyarat/tulisan/gambar;
3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir;
4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

2. Pertemuan Pagi Ceria dan Cek Denyut Jantung

a. Tujuan Kegiatan

1) Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran, semangat, serta menumbuhkan sikap nasionalisme dan spiritual melalui kegiatan terstruktur yang mudah dipahami murid.
2) Mengetahui kondisi kerja jantung murid secara sederhana sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat membantu mengidentifikasi kemungkinan perlunya pemeriksaan lanjutan.

b. Durasi: 45 menit

c. Alat dan Bahan

1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru);

2) Video Senam Anak Indonesia Hebat (tautan :https://s.id/panduanSAIH);
3) Lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026);
4) Bendera Merah Putih;
5) Stopwatch/jam tangan
6) Alat tulis.

d. Alur Kegiatan

1) Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Pertemuan Pagi Ceria

a) Guru dan murid berbaris/berdiri membentuk setengah lingkaran di lapangan/ halaman;
b) Guru menyiapkan *stopwatch*/jam tangan dan alat tulis.
c) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
d) Guru memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
e) Guru meminta murid mulai menghitung ketika *stopwatch* ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
f) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
g) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
h) Ketika ada murid yang menyentuh denyut jantung 30 kali dalam 15 detik, guru menyarankan murid untuk tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.

2) Pelaksanaan Pagi Ceria

a) Guru mengajak murid berdoa sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing dengan menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
b) Setelah berdoa, dilanjutkan dengan menyanyikan lagu “Indonesia Raya”; dan
c) Guru memutarkan lagu “Senam Anak Indonesia Hebat” dan memimpin Senam Anak Indonesia Hebat. Guru mengajak murid mengikuti gerakan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Durasi senam dapat disesuaikan dengan kondisi murid.

3) Pengukuran Denyut Jantung Setelah Pertemuan Pagi Ceria

a) Guru menyiapkan kembali *stopwatch*/jam tangan dan lembar pencatatan.
b) Guru menyiapkan murid untuk berdiri sesuai dengan barisannya.
c) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
d) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.

e) Guru meminta murid mulai menghitung ketika *stopwatch* ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
f) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
g) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
h) Setelah aktivitas selesai, guru mengarahkan murid memasuki ruangan.

4) Tindak Lanjut Setelah Pengukuran Denyut Jantung

a) Hasil denyut jantung masing-masing murid dikalikan 4
b) Guru menjelaskan interpretasi sesuai tabel
c) Guru mengidentifikasi murid yang mempunyai denyut jantung >120 dan menyarankan untuk beristirahat dan tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat ataupun aktivitas fisik berat lainnya sampai denyut jantung berada dalam kategori normal.

Tabel 105. Aturan Penggunaan Gawai

Denyut jantung (setelah dikali 4)	Kategori	Interpretasi	Tindak Lanjut
< 60	Bradikardia	Di bawah normal	Konsultasi kepada guru
60-100	Normal	Kondisi sehat dan prima	Lanjutkan aktivitas fisik
100-120	Takikardia ringan	Perlu pemantauan lanjut	Istirahat dan amati 10 menit
>120	Takikardia	Di atas batas aman	Hentikan aktivitas

3. Mengenal Lingkungan Sekolah

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami dan mengenali fasilitas sekolah melalui eksplorasi langsung dengan dukungan denah dan penanda visual.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Kertas bergambar fasilitas sekolah seperti toilet, kantin, UKS, lapangan, dll.;
2) Kertas bergambar tanda panah untuk ditempelkan di lantai/dinding sebagai petunjuk arah (tidak wajib); dan
3) Gambar denah sekolah.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menunjukkan kertas gambar fasilitas sekolah dan meminta murid menyebutkan nama-nama fasilitas tersebut;
2) Guru menunjukkan gambar denah sekolah dan menjelaskan letak fasilitas di setiap area sekolah;
3) Guru mengajak murid berbaris rapi dua atau tiga baris disesuaikan dengan jumlah murid;
4) Guru mengajak murid berkeliling lingkungan sekolah dengan menunjukan fasilitas yang ada, setiap berhenti guru dapat mengangkat kartu bergambar sesuai dengan lokasi yang disinggahi;
5) Guru mengajak murid untuk mengeksplorasi fasilitas yang disinggahi dengan Jelajah, misalnya:
   a) Jelajah Toilet: Guru mengenalkan fasilitas toilet, memberikan contoh bagaimana cara memutar keran air, cara menyiram kloset setelah dipakai, dan mengingatkan untuk berhati-hati dengan kondisi lantai yang licin;
   b) Jelajah Kantin: Guru mengenalkan area kantin dan mencontohkan cara mengantre jika ingin membeli atau mengambil makanan/minuman;
   c) Jelajah UKS: Guru mengenalkan ruang UKS sebagai tempat istirahat jika murid merasa sakit. Guru mengizinkan murid mengeksplorasi benda-benda yang terdapat di ruang UKS, seperti kasur UKS, timbangan berat badan, meteran pengukur tinggi badan, dll.; dan
   d) fasilitas lainnya menyesuaikan sekolah masing-masing;
6) Guru mengajak murid kembali ke ruangan semula.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi;
2) Tempat cuci tangan;
3) Air mengalir;
4) Sabun;
5) Lap bersih;
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS); dan
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi kegiatan Makan Sehat dan Bergizi serta manfaatnya bagi kesehatan dengan bahasa isyarat dan lisan;
2) Sebelum memulai makan, guru menjelaskan tentang adab saat makan seperti cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya;
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS);
4) Masing-masing murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar;
5) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas, kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku);
6) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing- masing;
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang sampah ke tempat sampah;
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid;
9) Refleksi kegiatan dan contoh pertanyaan refleksi:
   "Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?;
   "Kenapa, ya, kita harus cuci tangan dulu sebelum makan?";
   "Ketika kita sedang makan, boleh tidak, ya, kita bercanda dengan teman?";
   "Siapa yang suka makan buah?"
   "Siapa yang suka makan sayur?"

Catatan:
Semua kegiatan dilakukan dengan disertakan bahasa isyarat dan lisan.

5. Pengenalan G7KAIH

a. Tujuan **Kegiatan:**
Kegiatan ini bertujuan mengenalkan dan membiasakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Lagu Album "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (tautan: https://s.id/album7kaih);
2) Poster 7KAIH (tautan: https://s.id/MateriSosialisasiG7KAIH);
3) Laptop; dan
4) LCD/TV.

d. Alur Kegiatan:
1) Guru memberikan pengantar sebelum memasuki sesi pengenalan tentang G7KAIH;
2) Guru menempelkan poster G7KAIH di depan kelas;
3) Guru menanyakan kebiasaan baik yang murid lakukan di rumah, dicocokkan dengan kebiasaan baik yang ada di poster G7KAIH;
4) Guru memberikan pertanyaan interaktif sederhana dengan bahasa isyarat.
Contoh:
"Siapa yang tadi bangun pagi?";
"Siapa yang tadi malam tidur cepat?";
5) Guru memberikan apresiasi seperti tepuk tangan atau jempol pada murid yang merespons pertanyaan guru dan menjelaskan alasan murid tersebut mendapat apresiasi;
6) Guru mengajak murid bernyanyi lagu 7 KAIH dengan memutarkan video Album "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (tautan: https://s.id/album7kaih).

6. Kesiapsiagaan Bencana

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan melatih kesiapsiagaan dan kemandirian murid dalam menghadapi situasi darurat.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Buku pengetahuan dan aktivitas tentang bencana alam; (tautan : https://s.id/siapsiaga_bencana);
2) Simbol "Titik Kumpul" (tautan: https://s.id/titik_kumpul);
3) Bel/alarm bahaya;
4) Lampu senter/ alarm visual;
5) Poster/tanda jalur evakuasi (panah, tulisan KELUAR); dan
6) Denah jalur evakuasi;

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan secara sederhana bahwa Indonesia adalah negara yang rawan mengalami bencana. Hal ini disebabkan oleh letak geografis Indonesia yang berada dalam jalur cincin api karena terletak di dua samudera, yaitu Samudera Hindia dan Pasifik. Indonesia ada di peringkat 1 untuk risiko tsunami dan tanah longsor, dan peringkat 3 untuk risiko gempa. Hal ini berarti bahwa orang Indonesia akan terus berhadapan dengan risiko bencana. Oleh sebab itu, penting bagi kita untuk mengetahui apa yang harus dilakukan saat terjadi bencana;
2) Guru menjelaskan tentang macam-macam bencana alam, diutamakan penjelasan bencana yang dekat dengan lingkungan sekitar menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
3) Guru menyiapkan alat peraga di depan kelas;
4) Guru menjelaskan nama dan kegunaan alat yang dipakai saat terjadi bencana alam (simbol titik kumpul, bel, alarm, lampu senter, alarm visual, dll) yang biasa dimasukkan ke dalam Tas Siaga dengan menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
5) Tas Siaga adalah tas yang berisi barang-barang penting yang diperlukan untuk bertahan hidup paling tidak 3 hari setelah terjadi bencana;
6) Apa saja yang perlu dibawa dalam Tas Siaga:
   a) Makanan dan minuman yang tahan lama dan gampang dibuka. Cek tanggal kadaluarsanya setiap 3 bulan;
   b) Surat-surat penting;
   c) Senter dan baterai;
   d) Obat-obatan pribadi;
   e) Pakaian ganti;
   f) Pakaian dalam;
   g) Sarung (multiguna);
   h) Sapu tangan (multiguna);

i) Uang secukupnya;
j) Korek api;
k) Peluit; dan
l) Mainan secukupnya;

7) Guru menjelaskan tentang tata laksana jika terjadi bencana;
8) Bencana Gempa:
   a) **Berlutut**. Bila guncangan gempa terasa, segera berlutut untuk menyeimbangkan tubuh supaya tidak jatuh;
   b) **Berlindung**. Lalu berlindung dengan cara menggunakan benda di sekeliling untuk melindungi kepala dan leher dari reruntuhan;
   c) **Bertahan**. Jika berlindung di bawah meja, bertahanlah sambil berpegangan sampai guncangan berhenti. Setelah gempa berhenti, sambil membawa benda untuk melindungi kepala, segera ke luar sekolah menuju Titik Kumpul;
9) Guru menyimpulkan kegiatan yang sudah dilakukan dan meminta murid memberikan respons/kesan di depan kelas;
10) Guru memberikan penguatan kembali tentang kesiapsiagaan bencana; dan
11) Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi kepada murid yang telah memberikan respons/kesan di depan kelas.

7. Materi Pilihan

Sekolah dapat memilih tiga materi pilihan, rujukan materi dapat dilihat pada halaman 58-65.

8. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Laptop;
2) TV/LCD/Layar;
3) Video lagu album 7 KAIH (tautan: s.id/album7kaih);
4) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih);
5) Papan; dan
6) Lem/Isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu "7 KAIH" dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu;
2) Setelah selesai, guru mengajak murid untuk duduk kembali;
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini;
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan melihatkan ekspresi satu per satu. Kartu gambar emosi dapat ditempel di papan yang mudah dijangkau murid;
5) Guru meminta murid untuk memilih kartu gambar emosi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan *high five*/tos di gambar yang dipilihnya;
6) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid

   Contoh tanggapan positif:

   "Wah, senang, ya, kamu bisa bermain hari ini",

   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!";

   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman.";
7) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami menggunakan bahasa isyarat dan lisan; dan
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi dalam bahasa isyarat;

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Video lagu album "7 KAIH" (tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang;
2) Guru memimpin doa pulang menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan kepada guru;
4) Murid keluar ruangan dengan tertib sesuai kondisi murid;

5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu album "7 KAIH".

Hari Ketiga

Tabel 106. Uraian Kegiatan Hari Ketiga MPLS Ramah di SLB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid menggunakan ekspresi wajah yang ramah dengan prinsip keterarahwajahan (saling berhadapan) dan menyapa dengan bahasa lisan/isyarat/tulisan/gambar.	Sebelum jam pelajaran dimulai
2	Materi Utama	Doa dan Indonesia Raya: Berdoa bersama secara lisan serta isyarat dan menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan panduan video isyarat atau teks pada layar.	15 menit
3	Materi Utama	Belajar Bersama Tumbuh Bersama: Mengenal perilaku teman yang membuat rasa aman dan nyaman di sekolah.	TKLB, SDLB 45 menit SMPLB, SMALB 90 menit
4	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan media visual serta bahasa isyarat dan lisan.	15 menit
5	Materi Utama	Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler).	TKLB, SDLB 60 menit SMPLB, SMALB 105 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
6	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari 3 kegiatan pilihan yang mengacu pada halaman 58-65.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/tulisan/ isyarat/gambar, dan menerima apresiasi dari guru sebagai bentuk motivasi.	10 menit
8	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa secara lisan dan bahasa isyarat	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KETIGA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi**: Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel "MPLS Ramah" (tautan: https://s.id/laguharibaru), "Rukun sama Teman" (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (tautan: https://s.id/album7kaih);
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
      3) Meja;
      4) Tanda pengenal murid; dan
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan jinggel "MPLS Ramah", "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat", "Rukun Sama Teman" yang dapat terdengar di area sekolah;
2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan menggunakan ekspresi wajah yang ramah dengan prinsip keterarahwajahan (saling berhadapan) dan menyapa dengan bahasa isyarat/tulisan/gambar;
3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir;
4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

2. **Doa dan Indonesia Raya**

a. Tujuan **Kegiatan:**

Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan rasa kebersamaan, nasionalisme, serta sikap hormat dan khidmat melalui doa bersama dan menyanyikan lagu "Indonesia Raya".

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Lagu "Indonesia Raya" (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026); dan
2) Bendera Merah Putih.

d. Alur Kegiatan:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris atau berdiri di lapangan/halaman;
2) Guru mengajak murid untuk menyanyikan lagu "Indonesia Raya";
3) Guru memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing dengan bahasa isyarat dan lisan;
4) Guru memberikan penguatan akan pentingnya menyanyikan lagu "Indonesia Raya" sebagai bentuk nasionalisme kepada negara Indonesia dan berdoa sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa; dan
5) Guru mengajak murid untuk masuk ke dalam ruangan/kelas.

3. **Belajar Bersama Tumbuh Bersama**

a. Tujuan **Kegiatan:**

Kegiatan ini bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam berkomunikasi secara efektif dan positif, menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan mental melalui sikap empati dan saling mendukung,

serta membangun budaya pertemanan yang rukun, aman, dan saling menghargai sebagai upaya pencegahan perundungan dan berbagai bentuk kekerasan.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 45 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Gambar perilaku sehari-hari di sekolah (misalnya: membantu teman, mengajak bermain, mengejek teman, mendorong teman, menyapa guru, berebut barang, dan sebagainya);
2) *Sticky notes* warna *pink* dan hijau; dan
3) Video lagu "Rukun sama Teman" (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membagikan *sticky notes* kepada murid. Satu murid mendapatkan *sticky notes* warna *pink* dan hijau;
2) Guru memberikan instruksi kepada murid untuk menempelkan *sticky notes* pada gambar perilaku teman dan guru yang mereka anggap aman dan nyaman di depan kelas:
   a) hijau untuk perilaku teman dan guru yang mereka anggap *aman dan nyaman* selama berada di sekolah atau mereka akan senang dengan perilaku tersebut;
   b) *pink* untuk perilaku teman dan guru yang mereka anggap *tidak aman dan nyaman* selama berada di sekolah atau mereka akan senang dengan perilaku tersebut;
3) Guru meminta murid menempelkan *sticky notes* ke depan kelas bergiliran dengan tertib;
4) Setelah semua murid maju, guru mengajak murid mendiskusikan kegiatan yang sudah dilakukan dengan pertanyaan pemantik:
   a) Sebutkan perilaku mana yang membuat kamu merasa aman dan nyaman!;
   b) Sebutkan perilaku mana yang membuat kamu merasa tidak aman dan nyaman!;
   c) Mengapa perilaku tersebut membuat kamu merasa aman dan nyaman?;
   d) Mengapa perilaku tersebut membuat kamu merasa tidak aman dan nyaman?;
   e) Apa yang bisa kita lakukan untuk menciptakan perasaan aman dan nyaman di hati teman-teman dan guru kita?;

jdih.kemendikdasmen.go.id

5) Guru menjelaskan bahwa tempat belajar harus aman dan nyaman karena sekolah adalah tempat belajar, bertumbuh, berkembang dan membentuk karakter. Oleh karena itu, sekolah yang aman dan nyaman menjadi jaminan warga sekolah untuk dapat belajar, bekerja, berinteraksi dalam suasana yang tenang, menghargai martabat manusia, mendukung perkembangan bersama, serta aman dari risiko yang mengganggu keselamatan;
6) Guru menyimpulkan bahwa sekolah yang aman dan nyaman tidak hanya berfokus pada aspek sarana dan prasarana, tetapi juga hubungan antar-warga sekolah yang setara, saling menghormati, dan saling memuliakan salah satunya dengan menjaga hubungan baik dengan teman;
7) Guru mengajak murid untuk melihat video lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman); dan
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian motivasi dan apresiasi kepada murid yang telah menjawab pertanyaan guru.

4. **Makan Sehat dan Bergizi**
   a. Tujuan Kegiatan:
   Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.
   b. Durasi: 15 menit
   c. Alat dan Bahan:
   1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi;
   2) Tempat cuci tangan;
   3) Air mengalir;
   4) Sabun;
   5) Lap bersih;
   6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS); dan
   7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).
   d. Alur Kegiatan:
   1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi kegiatan Makan Sehat dan Bergizi dan manfaatnya bagi kesehatan dengan bahasa isyarat dan lisan;
   2) Sebelum memulai makan, guru menjelaskan tentang adab saat makan seperti cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya;

3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS, yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan, seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS);
4) Masing-masing murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar;
5) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas, kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku);
6) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing;
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang sampah ke tempat sampah;
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid;
9) Refleksi kegiatan dan contoh pertanyaan refleksi:
   "Tadi sebelum makan kita melakukan apa, ya?;
   "Kenapa, ya, kita harus cuci tangan dulu sebelum makan?";
   "Ketika kita sedang makan, boleh tidak, ya, kita bercanda dengan teman?";
   "Siapa yang suka makan buah?"
   "Siapa yang suka makan sayur?"

Catatan:
Semua kegiatan dilakukan dengan disertakan bahasa isyarat dan lisan.

5. **Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (Intrakurikuler, Kokurikuler, Ekstrakurikuler)**
   a. Tujuan Kegiatan:
   Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada murid mengenai pelaksanaan pembelajaran dan berbagai kegiatan pengembangan diri di sekolah sehingga murid dapat mengenali minat, potensi, serta berpartisipasi aktif dalam lingkungan belajar.
   b. Durasi: TKLB dan SDLB 60 menit, SMPLB dan SMALB 105 menit
   c. Alat dan Bahan:
   1) Gambar/*icon* tulisan mata pelajaran, jenis kesenian, olahraga, dll.;
   2) Gambar profesi;
   3) Kertas HVS;
   4) Pulpen/Pensil;
   5) Krayon/Spidol berwarna;

6) Video Profil Sekolah;
7) Laptop;
8) LCD/TV; dan
9) Tampilan Langsung.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru dapat memberikan pemahaman pada murid tentang contoh-contoh kategori bakat menggunakan gambar/*icon*:
   a) akademik (Matematika, IPA, Bahasa dapat disesuaikan dengan jenjang);
   b) seni (musik, tari, lukis, teater);
   c) olahraga;
   d) teknologi, kepemimpinan, sosial, dll.;
2) Guru memberikan penjelasan kepada murid tentang pentingnya mencoba hal baru untuk menemukan minat yang tersembunyi:
   a) TKLB dan SDLB: Guru memberikan beberapa gambar profesi dan meminta murid untuk mewarnai profesi yang disuka;
   b) SMPLB dan SMALB: Guru memberikan kertas HVS dan pensil/pulpen untuk murid dapat menuliskan pilihan mereka;
3) Guru menunjuk 1–2 murid untuk menjelaskan pilihannya;
4) Guru menegaskan bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam bakat dan minatnya. Keduanya penting untuk dikembangkan secara seimbang, salah satunya melalui ekstrakurikuler;
5) Guru memperkenalkan berbagai jenis ekstrakurikuler yang tersedia di sekolah (disesuaikan dengan jenjang dan kondisi sekolah) melalui tayangan profil kegiatan ekstrakurikuler atau tampilan langsung murid kelas atas:
   a) Akademik: Klub Sains, Klub Matematika, Klub Bahasa Inggris, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), Debat, dll.;
   b) Seni: Paduan Suara, Tari Tradisional/Modern, Band, Teater, Jurnalistik, Desain Grafis, Fotografi, Melukis, Kaligrafi, dll;
   c) Olahraga: Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Pencak Silat, Karate, Renang, Futsal, dll;
   d) Kepemimpinan/Sosial: Pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), Paskibra, Rohis/Rohkris, Pecinta Alam, dll;
   e) Keterampilan: Tata Boga, Kriya, Robotik, Komputer, Daur Ulang, dll.; dan
6) Guru menutup kegiatan dengan memberikan kesimpulan dan penguatan tentang kegiatan yang telah dilakukan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

6. **Materi Pilihan**
   Sekolah dapat memilih tiga materi pilihan, rujukan materi dapat dilihat pada halaman 58-65.

7. **Refleksi**
   a. Tujuan Kegiatan:
   Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.
   b. Durasi: 10 menit
   c. Alat dan Bahan:
   1) Laptop;
   2) TV/LCD/Layar;
   3) Video lagu album "7 KAIH" (tautan: https://s.id/album7kaih);
   4) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih);
   5) Papan; dan
   6) Lem/Isolasi.
   d. Alur Kegiatan:
   1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu "7 KAIH" dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu;
   2) Setelah selesai, guru mengajak murid untuk duduk kembali;
   3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini;
   4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan melihatkan ekspresi satu persatu. Kartu gambar emosi dapat ditempel di papan yang mudah dijangkau murid;
   5) Guru meminta murid untuk memilih kartu gambar emosi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan *high five*/tos di gambar yang dipilihnya;
   6) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid
      Contoh tanggapan positif:
      "Wah, senang, ya, kamu bisa bermain hari ini",
      "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!";
      "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman.";
   7) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari serta memberikan gambaran singkat tentang

kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami menggunakan bahasa isyarat dan lisan; dan
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi dalam bahasa isyarat.

8. **Doa dan Penutup**
   a. Tujuan Kegiatan:
   Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.
   b. Durasi: 5 menit
   c. Alat dan Bahan:
   1) Video lagu album "7 KAIH" (tautan: https://s.id/album7kaih)
   d. Alur Kegiatan:
   1) Murid dipersiapkan untuk pulang;
   2) Guru memimpin doa pulang menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
   3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan kepada guru;
   4) Murid keluar ruangan dengan tertib sesuai dengan kondisi murid; dan
   5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu album "7 KAIH".

Hari Keempat

Tabel 107. Uraian Kegiatan Hari Keempat MPLS Ramah di SLB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid menggunakan ekspresi wajah yang ramah dengan prinsip keterarahwajahan (saling berhadapan) dan menyapa dengan bahasa lisan/isyarat/tulisan/gambar.	Sebelum jam pelajaran dimulai
2	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria: Doa bersama, menyanyikan lagu "Indonesia Raya" dan Senam Anak Indonesia Hebat dengan bantuan instruktur isyarat/visual	30 menit
3	Materi Utama	Gerakan Indonesia ASRI: Simulasi bakti sosial atau kerja bakti di lingkungan sekolah untuk mengembangkan budaya.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
			60 menit
4	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan media visual serta bahasa isyarat dan lisan.	15 menit
5	Materi Utama	Literasi Digital: Bijak dalam penggunaan gawai/media sosial	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
		Bahaya Judi *Online*	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
6	Materi Utama	Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan: Ruang perjumpaan murid untuk menghargai keberagaman melalui media visual/video berteks untuk menumbuhkan rasa toleransi.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7	Materi Utama	Refleksi: Murid menuliskan kesan jelajah lingkungan di papan refleksi dan menerima apresiasi dari guru sebagai motivasi.	10 menit
8	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa secara lisan, isyarat dan arahan visual	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

jdih.kemendikdasmen.go.id

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KEEMPAT MPLS

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel "MPLS Ramah" (tautan: https://s.id/laguharibaru), "Rukun sama Teman" (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (tautan: https://s.id/album7kaih);
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
      3) Meja;
      4) Tanda pengenal murid;
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel "MPLS Ramah", "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat", "Rukun sama Teman" yang dapat terdengar di area sekolah;
      2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan menggunakan ekspresi wajah yang ramah dengan prinsip keterarahwajahan (saling berhadapan) dan menyapa dengan bahasa isyarat/tulisan/gambar;
      3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir; dan
      4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru menuliskan nama murid pada tanda pengenal sesuai kreativitas dan kemampuan sekolah.

2. **Pertemuan Pagi Ceria**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran, semangat, serta menumbuhkan sikap nasionalisme dan spiritual melalui kegiatan terstruktur yang mudah dipahami murid.
   b. **Durasi:** 30 menit
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel "MPLS Ramah" (tautan: https://s.id/laguharibaru);
      2) Video Senam Anak Indonesia Hebat (tautan : https://s.id/panduanSAIH);

3) Lagu “Indonesia Raya” (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026);
4) Bendera Merah Putih

d. Alur Kegiatan:

1) Guru dan murid berbaris/berdiri membentuk setengah lingkaran di lapangan/ halaman;
2) Guru mengajak murid berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
3) Setelah berdoa, dilanjutkan dengan menyanyikan Lagu “Indonesia Raya”;
4) Guru memutarkan lagu “Senam Anak Indonesia Hebat” dan memimpin Senam Anak Indonesia Hebat. Guru mengajak murid mengikuti gerakan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Durasi senam dapat disesuaikan dengan kondisi murid; dan
5) Setelah senam selesai, guru mengarahkan murid memasuki ruangan.

3. Gerakan Indonesia ASRI

a. Tujuan **Kegiatan:**

Kegiatan ini bertujuan membangun rasa kepedulian terhadap kebersihan sekolah melalui praktik simulasi kerja bakti sederhana untuk mendukung terciptanya budaya ASRI.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Peralatan kerja bakti (sapu, kemoceng, lap kain, atau kantong sampah) yang dibawa masing-masing murid dari rumah;
2) Panduan yel-yel Anak Indonesia Hebat (tautan:http://s.id/yelyelAIH);
3) Lagu Album “7 KAIH” (tautan: http://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan:

1) Satu hari sebelum kegiatan, guru memberikan pengumuman kepada murid untuk membawa peralatan kerja bakti dari rumah;
2) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (*ice breaking*) yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter. (Panduan yel-yel: http://s.id/yelyelAIH). Guru bisa memutarkan video yel-yel atau mencontohkan langsung dengan menggunakan bahasa isyarat dan lisan di depan;
3) Guru menjelaskan konsep ASRI (aman, sehat, resik, indah) dengan memberikan contoh langsung di kelas (misal: kelas yang bersih, meja yang rapi);
   a) Aman: lingkungan yang tidak membahayakan;
   b) Sehat: bersih dan bebas dari kotoran;

c) Resik: rapi dan teratur;
d) Indah: nyaman dan menyenangkan;

4) Guru mengarahkan murid untuk berkumpul di lapangan, kemudian membagi menjadi beberapa kelompok zona kerja bakti. Referensi pembagian zona kerja bakti, seperti: ruang kelas, taman sekolah, musala, dan seterusnya. Di setiap zona tersebut akan ada panitia yang turut mendampingi;
5) Guru mendampingi dan memberikan contoh cara memilah dan membuang sampah, menyapu, dan mencabut rumput yang baik dan benar;
6) Guru memberikan apresiasi kepada murid atas kerja sama membersihkan lingkungan sekolah.

Catatan:
Kegiatan ASRI dapat disesuaikan dengan kondisi murid dan persetujuan orang tua/wali, kegiatan kerja bakti dapat diganti dengan menanam pohon, daur ulang sampah, membuat kompos, dan lainnya.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi;
2) Tempat cuci tangan;
3) Air mengalir;
4) Sabun;
5) Lap bersih;
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS);
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:
1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi kegiatan Makan Sehat dan Bergizi serta manfaatnya bagi kesehatan dengan bahasa isyarat dan lisan;
2) Sebelum memulai makan, guru menjelaskan tentang adab saat makan seperti cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya;

3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan, seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS);
4) Masing-masing murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar;
5) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas, kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku);
6) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing- masing;
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang sampah ke tempat sampah;
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid;
9) Refleksi kegiatan dengan contoh pertanyaan refleksi:
"Tadi sebelum makan kita melakukan apa, ya?;
"Kenapa, ya, kita harus cuci tangan dulu sebelum makan?";
"Ketika kita sedang makan, boleh tidak, ya, kita bercanda dengan teman?";
"Siapa yang suka makan buah?";
"Siapa yang suka makan sayur?";

Catatan:
Semua kegiatan dilakukan dengan disertakan bahasa isyarat dan lisan.

5. Literasi Digital
Bijak dalam Penggunaan Gawai/Media Sosial

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang penggunaan gawai dan media sosial secara bijak, aman, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Laptop;
2) LCD/TV;
3) Video edukasi bijak memakai gawai (tautan: https://s.id/Edukasibijakpenggunaangawai);
4) Kertas HVS; dan

5) Pulpen/Pensil.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru meminta murid menggambar di kertas HVS apa saja jenis gawai yang pernah murid lihat atau murid ketahui, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah;
2) Guru meminta murid untuk menyebutkan jenis gawai yang sudah digambar di kertas HVS;
3) Guru menunjukkan alat peraga gawai yang sudah disiapkan dan mengenalkan fungsi, dampak serta aturan penggunaan gawai;
4) Dampak negatif penggunaan gawai, yaitu
   a) paparan konten negatif;
   b) penipuan dan kejahatan daring;
   c) kecanduan gawai;
   d) perundungan di dunia maya;
   e) rentan terpapar hoaks;
   f) risiko privasi;
   g) gangguan kesehatan; dan
   h) keterlambatan tahapan perkembangan.

Tabel 108. Aturan Penggunaan Gawai

Usia	Durasi	Keterangan
0–2 tahun	tidak boleh menonton gawai	boleh jika hanya ada panggilan video dengan keluarga
2--6 tahun	1 jam	harus ditemani orang tua saat menonton
6–12 tahun	1–2 jam	konten dipastikan harus aman dan ada pendampingan dari orang tua
12–18 tahun	waktu bisa lebih fleksibel tetapi harus seimbang	konten yang diakses harus aman dan bermanfaat. orang tua mengajak diskusi mana konten yang boleh ditonton dan tidak

5) Guru menjelaskan aturan penggunaan gawai yang aman:
   a) tidak sembarang klik tautan atau iklan;
   b) tidak membagikan data pribadi;
   c) menggunakan gawai pada waktu yang sesuai;

jdih.kemendikdasmen.go.id

d) meminta bantuan guru/orang tua jika menemukan hal yang tidak dipahami;

6) Guru mengajukan pertanyaan sederhana dengan bahasa isyarat, misalnya:
   a) "Berapa lama waktu yang dibolehkan untuk memakai HP?"
   b) "Kalau muncul iklan pada waktu menggunakan HP, apa yang dilakukan?"
   c) "Bolehkah membagikan alamat rumah di internet?"
7) Murid menjawab melalui tulisan/isyarat/lisan sesuai dengan kemampuan masing-masing;
8) Guru menegaskan penggunaan gawai yang aman dan bijak dengan menampilkan video edukasi bijak memakai gawai https://s.id/Edukasibijakpenggunaangawai;
9) Kegiatan ditutup dengan pemberian motivasi dan apresiasi melalui bahasa lisan, isyarat, dan/atau tulisan.

Bahaya Judi *Online*

a. Tujuan **Kegiatan:**

Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada murid mengenai risiko dan dampak negatif judi *online* melalui permainan analogi yang interaktif sehingga murid dapat lebih bijak dalam mengambil keputusan dan menghindari perilaku yang merugikan, baik diri sendiri maupun orang lain.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Laptop;
2) LCD/TV;
3) Video Film *Kemenangan Sejati* (tautan: http://s.id/antijudol);
4) Kertas HVS; dan
5) Pulpen/Pensil.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan video film *Kemenangan Sejati* (tautan: http://s.id/antijudol);
2) Guru meminta murid untuk:
   a) TKLB dan SDLB : menggambar siapa pemain di film *Kemenangan Sejati* dan menceritakannya (jika memungkinkan);
   b) SMPLB dan SMALB: menuliskan rangkuman film *Kemenangan Sejati*;
3) Guru memilih hasil salah satu murid dan menceritakan ke murid lain dengan bahasa lisan atau bahasa isyarat;

4) Guru menanyakan:
   a) Apa pelajaran paling berharga yang kamu peroleh dari film *Kemenangan Sejati*?;
   b) Mengapa tokoh utama dalam film dapat terjerumus ke dalam judi *online*?;
   c) Faktor-faktor apa saja yang mungkin mempengaruhinya? (Guru dapat memancing jawaban seperti: keinginan mendapatkan uang instan, tekanan teman sebaya, kurangnya pengetahuan, rasa ingin mencoba, atau masalah ekonomi pribadi);
   d) Apa saja dampak negatif yang terlihat dalam film akibat judi *online* dan pinjaman *online* ilegal? (Misalnya: kerugian finansial, masalah psikologis, kerusakan hubungan dengan keluarga, stres, ketakutan, atau terhambatnya masa depan);
   e) Apabila kamu atau teman kamu berada dalam situasi serupa dengan tokoh di film, tindakan apa yang akan kamu lakukan? Siapa yang harus kamu mintai bantuan atau nasihat? (Arahkan jawaban ke orang tua, guru, wali kelas, konselor sekolah, atau pihak berwenang);
5) Guru memberikan respons terhadap jawaban murid dan memberikan pesan kunci bahwa tidak ada kemenangan sejati dalam judi *online*. Hindari permainan *online* yang membutuhkan pembelian. Selalu bicarakan dengan orang tua jika ada tawaran mencurigakan.

6. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam menanamkan nilai keadilan, kesetaraan gender, dan inklusivitas dalam kehidupan sehari-hari di sekolah sehingga murid terbiasa menghormati keberagaman, menolak diskriminasi, serta menciptakan ruang pergaulan yang terbuka dan ramah bagi semua.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Video *Keragaman Indonesia* (tautan: https://s.id/KeberagamanbudayaIndonesia);
2) Laptop;
3) LCD/TV; dan
4) Kartu simbol (tolong, berbagi, menghargai).

d. Alur Kegiatan:
1) Guru membuka kegiatan menggunakan bahasa isyarat serta lisan dan/atau tulisan:

"Hari ini kita belajar saling menghargai dan berteman dengan semua orang;

2) Guru menampilkan video tentang keberagaman Indonesia (tautan: https://s.id/KeberagamanbudayaIndonesia);
3) Guru menyampaikan makna video menggunakan bahasa isyarat serta lisan dan/atau tulisan: bahwa setiap orang memiliki perbedaan dan semua orang perlu saling menghargai dan membantu;
4) Guru menunjukkan contoh perilaku saling menghargai menggunakan gambar;
5) Murid mengamati, menunjuk, atau menyebutkan gambar dengan bahasa isyarat atau tulisan;
6) Guru mengajukan pertanyaan sederhana:
   "Apa yang dilakukan jika teman berbeda dengan kita?"
   "Bagaimana cara menghargai teman?"
7) Guru menegaskan pesan utama:
   "Walaupun berbeda, kita tetap saling menghargai dan berteman."
8) Kegiatan ditutup dengan melihat kembali kartu simbol bersama melalui bahasa lisan, tulisan, dan/atau isyarat.

7. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Laptop;
2) TV/LCD/Layar;
3) Video lagu album "7 KAIH" (tautan: https://s.id/album7kaih);
4) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih);
5) Papan; dan
6) Lem/Isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu "7 KAIH" dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu;
2) Setelah selesai, guru mengajak murid untuk duduk kembali;

3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini;
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan melihatkan ekspresi satu persatu. Kartu gambar emosi dapat ditempel di papan yang mudah dijangkau murid;
5) Guru meminta murid untuk memilih kartu gambar emosi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan *high five*/tos di gambar yang dipilihnya;
6) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid
   Contoh tanggapan positif:
   "Wah, senang, ya, kamu bisa bermain hari ini";
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!";
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman.";
7) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi dalam bahasa isyarat.

8. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Video lagu album "7 KAIH" (tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang;
2) Guru memimpin doa pulang menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan kepada guru;
4) Murid keluar ruangan dengan tertib sesuai dengan kondisi murid;
5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu Album "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat".

Hari Kelima

Tabel 109. Uraian Kegiatan Hari Kelima MPLS Ramah

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid menggunakan ekspresi wajah yang ramah dengan prinsip keterarahwajahan (saling berhadapan) dan menyapa dengan bahasa lisan/isyarat/tulisan/gambar.	Sebelum jam pelajaran dimulai
2	Materi Utama	Doa dan "Indonesia Raya": Berdoa bersama secara lisan serta isyarat dan menyanyikan lagu "Indonesia Raya" dengan panduan video isyarat atau teks pada layar.	15 menit
3	Materi Utama	Kesehatan Mental: Edukasi mengenai pengenalan emosi dan cara menjaga kesehatan mental melalui media visual dan bahasa lisan/ isyarat.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 75 menit
4	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan media visual serta bahasa isyarat dan lisan.	15 menit
5	Materi Utama	Unjuk Bakat dan Minat (musik daerah, gerak lagu, permainan) sebagai bentuk perayaan akhir	TKLB,SDLB 75 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		MPLS.	SMPLB, SMALB 120 menit
6	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/tulisan/ isyarat/gambar, dan menerima apresiasi dari guru untuk motivasi.	10 menit
7	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa secara lisan dan bahasa isyarat.	5 menit
Khusus Hari Jumat Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 150 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 240 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KELIMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
   Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel "MPLS Ramah" (Tautan: https://s.id/laguharibaru), "Rukun Sama Teman" (Tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" Tautan: (https://s.id/album7kaih);
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
      3) Meja;
      4) Tanda pengenal murid; dan
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan jinggel "MPLS Ramah", "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat", "Rukun Sama Teman" yang dapat terdengar di area sekolah;
2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan menggunakan ekspresi wajah yang ramah dengan prinsip keterarahwajahan (saling berhadapan) dan menyapa dengan bahasa tulisan/isyarat/tulisan/gambar;
3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir;
4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru menuliskan nama murid pada tanda pengenal sesuai dengan kreativitas dan kemampuan sekolah.

2. Doa dan Indonesia Raya

a. Tujuan **Kegiatan:**

Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan rasa kebersamaan, nasionalisme, serta sikap hormat dan khidmat melalui doa bersama dan menyanyikan lagu Indonesia Raya.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Lagu "Indonesia Raya" (Tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026);
2) Bendera Merah Putih.

d. Alur Kegiatan:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris atau berdiri di lapangan/halaman;
2) Guru mengajak murid untuk menyanyikan lagu "Indonesia Raya";
3) Guru memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing dengan bahasa isyarat dan lisan;
4) Guru memberikan penguatan akan pentingnya menyanyikan lagu Indonesia Raya sebagai bentuk nasionalisme kepada negara Indonesia dan berdoa sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa;
5) Guru mengajak murid untuk masuk ke dalam ruangan/kelas.

3. Kesehatan Mental: Mengenal Emosi

a. Tujuan **Kegiatan:**

Kegiatan ini bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam meningkatkan kesadaran dan kepedulian murid terhadap kesehatan mental, melalui pembiasaan refleksi diri, pengelolaan emosi, saling

mendukung, serta penciptaan lingkungan pertemanan yang aman dan nyaman.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 75 menit.

c. Alat dan Bahan:

1) Kartu gambar emosi (senang, sedih, marah, dll.);
2) Stiker/apresiasi sederhana.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memperkenalkan berbagai ekspresi emosi melalui kartu gambar emosi;
2) Guru mencontohkan ekspresi wajah (senang, sedih, dll.);
3) Murid menirukan ekspresi secara sederhana;
4) Guru mengajak murid memilih gambar sesuai perasaan;
5) Guru menyampaikan cara menjaga perasaan positif (misal: tersenyum, bermain, istirahat);
6) Guru meminta murid untuk:
   a) TKLB: mewarnai gambar emosi (senang, sedih, marah, dll.);
   b) SDLB: menggambar emosi (senang, sedih, marah, dll.) yang saat ini murid rasakan;
   c) SMPLB dan SMALB: menulis dan menceritakan perasaan sebagai murid baru;
7) Kegiatan ditutup dengan motivasi dan afirmasi positif agar murid berani mengekspresikan perasaan dan saling mendukung satu sama lain.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi;
2) Tempat cuci tangan;
3) Air mengalir;
4) Sabun;
5) Lap bersih;
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS);
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi materi Makan Sehat dan Bergizi dengan bahasa isyarat dan lisan;
2) Sebelum memulai makan, guru menjelaskan tentang adab saat makan seperti cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya;
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan, seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS) ;
4) Masing-masing murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar;
5) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanIsiPiringku);
6) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing;
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang sampah ke tempat sampah;
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid;
9) Refleksi kegiatan dengan contoh pertanyaan refleksi:
   "Tadi sebelum makan kita melakukan apa, ya?"
   "Kenapa, ya, kita harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
   "Ketika kita sedang makan, boleh tidak, ya, kita bercanda dengan teman?"
   "Siapa yang suka makan buah?"
   "Siapa yang suka makan sayur?"

Catatan:

Semua kegiatan dilakukan dengan disertakan bahasa isyarat dan lisan.

5. Unjuk Bakat dan Minat

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenali dan menampilkan potensi diri, membangun rasa percaya diri, serta aktif bersosialisasi dan menghargai kemampuan teman.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 75 menit, SMPLB dan SMALB 120 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (tidak wajib);
2) *Sticky note;*
3) Stiker/apresiasi dalam bentuk lain sesuai kebijakan satuan SLB.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka pendaftaran dari hari pertama kepada murid yang akan tampil unjuk bakat dan minat, Guru menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah panggung bebas, siapa pun yang ingin menampilkan bakatnya (menyanyi, pantomim, menari, melukis, sulap, olahraga, dll) bisa mendaftar secara individu atau kelompok ke panitia. Durasi penampilan maksimal 5 menit;
2) Guru menjelaskan bahwa ini adalah kesempatan murid untuk menunjukkan bakat dan minat mereka;
3) Guru menekankan bahwa semua bakat itu hebat, dan pentingnya saling mendukung dan menghargai keberagaman minat dan bakat teman lainnya;
4) Guru memanggil murid yang sudah mendaftar secara bergantian;
5) Setiap penampilan disambut tepuk tangan dan dukungan dari seluruh warga sekolah;
6) Guru bisa membantu menyiapkan properti sederhana jika diperlukan;
7) Setiap penampilan murid, minta audiens untuk menuliskan di *sticky note* satu kata positif atau satu hal yang mereka kagumi dari penampilan yang baru saja selesai. *Sticky note* bisa ditempel di papan apresiasi, Ini melatih apresiasi dan empati murid;
8) Guru mengucapkan terima kasih kepada semua murid yang telah berani unjuk bakat dan berpartisipasi aktif dengan memberikan stiker/apresiasi lain sesuai dengan kemampuan sekolah.

6. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Laptop;
2) TV/LCD/Layar;
3) Video lagu "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (tautan: https://s.id/album7kaih);

4) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih);
5) Papan; dan
6) Lem/Isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu;
2) Setelah selesai, guru mengajak murid untuk duduk kembali;
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini;
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan melihatkan ekspresi satu persatu. Kartu gambar emosi dapat ditempel di papan yang mudah dijangkau murid;
5) Guru meminta murid untuk memilih kartu gambar emosi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan *high five*/tos di gambar yang dipilihnya;
6) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid. Contoh tanggapan positif:
   "Wah, senang, ya, kamu bisa bermain bersama teman baru hari ini?";
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!";
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."
7) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari untuk memulai pembelajaran di kelas serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami menggunakan bahasa isyarat dan lisan;
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi dalam bahasa isyarat.

7. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Video lagu album "7 KAIH" (tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang;
2) Guru memimpin doa pulang menggunakan bahasa isyarat dan lisan;

3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan kepada guru;
4) Murid keluar ruangan dengan tertib sesuai kondisi murid; dan
5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu album "7 KAIH".

D. Materi Pilihan

1. Materi Pilihan 1: Pengenalan Ciri Khas Sekolah

a. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenal dan menghargai ciri khas sekolah serta menumbuhkan rasa bangga terhadap sekolah melalui pengamatan, percakapan, dan pengalaman langsung menggunakan media visual, isyarat, tulisan, dan lisan.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan

1) Poster ciri khas sekolah (jika ada)
2) Bendera/logo sekolah (jika ada)
3) Lagu sekolah/mars/himne (jika ada)
4) Seragam ciri khas sekolah (jika ada)
5) Ikrar sekolah (jika ada)
6) Alat dan bahan lain yang dibutuhkan untuk mengenalkan ciri khas yang dimiliki sekolah (jika ada)

d. Alur Kegiatan

1) Guru menjelaskan bahwa setiap sekolah memiliki ciri khas yang membedakannya dari sekolah lain.
2) Guru menyampaikan tujuan kegiatan dan pentingnya mengenal identitas sekolah.
3) Guru memperkenalkan ciri khas yang dimiliki sekolah, serta makna yang terkandung di dalamnya.
4) Murid diajak menyanyikan mars atau himne sekolah bersama-sama sesuai kemampuan (jika ada).
5) Murid diberikan kesempatan bertanya atau menyampaikan pendapat mengenai ciri khas sekolah yang telah diperkenalkan.
6) Guru mengajak murid menyebutkan kembali ciri khas sekolah yang telah dikenalkan.
7) Guru memberikan penguatan tentang pentingnya berpartisipasi dalam program dan menjaga budaya positif sekolah sebagai warga sekolah yang baik.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Catatan:
Alat, bahan, dan bentuk penyampaian dapat disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan murid, termasuk penggunaan media yang aksesibel bagi murid berkebutuhan khusus.

2. **Materi Pilihan 2: Aku Sehat Aku Aman dari Bahaya**
   TKLB dan SDLB – Tolak dan Menjauh
   a. **Tujuan Kegiatan**
      Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami cara menjaga diri dengan berhati-hati terhadap makanan, minuman, atau barang dari orang yang tidak dikenal demi keamanan dan keselamatan diri.
   b. **Durasi:** 30 menit
   c. **Alat dan Bahan**
      1) Poster/gambar situasi aman dan tidak aman;
      2) Kartu bergambar "Tolak–Menjauh";
      3) Video edukasi dengan teks/takarir (tautan: https://s.id/Bahayanarkoba).
   d. **Alur Kegiatan**
      1) Guru membuka kegiatan dengan percakapan sederhana menggunakan bahasa lisan, isyarat, dan/atau tulisan:
         "Hari ini kita belajar menjaga diri supaya tetap aman dan sehat.";
      2) Guru menunjukkan gambar/video/simulasi situasi:
         a) teman mengajak mencoba minuman tanpa izin guru/orang tua;
         b) orang tak dikenal memberi makanan;
         c) orang asing memberikan barang;
      3) Guru memberikan contoh kegiatan nyata dan menunjukan cara yang tepat untuk bereaksi dari kegiatan nyata tersebut dengan mengangkat kartu atau tulisan "Tolak dan Menjauh";
         a) Menerima makanan dari orang tidak dikenal;
         b) Menerima barang dari orang asing;
      4) Guru memutar video edukasi (tautan: https://s.id/Bahayanarkoba) ;
      5) Guru mengajak murid praktik secara sederhana melalui simulasi bahasa lisan serta isyarat dan/atau tulisan (menolak dengan mengatakan "tidak, terima kasih" dan menjauh);
      6) Murid mengamati dan merespons melalui bahasa lisan serta isyarat dan/atau tulisan;
      7) Guru mengajukan pertanyaan sederhana, misalnya:

jdih.kemendikdasmen.go.id

"Apakah boleh menerima permen dari orang yang tidak dikenal?";
"Kalau ada orang asing memberi barang, harus bagaimana?";

8) Murid menjawab melalui bahasa lisan, isyarat atau tulisan;
9) Guru menegaskan kembali pesan utama (tidak menerima dari orang yang tidak dikenal, ingat "Tolak dan Menjauh");
"Kalau diberi makanan, minuman, atau barang oleh orang yang tidak dikenal: Tolak dan Menjauh.";
10) Kegiatan ditutup dengan penguatan.

SMPLB dan SMALB – Pengetahuan tentang Bahaya Narkoba

a. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenali bahaya narkoba dan zat berbahaya serta melatih sikap berani menolak dan menjauh dari ajakan yang membahayakan diri.

b. Durasi: 60 menit

c. Alat dan Bahan

1) Laptop;
2) LCD/TV;
3) Film pendek tentang *Milenial Antinarkoba* dari BNN: (Tautan: https://s.id/milenialantinarkoba) Referensi video lainnya (Tautan: https://s.id/antinarkoba_1) atau (Tautan: https://s.id/antinarkoba_2);
4) Salindia presentasi; dan
5) Papan tulis.

d. Alur Kegiatan

1) Guru membuka kegiatan dengan menyampaikan tujuan kegiatan menggunakan bahasa lisan serta isyarat dan/atau tulisan:
"Hari ini kita belajar mengenali bahaya narkoba dan cara menjaga diri."
2) Guru menampilkan gambar situasi:
   a) ajakan mencoba minuman atau obat tanpa izin;
   b) menerima sesuatu yang tidak jelas isinya;
3) Guru mengajak murid berdiskusi menggunakan bahasa lisan, isyarat, dan/atau tulisan:
   a) "Apakah kita boleh mencoba sesuatu yang tidak jelas?";
   b) "Apa yang harus dilakukan jika ada ajakan seperti itu?";
4) Guru menjelaskan melalui salindia presentasi bahwa:
   a) ada zat atau obat yang berbahaya bagi tubuh yaitu narkoba;

b) narkoba dan zat berbahaya dapat merusak kesehatan dan masa depan;
c) murid perlu berhati-hati terhadap ajakan yang membahayakan.

5) Guru memutar film pendek tentang *Milenial Antinarkoba* dari BNN: (Tautan: https://s.id/milenialantinarkoba) Referensi video lainnya (Tautan:https://s.id/antinarkoba_1) atau (Tautan: https://s.id/antinarkoba_2) ;
6) Guru menjelaskan makna dari film yang sudah ditonton;
7) Guru meminta menulis di papan tulis kesan mereka setelah menonton film;
8) Guru memberikan penguatan.

3. Materi Pilihan 3: Aku Menjaga Diri
TKLB dan SDLB – Ku Jaga Diriku

a. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenal bagian tubuh, memahami batasan diri, menjaga kebersihan dan keamanan tubuh, serta melatih keberanian untuk menolak dan melapor apabila mengalami sentuhan yang tidak aman.

b. Durasi : 30 menit

c. Alat dan Bahan

1) Gambar bagian tubuh;
2) Video lagu "Menjaga Diri" (Tautan: https://s.id/MenjagaDiri);
3) Kertas bentuk tanda centang **V** dan tanda silang **X.**

d. Alur Kegiatan

1) Guru menempelkan alat peraga gambar bagian tubuh laki-laki dan perempuan di depan kelas;
2) Guru menunjuk bagian tubuh pada gambar dan memberikan pertanyaan kepada murid tentang bagian tubuh yang boleh disentuh dan tidak boleh disentuh. Jika boleh disentuh, murid menunjukkan kertas gambar tanda centang. Jika tidak boleh disentuh, murid menunjukkan kertas tanda silang;
3) Guru mengenalkan batasan diri (bagian tubuh yang boleh/tidak boleh disentuh) menggunakan gambar bagian tubuh dengan bahasa lisan serta isyarat dan/atau tulisan;
4) Guru menjelaskan kepada murid bahwa setiap orang memiliki batasan diri masing-masing. Berikanlah contoh berinteraksi dengan teman tanpa melibatkan sentuhan di area tubuh pribadi,

jdih.kemendikdasmen.go.id

seperti berjabat tangan, tos, dan mengacungkan jari jempol untuk memberikan apresiasi;

5) Sentuhan boleh:
   a) Tos dengan teman;
   b) Bersalaman dengan teman;
   c) Orang tua mengusap kepala murid;
   d) Saat murid atau orang tua mencium pipi dengan kasih sayang.
6) Sentuhan tidak boleh:
   a) Menyentuh area bahu ke bawah;
   b) Mencium pipi/bibir dengan paksa/tidak wajar meskipun keluarga dekat;
   c) Menyentuh area lutut ke atas; dan
   d) Menyentuh alat kelamin dan payudara.
7) Guru mengajarkan murid melakukan hal berikut ketika mengalami sentuhan terlarang:
   a) Menolak dengan tegas;
   b) Berteriak dan menjauh untuk mencari pertolongan;
   c) Mengingat wajah/ciri-ciri orang yang melakukan sentuhan terlarang untuk dilaporkan bila memungkinkan; dan
   d) Tidak takut bercerita kepada orang tua atau orang dewasa yang dipercaya.
8) Guru menayangkan video lagu "Menjaga Diri" kemudian memberikan penguatan pentingnya menjaga diri dan menjelaskan bahwa tubuh area pribadi tidak boleh disentuh oleh orang lain dan, sebaliknya, kita tidak boleh menyentuh tubuh area pribadi orang lain; dan
9) Kegiatan ditutup dengan motivasi dan apresiasi.

SMPLB dan SMALB – Mengenal Tubuh dan Kebersihan Diri

a. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami perubahan fisik, psikis, dan sosial pada masa pubertas serta membiasakan perilaku menjaga kebersihan dan kesehatan diri, khususnya organ reproduksi, dengan cara yang benar dan bertanggung jawab.

b. Durasi: 60 menit

c. Alat dan Bahan

1) Kertas plano/manila;
2) Spidol warna;
3) Daftar pertanyaan dan jawaban;

4) Gambar ilustrasi organ reproduksi perempuan dan laki-laki.

d. Alur Kegiatan

1) Guru menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi murid karena mungkin sebagian murid masih malu dalam mengutarakan hal-hal berkaitan dengan pubertas;
2) Sebelum memulai diskusi guru meminta murid untuk menuliskan jawaban dari beberapa pertanyaan pemantik berikut.
   a) Perubahan apa saja yang pernah kamu alami sejak SD sampai SMP/SMA saat ini?;
   b) Apa yang kamu rasakan saat terjadi perubahan pada diri kalian? Contohnya, merasa malu/kaget/takut saat menstruasi atau mimpi basah;
3) Guru membagi murid ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok murid laki-laki dan kelompok murid perempuan;
4) Guru meminta murid untuk menggambar siluet tubuh manusia pada kertas plano atau kertas manila. Kelompok perempuan menggambar siluet tubuh perempuan dan kelompok laki-laki menggambar siluet tubuh laki laki;
5) Guru meminta murid melingkari bagian tubuh mana yang mengalami perubahan selama masa pubertas;
6) Guru menyimpulkan hasil diskusi kelompok, lalu menyampaikan pesan kunci berikut.
   a) Setiap individu yang memasuki masa remaja mengalami perubahan. Perubahan fisik berupa membesarnya payudara pada murid perempuan dan tumbuh kumis pada murid laki-laki. Perubahan psikis berupa mulai timbulnya rasa tertarik kepada lawan jenis dan rasa ingin tahu lebih tinggi. Perubahan sosial terlihat saat remaja mulai membentuk kelompok mengikuti tren;
   b) Masa pubertas dengan tanda-tanda tersebut merupakan hal normal dan bagian dari proses tumbuh kembang yang akan dialami oleh setiap individu yang memasuki masa remaja atau pubertas;
   c) Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut juga dipengaruhi oleh perubahan hormon tubuh sesuai perkembangan usia.
7) Sesi pengenalan menjaga kebersihan diri, guru perlu menjelaskan materi tentang pengenalan organ reproduksi perempuan dan organ reproduksi laki-laki. Guru menggunakan gambar ilustrasi organ reproduksi perempuan dan laki-laki untuk menjelaskan materi tersebut;

jdih.kemendikdasmen.go.id

8) Cara menjaga kebersihan organ reproduksi perempuan:
   a) Bersihkan organ reproduksi dari arah depan ke belakang dengan air bersih. Pastikan satu arah dan tidak sebaliknya agar kotoran yang terdapat pada anus tidak terbawa masuk ke dalam organ reproduksi;
   b) Ganti celana minimal dua kali sehari;
   c) Jangan terlalu sering membersihkan organ reproduksi dengan sabun atau cairan kimia karena dapat menimbulkan iritasi;
   d) Saat menstruasi, ganti pembalut minimal empat jam sekali;
   e) Hindari penggunaan celana yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat;
9) Cara menjaga kebersihan organ reproduksi laki-laki:
   a) Gantilah celana dalam minimal dua kali sehari;
   b) Pastikan tangan dalam keadaan bersih saat memegang organ reproduksi;
   c) Bersihkan organ reproduksi setelah buang air kecil. Bagi remaja yang tidak disunat, cuci ujung organ reproduksi terlebih dahulu dengan menarik kulit bagian depan ke belakang untuk membersihkan sisa-sisa urin yang mungkin masih menempel;
   d) Pastikan organ reproduksi selalu dalam keadaan kering, terutama setelah buang air. Jamur bisa tumbuh di area sekitar organ reproduksi yang lembab;
   e) Hindari menggunakan celana yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat;
10) Selanjutnya, guru membuka sesi pertanyaan kepada murid, berikan kesempatan pada 2–3 murid untuk bertanya;
11) Kegiatan selanjutnya, guru mengajak murid bermain “Mitos dan Fakta” tentang masa pubertas. Guru membacakan pernyataan tentang mitos dan fakta pada masa pubertas satu per satu (daftar pernyataan terlampir);
12) Guru meminta murid untuk memilih jawaban mitos atau fakta. Guru meminta perwakilan murid yang menjawab mitos dan fakta untuk menyampaikan alasan mereka memilih jawaban tersebut;
13) Guru menyampaikan kunci jawaban dan penjelasan dari setiap pernyataan dan memberikan alasan yang konkret (daftar jawaban terlampir;

jdih.kemendikdasmen.go.id

14) Guru menutup sesi dengan menjelaskan kesimpulan bahwa perkembangan kesehatan reproduksi itu adalah hal yang wajar, termasuk tanda-tanda fisik yang terjadi, seperti mimpi basah pada laki-laki dan menstruasi pada perempuan. Sampaikan juga bahwa perkembangan fisik tersebut diikuti dengan perkembangan secara psikologis, serta akan berpengaruh pada respons sosial terhadap perkembangan tersebut;

Pernyataan Mitos dan Fakta

1) Mimpi basah merupakan mimpi erotis;
2) Tidak boleh minum soda saat menstruasi;
3) Berhubungan seksual satu kali tidak menyebabkan kehamilan;
4) Jerawat muncul ketika pubertas dialami remaja.

Jawaban Mitos dan Fakta

1) Jawabannya mitos, mimpi basah terjadi karena penuhnya epididimis;
2) Jawabannya mitos, karena soda dan minuman berkafein lain (kopi, teh, dan coklat) bukan membuat menstruasi terhenti, tetapi akan menyebabkan kram menstruasi lebih sakit;
3) Jawabannya mitos, karena faktanya, jika perempuan sudah mengalami menstruasi dan laki-laki sudah mengalami mimpi basah, kehamilan dapat terjadi jika terjadi hubungan seksual;
4) Jawabannya fakta, karena perubahan hormon saat menstruasi menyebabkan produksi minyak lebih banyak, terutama di wajah. Jika pori-pori wajah tersumbat debu, akan tumbuh jerawat pada wajah.

Sekolah Luar Biasa Disabilitas Grahita (SLB C)

A. Kegiatan Utama dan Pilihan MPLS Ramah di SLB

Setiap aktivitas dari MPLS Ramah selain terbagi menjadi materi utama dan pilihan, juga mengacu kepada tujuan dari MPLS, yaitu (i) pengenalan potensi diri, (ii) pengenalan warga sekolah, (iii) pengenalan kurikulum, dan (iv) pengenalan lingkungan sekolah. Pada tabel Kegiatan MPLS Ramah menjelaskan aktivitas-aktivitas yang dilakukan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tabel 110. Kegiatan MPLS Ramah

Materi	Kegiatan
Tujuan: Pengenalan Potensi Diri	
Pagi Ceria	1. Pertemuan Pagi Ceria 2. Cek Denyut Jantung
Sopan dan Santun Bermedia Sosial	Literasi Digital
Gerakan Rukun Sama Teman	1. Kenali Diri 2. Kesehatan Mental 3. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan
G7KAIH	1. Sosialisasi G7KAIH 2. Unjuk Bakat dan Minat 3. Refleksi, Doa, dan Penutup Kegiatan Pembelajaran
Materi Pilihan	1. Tolak dan Menjauh (TKLB dan SDLB) 2. Ku Jaga Diriku (TKLB dan SDLB) 3. Pengetahuan tentang Bahaya Narkoba (SMPLB dan SMALB) 4. Mengenal Tubuh dan Kebersihan Diri (SMPLB dan SMALB)
Tujuan: Pengenalan Warga Sekolah	
Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun	Salam Sapa Murid Baru
Gerakan Rukun Sama Teman	1. Saling Mengenal Teman dan Guru 2. Belajar Bersama Tumbuh Bersama
Tujuan: Pengenalan Lingkungan Sekolah	
G7KAIH	1. Makan Sehat dan Bergizi 2. Upacara Bendera

jdih.kemendikdasmen.go.id

Materi	Kegiatan
Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI)	1. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI) 2. Kesiapsiagaan Bencana 3. Mengenal Lingkungan sekolah
Materi Pilihan	Pengenalan Ciri Khas Sekolah
Tujuan: Pengenalan Kurikulum	
Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler)	

B. Rangkaian Kegiatan MPLS Ramah SLB

Pada pelaksanaan hari pertama MPLS Ramah, sekolah mengimbau orang tua/wali murid untuk mengantar murid. Hal tersebut, sebagai bentuk pendampingan awal dalam proses transisi dan penyesuaian diri murid di lingkungan sekolah baru. Keterlibatan orang tua/wali diharapkan dapat memberikan rasa aman, nyaman, dan dukungan emosional bagi murid selama mengikuti kegiatan MPLS Ramah.

Tabel 111. Rangkaian Kegiatan Lima Hari Pelaksanaan MPLS Ramah SLB

Hari	Kegiatan
Pertama	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Upacara Bendera 3. Kenali Diri 4. Saling Mengenal Teman dan Guru 5. Makan Sehat dan Bergizi 6. Materi Pilihan* 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Kedua	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pagi Ceria dan Cek Denyut Jantung 3. Mengenal Lingkungan Sekolah 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Pengenalan G7KAIH 6. Kesiapsiagaan Bencana

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari	Kegiatan
	7. Materi Pilihan* 8. Refleksi 9. Doa dan Penutup
Ketiga	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Doa dan Indonesia Raya 3. Belajar Bersama Tumbuh Bersama 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler) 6. Materi Pilihan* 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Keempat	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pagi Ceria 3. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI) 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Literasi Digital 6. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Kelima	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Doa dan Indonesia Raya 3. Kesehatan Mental 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Unjuk Bakat dan Minat 6. Refleksi 7. Doa dan Penutup

* Materi pilihan dapat merujuk pada halaman 63–70

jdih.kemendikdasmen.go.id

C. Uraian Kegiatan MPLS Ramah SLB

Hari Pertama

Tabel 112. Uraian Kegiatan Hari Pertama MPLS Ramah di SLB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan ekspresi wajah ramah, menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami, serta memberikan arahan secara bertahap dan berulang sesuai dengan kebutuhan murid.	Sebelum jam pelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Upacara Bendera: Pelaksanaan kegiatan merujuk pada tautan berikut https://s.id/seupacarabendera	30 menit
3.	Materi Utama	Kenali Diri: Aku dan Perasaanku	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 90 menit
4.	Materi Utama	Saling Mengenal Teman dan Guru: Perkenalan menggunakan kartu nama, foto, dan bahasa sederhana, serta komunikasi langsung untuk membangun keakraban	TKLB, SDLB 60 menit SMPLB, SMALB 90 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
5.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggunakan media visual, bahasa sederhana, dan pendampingan langsung.	15 menit
6.	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari tiga kegiatan pilihan yang mengacu pada halaman 63–70	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7.	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, gambar, atau pilihan sederhana, kemudian menerima apresiasi dari guru sebagai bentuk motivasi.	10 menit
8.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa lisan.	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI PERTAMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);
2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
3) Meja;
4) Tanda pengenal murid; dan
5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.

d. Alur Kegiatan:

Alur kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah;
2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan menggunakan ekspresi wajah yang ramah;
3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir; dan
4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru menuliskan nama murid pada tanda pengenal sesuai dengan kreativitas dan kemampuan sekolah.

2. Upacara Bendera

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan upacara bendera bertujuan menumbuhkan sikap nasionalisme, disiplin, serta semangat kebinekaan dan inklusivitas melalui keterlibatan murid dalam kegiatan bersama yang menghargai perbedaan dan kebersamaan di lingkungan sekolah.

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) Video lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026);
2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
3) Lembar susunan upacara (tautan: https://s.id/Susunanupacara); dan

4) Bendera merah putih.

d. Alur Kegiatan:

Alur kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris di lapangan/halaman/ruang kelas;
2) Upacara bendera dilaksanakan sesuai dengan susunan yang sudah ditentukan sebagaimana tautan pada huruf c (Alat dan Bahan).

Dalam pelaksanaan upacara bendera, Ikrar Pelajar Indonesia dibacakan secara serentak dengan menggunakan teks sebagai berikut: *Ikrar Pelajar Indonesia* *Kami Pelajar Indonesia, berikrar untuk:* *(1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;* *(2) menghormati dan mencintai orang tua dan guru;* *(3) belajar dengan baik dan sungguh-sungguh;* *(4) rukun dengan teman; dan* *(5) mencintai tanah air Indonesia.*

3) Murid diarahkan memasuki ruangan dengan pendampingan guru untuk melanjutkan kegiatan berikutnya (jika pelaksanaan dilakukan di lapangan/luar kelas).

3. Kenali Diri: Aku dan Perasaanku

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid mengenali berbagai emosi, menyampaikan perasaan dengan cara yang baik, serta membangun hubungan pertemanan yang positif dan saling menghargai.

b. Durasi*:* TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

Kartu gambar ekspresi emosi (tidak wajib)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru dan semua murid berkumpul dalam setengah lingkaran.
2) Guru menanyakan kabar dan perasaan murid pada hari ini menggunakan bahasa yang mudah dipahami, bantuan gambar emosi, dan contoh langsung yang mudah dipahami murid.

3) Kegiatan dapat diawali dengan menyebutkan afirmasi positif melalui pemantik: “Hal baik apa yang sudah kalian lakukan pagi tadi?”
4) Jika murid belum dapat menjawab, murid diberi kesempatan untuk menjawab atau berpikir sejenak. Untuk memandu murid menemukan jawabannya, guru dapat bertanya, “Apakah sebelum berangkat ke sekolah tadi sudah sarapan? Sarapan apa?” Beberapa jawaban akan muncul, seperti “Aku tidak sarapan”. “Aku sarapan bubur kacang hijau”. “Aku sarapan soto”, “Aku sarapan mie goreng.” Melalui jawaban yang diberikan, guru dapat membantu menyimpulkan bahwa hal-hal tersebut termasuk sesuatu yang baik, misalnya menghabiskan sarapan juga sebuah kebaikan dan perbuatan luar biasa sebagai bentuk bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan menghargai alam yang sudah menyediakan berbagai makanan untuk kita.
5) Pertanyaan pemantik: “Apa yang kamu rasakan hari ini? Apakah kamu bahagia? Mengapa kamu bahagia? Apakah kamu sedih? Mengapa kamu sedih?”
6) Setiap murid diberi kesempatan untuk menyampaikan perasaannya sesuai pertanyaan di poin 5.
7) Setelah itu, guru menjelaskan bahwa sebenarnya ada banyak jenis perasaan, dan beberapa di antaranya disebut enam emosi dasar. Guru bisa menjelaskan dengan sederhana, misalnya:
   a) bahagia, saat kita senang, gembira, atau puas;
   b) sedih, saat kita merasa kehilangan atau kecewa;
   c) takut, saat kita merasa ada sesuatu yang mengancam;
   d) marah, saat kita kesal atau merasa tidak adil;
   e) jijik, saat kita merasa tidak suka pada sesuatu yang membuat tidak nyaman; dan
   f) terkejut, saat kita kaget karena ada hal yang tidak diduga.

   Untuk membantu murid lebih memahami emosi, guru dapat mencontohkan ekspresi wajah atau gerakan sederhana disertai bahasa sederhana dan pendampingan langsung.
8) Guru memberikan penguatan, “Tuhan menciptakan kita dengan berbagai perasaan. Kadang perasaan itu nyaman, kadang juga tidak, tetapi semua perasaan itu indah karena merupakan anugerah dari Tuhan”. Namun, harus ingat bahwa dalam mengekspresikan emosi ada hal-hal yang perlu

jdih.kemendikdasmen.go.id

diperhatikan, misalnya:

a) marah boleh, tetapi tidak boleh memukul orang lain, menyakiti diri sendiri, dan melempar barang;
b) semua perasaan boleh dirasakan, tetapi tubuh kita digunakan untuk hal yang baik dan aman.

Lalu, murid diajak mengucapkan terima kasih kepada Tuhan bersama-sama.

4. Saling Mengenal Teman dan Guru

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid saling mengenal teman dan guru serta membangun keakraban melalui perkenalan menggunakan bahasa sederhana dan bantuan gambar.

b. Durasi*:* TKLB dan SDLB 60 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) video/animasi perkenalan dengan teks (jika ada);
2) kartu nama dengan visual tulisan dan foto;
3) papan tulis/LCD/layar;
4) spidol; dan
5) kartu kumpulan kata (nama, halo, apa kabar).

d. Alur Kegiatan:

1) Saling Mengenal Teman

a) Guru mengondisikan murid duduk membentuk setengah lingkaran dengan posisi yang nyaman dan mudah dijangkau.
b) Guru mencontohkan cara perkenalan secara sederhana (misal: “Nama saya Bunga”).
c) Guru menunjuk satu murid, lalu membantu menyampaikan nama melalui kartu nama.
d) Murid lain menirukan sapaan sederhana.
e) Kegiatan dilakukan bergiliran sampai semua murid mendapat kesempatan.

Catatan:

(1) Gunakan kalimat sederhana dan pengulangan agar mudah dipahami.
(2) Bisa menggunakan visual teks besar dan gambar di layar/papan.
(3) Hindari instruksi yang terlalu panjang atau kompleks.
(4) Berikan contoh langsung dan pendampingan sesuai dengan kebutuhan murid.

jdih.kemendikdasmen.go.id

2) Mengenal Guru

a) Guru menampilkan ciri-ciri guru secara visual (misal: gambar/kata kunci di papan: “kacamata”, “baju biru”).
b) Guru menunjuk guru lain di ruangan.
c) Murid menebak dengan menunjuk kartu identitas guru.
d) Guru yang dimaksud maju ke depan.
e) Guru memperkenalkan diri menggunakan bahasa isyarat dan lisan.
f) Murid menirukan atau mengingat nama melalui kartu/foto.

Catatan:

(1) Gunakan visual yang jelas, sederhana, dan mudah dikenali.
(2) Ulangi kegiatan secara bertahap dan perlahan.
(3) Berikan apresiasi sederhana seperti tepuk tangan atau jempol 👍.
(4) Sesuaikan dengan kemampuan komunikasi dan pemahaman tiap-tiap murid.

5. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi;
2) Tempat cuci tangan;
3) Air mengalir;
4) Sabun;
5) Lap bersih;
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS); dan
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi materi makan sehat bergizi bahasa sederhana dan arahan yang jelas.

2) Sebelum memulai makan, guru dapat mengingatkan adab makan, misal cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).
4) Masing-masing murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar.
5) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).
6) Guru mengajak murid dan orang tua/wali untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang sampah ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Refleksi kegiatan
   Contoh pertanyaan refleksi:
   "Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?"
   "Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
   "Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?"
   "Siapa yang suka makan buah?"
   "Siapa yang suka makan sayur?"

   Catatan:
   Seluruh kegiatan dilaksanakan menggunakan bahasa sederhana, arahan bertahap, pengulangan, media visual, dan pendampingan langsung sesuai kebutuhan murid.

6. Materi Pilihan

Sekolah dapat memilih 3 materi pilihan, rujukan materi dilihat pada halaman 63–70.

jdih.kemendikdasmen.go.id

7. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar, dan menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) Laptop;
2) TV/LCD/Layar;
3) Video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih);
4) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih);
5) Papan; dan
6) Lem/isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu 7KAIH dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
2) Setelah selesai, guru mengajak murid untuk duduk kembali.
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini.
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan melihatkan ekspresi satu per satu. Kartu gambar emosi dapat ditempel di papan yang mudah dijangkau murid.
5) Guru meminta murid untuk memilih kartu gambar emosi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan high five/tos di gambar yang dipilihnya.
6) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid.
   Contoh tanggapan positif:
   "Wah, senang ya, kamu bisa bermain hari ini!"
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, esok kita coba lagi, ya!"
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."
7) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah esok hari serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami.

jdih.kemendikdasmen.go.id

8) Kegiatan ditutup dengan pemberian afirmasi positif.

8. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

Video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, serta memberikan arahan secara bertahap dan berulang sesuai dengan kebutuhan murid dengan disabilitas grahita.
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan ke guru.
4) Murid keluar ruangan dengan tertib sesuai dengan kondisi murid.
5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu album 7KAIH.

Hari Kedua

Tabel 113. Uraian Kegiatan Hari Kedua MPLS Ramah

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan ekspresi wajah ramah, menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami, serta memberikan arahan secara bertahap dan berulang sesuai kebutuhan murid.	Sebelum jam pelajaran dimulai
2	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria dan Cek Denyut Jantung: Pengukuran denyut jantung	30 menit

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		dilanjutkan doa bersama, menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dengan bantuan instruktur isyarat/visual.	
3	Materi Utama	Mengenal Lingkungan: Jelajah fasilitas sekolah (kelas, laboratorium, toilet, kantor, perpustakaan, ruang program khusus, dll.) dengan bantuan denah visual dan label penanda tulisan.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
4	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggunakan media visual, bahasa sederhana, dan pendampingan langsung.	15 menit
5	Materi Utama	Pengenalan G7KAIH: Sosialisasi G7KAIH menggunakan poster pada tautan berikut https://s.id/MateriSosialisasiG7KAIH	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
6	Materi Utama	Kesiapsiagaan Bencana: Simulasi evakuasi mandiri dengan pengenalan tanda bahaya visual (lampu senter,	TKLB, SDLB 30 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		tanda evakuasi, alarm, kartu kata)	SMPLB, SMALB 60 menit
7.	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari 3 materi pilihan yang mengacu pada halaman 63–70	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
8	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, gambar, atau pilihan sederhana, kemudian menerima apresiasi dari guru sebagai bentuk motivasi.	10 menit
9	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa lisan.	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KEDUA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi**: Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);
2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
3) Meja;
4) Tanda pengenal murid; dan
5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah.
2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan menggunakan ekspresi wajah yang ramah.
3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir.
4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

2. Pertemuan Pagi Ceria dan Cek Denyut Jantung

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran, semangat, serta menumbuhkan sikap nasionalisme dan spiritual melalui kegiatan terstruktur yang mudah dipahami murid. Selain itu, untuk mengetahui kondisi kerja jantung murid secara sederhana sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik sehingga dapat membantu mengidentifikasi kemungkinan perlunya pemeriksaan lanjutan.

b. Durasi: 45 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru);
2) video Senam Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/panduanSAIH);
3) lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026);
4) bendera Merah Putih;
5) *stopwatch*/jam tangan dan

6) alat tulis.

d. Alur Kegiatan:

1) Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Pertemuan Pagi Ceria
   a) Guru dan murid berbaris/berdiri membentuk setengah lingkaran di lapangan/ halaman.
   b) Guru menyiapkan stopwatch/jam tangan dan alat tulis.
   c) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
   d) Guru memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
   e) Guru meminta murid mulai menghitung ketika *stopwatch* ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
   f) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
   g) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
   h) Ketika ada murid yang menyentuh denyut jantung 30 kali dalam 15 detik, guru menyarankan murid untuk tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.
2) Pelaksanaan Pagi Ceria
   a) Guru mengajak murid berdoa sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing dengan menggunakan bahasa isyarat dan lisan.
   b) Setelah berdoa, dilanjutkan dengan menyanyikan lagu "Indonesia Raya".
   c) Guru memutarkan lagu "Senam Anak Indonesia Hebat" dan memimpin Senam Anak Indonesia Hebat. Guru mengajak murid mengikuti gerakan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Durasi senam dapat disesuaikan dengan kondisi murid.
3) Pengukuran Denyut Jantung Setelah Pertemuan Pagi Ceria
   a) Guru menyiapkan kembali stopwatch/jam tangan dan lembar pencatatan.
   b) Guru menyiapkan murid untuk berdiri sesuai dengan barisannya.
   c) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.

jdih.kemendikdasmen.go.id

d) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
e) Guru meminta murid mulai menghitung ketika stopwatch ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
f) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
g) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
h) Setelah aktivitas selesai, guru mengarahkan murid memasuki ruangan.

4) Tindak Lanjut Setelah Pengukuran Denyut Jantung
a) Hasil denyut jantung tiap-tiap murid dikalikan empat.
b) Guru mengidentifikasi murid yang mempunyai denyut jantung >120 dan menyarankan untuk beristirahat dan tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat ataupun aktivitas fisik berat lainnya sampai denyut jantung berada dalam kategori normal.

Tabel 114. Tabel Kategori dan Tindak Lanjut Denyut Jantung

Denyut jantung (setelah dikali 4)	**Kategori**	**Interpretasi**	**Tindak Lanjut**
< 60	bradikardia	di bawah normal	konsultasi kepada guru
60-100	normal	kondisi sehat dan prima	lanjutkan aktivitas fisik
100-120	takikardia ringan	perlu pemantauan lanjut	istirahat dan amati 10 menit
>120	takikardia	di atas batas aman	hentikan aktivitas

jdih.kemendikdasmen.go.id

3. Mengenal Lingkungan Sekolah

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami dan mengenali fasilitas sekolah melalui eksplorasi langsung dengan dukungan denah dan penanda visual.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) kertas bergambar fasilitas sekolah, seperti toilet, kantin, UKS, lapangan, dll.;
2) kertas bergambar tanda panah untuk ditempelkan di lantai/dinding sebagai petunjuk arah (tidak wajib); dan
3) gambar denah sekolah.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menunjukkan kertas gambar fasilitas sekolah dan meminta murid menyebutkan nama-nama fasilitas tersebut.
2) Guru menunjukkan gambar denah sekolah dan menjelaskan letak fasilitas di setiap area sekolah.
3) Guru mengajak murid berbaris rapi dua atau tiga baris disesuaikan dengan jumlah murid.
4) Guru mengajak murid berkeliling lingkungan sekolah dengan menunjukan fasilitas yang ada dengan tetap memastikan jalur yang akan dilalui aman dan aksesibel bagi murid. Setiap berhenti guru dapat mengangkat kartu bergambar sesuai dengan lokasi yang disinggahi.
5) Guru mengajak murid untuk mengeksplorasi fasilitas yang disinggahi dengan jelajah, misalnya:
   a) Jelajah Toilet: Guru mengenalkan fasilitas toilet, memberikan contoh bagaimana cara memutar keran air, cara menyiram kloset setelah dipakai, dan mengingatkan untuk berhati-hati dengan kondisi lantai yang licin.
   b) Jelajah Kantin: Guru mengenalkan area kantin dan mencontohkan cara mengantre jika ingin membeli atau mengambil makanan/minuman.
   c) Jelajah UKS: Guru mengenalkan ruang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai tempat istirahat jika murid merasa sakit. Guru mengizinkan murid mengeksplorasi benda-benda yang terdapat di ruang UKS seperti kasur UKS, timbangan berat badan, meteran pengukur tinggi badan, dll.

jdih.kemendikdasmen.go.id

d) Jelajah fasilitas lainnya menyesuaikan sekolah masing-masing.

6) Guru memberikan pendampingan seperlunya tanpa memaksakan aktivitas dan mengingatkan cara menggunakan fasilitas dengan aman.
7) Guru memberi murid kesempatan bertanya atau merespons dengan cara yang nyaman.
8) Guru memberikan penguatan agar murid percaya diri menggunakan fasilitas sekolah.
9) Kegiatan ditutup dengan refleksi singkat dan apresiasi.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi*:* 15 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi;
2) Tempat cuci tangan;
3) Air mengalir;
4) Sabun;
5) Lap bersih;
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS); dan
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi materi makan sehat bergizi bahasa sederhana dan arahan yang jelas.
2) Sebelum memulai makan, guru dapat mengingatkan adab makan, misal cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan

seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).

4) Setiap murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar.
5) Guru mengajak murid kembali ke ruangan/kelas kemudian menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).
6) Guru mengajak murid dan orang tua/wali untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang sampah ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Refleksi kegiatan, contoh pertanyaan refleksi sebagai berikut.
   "Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?"
   "Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
   "Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?"
   "Siapa yang suka makan buah?"
   "Siapa yang suka makan sayur?"

Catatan:
Seluruh kegiatan dilaksanakan menggunakan bahasa sederhana, arahan bertahap, pengulangan, media visual, dan pendampingan langsung sesuai dengan kebutuhan murid.

5. Pengenalan G7KAIH

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan mengenalkan dan membiasakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:
Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) Lagu album 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);

2) Poster 7KAIH (tautan: https://s.id/MateriSosialisasiG7KAIH);
3) Laptop dan;
4) LCD/TV.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberikan pengantar sebelum memasuki sesi pengenalan tentang G7KAIH.
2) Guru menempelkan poster G7KAIH di depan kelas.
3) Guru menanyakan kebiasaan baik yang murid lakukan di rumah, dicocokkan dengan kebiasaan baik yang ada di poster G7KAIH, kemudian memberikan contoh konkret yang relevan dengan kondisi murid (tanpa menuntut aktivitas fisik tertentu).
4) Guru memberikan pertanyaan interaktif sederhana.
   Contoh:
   "Siapa yang tadi bangun pagi?"
   "Siapa yang tadi malam tidur cepat?"
5) Guru memberikan apresiasi, seperti tepuk tangan atau jempol pada murid yang merespons pertanyaan guru dan menjelaskan alasan murid tersebut mendapat apresiasi.
6) Guru mengajak murid bernyanyi lagu 7 KAIH dengan memutarkan video Album 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih).

6. Kesiapsiagaan Bencana

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan melatih kesiapsiagaan dan kemandirian murid dalam menghadapi situasi darurat.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) Buku pengetahuan dan kegiatan tentang bencana alam (tautan : https://s.id/siapsiaga_bencana);
2) Simbol “Titik Kumpul” (tautan: https://s.id/titik_kumpul);
3) Bel/alarm bahaya;
4) Lampu senter/alarm visual;
5) Poster/tanda jalur evakuasi (panah, tulisan KELUAR); dan
6) Denah jalur evakuasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan secara sederhana bahwa Indonesia adalah

negara yang rawan mengalami bencana. Hal ini disebabkan oleh letak geografis Indonesia yang berada dalam jalur cincin api karena terletak di dua samudera, yaitu Samudera Hindia dan Pasifik. Indonesia ada di peringkat 1 untuk risiko tsunami dan tanah longsor dan peringkat 3 untuk risiko gempa. Hal ini berarti orang Indonesia akan terus berhadapan dengan risiko bencana. Oleh sebab itu, penting bagi kita untuk mengetahui apa yang harus dilakukan saat terjadi bencana.

2) Guru menjelaskan tentang macam-macam bencana alam, diutamakan penjelasan bencana yang dekat dengan lingkungan sekitar menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami.
3) Guru menyiapkan alat peraga di depan kelas.
4) Guru menjelaskan nama dan kegunaan alat yang dipakai saat terjadi bencana alam (simbol titik kumpul, bel, alarm, lampu senter, alarm visual, dll) yang biasa dimasukkan ke dalam tas siaga dengan menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami.
5) Tas siaga adalah tas yang berisi barang-barang penting yang diperlukan untuk bertahan hidup paling tidak tiga hari setelah terjadi bencana.
6) Apa saja yang perlu dibawa dalam tas siaga? Yang perlu dibawa di antaranya:
   a) makanan dan minuman yang tahan lama dan gampang dibuka. (cek tanggal kedaluwarsanya setiap tiga bulan);
   b) surat-surat penting;
   c) senter dan baterai;
   d) obat-obatan pribadi;
   e) pakaian ganti;
   f) pakaian dalam;
   g) sarung (multiguna);
   h) sapu tangan (multiguna);
   i) uang secukupnya;
   j) korek api;
   k) peluit; dan
   l) mainan secukupnya.
7) Guru menyampaikan tentang tata laksana jika terjadi bencana.
8) Bencana Gempa:

jdih.kemendikdasmen.go.id

a) **Berlutut.** Bila guncangan gempa terasa, segera berlutut untuk menyeimbangkan tubuh supaya tidak jatuh.
b) **Berlindung**. Lalu berlindung dengan cara menggunakan benda di sekeliling untuk melindungi kepala dan leher dari reruntuhan.
c) **Bertahan**. Jika berlindung di bawah meja, bertahanlah sambil berpegangan sampai guncangan berhenti. Setelah gempa berhenti, sambil membawa benda untuk melindungi kepala, segera ke luar sekolah menuju Titik Kumpul.

9) Guru menyimpulkan kegiatan yang sudah dilakukan dan meminta murid memberikan respon/kesan di depan kelas.
10) Guru memberikan penguatan kembali tentang kesiapsiagaan bencana.
11) Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi kepada murid.

Catatan:
Posisi berlindung dan lainnya dapat disesuaikan dengan kondisi fisik setiap murid dengan petunjuk dari guru.

7. Materi Pilihan

Sekolah dapat memilih 3 materi pilihan, rujukan materi dapat dilihat pada halaman 63–70.

8. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:
Alat dan bahan yang digunakan meliputi
1) Laptop;
2) TV/LCD/Layar;
3) Video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih);
4) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih);
5) Papan; dan
6) Lem/isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu 7KAIH dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
2) Setelah selesai, guru mengajak murid untuk duduk kembali.
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini.
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan melihatkan ekspresi satu per satu. Kartu gambar emosi dapat ditempel di papan yang mudah dijangkau murid.
5) Guru meminta murid untuk memilih kartu gambar emosi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan *high five*/tos di gambar yang dipilihnya.
6) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid, contoh tanggapan positif:
   "Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini."
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!"
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."
7) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah esok hari serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami.
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian afirmasi positif.

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

Video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, serta memberikan arahan secara bertahap dan berulang sesuai dengan kebutuhan murid dengan disabilitas grahita.
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan ke guru.

4) Murid keluar ruangan dengan tertib sesuai dengan kondisi murid.
5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu album 7KAIH.

Hari Ketiga

Tabel 115. Uraian Kegiatan Hari Ketiga MPLS Ramah

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan ekspresi wajah ramah, menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami, serta memberikan arahan secara bertahap dan berulang sesuai kebutuhan murid	Sebelum jam pelajaran dimulai
2	Materi Utama	Doa dan Indonesia Raya: Berdoa bersama secara lisan dan menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan panduan video atau teks pada layar.	15 menit
3	Materi Utama	Belajar Bersama Tumbuh Bersama: Mengenal perilaku teman yang membuat rasa aman dan nyaman di sekolah	TKLB, SDLB 45 menit SMPLB, SMALB 90 menit
4	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggunakan media visual, bahasa sederhana, dan	15 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		pendampingan langsung.	
5	Materi Utama	Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler)	TKLB, SDLB 60 menit SMPLB, SMALB 105 menit
6	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari 3 kegiatan pilihan yang mengacu pada halaman 63–70	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, gambar, atau pilihan sederhana, kemudian menerima apresiasi dari guru sebagai bentuk motivasi	10 menit
8	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa lisan	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KETIGA

1. Salam Sapa Murid Baru

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.

b. Durasi: Sebelum jam pelajaran dimulai

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);
2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
3) Meja;
4) Tanda pengenal murid; dan
5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah;.
2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan menggunakan ekspresi wajah yang ramah.
3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir.
4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

2. Doa dan Indonesia Raya

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan rasa kebersamaan, nasionalisme, serta sikap hormat dan khidmat melalui doa bersama dan menyanyikan lagu Indonesia Raya.

b. Durasi*:* 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026).
2) Bendera Merah Putih.

d. Alur Kegiatan:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris atau berdiri di lapangan/halaman.
2) Guru mengajak murid untuk menyanyikan lagu “Indonesia Raya”.

3) Guru memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
4) Guru memberikan penguatan akan pentingnya menyanyikan lagu Indonesia Raya sebagai bentuk nasionalisme kepada negara Indonesia dan berdoa sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.
5) Guru mengajak murid untuk masuk ke dalam ruangan/kelas.

3. Belajar Bersama Tumbuh Bersama

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam berkomunikasi secara efektif dan positif, menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan mental melalui sikap empati dan saling mendukung, serta membangun budaya pertemanan yang rukun, aman, dan saling menghargai sebagai upaya pencegahan perundungan dan berbagai bentuk kekerasan.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 45 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) Gambar perilaku sehari-hari di sekolah (misalnya: membantu teman, mengajak bermain, mengejek teman, mendorong teman, menyapa guru, berebut barang, dan sebagainya);
2) Sticky notes warna pink dan hijau; dan
3) Video lagu Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menempelkan beberapa gambar perilaku di depan kelas.
2) Guru menjelaskan:
   a) *Sticky notes* hijau untuk perilaku yang membuat hati senang dan nyaman.
   b) *Sticky notes* pink untuk perilaku yang membuat hati sedih, takut, atau tidak nyaman.
3) Guru membagikan *sticky notes* kepada murid. Satu murid mendapatkan *sticky notes* warna pink dan hijau.
4) Guru memberikan contoh terlebih dahulu, misalnya:
   a) gambar teman membantu teman ditempeli *sticky notes* hijau, dan
   b) gambar teman mengejek teman ditempeli *sticky notes* pink.

5) Murid menempelkan *sticky notes* ke depan kelas bergiliran dengan tertib.
6) Guru mengajak murid mengamati hasil tempelan bersama-sama.
7) Guru mengajak murid mendiskusikan kegiatan yang sudah dilakukan dengan pertanyaan sederhana:
   a) Gambar mana yang membuat hati senang?
   b) Gambar mana yang membuat hati sedih atau tidak nyaman?
   c) Jika ada teman yang sedih, apa yang bisa kita lakukan?
   d) Bagaimana cara menjadi teman yang baik?
8) Guru memberikan penguatan dengan bahasa sederhana: "Kita semua ingin belajar dan bermain dengan senang. Karena itu, kita perlu saling menyapa, membantu, menghargai, dan berkata baik kepada teman maupun guru".
9) Guru menyimpulkan bahwa tempat belajar yang nyaman bukan hanya ruang kelas yang baik, tetapi juga karena ada teman dan guru yang saling menghormati, membantu, dan menyayangi.
10) Guru mengajak murid untuk menyanyi atau bergerak sesuai irama lagu Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).
11) Kegiatan ditutup dengan pemberian motivasi dan apresiasi kepada murid yang telah menjawab pertanyaan guru.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi
1) Makanan dan minuman yang sehat dan bergizi;
2) Tempat cuci tangan;
3) Air mengalir;
4) Sabun;
5) Lap bersih;
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS); dan
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi materi makan sehat bergizi bahasa sederhana dan arahan yang jelas.
2) Sebelum memulai makan, guru dapat mengingatkan adab makan, misal cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).
4) Masing-masing murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar.
5) Guru mengajak murid kembali ke ruangan/kelas kemudian menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).
6) Guru mengajak murid dan orang tua/wali untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang sampah ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Refleksi kegiatan:
   Contoh pertanyaan refleksi:
   “Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?”
   “Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?”
   “Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?”
   “Siapa yang suka makan buah?”
   “Siapa yang suka makan sayur?”

   Catatan:
   Seluruh kegiatan dilaksanakan menggunakan bahasa sederhana, arahan bertahap, pengulangan, media visual, dan pendampingan langsung sesuai kebutuhan murid.

jdih.kemendikdasmen.go.id

5. Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (Intrakurikuler, Kokurikuler, Ekstrakurikuler)

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada murid mengenai pelaksanaan pembelajaran dan berbagai kegiatan pengembangan diri di sekolah, sehingga murid dapat mengenali minat, potensi, serta berpartisipasi aktif dalam lingkungan belajar.

b. Durasi: TKLB/SDLB: 60 menit, SMPLB dan SMALB :105 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) gambar/*icon* tulisan mata pelajaran, jenis kesenian, olahraga, dll;
2) gambar profesi;
3) kertas HVS;
4) pulpen/pensil;
5) krayon/spidol berwarna;
6) video profil sekolah;
7) laptop;
8) LCD/TV; dan
9) tampilan langsung.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru dapat memberikan pemahaman pada murid tentang contoh-contoh kategori bakat menggunakan gambar/*icon*:
   a) akademik (Matematika, IPA, Bahasa dapat disesuaikan dengan jenjang),
   b) seni (musik, tari, lukis, teater),
   c) olahraga,
   d) teknologi, kepemimpinan, sosial, dll.
2) Guru memberikan penjelasan kepada murid tentang pentingnya mencoba hal baru untuk menemukan minat yang tersembunyi.
   a) TKLB dan SDLB: Guru memberikan beberapa gambar profesi dan meminta murid untuk mewarnai profesi yang disuka.
   b) SMPLB dan SMALB: Guru memberikan kertas HVS dan pensil/pulpen untuk murid dapat menuliskan pilihan mereka.
3) Guru menunjuk 1–2 murid untuk menjelaskan pilihannya.
4) Guru menegaskan bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam bakat dan minatnya, dan keduanya penting untuk dikembangkan secara seimbang, salah satunya melalui ekstrakurikuler.
5) Guru memperkenalkan berbagai jenis ekstrakurikuler yang tersedia di sekolah (disesuaikan dengan jenjang dan kondisi

jdih.kemendikdasmen.go.id

sekolah) melalui tayangan profil kegiatan ekstrakurikuler atau tampilan langsung murid kelas atas.

a) Akademik: Klub Sains, Klub Matematika, Klub Bahasa Inggris, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), Debat, dll.
b) Seni: Paduan Suara, Tari Tradisional/Modern, Band, Teater, Jurnalistik, Desain Grafis, Fotografi, Melukis, Kaligrafi, dll.
c) Olahraga: Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Pencak Silat, Karate, Renang, Futsal, dll.
d) Kepemimpinan/Sosial: Pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), Paskibra, Rohis/Rohkris, Pecinta Alam, dll.
e) Keterampilan: Tata Boga, Kriya, Robotik, Komputer, Daur Ulang, dll.

6) Guru menutup kegiatan dengan memberikan simpulan dan penguatan tentang kegiatan yang telah dilakukan.

6. Materi Pilihan

Sekolah dapat memilih 3 materi pilihan, rujukan materi dapat dilihat pada halaman 63–70.

7. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) laptop;
2) TV/LCD/Layar;
3) video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih);
4) kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih);
5) papan; dan
6) lem/isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu 7KAIH dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
2) Setelah selesai, guru mengajak murid untuk duduk kembali.

3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini.
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan melihatkan ekspresi satu per satu. Kartu gambar emosi dapat ditempel di papan yang mudah dijangkau murid.
5) Guru meminta murid untuk memilih kartu gambar emosi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan *high five*/tos di gambar yang dipilihnya.
6) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid, contoh tanggapan positif:
   "Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini!"
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!"
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."
7) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami.
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian afirmasi positif.

8. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

Video lagu album 7 KAIH(tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, serta memberikan arahan secara bertahap dan berulang sesuai kebutuhan murid dengan disabilitas grahita.
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan ke guru.
4) Murid keluar ruangan dengan tertib sesuai dengan kondisi murid.
5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu album 7KAIH.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari Keempat

Tabel 116. Uraian Kegiatan Hari Keempat MPLS Ramah

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan ekspresi wajah ramah, menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami, serta memberikan arahan secara bertahap dan berulang sesuai dengan kebutuhan murid	Sebelum jam pelajaran dimulai
2	Materi Utama	Pagi Ceria: Senam Anak Indonesia Hebat dapat diikuti sesuai dengan kemampuan murid, menyanyikan lagu Indonesia Raya, dan doa bersama.	30 menit
3	Materi Utama	Gerakan Indonesia ASRI: Simulasi bakti sosial atau kerja bakti di lingkungan sekolah untuk mengembangkan budaya.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
4	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggunakan media visual, bahasa sederhana, dan pendampingan	15 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		langsung.	
5	Materi Utama	Literasi Digital: Bijak dalam penggunaan gawai/media sosial.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
		Bahaya Judi *Online*	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
6	Materi Utama	Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan: Ruang perjumpaan murid untuk menghargai keberagaman melalui media visual/video berteks untuk menumbuhkan rasa toleransi.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/tulisan/gambar dan menerima apresiasi dari guru untuk motivasi.	10 menit
8	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa lisan	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

jdih.kemendikdasmen.go.id

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KEEMPAT MPLS

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi**: Sebelum bel masuk
   c. **Alat dan Bahan:**
      Alat dan bahan yang digunakan meliputi
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
      3) Meja;
      4) Tanda pengenal murid; dan
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah.
      2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan menggunakan ekspresi wajah yang ramah.
      3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir.
      4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

2. **Pagi Ceria**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran, semangat, serta menumbuhkan sikap nasionalisme dan spiritual melalui kegiatan terstruktur yang mudah dipahami murid.
   b. **Durasi**: 30 menit
   c. **Alat dan Bahan:**
      Alat dan bahan yang digunakan meliputi
      1) jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru);

2) video Senam Anak Indonesia Hebat (tautan : https://s.id/panduanSAIH);
3) lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026); dan
4) bendera Merah Putih.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru dan murid berbaris/berdiri membentuk setengah lingkaran di lapangan/ halaman/ruang kelas.
2) Guru mengajak murid berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing.
3) Setelah berdoa, dilanjutkan dengan menyanyikan Lagu Indonesia Raya.
4) Guru memutarkan lagu Senam Anak Indonesia Hebat dan memimpin Senam Anak Indonesia Hebat. Guru mengajak murid mengikuti gerakan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Durasi dapat disesuaikan dengan kondisi murid.
5) Setelah senam selesai, guru mengarahkan murid memasuki ruangan.

3. Gerakan Indonesia ASRI

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membangun rasa kepedulian terhadap kebersihan sekolah melalui praktik simulasi kerja bakti sederhana untuk mendukung terciptanya budaya ASRI.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Peralatan kerja bakti (sapu, kemoceng, lap kain, atau kantong sampah) yang dibawa masing-masing murid dari rumah.
2) Panduan yel-yel Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/yelyelAIH).
3) Lagu Album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan:

1) Satu hari sebelum kegiatan, guru memberikan pengumuman kepada murid untuk membawa peralatan kerja bakti dari rumah.
2) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (ice-breaking) yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter. (Panduan yel-yel: https://s.id/yelyelAIH). Guru bisa memutarkan video yel-yel atau mencontohkan langsung dengan menggunakan bahasa isyarat dan lisan di depan.

3) Guru menjelaskan konsep ASRI (Aman, Sehat, Resik, Indah) dengan memberikan contoh langsung di kelas (misal: kelas yang bersih, meja yang rapi).
   a) Aman: lingkungan yang tidak membahayakan.
   b) Sehat: bersih dan bebas dari kotoran.
   c) Resik: rapi dan teratur.
   d) Indah: nyaman dan menyenangkan;
4) Guru mengarahkan murid untuk berkumpul di lapangan kemudian membagi menjadi beberapa kelompok zona kerja bakti. Referensi pembagian zona kerja bakti, seperti: ruang kelas, taman sekolah, musala, dan seterusnya. Di setiap zona tersebut akan ada panitia MPLS yang turut mendampingi.
5) Guru mendampingi dan memberikan contoh cara membuang sampah, menyapu, dan mencabut rumput yang baik dan benar.
6) Guru memberikan apresiasi kepada murid atas kerja sama membersihkan lingkungan sekolah.

Catatan:
Kegiatan ASRI dapat disesuaikan dengan kondisi murid dan persetujuan orang tua/wali, kegiatan kerja bakti dapat diganti dengan menanam pohon, daur ulang sampah, membuat kompos, dan lainnya.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi*:* 15 menit

c. Alat dan Bahan:
Alat dan bahan yang digunakan meliputi
1) makanan dan minuman yang sehat dan bergizi;
2) tempat cuci tangan;
3) air mengalir;
4) sabun;
5) lap bersih;
6) lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS); dan

7) lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi materi makan sehat bergizi bahasa sederhana dan arahan yang jelas.
2) Sebelum memulai makan, guru dapat mengingatkan adab makan, misal cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).
4) Setiap murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar.
5) Guru mengajak murid kembali ke ruangan/kelas kemudian menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku);
6) Guru mengajak murid dan orang tua/wali untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang sampah ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Refleksi kegiatan:
   Contoh pertanyaan refleksi:

   “Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?”
   “Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?”
   “Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?”
   “Siapa yang suka makan buah?”
   “Siapa yang suka makan sayur?”

jdih.kemendikdasmen.go.id

Catatan:
Seluruh kegiatan dilaksanakan menggunakan bahasa sederhana, arahan bertahap, pengulangan, media visual, dan pendampingan langsung sesuai kebutuhan murid.

5. Literasi Digital

Bijak dalam Penggunaan Gawai/Media Sosial

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang penggunaan gawai dan media sosial secara bijak, aman, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:
Alat dan bahan yang digunakan meliputi
1) laptop;
2) LCD/TV;
3) video edukasi bijak memakai gawai
(tautan: https://s.id/Edukasibijakpenggunaangawai);
4) kertas HVS;
5) pulpen/pensil; dan
6) pengeras suara.

d. Alur Kegiatan:
1) Guru meminta murid menggambar di kertas HVS apa saja jenis gawai yang pernah murid lihat atau murid ketahui baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah.
2) Guru meminta murid untuk menyebutkan jenis gawai yang sudah digambar di kertas HVS.
3) Guru menunjukkan alat peraga gawai yang sudah disiapkan dan mengenalkan fungsi, dampak serta aturan penggunaan gawai;
   a) Dampak negatif penggunaan gawai:
      (1) paparan konten negatif;
      (2) penipuan dan kejahatan daring;
      (3) kecanduan gawai;
      (4) perundungan di dunia maya;
      (5) rentan terpapar hoaks;
      (6) risiko privasi;
      (7) gangguan kesehatan; dan
      (8) keterlambatan tahapan perkembangan.

Tabel 117. Aturan Penggunaan Gawai

Usia	Durasi	Keterangan
0-2 tahun	tidak boleh menonton gawai	boleh jika hanya ada panggilan video dengan keluarga
2-6 tahun	1 jam	harus ditemani orang tua saat menonton
6-12 tahun	1-2 jam	konten dipastikan harus aman dan ada pendampingan dari orang tua
12-18 tahun	waktu bisa lebih fleksibel tetapi harus seimbang	konten yang diakses harus aman dan bermanfaat. orang tua mengajak diskusi mana konten yang boleh ditonton dan tidak

4) Guru menjelaskan aturan penggunaan gawai yang aman, meliputi
   a) tidak sembarang klik tautan atau iklan;
   b) tidak membagikan data pribadi;
   c) menggunakan gawai pada waktu yang sesuai; dan
   d) meminta bantuan guru/orang tua jika menemukan hal yang tidak dipahami;
5) Guru mengajukan pertanyaan sederhana, misalnya:
   a) “Berapa lama waktu yang dibolehkan untuk memakai HP?”
   b) “Kalau muncul iklan pada waktu menggunakan HP, apa yang dilakukan?”
   c) “Bolehkah membagikan alamat rumah di internet?”
6) Murid menjawab melalui tulisan/isyarat/lisan sesuai dengan kemampuan masing-masing;
7) Guru menegaskan penggunaan gawai yang aman dan bijak dengan menampilkan video edukasi bijak memakai gawai https://s.id/Edukasibijakpenggunaangawai;
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian motivasi dan apresiasi melalui bahasa lisan dan/atau tulisan.

Bahaya Judi *Online*

a. Tujuan **Kegiatan:**

Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada murid mengenai risiko dan dampak negatif judi *online* melalui permainan analogi yang interaktif, sehingga murid dapat lebih bijak dalam mengambil keputusan dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) laptop;
2) LCD/TV;
3) video Film Kemenangan Sejati (tautan: http://s.id/antijudol);
4) pengeras suara;
5) kertas HVS; dan
6) pulpen/pensil.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan video film Kemenangan Sejati (tautan: http://s.id/antijudol).
2) Guru meminta murid untuk:
   a) TKLB dan SDLB: menggambar siapa pemain di film "Kemenangan Sejati" dan menceritakannya (jika memungkinkan).
   b) SMPLB dan SMALB: menuliskan rangkuman film "Kemenangan Sejati".
3) Guru memilih hasil salah satu murid dan menceritakan ke murid lain dengan bahasa lisan.
4) Guru menanyakan:
   a) Apa pelajaran paling berharga yang kamu peroleh dari film Kemenangan Sejati?
   b) Mengapa tokoh utama dalam film dapat terjerumus ke dalam judi *online*?
   c) Faktor-faktor apa saja yang mungkin mempengaruhinya? (Guru dapat memancing jawaban seperti: keinginan mendapatkan uang instan, tekanan teman sebaya, kurangnya pengetahuan, rasa ingin mencoba, atau masalah ekonomi pribadi)
   d) Apa saja dampak negatif yang terlihat dalam film akibat judi *online* dan pinjaman *online* ilegal? (Misalnya: kerugian

finansial, masalah psikologis, kerusakan hubungan dengan keluarga, stres, ketakutan, atau terhambatnya masa depan)

e) Apabila kamu atau teman kamu berada dalam situasi serupa dengan tokoh di film, tindakan apa yang akan kamu lakukan? Siapa yang harus kamu mintai bantuan atau nasihat? (Arahkan jawaban ke orang tua, guru, wali kelas, konselor sekolah, atau pihak berwenang);

5) Guru memberikan respons terhadap jawaban murid dan memberikan pesan kunci bahwa tidak ada kemenangan sejati dalam judi *online*. Hindari permainan *online* yang membutuhkan pembelian. Selalu bicarakan dengan orang tua jika ada tawaran mencurigakan.

6. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam menanamkan nilai keadilan, kesetaraan gender, dan inklusivitas dalam kehidupan sehari-hari di sekolah, sehingga murid terbiasa menghormati keberagaman, menolak diskriminasi, serta menciptakan ruang pergaulan yang terbuka dan ramah bagi semua.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) video/infografis keberagaman (dengan teks)(tautan: https://s.id/KeberagamanbudayaIndonesia);
2) gambar perilaku saling menghargai;
3) LCD/layar;
4) kartu simbol (tolong, berbagi, menghargai).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka kegiatan dengan menyampaikan: "Hari ini kita belajar saling menghargai dan berteman dengan semua orang".
2) Guru menampilkan video tentang keberagaman Indonesia (tautan: https://s.id/KeberagamanbudayaIndonesia).
3) Guru menyampaikan makna video bahwa setiap orang memiliki perbedaan dan semua orang perlu saling menghargai dan membantu.
4) Guru menunjukkan contoh perilaku saling menghargai menggunakan gambar.

5) Murid mengamati, menunjuk, atau menyebutkan gambar pada kartu simbol.
6) Guru mengajukan pertanyaan sederhana:
   "Apa yang dilakukan jika teman berbeda dengan kita?"
   "Bagaimana cara menghargai teman?"
7) Guru menegaskan pesan utama:
   "Walaupun berbeda, kita tetap saling menghargai dan berteman."
8) Kegiatan ditutup dengan melihat kembali kartu simbol bersama melalui bahasa lisan.

7. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi
1) laptop;
2) TV/LCD/Layar;
3) video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih);
4) kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih);
5) papan; dan
6) lem/isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu 7KAIH dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
2) Setelah selesai, guru mengajak murid untuk duduk kembali.
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini.
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan melihatkan ekspresi satu per satu. Kartu gambar emosi dapat ditempel di papan yang mudah dijangkau murid.
5) Guru meminta murid untuk memilih kartu gambar emosi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan high five/tos di gambar yang dipilihnya.
6) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid, contoh tanggapan positif:

"Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini!"
"Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!"
"Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."

7) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah esok hari serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami.
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian afirmasi positif.

8. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

Video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, serta memberikan arahan secara bertahap dan berulang sesuai kebutuhan murid dengan disabilitas grahita.
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan ke guru.
4) Murid keluar ruangan dengan tertib sesuai dengan kondisi murid.
5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu album 7KAIH.

Hari Kelima

Tabel 118. Uraian Kegiatan Hari Kelima MPLS Ramah

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan ekspresi wajah ramah, menggunakan bahasa	Sebelum jam pelajaran dimulai

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		sederhana dan mudah dipahami, serta memberikan arahan secara bertahap dan berulang sesuai kebutuhan murid.	
2.	Materi Utama	Doa dan Indonesia Raya: Berdoa dan menyanyikan lagu kebangsaan melalui panduan video berteks.	15 menit
3.	Materi Utama	Kesehatan Mental: Edukasi mengenai pengenalan emosi dan cara menjaga kesehatan mental melalui media visual dan bahasa lisan.	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 75 menit
4.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggunakan media visual, bahasa sederhana, dan pendampingan langsung.	15 menit
5.	Materi Utama	Unjuk minat dan bakat murid musik daerah, gerak lagu, permainan) sebagai bentuk perayaan akhir MPLS.	TKLB,SDLB 75 menit SMPLB, SMALB 120 menit
6.	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/tulisan/gambar dan menerima apresiasi dari guru untuk motivasi.	10 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
7.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa lisan.	5 menit
Khusus Hari Jumat Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 150 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 240 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KELIMA MPLS

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi**: Sebelum bel masuk
   c. **Alat dan Bahan:**
      Alat dan bahan yang digunakan meliputi
      1) jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);
      2) pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
      3) meja;
      4) tanda pengenal murid; dan
      5) dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah.
      2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan menggunakan ekspresi wajah yang ramah.
      3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir.

jdih.kemendikdasmen.go.id

4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

2. Doa dan Indonesia Raya

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan rasa kebersamaan, nasionalisme, serta sikap hormat dan khidmat melalui doa bersama dan menyanyikan lagu Indonesia Raya.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Lagu Indonesia Raya (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026); dan
2) Bendera Merah Putih.

d. Alur Kegiatan:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris atau berdiri di lapangan/halaman.
2) Guru mengajak murid untuk menyanyikan lagu "Indonesia Raya";
3) Guru memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
4) Guru memberikan penguatan akan pentingnya menyanyikan lagu Indonesia Raya sebagai bentuk nasionalisme kepada negara Indonesia dan berdoa sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa;
5) Guru mengajak murid untuk masuk ke dalam ruangan/kelas.

3. Kesehatan Mental: Mengenal Emosi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam meningkatkan kesadaran dan kepedulian murid terhadap kesehatan mental, melalui pembiasaan refleksi diri, pengelolaan emosi, saling mendukung, serta penciptaan lingkungan pertemanan yang aman dan nyaman.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 75 menit.

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) kartu gambar emosi (senang, sedih, marah, dll.); dan
2) stiker/apresiasi sederhana.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memperkenalkan berbagai ekspresi emosi melalui gambar emosi.
2) Guru mencontohkan ekspresi wajah (senang, sedih, dll.).
3) Murid menirukan ekspresi secara sederhana.
4) Guru mengajak murid memilih gambar sesuai perasaan.
5) Guru menyampaikan cara menjaga perasaan positif (misal: tersenyum, bermain, istirahat);
6) Guru meminta murid untuk:
   a) TKLB: mewarnai gambar emosi (senang, sedih, marah, dll);
   b) SDLB: menggambar emosi (senang, sedih, marah, dll) yang saat ini murid rasakan;
   c) SMPLB dan SMALB: menulis dan menceritakan perasaan sebagai murid baru;
7) Kegiatan ditutup dengan motivasi dan afirmasi positif agar murid berani mengekspresikan perasaan dan saling mendukung satu sama lain.

4. Makan Sehat Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi*:* 15 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) makanan dan minuman yang sehat dan bergizi;
2) tempat cuci tangan;
3) air mengalir;
4) sabun;
5) lap bersih;
6) lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS); dan
7) lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi materi makan sehat bergizi bahasa sederhana dan arahan yang jelas.

2) Sebelum memulai makan, guru dapat mengingatkan adab makan, misal cuci tangan sebelum makan, makan dengan rapi, tenang, tidak terburu-buru, dan lainnya.
3) Guru mengajak murid ke area cuci tangan dan mencontohkan salah satu PHBS yaitu cara mencuci tangan yang benar (menggunakan sabun, menggosok hingga lipatan tangan, membilas hingga bersih) dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).
4) Masing-masing murid diberikan kesempatan untuk mempraktikkan bagaimana cara mencuci tangan yang benar.
5) Guru mengajak murid kembali ke ruangan/kelas kemudian menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanIsiPiringku).
6) Guru mengajak murid dan orang tua/wali untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
7) Setelah makan, guru mengajak murid untuk merapikan alat makan, mengumpulkan sampah, dan membuang sampah ke tempat sampah.
8) Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
9) Refleksi kegiatan: Contoh pertanyaan refleksi:

"Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?"
"Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
"Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?"
"Siapa yang suka makan buah?"
"Siapa yang suka makan sayur?"

Catatan:
Seluruh kegiatan dilaksanakan menggunakan bahasa sederhana, arahan bertahap, pengulangan, media visual, dan pendampingan langsung sesuai kebutuhan murid

5. Unjuk Bakat dan Minat

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenali dan menampilkan potensi diri, membangun rasa percaya diri, serta aktif bersosialisasi dan menghargai kemampuan teman.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 75 menit, SMPLB dan SMALB 120 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) Pengeras suara (jika diperlukan);
2) lat musik sederhana (opsional);
3) mikrofon (opsional); dan
4) stiker/ apresiasi dalam bentuk lain sesuai dengan kebijakan satuan SLB.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka pendaftaran dari hari pertama kepada murid yang akan tampil unjuk bakat dan minat, guru menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah panggung bebas, siapa pun yang ingin menampilkan bakatnya (menyanyi, sulap, melukis, olahraga, bermain alat musik, membaca puisi, bercerita, menirukan suara, dll) bisa mendaftar secara individu atau kelompok ke panitia. Durasi penampilan maksimal 5 menit.
2) Guru menjelaskan bahwa ini adalah kesempatan murid untuk menunjukkan bakat dan minat mereka.
3) Guru menekankan bahwa semua bakat itu hebat, dan pentingnya saling mendukung dan menghargai keberagaman minat dan bakat teman lainnya.
4) Guru memanggil murid yang sudah mendaftar secara bergantian.
5) Setiap penampilan disambut tepuk tangan dan dukungan dari seluruh warga sekolah.
6) Guru bisa membantu menyiapkan properti sederhana jika diperlukan. Guru dapat memberikan bantuan atau pendampingan sebelum murid tampil, seperti membantu posisi berdiri atau penggunaan alat.
7) Setiap penampilan murid, minta audiens untuk menyampaikan satu kata positif atau satu hal yang mereka kagumi dari penampilan yang baru saja selesai. Ini melatih apresiasi dan empati murid.
8) Guru mengucapkan terima kasih kepada semua murid yang telah berani unjuk bakat dan berpartisipasi aktif dengan memberikan stiker/apresiasi lain sesuai dengan kemampuan sekolah.

6. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

jdih.kemendikdasmen.go.id

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) laptop;
2) TV/LCD/Layar;
3) video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih);
4) kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih);
5) papan; dan
6) lem/Isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak dengan menggunakan lagu 7KAIH dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
2) Setelah selesai, guru mengajak murid untuk duduk kembali.
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini.
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan melihatkan ekspresi satu per satu. Kartu gambar emosi dapat ditempel di papan yang mudah dijangkau murid.
5) Guru meminta murid untuk memilih kartu gambar emosi sesuai dengan perasaannya dengan melakukan high five/tos di gambar yang dipilihnya.
6) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid, contoh tanggapan positif:
   "Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini!"
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!"
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."
7) Guru menyampaikan motivasi agar murid semangat datang lagi ke sekolah besok hari serta memberikan gambaran singkat tentang kegiatan esok hari dengan penjelasan yang mudah dipahami.
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian afirmasi positif.

7. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

Video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Murid dipersiapkan untuk pulang.
2) Guru memimpin doa pulang menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, serta memberikan arahan secara bertahap dan berulang sesuai kebutuhan murid dengan disabilitas grahita.
3) Guru mengarahkan murid untuk melepas gantungan nama dan memberikan ke guru.
4) Murid keluar ruangan dengan tertib sesuai dengan kondisi murid.
5) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu album 7KAIH

D. Materi Pilihan

1. Materi Pilihan 1: Pengenalan Ciri Khas Sekolah

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenal dan menghargai ciri khas sekolah serta menumbuhkan rasa bangga terhadap sekolah melalui pengamatan, percakapan, dan pengalaman langsung menggunakan media visual, isyarat, tulisan, dan lisan.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) poster ciri khas sekolah (jika ada);
2) bendera/logo sekolah (jika ada);
3) lagu sekolah/mars/himne (jika ada);
4) seragam ciri khas sekolah (jika ada);
5) ikrar sekolah (jika ada); dan
6) alat dan bahan lain yang dibutuhkan untuk mengenalkan ciri khas yang dimiliki sekolah (jika ada).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan bahwa setiap sekolah memiliki ciri khas yang membedakannya dari sekolah lain.
2) Guru menyampaikan tujuan kegiatan dan pentingnya mengenal identitas sekolah.
3) Guru memperkenalkan ciri khas yang dimiliki sekolah, serta makna yang terkandung di dalamnya.

4) Murid diajak menyanyikan mars atau himne sekolah bersama-sama sesuai kemampuan (jika ada).
5) Murid diberikan kesempatan bertanya atau menyampaikan pendapat mengenai ciri khas sekolah yang telah diperkenalkan.
6) Guru mengajak murid menyebutkan kembali ciri khas sekolah yang telah dikenalkan.
7) Guru memberikan penguatan tentang pentingnya berpartisipasi dalam program dan menjaga budaya positif sekolah sebagai warga sekolah yang baik.

Catatan:
Alat, bahan, dan bentuk penyampaian dapat disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan murid, termasuk penggunaan media yang aksesibel bagi murid berkebutuhan khusus.

2. **Materi Pilihan 2: Aku Sehat Aku Aman dari Bahaya**
   TKLB dan SDLB – Tolak dan Menjauh
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami cara menjaga diri dengan berhati-hati terhadap makanan, minuman, atau barang dari orang yang tidak dikenal demi keamanan dan keselamatan diri.
   b. **Durasi**: 30 menit
   c. **Alat dan Bahan:**
      Alat dan bahan yang digunakan meliputi
      1) poster/gambar/video situasi aman dan tidak aman;
      2) kartu bergambar "Tolak – Menjauh";
      3) video edukasi dengan teks/takarir (Tautan: https://s.id/Bahayanarkoba).
      4) pengeras suara;
      5) laptop; dan
      6) LCD/TV.
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru membuka kegiatan dengan percakapan sederhana "Hari ini kita belajar menjaga diri supaya tetap aman dan sehat".
      2) Guru menunjukkan gambar/video/simulasi situasi:
         a) teman mengajak mencoba minuman tanpa izin guru/orang tua;
         b) orang tak dikenal memberi makanan; dan
         c) orang asing memberikan barang.

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Guru memberikan contoh kegiatan nyata dan menunjukan cara yang tepat untuk bereaksi dari kegiatan nyata tersebut dengan mengangkat kartu atau tulisan "Tolak dan Menjauh"
   a) menerima makanan dari orang tidak dikenal, dan
   b) menerima barang dari orang asing.
4) Guru memutar video edukasi (tautan: https://s.id/Bahayanarkoba).
5) Guru mengajak murid praktik secara sederhana melalui simulasi bahasa lisan dan gerakan tubuh (menolak dengan mengatakan "tidak, terima kasih" dan menjauh).
6) Murid mengamati dan merespon sesuai kemampuan.
7) Guru mengajukan pertanyaan sederhana, misalnya:
   "Apakah boleh menerima permen dari orang yang tidak dikenal?"
   "Kalau ada orang asing memberi barang, harus bagaimana?"
8) Murid menjawab melalui bahasa lisan.
9) Guru menegaskan kembali pesan utama (tidak menerima dari orang yang tidak dikenal, ingat "Tolak dan Menjauh");
   "Kalau diberi makanan, minuman, atau barang oleh orang yang tidak dikenal: Tolak dan Menjauh."
10) Kegiatan ditutup dengan penguatan.

SMPLB dan SMALB – Pengetahuan tentang Bahaya Narkoba

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenali bahaya narkoba dan zat berbahaya serta melatih sikap berani menolak dan menjauh dari ajakan yang membahayakan diri.

b. Durasi: 60 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) laptop;
2) LCD/TV;
3) pengeras suara;
4) film pendek tentang "Milenial Antinarkoba dari BNN": (Tautan: https://s.id/milenialantinarkoba) Referensi video lainnya (Tautan: https://s.id/antinarkoba_1) atau (Tautan: https://s.id/antinarkoba_2);
5) Salindia presentasi; dan

6) papan tulis.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka kegiatan dengan menyampaikan tujuan kegiatan
"Hari ini kita belajar mengenali bahaya narkoba dan cara menjaga diri" ;
2) Guru menampilkan gambar situasi:
   a) ajakan mencoba minuman atau obat tanpa izin, dan
   b) menerima sesuatu yang tidak jelas isinya.
3) Guru mengajak murid berdiskusi tentang:
   a) "Apakah kita boleh mencoba sesuatu yang tidak jelas?"
   b) "Apa yang harus dilakukan jika ada ajakan seperti itu?"
4) Guru menjelaskan melalui salindia presentasi bahwa:
   a) ada zat atau obat yang berbahaya bagi tubuh yaitu narkoba;
   b) narkoba dan zat berbahaya dapat merusak kesehatan dan masa depan;
   c) murid perlu berhati-hati terhadap ajakan yang membahayakan.
5) guru memutar film pendek tentang Milenial Antinarkoba dari BNN: (Tautan: https://s.id/milenialantinarkoba) Referensi video lainnya (Tautan: https://s.id/antinarkoba_1) atau (Tautan: https://s.id/antinarkoba_2).
6) Guru meminta murid menyampaikan pesan film dan kesan mereka setelah menonton film.
7) Guru mengulas kembali makna dari film yang sudah ditonton.
8) Guru memberikan penguatan.

3. Materi Pilihan 3: Aku Menjaga Diri

TKLB dan SDLB – Ku Jaga Diriku

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid mengenal bagian tubuh, memahami batasan diri, menjaga kebersihan dan keamanan tubuh, serta melatih keberanian untuk menolak dan melapor apabila mengalami sentuhan yang tidak aman.

b. Durasi : 30 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) gambar bagian tubuh;
2) video lagu Menjaga Diri (Tautan: https://s.id/MenjagaDiri); dan

3) kertas bentuk tanda centang V dan tanda silang X.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menempelkan alat peraga gambar bagian tubuh laki-laki dan perempuan di depan kelas.
2) Guru menunjuk bagian tubuh pada gambar dan memberikan pertanyaan kepada murid tentang bagian tubuh yang boleh disentuh dan tidak boleh disentuh. Jika boleh disentuh, maka murid menunjukkan kertas gambar tanda centang. Jika tidak boleh disentuh, maka murid menunjukkan kertas tanda silang.
3) Guru mengenalkan batasan diri (bagian tubuh yang boleh/tidak boleh disentuh) menggunakan gambar bagian tubuh dengan bahasa lisan serta gerakan tubuh dan/atau tulisan.
4) Guru menjelaskan kepada murid bahwa setiap orang memiliki batasan diri masing-masing. Berikanlah contoh berinteraksi dengan teman tanpa melibatkan sentuhan di area tubuh pribadi, seperti berjabat tangan, tos, dan mengacungkan jari jempol untuk memberikan apresiasi.
5) Sentuhan boleh:
   a) tos dengan teman;
   b) bersalaman dengan teman;
   c) orang tua mengusap kepala murid;
   d) saat murid atau orang tua mencium pipi dengan kasih sayang.
6) Sentuhan tidak boleh;
   a) menyentuh area bahu ke bawah;
   b) mencium pipi/bibir dengan paksa/tidak wajar meski keluarga dekat;
   c) menyentuh area lutut ke atas;
   d) menyentuh alat kelamin dan payudara.
7) Guru mengajarkan murid melakukan hal berikut ketika mengalami sentuhan terlarang, di antaranya:
   a) menolak dengan tegas;
   b) berteriak dan menjauh untuk mencari pertolongan;
   c) mengingat wajah/ciri-ciri orang yang melakukan sentuhan terlarang untuk dilaporkan bila memungkinkan; dan
   d) tidak takut bercerita kepada orang tua atau orang dewasa yang dipercaya.
8) Guru menayangkan video lagu “Menjaga Diri” kemudian memberikan penguatan pentingnya menjaga diri dan menjelaskan bahwa area tubuh pribadi tidak boleh disentuh

jdih.kemendikdasmen.go.id

oleh orang lain dan sebaliknya kita tidak boleh menyentuh area tubuh pribadi orang lain.

9) Kegiatan ditutup dengan motivasi dan apresiasi.

SMPLB dan SMALB – Mengenal Tubuh dan Kebersihan Diri

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membantu murid memahami perubahan fisik, psikis, dan sosial pada masa pubertas serta membiasakan perilaku menjaga kebersihan dan kesehatan diri, khususnya organ reproduksi, dengan cara yang benar dan bertanggung jawab.

b. Durasi: 60 menit

c. Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan meliputi

1) kertas plano/manila;
2) spidol warna;
3) daftar pertanyaan dan jawaban; dan
4) gambar ilustrasi organ reproduksi perempuan dan laki-laki.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi murid karena mungkin sebagian murid masih malu dalam mengutarakan hal-hal berkaitan dengan pubertas.
2) Sebelum memulai diskusi guru meminta murid untuk menuliskan jawaban dari beberapa pertanyaan pemantik berikut.
   a) Perubahan apa saja yang pernah kamu alami sejak SD sampai SMP/SMA saat ini?
   b) Apa yang kamu rasakan saat terjadi perubahan pada diri kalian? Contohnya, merasa malu/kaget/takut saat menstruasi atau mimpi basah.
3) Guru membagi murid ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok murid laki-laki dan kelompok murid perempuan.
4) Guru meminta murid untuk menggambar siluet tubuh manusia pada kertas plano atau kertas manila. Kelompok perempuan menggambar siluet tubuh perempuan dan kelompok laki-laki menggambar siluet tubuh laki-laki.
5) Guru meminta murid melingkari bagian tubuh mana yang mengalami perubahan selama masa pubertas.
6) Guru menyimpulkan hasil diskusi kelompok, lalu menyampaikan pesan kunci berikut.
   a) Setiap individu yang memasuki masa remaja mengalami perubahan. Perubahan fisik berupa membesarnya payudara

pada murid perempuan dan tumbuh kumis pada murid laki-laki. Perubahan psikis berupa mulai timbulnya rasa tertarik kepada lawan jenis dan rasa ingin tahu lebih tinggi. Perubahan sosial terlihat saat remaja mulai membentuk kelompok mengikuti tren.

b) Masa pubertas dengan tanda-tanda tersebut merupakan hal normal dan bagian dari proses tumbuh kembang yang akan dialami oleh setiap individu yang memasuki masa remaja atau pubertas.
c) Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut juga dipengaruhi oleh perubahan hormon tubuh sesuai perkembangan usia.

7) Sesi pengenalan menjaga kebersihan diri, guru perlu menjelaskan materi tentang pengenalan organ reproduksi perempuan dan organ reproduksi laki-laki. Guru menggunakan gambar ilustrasi organ reproduksi perempuan dan laki-laki untuk menjelaskan materi tersebut.
8) Cara menjaga kebersihan organ reproduksi perempuan sebagai berikut.
   a) Bersihkan organ reproduksi dari arah depan ke belakang dengan air bersih. Pastikan satu arah dan tidak sebaliknya agar kotoran yang terdapat pada anus tidak terbawa masuk ke dalam organ reproduksi.
   b) Ganti celana minimal dua kali sehari.
   c) Jangan terlalu sering membersihkan organ reproduksi dengan sabun atau cairan kimia karena dapat menimbulkan iritasi.
   d) Saat menstruasi, ganti pembalut minimal empat jam sekali.
   e) Hindari penggunaan celana yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat.
9) Cara menjaga kebersihan organ reproduksi laki-laki sebagai berikut.
   a) Gantilah celana dalam minimal dua kali sehari.
   b) Pastikan tangan dalam keadaan bersih saat memegang organ reproduksi.
   c) Bersihkan organ reproduksi setelah buang air kecil. Bagi remaja yang tidak disunat, cuci ujung organ reproduksi terlebih dahulu dengan menarik kulit bagian depan ke belakang untuk membersihkan sisa-sisa urin yang mungkin masih menempel di ujung organ reproduksi.

jdih.kemendikdasmen.go.id

d) Pastikan organ reproduksi selalu dalam keadaan kering, terutama setelah buang air. Jamur bisa tumbuh di area sekitar organ reproduksi yang lembab.
e) Hindari menggunakan celana yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat.

10) Selanjutnya guru membuka sesi pertanyaan kepada murid, berikan kesempatan pada 2–3 murid untuk bertanya.
11) Kegiatan selanjutnya guru mengajak murid bermain "Mitos dan Fakta" tentang masa pubertas. Guru membacakan pernyataan tentang mitos dan fakta pada masa pubertas satu per satu (daftar pernyataan terlampir).
12) Guru meminta murid untuk memilih jawaban mitos atau fakta. Guru meminta perwakilan murid yang menjawab mitos dan fakta untuk menyampaikan alasan mereka memilih jawaban tersebut.
13) Guru menyampaikan kunci jawaban dan penjelasan dari setiap pernyataan dan memberikan alasan yang konkret (daftar jawaban terlampir).
14) Guru menutup sesi dengan menjelaskan kesimpulan bahwa perkembangan kesehatan reproduksi itu adalah hal yang wajar, termasuk tanda-tanda fisik yang terjadi seperti mimpi basah pada laki-laki dan menstruasi pada perempuan. Sampaikan juga bahwa perkembangan fisik tersebut diikuti dengan perkembangan secara psikologis, serta akan berpengaruh pada respons sosial terhadap perkembangan tersebut;

Pernyataan Mitos dan Fakta

1) Mimpi basah merupakan mimpi erotis;
2) Tidak boleh minum soda saat menstruasi;
3) Berhubungan seksual satu kali tidak menyebabkan kehamilan;
4) Jerawat muncul ketika pubertas dialami remaja.

Jawaban Mitos dan Fakta

1) Jawabannya mitos, mimpi basah terjadi karena penuhnya epididimis.
2) Jawabannya mitos, karena soda dan minuman berkafein lain (kopi, teh, dan coklat) bukan membuat menstruasi terhenti, tetapi akan menyebabkan kram menstruasi lebih sakit.

jdih.kemendikdasmen.go.id

3) Jawabannya mitos, karena faktanya, jika perempuan sudah mengalami menstruasi dan laki-laki sudah mengalami mimpi basah, kehamilan dapat terjadi jika terjadi hubungan seksual.
4) Jawabannya fakta, karena perubahan hormon saat menstruasi menyebabkan produksi minyak lebih banyak, terutama di wajah. Jika pori-pori wajah tersumbat debu, akan tumbuh jerawat pada wajah.

Sekolah Luar Biasa Disabilitas Daksa (SLB D)

A. Kegiatan Utama dan Pilihan MPLS Ramah di SLB

Setiap aktivitas dari MPLS Ramah terbagi atas materi utama dan pilihan serta mengacu pada tujuan dari MPLS, yaitu (1) pengenalan potensi diri, (2) pengenalan warga sekolah, (3) pengenalan kurikulum, dan (4) pengenalan lingkungan sekolah. Berikut tabel aktivitas-aktivitas yang dapat dilakukan dalam Kegiatan MPLS Ramah.

Tabel 119. Kegiatan MPLS Ramah

Materi	Kegiatan
Tujuan: Pengenalan Potensi Diri	
Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria
Sopan dan Santun Bermedia Sosial	Literasi Digital
Gerakan Rukun Sama Teman	1. Kenali Diri 2. Kesehatan Mental 3. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan
G7KAIH	1. Sosialisasi G7KAIH 2. Unjuk Bakat dan Minat 3. Refleksi, Doa dan Penutup Kegiatan Pembelajaran
Materi Pilihan	1. Tolak dan Menjauh (TKLB dan SDLB) 2. Ku Jaga Diriku (TKLB dan SDLB) 3. Pengetahuan tentang Bahaya Narkoba

Materi	Kegiatan
	(SMPLB dan SMALB) 4. Mengenal Tubuh dan Kebersihan Diri (SMPLB dan SMALB)
Tujuan: Pengenalan Warga Sekolah	
Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun	Salam Sapa Murid Baru
Gerakan Rukun Sama Teman	1. Saling Mengenal Teman dan Guru 2. Belajar Bersama Tumbuh Bersama
Tujuan: Pengenalan Lingkungan Sekolah	
G7KAIH	1. Makan Sehat dan Bergizi 2. Upacara Bendera
Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI)	1. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI) 2. Kesiapsiagaan Bencana 3. Mengenal Lingkungan sekolah
Materi Pilihan	Pengenalan Ciri Khas Sekolah
Tujuan: Pengenalan Kurikulum	
Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler)	

B. Rangkaian Kegiatan MPLS Ramah SLB

Pada pelaksanaan hari pertama MPLS Ramah, sekolah mengimbau orang tua/wali murid untuk mengantar murid sebagai bentuk pendampingan awal dalam proses transisi dan penyesuaian diri murid di lingkungan sekolah baru. Keterlibatan orang tua/wali diharapkan dapat memberikan rasa aman, nyaman, dan dukungan emosional bagi murid selama mengikuti kegiatan MPLS Ramah.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tabel 120. Rangkaian Kegiatan 5 Hari Pelaksanaan MPLS Ramah di SLB

Hari	Kegiatan
Pertama	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Upacara Bendera 3. Kenali Diri 4. Saling Mengenal Teman dan Guru 5. Makan Sehat dan Bergizi 6. Materi Pilihan* 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Kedua	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria 3. Mengenal Lingkungan Sekolah 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Pengenalan G7KAIH 6. Kesiapsiagaan Bencana 7. Materi Pilihan* 8. Refleksi 9. Doa dan Penutup
Ketiga	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Doa dan Indonesia Raya 3. Belajar Bersama Tumbuh Bersama 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler) 6. Materi Pilihan* 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Keempat	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria 3. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI) 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Literasi Digital

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari	Kegiatan
	6. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Kelima	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Doa dan Indonesia Raya 3. Kesehatan Mental 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Unjuk Bakat dan Minat 6. Refleksi 7. Doa dan Penutup

* Materi pilihan dapat merujuk pada halaman 62—69

C. Uraian Kegiatan MPLS Ramah SLB

Hari Pertama

Tabel 121. Uraian Kegiatan Hari Pertama MPLS Ramah di SLB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan sikap ramah dan hangat serta memastikan posisi duduk, alat bantu gerak, dan akses mobilitas murid nyaman selama kegiatan berlangsung	Sebelum jam pelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Upacara Bendera: Pelaksanaan kegiatan merujuk pada tautan berikut https://s.id/seupacarabendera	30 menit
3.	Materi Utama	Kenali diri: Aku dan perasaanku	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 90 menit
4.	Materi	Saling Mengenal Teman dan	TKLB, SDLB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
	Utama	Guru: Perkenalan menggunakan kartu nama, foto, serta komunikasi lisan untuk membangun keakraban dengan tetap memperhatikan kenyamanan posisi dan mobilitas murid	60 menit SMPLB, SMALB 90 menit
5.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan media visual serta penyesuaian akses dan posisi yang nyaman bagi murid	15 menit
6.	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari tiga kegiatan pilihan yang mengacu pada halaman 62—69	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7.	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/tulisan/gambar sesuai dengan kemampuan dan menerima apresiasi dari guru sebagai bentuk motivasi	10 Menit
8.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa lisan bersama dengan memperhatikan kenyamanan posisi dan akses mobilitas murid	5 Menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

jdih.kemendikdasmen.go.id

DESKRIPSI KEGIATAN HARI PERTAMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai.
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
      3) Meja;
      4) Tanda pengenal murid; dan
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah;
      2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan sikap ramah dan hangat serta memastikan posisi, alat bantu gerak, dan akses mobilitas murid nyaman saat memasuki lingkungan sekolah;
      3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir; dan
      4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru menuliskan nama murid pada tanda pengenal sesuai dengan kreativitas dan kemampuan sekolah.

2. **Upacara Bendera**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan upacara bendera bertujuan untuk menumbuhkan sikap

nasionalisme, disiplin, serta semangat kebinekaan dan inklusivitas melalui keterlibatan murid dalam kegiatan bersama yang menghargai perbedaan dan kebersamaan di lingkungan sekolah.

b. Durasi: 30 menit.

c. Alat dan Bahan:

1) Video lagu "Indonesia Raya" (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026);
2) Pengeras suara diiringi dirigen yang menggunakan bahasa isyarat (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
3) Lembar susunan upacara (tautan: https://s.id/Susunanupacara); dan
4) Bendera merah putih.

d. Alur Kegiatan:

1) Setelah penyambutan, guru mengarahkan murid berbaris di lapangan/halaman/ruang kelas;
2) Upacara bendera dilaksanakan sesuai susunan yang sudah ditentukan sebagaimana tautan pada huruf c (Alat dan Bahan).

Dalam pelaksanaan upacara bendera, Ikrar Pelajar Indonesia dibacakan secara serentak dengan menggunakan teks sebagai berikut: *Ikrar Pelajar Indonesia* *Kami Pelajar Indonesia, berikrar untuk:* *(1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;* *(2) menghormati dan mencintai orang tua dan guru;* *(3) belajar dengan baik dan sungguh-sungguh;* *(4) rukun dengan teman; dan* *(5) mencintai tanah air Indonesia.*

3) Murid diarahkan memasuki ruangan dengan pendampingan guru untuk melanjutkan kegiatan berikutnya (jika pelaksanaan dilakukan di lapangan/luar kelas).

3. Kenali Diri: Aku dan Perasaanku

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid mengenali berbagai emosi, menyampaikan perasaan dengan cara yang baik, serta membangun hubungan pertemanan yang positif dan saling menghargai.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

Kartu gambar ekspresi emosi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru dan semua murid berkumpul dalam setengah lingkaran;
2) Guru menanyakan kabar dan perasaan murid hari ini menggunakan bahasa yang jelas, ramah, dan disesuaikan dengan kebutuhan komunikasi murid;
3) Kegiatan dapat diawali dengan menyebutkan afirmasi positif melalui pemantik "Hal baik apa yang sudah kalian lakukan pagi tadi?";
4) Jika belum dapat menjawab, murid diberi kesempatan untuk menjawab atau berpikir sejenak. Untuk memandu murid menemukan jawabannya, guru dapat bertanya, "Apakah sebelum berangkat ke sekolah tadi, kalian sudah sarapan? Sarapan apa?" Beberapa jawaban akan muncul, seperti "Aku tidak sarapan". "Aku sarapan bubur kacang hijau". "Aku sarapan soto", "Aku sarapan mie goreng."
   Melalui jawaban yang diberikan, guru dapat membantu menyimpulkan bahwa hal-hal tersebut termasuk sesuatu yang baik, misalnya menghabiskan sarapan juga sebuah kebaikan dan perbuatan luar biasa sebagai bentuk bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan menghargai alam yang sudah menyediakan berbagai makanan untuk kita;
5) Pertanyaan pemantik "Apa yang kamu rasakan hari ini? Apakah kamu bahagia? Mengapa kamu bahagia? Apakah kamu sedih? Mengapa kamu sedih?";
6) Setiap murid diberi kesempatan untuk menyampaikan perasaannya sesuai dengan pertanyaan di poin 5;
7) Setelah itu, guru menjelaskan bahwa sebenarnya ada banyak jenis perasaan, dan beberapa di antaranya disebut enam emosi dasar. Guru bisa menjelaskan dengan sederhana, misalnya
   a) Bahagia, saat kita senang, gembira, atau puas;
   b) Sedih, saat kita merasa kehilangan atau kecewa;
   c) Takut, saat kita merasa ada sesuatu yang mengancam;
   d) Marah, saat kita kesal atau merasa tidak adil;
   e) Jijik, saat kita merasa tidak suka pada sesuatu yang membuat tidak nyaman; serta
   f) Terkejut, saat kita kaget karena ada hal yang tidak diduga.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Untuk membantu murid lebih paham, guru bisa mencontohkan ekspresi wajah atau gerakan sederhana dari tiap emosi dengan menggunakan bahasa yang jelas, ramah, dan disesuaikan dengan kebutuhan komunikasi murid.

8) Guru memberikan penguatan, "Tuhan menciptakan kita dengan berbagai perasaan. Kadang perasaan itu nyaman, kadang juga tidak, tetapi semua perasaan itu indah karena merupakan anugerah dari Tuhan." Akan tetapi harus ingat bahwa dalam mengekspresikan emosi ada hal-hal yang perlu diperhatikan, misalnya
   a) Marah boleh, tetapi tidak boleh memukul orang lain, menyakiti diri sendiri, dan melempar barang.
   b) Semua perasaan boleh dirasakan, tetapi tubuh kita digunakan untuk hal yang baik dan aman.

   Lalu, murid diajak mengucapkan terima kasih kepada Tuhan bersama-sama.

4. Saling Mengenal Teman dan Guru

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan murid dalam menumbuhkan keterampilan komunikasi yang efektif dan positif, serta membangun budaya pertemanan yang rukun, aman, dan saling menghargai sebagai upaya pencegahan perundungan, diskriminasi, dan berbagai bentuk kekerasan di lingkungan sekolah.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 60 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Video/animasi perkenalan dengan teks (jika ada),
2) Kartu nama dengan visual tulisan dan foto,
3) Papan tulis/LCD/layar,
4) Spidol, dan
5) Kartu sederhana (nama, halo, apa kabar).

d. Alur Kegiatan:

1) Saling Mengenal Teman

a) Guru mengondisikan murid duduk membentuk setengah lingkaran dengan posisi yang nyaman dan mudah dijangkau.
b) Guru mencontohkan cara perkenalan secara sederhana (misal: "Nama saya Bunga").
c) Guru menunjuk satu murid, lalu membantu menyampaikan nama melalui kartu nama.
d) Murid lain menirukan sapaan sederhana.

jdih.kemendikdasmen.go.id

e) Kegiatan dilakukan bergiliran sampai semua murid mendapat kesempatan.

Catatan:

a) Gunakan bahasa yang jelas, gerakan sederhana, dan pengulangan sesuai dengan kebutuhan murid.
b) Berikan bantuan fisik atau alat bantu lain bila diperlukan.
c) Posisi duduk, meja, dan alat bantu disesuaikan dengan kebutuhan mobilitas murid.

2) Mengenal Guru

a) Guru menampilkan ciri-ciri guru secara visual (misal: gambar/kata kunci di papan: “kacamata”, “baju biru”).
b) Guru menunjuk guru lain di ruangan.
c) Murid diminta menebak dengan menunjuk kartu identitas guru.
d) Guru yang dimaksud maju ke depan.
e) Guru memperkenalkan diri menggunakan bahasa isyarat dan lisan.
f) Murid menirukan atau mengingat nama melalui kartu/foto.

Catatan:

a) Gunakan visual yang jelas dan kontras (gambar, tulisan besar).
b) Ulangi kegiatan secara bertahap.
c) Berikan apresiasi tepuk tangan/jempol disertai dengan apresiasi lisan bagus, keren.
d) Sesuaikan dengan kemampuan komunikasi setiap murid.
e) Posisi duduk, meja, dan alat bantu disesuaikan dengan kebutuhan mobilitas murid.

5. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit.

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman sehat dan bergizi,

2) Tempat cuci tangan aksesibel, air mengalir, sabun, dan lap/tisu bersih,
3) Meja dan kursi yang stabil/ramah kursi roda,
4) Alat makan (sendok/garpu) atau alat bantu makan adaptif,
5) Piring/tatakan anti slip (opsional),
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS), serta
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi materi Makan Sehat dan Bergizi.
2) Guru menyampaikan pentingnya Makan Sehat dan Bergizi.
3) Guru mengarahkan tata cara makan yang baik.
4) Guru memastikan posisi duduk murid nyaman dan aman (alat bantu terakomodasi).
5) Guru menjelaskan pentingnya mencuci anggota tubuh yang akan digunakan untuk makan sesuai dengan kondisi peserta sebagai bentuk dari PHBS dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).
6) Murid mencuci anggota tubuh yang digunakan untuk makan.
7) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas, kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).
8) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
9) Guru memastikan alat makan mudah dijangkau.
10) Murid makan sesuai dengan kemampuan.
11) Murid menyelesaikan makan.
12) Murid meletakkan alat makan sesuai dengan kemampuan.
13) Guru memberikan apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
14) Refleksi kegiatan.

Contoh pertanyaan refleksi
"Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?";
"Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?";
"Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?";
"Siapa yang suka makan buah?";

"Siapa yang suka makan sayur?";

Catatan:
posisi duduk, meja, dan alat makan disesuaikan dengan kebutuhan mobilitas murid.

6. Materi Pilihan

Sekolah dapat memilih tiga materi pilihan, rujukan materi dilihat pada halaman 62—69.

7. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, isyarat, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Pengeras suara (tidak wajib),
2) Laptop,
3) TV/LCD/Layar,
4) Lagu "7KAIH" (Tautan: https://s.id/album7kaih),
5) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih),
6) Papan, dan
7) Lem/Isolasi.

d. Alur Kegiatan:
1) Guru mengajak murid duduk dalam posisi nyaman dan aksesibel.
2) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak sesuai dengan kemampuan murid dengan menggunakan Lagu "7KAIH" dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini.
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan menanyakan kepada murid satu per satu ekspresi mana yang mereka pilih secara lisan.
5) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid
Contoh tanggapan positif:

"Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini?"
"Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!";
"Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."

6) Guru menanyakan kesan hari pertama terkait penggunaan fasilitas sekolah (rampa, toilet, dll.).
7) Murid menyampaikan perasaan/pendapat secara lisan, isyarat, atau alat bantu.
8) Guru memberikan pertanyaan pemandu sederhana (misal: "Apakah tadi nyaman?" "Bagian mana yang paling membantu?").
9) Murid diberi waktu cukup untuk merespons sesuai dengan kemampuan.
10) Guru memberikan penguatan positif atas pengalaman dan usaha murid.
11) Guru menyampaikan motivasi bahwa setiap murid mampu beradaptasi dan mandiri sesuai dengan kemampuannya.
12) Kegiatan ditutup dengan suasana hangat dan apresiasi.

8. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Pengeras suara (jika ada),
2) Video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan:
1) Guru mempersiapkan murid untuk pulang dengan memastikan posisi dan barang bawaan mudah dijangkau.
2) Guru memimpin doa pulang sesuai dengan keyakinan masing-masing.
3) Murid mengambil tas, botol minum, dan perlengkapan lain secara mandiri sesuai dengan kemampuan (dengan bantuan jika diperlukan).
4) Murid melepas dan mengumpulkan gantungan nama kepada guru dengan cara yang paling memungkinkan.
5) Murid keluar kelas secara tertib dengan jalur yang aksesibel (tidak berdesakan).

jdih.kemendikdasmen.go.id

6) Guru memberikan pendampingan seperlunya tanpa memaksakan gerakan.
7) Murid berpamitan dengan guru (salam/isyarat sesuai dengan kemampuan).
8) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu “7KAIH”.

Hari Kedua

Tabel 122. Uraian Kegiatan Hari Kedua MPLS Ramah di SLB

No	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan sikap ramah dan hangat serta memastikan posisi duduk, alat bantu gerak, dan akses mobilitas murid nyaman selama kegiatan berlangsung	Sebelum jam pelajaran dimulai
2	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria: Doa bersama, menyanyikan lagu “Indonesia Raya” dan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dengan dapat diikuti sesuai dengan kemampuan murid	30 Menit
3	Materi Utama	Mengenal Lingkungan Sekolah: Jelajah fasilitas sekolah (kelas, laboratorium, toilet, kantor, perpustakaan, ruang program khusus, dll)	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
4	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan media visual serta penyesuaian akses dan posisi yang nyaman bagi murid.	15 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
5	Materi Utama	Pengenalan G7KAIH: Sosialisasi G7KAIH menggunakan poster pada tautan berikut https://s.id/MateriSosialisasiG7KAIH	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
6	Materi Utama	Kesiapsiagaan Bencana: Simulasi evakuasi mandiri dengan pengenalan tanda bahaya visual (lampu senter, tanda evakuasi, alarm, kartu kata)	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari 3 kegiatan pilihan yang mengacu pada halaman 62—69	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
8	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/tulisan/gambar sesuai dengan kemampuan dan menerima apresiasi dari guru sebagai bentuk motivasi	10 Menit
9	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa lisan bersama dengan memperhatikan kenyamanan posisi dan akses mobilitas murid	5 Menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KEDUA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai.
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun Sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
      3) Meja;
      4) Tanda pengenal murid; dan
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun Sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah;
      2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan sikap ramah dan hangat serta memastikan posisi, alat bantu gerak, dan akses mobilitas murid nyaman saat memasuki lingkungan sekolah;
      3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir;
      4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

2. **Pertemuan Pagi Ceria**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, semangat, serta menumbuhkan sikap nasionalisme dan spiritual melalui kegiatan terstruktur yang mudah dipahami murid.
   b. **Durasi:** 30 menit.
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru),

2) Video Senam Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/panduanSAIH),
3) Lagu "Indonesia Raya" (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026), dan
4) Bendera Merah Putih.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru dan murid berkumpul di lapangan/halaman/ruang kelas dengan posisi yang nyaman dan aksesibel (tidak harus berdiri, bisa duduk/melingkar),
2) Guru mengajak murid berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing,
3) Setelah berdoa, dilanjutkan dengan menyanyikan lagu "Indonesia Raya",
4) Guru memutarkan video Senam Anak Indonesia Hebat dan memimpin senam dengan gerakan yang disesuaikan (bisa duduk/gerakan tangan/kepala), murid mengikuti sesuai dengan kemampuan tanpa paksaan, dan
5) Setelah senam, guru mengarahkan murid memasuki ruangan.

3. Mengenal Lingkungan Sekolah

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid memahami dan mengenali fasilitas sekolah melalui eksplorasi langsung dengan dukungan denah dan penanda visual.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Kertas bergambar fasilitas sekolah, seperti toilet, kantin, UKS, lapangan, dll;
2) Kertas bergambar tanda panah untuk ditempelkan di lantai/dinding sebagai petunjuk arah (tidak wajib); dan
3) Gambar denah sekolah.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan tujuan kegiatan mengenal lingkungan sekolah secara singkat.
2) Guru menunjukkan kertas gambar fasilitas sekolah dan meminta murid menyebutkan nama-nama fasilitas tersebut.
3) Guru menunjukkan gambar denah sekolah dan menjelaskan letak fasilitas di setiap area sekolah.
4) Guru memastikan jalur yang akan dilalui aman dan aksesibel bagi murid.

5) Guru mengajak murid menjelajah area sekolah (toilet, kantin, UKS, dll.) dengan rute yang ramah mobilitas.
6) Guru menunjukkan lokasi dan fungsi setiap fasilitas secara langsung.
7) Guru mengajak murid untuk mengeksplorasi fasilitas yang disinggahi dengan Jelajah, misalnya
   a) Jelajah Toilet: Guru mengenalkan fasilitas toilet, memberikan contoh bagaimana cara memutar keran air, cara menyiram kloset setelah dipakai, dan mengingatkan untuk berhati-hati dengan kondisi lantai yang licin;
   b) Jelajah Kantin: Guru mengenalkan area kantin dan mencontohkan cara mengantri jika ingin membeli atau mengambil makanan/minuman;
   c) Jelajah UKS: Guru mengenalkan ruang usaha kesehatan sekolah (UKS) sebagai tempat istirahat jika murid merasa sakit. Guru mengizinkan murid mengeksplorasi benda-benda yang terdapat di ruang UKS, seperti kasur UKS, timbangan berat badan, meteran pengukur tinggi badan, dll;
   d) fasilitas lainnya menyesuaikan sekolah masing-masing.
8) Guru memberikan pendampingan seperlunya tanpa memaksakan aktivitas.
9) Guru mengingatkan cara menggunakan fasilitas dengan aman.
10) Murid diberi kesempatan bertanya atau merespons dengan cara yang nyaman.
11) Guru memberikan penguatan agar murid percaya diri menggunakan fasilitas sekolah.
12) Kegiatan ditutup dengan refleksi singkat dan apresiasi.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman sehat dan bergizi;
2) Tempat cuci tangan aksesibel, air mengalir, sabun, dan lap/tisu bersih;
3) Meja dan kursi yang stabil/ramah kursi roda;

4) Alat makan (sendok/garpu) atau alat bantu makan adaptif;
5) Piring/tatakan antislip (opsional).
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS); dan
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi materi Makan Sehat dan Bergizi.
2) Guru menyampaikan pentingnya Makan Sehat dan Bergizi.
3) Guru mengarahkan tata cara makan yang baik.
4) Guru memastikan posisi duduk murid nyaman dan aman (alat bantu terakomodasi).
5) Guru menjelaskan pentingnya mencuci anggota tubuh yang akan digunakan untuk makan sesuai dengan kondisi peserta sebagai bentuk dari PHBS dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).
6) Murid mencuci anggota tubuh yang digunakan untuk makan.
7) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas, kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).
8) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing- masing.
9) Guru memastikan alat makan mudah dijangkau.
10) Murid makan sesuai dengan kemampuan.
11) Murid menyelesaikan makan.
12) Murid meletakkan alat makan sesuai dengan kemampuan.
13) Guru memberikan apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
14) Refleksi kegiatan

Contoh pertanyaan refleksi:

"Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?";
"Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?";
"Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?";
"Siapa yang suka makan buah?";
"Siapa yang suka makan sayur?".

Catatan:
Posisi duduk, meja, dan alat makan disesuaikan dengan kebutuhan mobilitas murid.

5. Pengenalan G7KAIH

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan dan membiasakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Lagu Album 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih),
2) Poster 7KAIH (tautan: https://s.id/MateriSosialisasiG7KAIH),
3) Laptop,
4) LCD/TV, dan
5) Pengeras Suara

d. Alur Kegiatan:
1) Guru memberikan pengantar sebelum memasuki sesi pengenalan tentang G7KAIH.
2) Guru menempelkan poster G7KAIH di depan kelas.
3) Guru menanyakan kebiasaan baik yang murid lakukan di rumah, dicocokkan dengan kebiasaan baik yang ada di poster G7KAIH.
4) Guru memberikan contoh konkret yang relevan dengan kondisi murid (tanpa menuntut aktivitas fisik tertentu).
5) Guru memberikan pertanyaan interaktif sederhana
Contoh:
"Siapa yang tadi bangun pagi?";
"Siapa yang tadi malam tidur cepat?".
6) Guru memberikan apresiasi seperti tepuk tangan atau jempol kepada murid yang merespons pertanyaan guru dan menjelaskan alasan murid tersebut mendapat apresiasi.
7) Guru mengajak murid bernyanyi lagu 7 KAIH dengan memutarkan video Album 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih).

6. Kesiapsiagaan Bencana

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kesiapsiagaan dan kemandirian murid dalam menghadapi situasi darurat.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Buku Pengetahuan dan kegiatan tentang Bencana Alam (tautan: https://s.id/siapsiaga_bencana),
2) Simbol "Titik Kumpul" (tautan: https://s.id/titik_kumpul),
3) Bel/alarm bahaya,
4) Lampu senter/alarm visual,
5) Poster/tanda jalur evakuasi (panah, tulisan KELUAR), dan
6) Denah jalur evakuasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan secara sederhana bahwa Indonesia adalah negara yang rawan mengalami bencana. Hal ini disebabkan oleh letak geografis Indonesia yang berada dalam jalur cincin api karena terletak di dua samudera, yaitu Samudera Hindia dan Pasifik. Indonesia ada di peringkat 1 untuk risiko tsunami dan tanah longsor dan peringkat 3 untuk risiko gempa. Hal ini berarti orang Indonesia akan terus berhadapan dengan risiko bencana. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengetahui apa yang harus dilakukan saat terjadi bencana.
2) Guru menjelaskan tentang macam-macam bencana alam, diutamakan penjelasan bencana yang dekat dengan lingkungan sekitar menggunakan bahasa isyarat dan lisan.
3) Guru menyiapkan alat peraga di depan kelas.
4) Guru menjelaskan nama dan kegunaan alat yang dipakai saat terjadi bencana alam (simbol titik kumpul, bel, alarm, lampu senter, alarm visual, dll) yang biasa dimasukkan ke dalam tas siaga.
5) Tas siaga adalah tas yang berisi barang-barang penting yang diperlukan untuk bertahan hidup paling tidak 3 hari setelah terjadi bencana.
6) Keperluan yang perlu dibawa dalam tas siaga, antara lain,
   a) makanan dan minuman yang tahan lama dan gampang dibuka. Cek tanggal kadaluarsanya setiap 3 bulan,
   b) surat-surat penting,
   c) senter dan baterai,
   d) obat-obatan pribadi,
   e) pakaian ganti,
   f) pakaian dalam,
   g) sarung (multiguna),
   h) sapu tangan (multiguna),

i) uang secukupnya,
j) korek api,
k) peluit, dan
l) mainan secukupnya.

7) Guru mempercakapkan tentang tata laksana jika terjadi bencana.
8) Bencana Gempa
   a) **Berlutut.** Bila guncangan gempa terasa, segera berlutut untuk menyeimbangkan tubuh supaya tidak jatuh.
   b) **Berlindung.** Lalu berlindung dengan cara menggunakan benda di sekeliling untuk melindungi kepala dan leher dari reruntuhan.
   c) **Bertahan.** Jika berlindung di bawah meja, bertahanlah sambil berpegangan sampai guncangan berhenti. Setelah gempa berhenti, sambil membawa benda untuk melindungi kepala, segera ke luar sekolah menuju titik kumpul.
9) Guru menyimpulkan kegiatan yang sudah dilakukan dan meminta murid memberikan respons/kesan di depan kelas.
10) Guru memberikan penguatan kembali tentang kesiapsiagaan bencana.
11) Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi kepada murid yang telah memberikan respons/kesan di depan kelas.

Catatan: Posisi berlindung dan lainnya dapat disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing murid dengan petunjuk dari guru.

7. Materi Pilihan

Sekolah dapat memilih tiga materi pilihan, rujukan materi dapat dilihat pada halaman 62—69.

8. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:
Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:
1) Pengeras suara (tidak wajib),
2) Laptop,
3) TV/LCD/Layar,

4) Lagu “7KAIH” (Tautan: https://s.id/album7kaih),
5) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih),
6) Papan, dan
7) Lem/Isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid duduk dalam posisi nyaman dan aksesibel.
2) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak sesuai dengan kemampuan murid dengan menggunakan Lagu “7KAIH” dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini.
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan menanyakan kepada murid satu per satu ekspresi mana yang mereka pilih secara lisan.
5) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid .
   Contoh tanggapan positif:
   “Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini?”
   “Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!”;
   “Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman.”
6) Guru menanyakan kesan hari pertama terkait penggunaan fasilitas sekolah (rampa, toilet, dll.).
7) Murid menyampaikan perasaan/pendapat secara lisan, isyarat, atau alat bantu.
8) Guru memberikan pertanyaan pemandu sederhana (misal: “Apakah tadi nyaman?” “Bagian mana yang paling membantu?”).
9) Murid diberi waktu cukup untuk merespons sesuai dengan kemampuan.
10) Guru memberikan penguatan positif atas pengalaman dan usaha murid.
11) Guru menyampaikan motivasi bahwa setiap murid mampu beradaptasi dan mandiri sesuai dengan kemampuannya.
12) Kegiatan ditutup dengan suasana hangat dan apresiasi.

jdih.kemendikdasmen.go.id

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika ada),
2) Video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mempersiapkan murid untuk pulang dengan memastikan posisi dan barang bawaan mudah dijangkau.
2) Guru memimpin doa pulang sesuai keyakinan masing-masing.
3) Murid mengambil tas, botol minum, dan perlengkapan lain secara mandiri sesuai dengan kemampuan (dengan bantuan jika diperlukan).
4) Murid melepas dan mengumpulkan gantungan nama kepada guru dengan cara yang paling memungkinkan.
5) Murid keluar kelas secara tertib dengan jalur yang aksesibel (tidak berdesakan).
6) Guru memberikan pendampingan seperlunya tanpa memaksakan gerakan.
7) Murid berpamitan dengan guru (salam/isyarat sesuai dengan kemampuan).
8) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu “7KAIH”.

Hari Ketiga

Tabel 123. Uraian Kegiatan Hari Ketiga MPLS Ramah di SLB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan sikap ramah dan hangat serta memastikan posisi duduk, alat bantu gerak, dan akses mobilitas murid nyaman selama kegiatan berlangsung	Sebelum jam pelajaran dimulai

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
2.	Materi Utama	Doa dan Indonesia Raya: Berdoa bersama dan menyanyikan lagu “Indonesia Raya” dengan posisi yang nyaman bagi mobilitas murid.	15 menit
3.	Materi Utama	Belajar Bersama Tumbuh Bersama: Mengenal perilaku teman yang membuat rasa aman dan nyaman di sekolah	TKLB, SDLB 45 menit SMPLB, SMALB 90 menit
4.	Materi Utama	Makan Sehat Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan media visual serta penyesuaian akses dan posisi yang nyaman bagi murid.	15 menit
5.	Materi Utama	Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler)	TKLB, SDLB 60 menit SMPLB, SMALB 105 menit
6.	Materi Pilihan	Sekolah bebas memilih salah satu dari 3 Kegiatan Pilihan yang mengacu pada halaman 62—69	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7.	Materi Utama	Refleksi: Murid mengungkapkan perasaan melalui lisan/tulisan/gambar sesuai	10 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		dengan kemampuan dan menerima apresiasi dari guru sebagai bentuk motivasi	
8.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa lisan bersama dengan memperhatikan kenyamanan posisi dan akses mobilitas murid.	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KETIGA

1. **Salam Sapa Murid Baru**

   a. **Tujuan Kegiatan:**
   Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), dan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
      3) Meja;
      4) Tanda pengenal murid; dan
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, dan Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah.
2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan sikap ramah dan hangat serta memastikan posisi, alat bantu gerak, dan akses mobilitas murid nyaman saat memasuki lingkungan sekolah.
3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir.
4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru melakukan presensi murid satu per satu.

2. Doa dan Indonesia Raya

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan rasa kebersamaan, nasionalisme, serta sikap hormat dan khidmat melalui doa bersama dan menyanyikan lagu "Indonesia Raya".

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Lagu "Indonesia Raya" (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026); dan
2) Bendera Merah Putih.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid berkumpul dalam posisi rapi dan nyaman (tidak harus berdiri, dapat duduk/posisi sesuai dengan kemampuan).
2) Guru memastikan posisi murid aman dan aksesibel.
3) Guru memutarkan lagu "Indonesia Raya" dan memberi contoh sikap hormat yang dapat disesuaikan (duduk tegak/posisi nyaman).
4) Guru memimpin pembacaan doa sesuai agama dan keyakinan masing-masing.
5) Guru memberikan penguatan akan pentingnya menyanyikan lagu "Indonesia Raya" sebagai bentuk nasionalisme kepada negara Indonesia dan berdoa sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.
6) Guru mengarahkan murid masuk ke ruangan/kelas melalui jalur yang aksesibel secara tertib.

7) Guru menyiapkan murid untuk kegiatan berikutnya.

3. Belajar Bersama Tumbuh Bersama

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan murid dalam berkomunikasi secara efektif dan positif, menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan mental melalui sikap empati dan saling mendukung, serta membangun budaya pertemanan yang rukun, aman, dan saling menghargai sebagai upaya pencegahan perundungan dan berbagai bentuk kekerasan.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 45 menit, SMPLB dan SMALB 90 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Gambar perilaku-perilaku sehari-hari di sekolah (misalnya: membantu teman, mengajak bermain, mengejek teman, mendorong teman, menyapa guru, berebut barang, dan sebagainya);
2) *Sticky notes* warna pink dan hijau; serta
3) Video lagu Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membagikan gambar dan *sticky notes* kepada murid. Satu murid mendapatkan *sticky notes* warna pink dan hijau.
2) Guru memberikan instruksi kepada murid untuk menempelkan *sticky notes* pada gambar perilaku teman dan guru yang mereka anggap aman dan nyaman di depan kelas.
   a) hijau untuk perilaku teman dan guru yang mereka anggap **aman dan nyaman** selama berada di sekolah atau mereka akan senang dengan perilaku tersebut.
   b) pink untuk perilaku teman dan guru yang mereka anggap **tidak aman dan nyaman** selama berada di sekolah atau mereka akan senang dengan perilaku tersebut.
3) Guru meminta murid menempelkan *sticky notes* pada gambar. Bagi murid yang memiliki hambatan dalam menempelkan *sticky notes* dapat menyampaikannya secara lisan. Guru dan teman sebaya dapat membantu menempelkan sesuai persetujuan dan jawaban murid.
4) Setelah semua murid maju, guru mengajak murid mendiskusikan kegiatan yang sudah dilakukan dengan pertanyaan pemantik.
   a) Sebutkan perilaku mana yang membuat kamu merasa aman dan nyaman!
   b) Sebutkan perilaku mana yang membuat kamu merasa tidak aman dan nyaman!

c) Mengapa perilaku tersebut membuat kamu merasa aman dan nyaman?
d) Mengapa perilaku tersebut membuat kamu merasa tidak aman dan nyaman?
e) Apa yang bisa kita lakukan untuk menciptakan perasaan aman dan nyaman di hati teman-teman dan guru kita?

5) Guru menjelaskan bahwa tempat belajar harus aman dan nyaman karena sekolah adalah tempat belajar, bertumbuh, berkembang dan membentuk karakter. Oleh karena itu, sekolah yang aman dan nyaman menjadi jaminan warga sekolah untuk dapat belajar, bekerja, berinteraksi dalam suasana yang tenang, menghargai martabat manusia, mendukung perkembangan bersama, serta aman dari risiko yang mengganggu keselamatan.
6) Guru menyimpulkan bahwa sekolah yang aman dan nyaman tidak hanya berfokus pada aspek sarana dan prasarana, namun juga hubungan antar-warga sekolah yang setara, saling menghormati, dan saling memuliakan salah satunya dengan menjaga hubungan baik dengan teman.
7) Guru mengajak murid untuk menonton atau menyanyikan video lagu Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman).
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian motivasi dan apresiasi kepada murid yang telah menjawab pertanyaan guru.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit.

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman sehat dan bergizi;
2) Tempat cuci tangan aksesibel, air mengalir, sabun, dan lap/tisu bersih;
3) Meja dan kursi yang stabil/ramah kursi roda;
4) Alat makan (sendok/garpu) atau alat bantu makan adaptif;
5) Piring/tatakan anti slip (opsional);
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS); serta
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi materi.
2) Makan Sehat dan Bergizi.
3) Guru menyampaikan pentingnya Makan Sehat dan Bergizi.
4) Guru mengarahkan tata cara makan yang baik.
5) Guru memastikan posisi duduk murid nyaman dan aman (alat bantu terakomodasi).
6) Guru menjelaskan pentingnya mencuci anggota tubuh yang akan digunakan untuk makan sesuai dengan kondisi peserta sebagai bentuk dari PHBS dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut https://s.id/PanduanPHBS.
7) Murid mencuci anggota tubuh yang digunakan untuk makan.
8) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut https://s.id/Materiisipiringku.
9) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing- masing.
10) Guru memastikan alat makan mudah dijangkau.
11) Murid makan sesuai dengan kemampuan.
12) Murid menyelesaikan makan.
13) Murid meletakkan alat makan sesuai dengan kemampuan.
14) Guru memberikan apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
15) Refleksi kegiatan

    Contoh pertanyaan refleksi:

    “Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?”;

    “Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?”;

    “Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?”;

    “Siapa yang suka makan buah?”;

    “Siapa yang suka makan sayur?”;

    Catatan: posisi duduk, meja, dan alat makan disesuaikan dengan kebutuhan mobilitas murid.

jdih.kemendikdasmen.go.id

5. Pengenalan Pembelajaran Jenjang Baru (Intrakurikuler, Kokurikuler, Ekstrakurikuler)

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada murid mengenai pelaksanaan pembelajaran dan berbagai kegiatan pengembangan diri di sekolah sehingga murid dapat mengenali minat, potensi, serta berpartisipasi aktif dalam lingkungan belajar.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 60 menit, SMPLB dan SMALB 105 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Laptop,
2) Pengeras suara, dan
3) Audio/Video Profil Sekolah penjelasan (narasi jelas dan sederhana).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberikan pertanyaan pemantik kepada murid untuk memantik diskusi dan memilih 3-4 murid untuk mengungkapkan jawabannya. Beberapa contoh pertanyaan pemantik.
   a) Apa yang kalian sukai?
   b) Apa yang membuat kalian penasaran?
   c) Kegiatan apa yang kalian lakukan dengan senang hati?
   d) Apa yang ingin kalian pelajari?
   e) Apa cita-cita kalian?
2) Guru dapat memberikan pemahaman kepada murid tentang contoh-contoh kategori bakat secara lisan
   a) akademik (Matematika, IPA, Bahasa dapat disesuaikan dengan jenjang);
   b) seni (musik, tari, lukis, teater);
   c) olahraga;
   d) teknologi, kepemimpinan, sosial, dll;
3) Guru memberikan penjelasan kepada murid tentang pentingnya mencoba hal baru untuk menemukan minat yang tersembunyi.
   a) TKLB dan SDLB: Guru menanyakan profesi apa yang disukai murid.
   b) SMPLB dan SMALB: Guru meminta murid menyampaikan pilihan dan alasan mereka dalam bidang akademik, seni, olahraga, atau bidang lain.
4) Guru menunjuk 1-2 murid untuk menjelaskan pilihannya.
5) Guru menjelaskan bagaimana murid dapat meraih cita-cita tersebut dengan pembelajaran di kelas.
6) Guru dapat menjelaskan bahwa selain yang dipilih murid dapat mencoba dan menyukai hal lain.

jdih.kemendikdasmen.go.id

7) Guru menegaskan bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam bakat dan minatnya, dan keduanya penting untuk dikembangkan secara seimbang, salah satunya melalui ekstrakurikuler.
8) Guru memperkenalkan berbagai jenis ekstrakurikuler yang tersedia di sekolah (disesuaikan dengan jenjang dan kondisi sekolah) melalui tayangan profil kegiatan ekstrakurikuler.
   a) akademik: klub sains, klub matematika, klub bahasa inggris, kir (kelompok ilmiah remaja), debat, dll.
   b) seni: paduan suara, tari tradisional/modern, band, teater, jurnalistik, desain grafis, fotografi, melukis, kaligrafi, dll.
   c) olahraga: sepak bola, bola basket, bola voli, bulutangkis, pencak silat, karate, renang, futsal, dll.
   d) kepemimpinan/sosial: pramuka, PMR (palang merah remaja), paskibra, rohis, pecinta alam, dll;
   e) keterampilan: tata boga, kriya, robotik, komputer, daur ulang, dll.
9) Guru menutup kegiatan dengan memberikan simpulan dan penguatan tentang kegiatan yang telah dilakukan.

6. Materi Pilihan

Sekolah dapat memilih tiga materi pilihan, rujukan materi dapat dilihat pada halaman 62—69.

7. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (tidak wajib);
2) Laptop;
3) TV/LCD/Layar;
4) Lagu “7KAIH” (Tautan: https://s.id/album7kaih)
5) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih);
6) Papan; dan
7) Lem/Isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid duduk dalam posisi nyaman dan aksesibel.

2) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak sesuai dengan kemampuan murid dengan menggunakan lagu "7KAIH" dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini.
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan menanyakan kepada murid satu per satu ekspresi mana yang mereka pilih secara lisan.
5) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid
   Contoh tanggapan positif:
   "Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini?"
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!";
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."
6) Guru menanyakan kesan hari pertama terkait penggunaan fasilitas sekolah (rampa, toilet, dll.).
7) Murid menyampaikan perasaan/pendapat secara lisan, isyarat, atau alat bantu.
8) Guru memberikan pertanyaan pemandu sederhana (misal: "Apakah tadi nyaman?" "Bagian mana yang paling membantu?").
9) Murid diberi waktu cukup untuk merespons sesuai dengan kemampuan.
10) Guru memberikan penguatan positif atas pengalaman dan usaha murid;
11) Guru menyampaikan motivasi bahwa setiap murid mampu beradaptasi dan mandiri sesuai dengan kemampuannya.
12) Kegiatan ditutup dengan suasana hangat dan apresiasi.

8. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika ada)
2) Video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mempersiapkan murid untuk pulang dengan memastikan posisi dan barang bawaan mudah dijangkau.
2) Guru memimpin doa pulang sesuai keyakinan masing-masing.
3) Murid mengambil tas, botol minum, dan perlengkapan lain secara mandiri sesuai dengan kemampuan (dengan bantuan jika diperlukan).
4) Murid melepas dan mengumpulkan gantungan nama kepada guru dengan cara yang paling memungkinkan.
5) Murid keluar kelas secara tertib dengan jalur yang aksesibel (tidak berdesakan).
6) Guru memberikan pendampingan seperlunya tanpa memaksakan gerakan.
7) Murid berpamitan dengan guru (salam/isyarat sesuai dengan kemampuan).
8) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu "7KAIH".

Hari Keempat

Tabel 124. Uraian Kegiatan Hari Keempat MPLS Ramah di SLB

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan sikap ramah dan hangat serta memastikan posisi duduk, alat bantu gerak, dan akses mobilitas murid nyaman selama kegiatan berlangsung	Sebelum jam pelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria: Doa bersama, menyanyikan lagu "Indonesia Raya" dan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dengan dapat diikuti sesuai dengan kemampuan murid	30 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
3.	Materi Utama	Gerakan Indonesia ASRI: Simulasi bakti sosial atau kerja bakti di lingkungan sekolah untuk mengembangkan budaya	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
4.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan media visual serta penyesuaian akses dan posisi yang nyaman bagi murid	15 menit
5.	Materi Utama	Literasi Digital: Bijak dalam penggunaan gawai/ media sosial	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
		Bahaya Judi *Online*	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
6.	Materi Utama	Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan: Ruang perjumpaan murid untuk menghargai keberagaman melalui media visual/video berteks untuk menumbuhkan rasa toleransi	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 60 menit
7.	Materi Utama	Refleksi: Murid menuliskan kesan jelajah lingkungan di papan refleksi dan menerima	10 menit

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
		apresiasi dari guru sebagai motivasi	
8.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup kegiatan dengan doa secara lisan, isyarat, dan arahan visual	5 menit
Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 180 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 300 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KEEMPAT

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (Tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (Tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), dan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Tautan: (https://s.id/album7kaih);
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
      3) Meja;
      4) Tanda pengenal murid; dan
      5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.
   d. **Alur Kegiatan:**
      1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah.
      2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan sikap ramah dan hangat serta memastikan posisi, alat bantu gerak, dan akses mobilitas murid nyaman saat memasuki lingkungan sekolah.
      3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk

mengisi presensi/daftar hadir.

4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru menuliskan nama murid pada tanda pengenal sesuai kreativitas dan kemampuan sekolah.

2. Pertemuan Pagi Ceria

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, semangat, serta menumbuhkan sikap nasionalisme dan spiritual melalui kegiatan terstruktur yang mudah dipahami murid.

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru),
2) Video Senam Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/panduanSAIH),
3) Lagu "Indonesia Raya" (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026), dan
4) Bendera Merah Putih.

d. Alur kegiatan

1) Guru dan murid berkumpul di lapangan/halaman/ruang kelas dengan posisi yang nyaman dan aksesibel (tidak harus berdiri, bisa duduk/melingkar).
2) Guru mengajak murid berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing.
3) Setelah berdoa, dilanjutkan dengan menyanyikan Lagu "Indonesia Raya".
4) Guru memutarkan video Senam Anak Indonesia Hebat dan memimpin senam dengan gerakan yang disesuaikan (bisa duduk/gerakan tangan/kepala), murid mengikuti sesuai dengan kemampuan tanpa paksaan.
5) Setelah senam, guru mengarahkan murid memasuki ruangan.

3. Gerakan Indonesia ASRI

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan membangun rasa kepedulian terhadap kebersihan sekolah melalui praktik simulasi kerja bakti sederhana untuk mendukung terciptanya budaya ASRI.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit; SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Peralatan kerja bakti (sapu, kemoceng, lap kain, atau kantong sampah) yang dibawa setiap murid dari rumah;

2) Panduan yel-yel Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/yelyelAIH); serta
3) Lagu Album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih).

d. Alur Kegiatan:

1) Satu hari sebelum kegiatan, guru memberikan pengumuman kepada murid untuk membawa peralatan kerja bakti dari rumah.
2) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (*ice breaking*) yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter. (Panduan yel-yel: https://s.id/yelyelAIH). Guru bisa memutarkan video yel-yel atau mencontohkan langsung dengan menggunakan bahasa lisan dan dibantu bahasa isyarat di depan.
3) Guru menjelaskan konsep ASRI (Aman, Sehat, Resik, Indah) dengan memberikan contoh langsung di kelas (misal: kelas yang bersih, meja yang rapi)
   a) Aman: lingkungan yang tidak membahayakan,
   b) Sehat: bersih dan bebas dari kotoran,
   c) Resik: rapi dan teratur, serta
   d) Indah: nyaman dan menyenangkan.
4) Guru mengarahkan murid untuk berkumpul di lapangan kemudian membagi menjadi beberapa kelompok zona kerja bakti. Referensi pembagian zona kerja bakti, seperti ruang kelas, taman sekolah, musala, dan seterusnya. Di setiap zona tersebut akan ada panitia MPLS yang turut mendampingi.
5) Guru mendampingi dan memberikan contoh cara memilah dan membuang sampah, menyapu, dan mencabut rumput yang baik dan benar.
6) Guru memberikan apresiasi kepada murid atas kerja sama membersihkan lingkungan sekolah.

   Catatan:

   Kegiatan ASRI dapat disesuaikan dengan kondisi murid dan persetujuan orang tua/wali, kegiatan kerja bakti dapat diganti dengan menanam pohon, daur ulang sampah, membuat kompos, dan lainnya.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid memahami pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, serta membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui penjelasan verbal, pengalaman langsung, dan pendampingan yang mudah dipahami.

b. Durasi: 15 menit.

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman sehat dan bergizi;
2) Tempat cuci tangan aksesibel, air mengalir, sabun, dan lap/tisu bersih;
3) Meja dan kursi yang stabil/ramah kursi roda;
4) Alat makan (sendok/garpu) atau alat bantu makan adaptif;
5) Piring/tatakan anti slip (opsional).
6) Lembar panduan PHBS (tautan: https://s.id/PanduanPHBS); serta
7) Lembar materi isi piringku (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi materi Makan Sehat dan Bergizi.
2) Guru menyampaikan pentingnya Makan Sehat dan Bergizi.
3) Guru mengarahkan tata cara makan yang baik.
4) Guru memastikan posisi duduk murid nyaman dan aman (alat bantu terakomodasi).
5) Guru menjelaskan pentingnya mencuci anggota tubuh yang akan digunakan untuk makan sesuai dengan kondisi peserta sebagai bentuk dari PHBS dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (tautan: https://s.id/PanduanPHBS).
6) Murid mencuci anggota tubuh yang digunakan untuk makan.
7) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (tautan: https://s.id/Materiisipiringku).
8) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing- masing.
9) Guru memastikan alat makan mudah dijangkau.
10) Murid makan sesuai dengan kemampuan.
11) Murid menyelesaikan makan.
12) Murid meletakkan alat makan sesuai dengan kemampuan.
13) Guru memberikan apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
14) Refleksi kegiatan

    Contoh pertanyaan refleksi:

    “Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?”

    “Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?”

    “Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?”

    “Siapa yang suka makan buah?”

"Siapa yang suka makan sayur?"

Catatan: posisi duduk, meja, dan alat makan disesuaikan dengan kebutuhan mobilitas murid.

5. Literasi Digital

Bijak dalam Penggunaan Gawai/Media Sosial

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang penggunaan gawai dan media sosial secara bijak, aman, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Laptop,
2) LCD/TV,
3) Video edukasi bijak memakai gawai (Tautan: https://s.id/Edukasibijakpenggunaangawai),
4) Pengeras suara, dan
5) Gambar berbagai jenis gawai.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru meminta murid untuk menunjukkan gambar jenis gawai yang pernah murid lihat baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah.
2) Guru meminta murid untuk menyebutkan jenis gawai yang sudah ditunjuk di alat peraga gambar.
3) Guru menunjukkan alat peraga gawai yang sudah disiapkan dan mengenalkan fungsi, dampak, serta aturan penggunaan gawai.
   a) Dampak negatif penggunaan gawai
      (1) Paparan konten negatif,
      (2) Penipuan dan kejahatan daring,
      (3) Kecanduan gawai,
      (4) Perundungan di dunia maya,
      (5) Rentan terpapar hoaks,
      (6) Risiko privasi,
      (7) Gangguan kesehatan, serta
      (8) Keterlambatan tahapan perkembangan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Tabel 125. Aturan Penggunaan Gawai

Usia	Durasi	Keterangan
0—2 tahun	tidak boleh menonton gawai	boleh jika hanya ada panggilan video dengan keluarga
2—6 tahun	1 jam	harus ditemani orang tua saat menonton
6—12 tahun	1—2 jam	konten dipastikan harus aman dan ada pendampingan dari orang tua
12—18 tahun	waktu bisa lebih fleksibel tetapi harus seimbang	konten yang diakses harus aman dan bermanfaat. Orang tua mengajak diskusi mana konten yang boleh ditonton dan tidak

4) Guru menjelaskan aturan penggunaan gawai yang aman
   a) tidak sembarang klik tautan atau iklan;
   b) tidak membagikan data pribadi;
   c) menggunakan gawai pada waktu yang sesuai; dan
   d) meminta bantuan guru/orang tua jika menemukan hal yang tidak dipahami.
5) Guru mengajukan pertanyaan sederhana, misalnya
   a) “Berapa lama waktu yang dibolehkan untuk memakai HP?”
   b) “Kalau muncul iklan pada waktu menggunakan HP, apa yang dilakukan?”
   c) “Bolehkah membagikan alamat rumah di internet?”
6) Murid menjawab melalui tulisan/isyarat/lisan sesuai dengan kemampuan masing-masing.
7) Guru menegaskan penggunaan gawai yang aman dan bijak dengan menampilkan video edukasi bijak memakai gawai https://s.id/Edukasibijakpenggunaangawai.
8) Kegiatan ditutup dengan pemberian motivasi dan apresiasi melalui bahasa lisan, isyarat, dan/atau tulisan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Bahaya Judi *Online*

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada murid mengenai risiko dan dampak negatif judi *online* melalui permainan analogi yang interaktif sehingga murid dapat lebih bijak dalam mengambil keputusan dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Laptop,
2) LCD/TV,
3) Video Film Kemenangan Sejati (Tautan: http://s.id/antijudol),
4) Pengeras suara,
5) Kertas HVS, dan
6) Pulpen/Pensil.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan video film Kemenangan Sejati (Tautan: http://s.id/antijudol).
2) Guru meminta murid untuk menyebutkan siapa pemain favorit di film Kemenangan Sejati dan menceritakannya (jika memungkinkan).
3) Guru menawarkan kepada salah satu murid untuk menceritakan kepada murid lain dengan bahasa lisan.
4) Guru menanyakan
   a) Apa pelajaran paling berharga yang kamu peroleh dari film Kemenangan Sejati?
   b) Mengapa tokoh utama dalam film dapat terjerumus ke dalam judi *online*?
   c) Faktor-faktor apa saja yang mungkin mempengaruhinya? (Guru dapat memancing jawaban, seperti keinginan mendapatkan uang instan, tekanan teman sebaya, kurangnya pengetahuan, rasa ingin mencoba, atau masalah ekonomi pribadi).
   d) Apa saja dampak negatif yang terlihat dalam film akibat judi *online* dan pinjaman *online* ilegal? (Misalnya: kerugian finansial, masalah psikologis, kerusakan hubungan dengan keluarga, stres, ketakutan, atau terhambatnya masa depan).
   e) Apabila kamu atau teman kamu berada dalam situasi serupa dengan tokoh di film, tindakan apa yang akan kamu lakukan? Siapa yang harus kamu mintai bantuan atau nasihat?" (Arahkan

jawaban ke orang tua, guru, wali kelas, konselor sekolah, atau pihak berwenang).

5) Guru memberikan respons terhadap jawaban murid dan memberikan pesan kunci bahwa tidak ada kemenangan sejati dalam judi *online*. Hindari permainan *online* yang membutuhkan pembelian. Selalu bicarakan dengan orang tua jika ada tawaran mencurigakan.

6. Pengenalan Inklusivitas dan Kebinekaan

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan murid dalam menanamkan nilai keadilan, kesetaraan gender, dan inklusivitas dalam kehidupan sehari-hari di sekolah sehingga murid terbiasa menghormati keberagaman, menolak diskriminasi, serta menciptakan ruang pergaulan yang terbuka dan ramah bagi semua.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Video Keragaman Indonesia (Tautan: https://s.id/KeberagamanbudayaIndonesia),
2) Laptop,
3) Pengeras suara
4) LCD/TV, dan
5) Kartu simbol (tolong, berbagi, menghargai).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka kegiatan dengan menyampaikan
"Hari ini kita belajar saling menghargai dan berteman dengan semua orang.
2) Guru menampilkan video tentang keberagaman Indonesia (Tautan: https://s.id/KeberagamanbudayaIndonesia)
3) Guru menyampaikan makna video bahwa setiap orang memiliki perbedaan dan semua orang perlu saling menghargai dan membantu.
4) Guru menunjukkan contoh perilaku saling menghargai menggunakan gambar.
5) Murid mengamati, menunjuk, atau menyebutkan gambar pada kartu simbol.
6) Guru mengajukan pertanyaan sederhana:
"Apa yang dilakukan jika teman berbeda dengan kita?"
"Bagaimana cara menghargai teman?"
7) Guru menegaskan pesan utama:
"Walaupun berbeda, kita tetap saling menghargai dan berteman."

jdih.kemendikdasmen.go.id

8) Kegiatan ditutup dengan melihat kembali kartu simbol bersama melalui bahasa lisan.

7. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (tidak wajib),
2) Laptop,
3) TV/LCD/Layar,
4) Lagu "7KAIH" (Tautan: https://s.id/album7kaih)
5) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang dan gambar menangis untuk sedih),
6) Papan, dan
7) Lem/Isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid duduk dalam posisi nyaman dan aksesibel.
2) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak sesuai dengan kemampuan murid dengan menggunakan lagu "7KAIH" dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini.
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan menanyakan kepada murid satu per satu ekspresi mana yang mereka pilih secara lisan.
5) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid
   Contoh tanggapan positif

   "Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini?"
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!";
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."

6) Guru menanyakan kesan hari pertama terkait penggunaan fasilitas sekolah (rampa, toilet, dll.).

7) Murid menyampaikan perasaan/pendapat secara lisan, isyarat, atau alat bantu.
8) Guru memberikan pertanyaan pemandu sederhana (misal: “Apakah tadi nyaman?” “Bagian mana yang paling membantu?”).
9) Murid diberi waktu cukup untuk merespons sesuai dengan kemampuan.
10) Guru memberikan penguatan positif atas pengalaman dan usaha murid.
11) Guru menyampaikan motivasi bahwa setiap murid mampu beradaptasi dan mandiri sesuai dengan kemampuannya.
12) Kegiatan ditutup dengan suasana hangat dan apresiasi.

8. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika ada)
2) Lagu (Referensi: Album “Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” (Tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mempersiapkan murid untuk pulang dengan memastikan posisi dan barang bawaan mudah dijangkau.
2) Guru memimpin doa pulang sesuai keyakinan masing-masing.
3) Murid mengambil tas, botol minum, dan perlengkapan lain secara mandiri sesuai dengan kemampuan (dengan bantuan jika diperlukan).
4) Murid melepas dan mengumpulkan gantungan nama kepada guru dengan cara yang paling memungkinkan.
5) Murid keluar kelas secara tertib dengan jalur yang aksesibel (tidak berdesakan).
6) Guru memberikan pendampingan seperlunya tanpa memaksakan gerakan.
7) Murid berpamitan dengan guru (salam/isyarat sesuai dengan kemampuan).
8) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu “7KAIH”.

jdih.kemendikdasmen.go.id

Hari Kelima

Tabel 126. Uraian Kegiatan Hari Kelima MPLS Ramah

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru: Guru menyambut murid dengan sikap ramah dan hangat serta memastikan posisi duduk, alat bantu gerak, dan akses mobilitas murid nyaman selama kegiatan berlangsung	Sebelum jam pelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Doa dan Indonesia Raya: Berdoa bersama secara lisan serta isyarat dan menyanyikan lagu “Indonesia Raya” dengan panduan video dan audio	15 menit
3.	Materi Utama	Kesehatan Mental: Edukasi mengenai pengenalan emosi dan cara menjaga kesehatan mental melalui media visual dan audio	TKLB, SDLB 30 menit SMPLB, SMALB 75 menit
4.	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan media visual serta penyesuaian akses dan posisi yang nyaman bagi murid	15 menit
5.	Materi Utama	Unjuk minat dan bakat murid musik daerah, gerak lagu, permainan) sebagai bentuk perayaan akhir MPLS	TKLB, SDLB 75 menit SMPLB, SMALB

jdih.kemendikdasmen.go.id

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
			120 menit
6.	Materi Utama	Refleksi dan Motivasi: Murid berbagi pengalaman mengenai kemudahan aksesibilitas selama MPLS dan menerima motivasi penutup dari guru	10 menit
7.	Materi Utama	Doa dan Penutup: Menutup seluruh rangkaian MPLS dengan doa bersama dan pengaturan alur kepulangan yang aman bagi mobilitas murid	5 menit
Khusus Hari Jumat Durasi waktu pelaksanaan MPLS Ramah untuk TKLB dan SDLB 150 menit/hari dan SMPLB dan SMALB 240 menit/hari			

DESKRIPSI KEGIATAN HARI KELIMA

1. **Salam Sapa Murid Baru**
   a. **Tujuan Kegiatan:**
      Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan yang harmonis.
   b. **Durasi:** Sebelum jam pelajaran dimulai.
   c. **Alat dan Bahan:**
      1) Jinggel MPLS Ramah (tautan: https://s.id/laguharibaru), Rukun sama Teman (tautan: https://s.id/lagurukunsamateman), dan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: https://s.id/album7kaih);
      2) Pengeras suara (disesuaikan dengan kebutuhan dan ketersediaan di sekolah);
      3) Meja;
      4) Tanda pengenal murid; serta

5) Dekorasi lainnya yang dapat menambah keceriaan dan kenyamanan bagi murid di tempat baru.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memutarkan jinggel MPLS Ramah, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Rukun sama Teman yang dapat terdengar di area sekolah.
2) Guru bersiap menyambut murid dan orang tua/wali murid di pintu masuk sekolah dengan sikap ramah dan hangat serta memastikan posisi, alat bantu gerak, dan akses mobilitas murid nyaman saat memasuki lingkungan sekolah.
3) Murid dan orang tua/wali murid yang datang diarahkan untuk mengisi presensi/daftar hadir.
4) Saat mengisi presensi/daftar hadir, guru menuliskan nama murid pada tanda pengenal sesuai kreativitas dan kemampuan sekolah.

2. Doa dan Indonesia Raya

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan rasa kebersamaan, nasionalisme, serta sikap hormat dan khidmat kepada murid melalui doa bersama dan menyanyikan lagu “Indonesia Raya”.

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Lagu “Indonesia Raya” (tautan: https://s.id/laguindonesiaraya2026)
2) Bendera Merah Putih.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid berkumpul dalam posisi rapi dan nyaman (tidak harus berdiri, dapat duduk/posisi sesuai dengan kemampuan).
2) Guru memastikan posisi murid aman dan aksesibel.
3) Guru memutarkan lagu “Indonesia Raya” dan memberi contoh sikap hormat yang dapat disesuaikan (duduk tegak/posisi nyaman).
4) Guru memimpin pembacaan doa sesuai agama dan keyakinan masing-masing.
5) Guru memberikan penguatan akan pentingnya menyanyikan lagu “Indonesia Raya” sebagai bentuk nasionalisme kepada negara Indonesia dan berdoa sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.
6) Guru mengarahkan murid masuk ke ruangan/kelas melalui jalur yang aksesibel secara tertib.
7) Guru menyiapkan murid untuk kegiatan berikutnya.

jdih.kemendikdasmen.go.id

3. Kesehatan Mental: Mengenal Emosi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan murid dalam meningkatkan kesadaran dan kepedulian murid terhadap kesehatan mental melalui pembiasaan refleksi diri, pengelolaan emosi, saling mendukung, serta penciptaan lingkungan pertemanan yang aman dan nyaman.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 75 menit.

c. Alat dan Bahan: Pengeras suara (jika diperlukan)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid duduk dalam posisi yang nyaman dan aksesibel (tidak harus melingkar sempurna).
2) Guru menciptakan suasana aman dan menjelaskan tujuan kegiatan secara sederhana.
3) Guru memberikan pertanyaan pemantik (misal: perasaan bangga, sedih, atau takut).
4) Murid berbagi cerita sesuai dengan kemampuan (lisan/alat bantu) dengan waktu yang cukup.
5) Guru menggunakan benda pemantik sebagai tanda giliran berbicara (disesuaikan cara pemberiannya).
6) Guru membantu dengan pertanyaan lanjutan yang sederhana dan suportif.
7) Guru menjelaskan konsep secara sederhana tentang
   a) Kepercayaan diri (berani mencoba sesuai dengan kemampuan),
   b) Resiliensi (tetap semangat saat menghadapi kesulitan), dan
   c) Mengelola emosi (menenangkan diri, meminta bantuan).
8) Guru memandu latihan sederhana menenangkan diri (misal: tarik napas perlahan dengan posisi nyaman).
9) Guru memberikan penguatan positif pada setiap respons murid.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan:

Makan Sehat dan Bergizi: Praktik pola makan sehat, mengenal gizi seimbang, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggunakan media visual, penjelasan sederhana, dan pendampingan sesuai dengan kebutuhan murid

b. Durasi: 15 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Makanan dan minuman bergizi;
2) Meja makan yang dapat disesuaikan tinggi (ramah kursi roda);

3) Tempat cuci tangan aksesibel, air mengalir, sabun, lap/tisu;
4) Alat makan (sendok/garpu) termasuk adaptif bila diperlukan; serta
5) Alas makan/tatakan anti slip (opsional).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru memberitahukan kepada murid bahwa pembelajaran akan memasuki sesi materi Makan Sehat dan Bergizi.
2) Guru menyampaikan pentingnya Makan Sehat dan Bergizi.
3) Guru mengarahkan tata cara makan yang baik.
4) Guru memastikan posisi duduk murid nyaman dan aman (alat bantu terakomodasi).
5) Guru menjelaskan pentingnya mencuci anggota tubuh yang akan digunakan untuk makan sebelum makan menyesuaikan kondisi murid sebagai bentuk dari PHBS dengan rujukan kegiatan seperti yang dijelaskan pada tautan berikut (Tautan: https://s.id/PanduanPHBS).
6) Murid mencuci anggota tubuh yang digunakan untuk makan.
7) Murid diajak kembali ke ruangan/kelas kemudian guru menjelaskan singkat tentang makanan yang sehat dan bergizi sesuai dengan Panduan Isi Piringku yang dapat diakses pada tautan berikut (Tautan: https://s.id/PanduanIsiPiringku).
8) Guru mengajak murid untuk berdoa sebelum makan. Doa dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
9) Guru memastikan alat makan mudah dijangkau.
10) Murid makan sesuai dengan kemampuan.
11) Murid menyelesaikan makan.
12) Murid meletakkan alat makan sesuai dengan kemampuan.
13) Guru memberikan apresiasi atas kerja sama dan kemandirian murid.
14) Refleksi kegiatan

Contoh pertanyaan refleksi:
"Tadi sebelum makan kita melakukan apa ya?"
"Kenapa ya harus cuci tangan dulu sebelum makan?"
"Ketika kita sedang makan, boleh tidak ya kita bercanda dengan teman?"
"Siapa yang suka makan buah?"
"Siapa yang suka makan sayur?"

Catatan: posisi duduk, meja, dan alat makan disesuaikan dengan kebutuhan mobilitas murid.

5. Unjuk Bakat dan Minat

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid mengenali dan menampilkan potensi diri, membangun rasa percaya diri, serta aktif bersosialisasi dan menghargai kemampuan teman.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 75 menit, SMPLB dan SMALB 120 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika diperlukan),
2) Alat musik sederhana (opsional),
3) Mikrofon (opsional), dan
4) Stiker/ apresiasi dalam bentuk lain sesuai kebijakan satuan SLB.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka pendaftaran dari hari pertama kepada murid yang akan tampil unjuk bakat dan minat, Guru menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah panggung bebas, siapa pun yang ingin menampilkan bakatnya (menyanyi, sulap, melukis, olahraga, bermain alat musik, membaca puisi, bercerita, menirukan suara, dll) bisa mendaftar secara individu atau kelompok ke panitia. Durasi penampilan maksimal 5 menit.
2) Guru menjelaskan bahwa ini adalah kesempatan murid untuk menunjukkan bakat dan minat mereka.
3) Guru menekankan bahwa semua bakat itu hebat, dan pentingnya saling mendukung dan menghargai keberagaman minat dan bakat teman lainnya.
4) Guru memanggil murid yang sudah mendaftar secara bergantian.
5) Setiap penampilan disambut tepuk tangan dan dukungan dari seluruh warga sekolah.
6) Guru bisa membantu menyiapkan properti sederhana jika diperlukan. Guru dapat memberikan bantuan atau pendampingan sebelum murid tampil, seperti membantu posisi berdiri atau penggunaan alat.
7) Setiap penampilan murid, minta audiens untuk menyampaikan satu kata positif atau satu hal yang mereka kagumi dari penampilan yang baru saja selesai. Ini melatih apresiasi dan empati murid.
8) Guru mengucapkan terima kasih kepada semua murid yang telah berani unjuk bakat dan berpartisipasi aktif dengan memberikan stiker/apresiasi lain sesuai dengan kemampuan sekolah.

jdih.kemendikdasmen.go.id

6. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid mengungkapkan perasaan melalui lisan, tulisan, atau gambar serta menerima apresiasi dari guru untuk membangun motivasi dan rasa percaya diri.

b. Durasi: 10 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (tidak wajib),
2) Laptop,
3) TV/LCD/Layar,
4) Lagu "7KAIH" (Tautan: https://s.id/album7kaih),
5) Kartu gambar emosi (gambar senyum untuk senang, gambar menangis untuk sedih),
6) Papan, dan
7) Lem/Isolasi.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mengajak murid duduk dalam posisi nyaman dan aksesibel.
2) Guru mengajak murid untuk melakukan gerak sesuai dengan kemampuan murid dengan menggunakan lagu "7KAIH" dan mengarahkan murid untuk bergerak bebas sesuai dengan irama dan lirik lagu.
3) Guru bertanya kegiatan apa saja yang sudah dilakukan murid hari ini.
4) Guru menunjukkan kartu gambar emosi (gambar senang dan sedih) dan menanyakan kepada murid satu per satu ekspresi mana yang mereka pilih secara lisan.
5) Guru memberikan tanggapan positif setiap perasaan yang diungkapkan murid
   Contoh tanggapan positif:
   "Wah, senang ya kamu bisa bermain hari ini?"
   "Kalau tadi masih sedih karena malu, itu tidak apa-apa, besok kita coba lagi, ya!"
   "Terima kasih sudah mencoba berbicara dan berinteraksi dengan teman."
6) Guru menanyakan kesan hari pertama terkait penggunaan fasilitas sekolah (rampa, toilet, dll.).
7) Murid menyampaikan perasaan/pendapat secara lisan, isyarat, atau alat bantu.

8) Guru memberikan pertanyaan pemandu sederhana (misal: “Apakah tadi nyaman?” “Bagian mana yang paling membantu?”).
9) Murid diberi waktu cukup untuk merespons sesuai dengan kemampuan.
10) Guru memberikan penguatan positif atas pengalaman dan usaha murid.
11) Guru menyampaikan motivasi bahwa setiap murid mampu beradaptasi dan mandiri sesuai dengan kemampuannya.
12) Kegiatan ditutup dengan suasana hangat dan apresiasi.

7. Doa dan Penutup

a. Tujuan:

Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan sikap disiplin dan spiritual melalui kegiatan penutup yang tertib.

b. Durasi: 5 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Pengeras suara (jika ada)
2) Video lagu album 7 KAIH (tautan: https://s.id/album7kaih)

d. Alur Kegiatan:

1) Guru mempersiapkan murid untuk pulang dengan memastikan posisi dan barang bawaan mudah dijangkau.
2) Guru memimpin doa pulang sesuai keyakinan masing-masing.
3) Murid mengambil tas, botol minum, dan perlengkapan lain secara mandiri sesuai dengan kemampuan (dengan bantuan jika diperlukan).
4) Murid melepas dan mengumpulkan gantungan nama kepada guru dengan cara yang paling memungkinkan.
5) Murid keluar kelas secara tertib dengan jalur yang aksesibel (tidak berdesakan).
6) Guru memberikan pendampingan seperlunya tanpa memaksakan gerakan.
7) Murid berpamitan dengan guru (salam/isyarat sesuai dengan kemampuan).
8) Saat murid keluar kelas, guru dapat memutarkan lagu “7KAIH”.

D. Materi Pilihan

1. Materi Pilihan 1: Pengenalan Ciri Khas Sekolah

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid mengenal dan menghargai ciri khas sekolah serta menumbuhkan rasa bangga

terhadap sekolah melalui pengamatan, percakapan, dan pengalaman langsung menggunakan media visual, isyarat, tulisan, dan lisan.

b. Durasi: TKLB dan SDLB 30 menit, SMPLB dan SMALB 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Poster ciri khas sekolah (jika ada),
2) Bendera/logo sekolah (jika ada),
3) Lagu sekolah/mars/himne (jika ada),
4) Seragam ciri khas sekolah (jika ada),
5) Ikrar sekolah (jika ada), dan
6) Alat dan bahan lain yang dibutuhkan untuk mengenalkan ciri khas yang dimiliki sekolah (jika ada).

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menjelaskan bahwa setiap sekolah memiliki ciri khas yang membedakannya dari sekolah lain.
2) Guru menyampaikan tujuan kegiatan dan pentingnya mengenal identitas sekolah.
3) Guru memperkenalkan ciri khas yang dimiliki sekolah serta makna yang terkandung di dalamnya.
4) Murid diajak menyanyikan mars atau himne sekolah bersama-sama sesuai dengan kemampuan (jika ada).
5) Murid diberikan kesempatan bertanya atau menyampaikan pendapat mengenai ciri khas sekolah yang telah diperkenalkan.
6) Guru mengajak murid menyebutkan kembali ciri khas sekolah yang telah dikenalkan.
7) Guru memberikan penguatan tentang pentingnya berpartisipasi dalam program dan menjaga budaya positif sekolah sebagai warga sekolah yang baik.

Catatan: Alat, bahan, dan bentuk penyampaian dapat disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan murid, termasuk penggunaan media yang aksesibel bagi murid berkebutuhan khusus.

2. Materi Pilihan 2: Aku Sehat Aku Aman dari Bahaya

TKLB dan SDLB – Tolak dan Menjauh

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid memahami cara menjaga diri dengan berhati-hati terhadap makanan, minuman, atau barang dari orang yang tidak dikenal demi keamanan dan keselamatan diri.

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Poster/gambar situasi aman dan tidak aman,
2) Kartu bergambar "Tolak–Menjauh",
3) Video edukasi dengan teks/takarir (Tautan: https://s.id/Bahayanarkoba).
4) Pengeras suara,
5) Laptop, dan
6) LCD/TV.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka kegiatan dengan percakapan sederhana "Hari ini kita belajar menjaga diri supaya tetap aman dan sehat."
2) Guru menunjukkan gambar situasi
   a) teman mengajak mencoba minuman tanpa izin guru/orang tua;
   b) orang tak dikenal memberi makanan;
   c) orang asing memberikan barang.
3) Guru memberikan contoh kegiatan nyata dan menunjukan cara yang tepat untuk bereaksi dari kegiatan nyata tersebut dengan mengangkat kartu atau tulisan "Tolak dan Menjauh"
   a) Menerima makanan dari orang tidak dikenal
   b) Menerima barang dari orang asing.
4) Guru memutar video edukasi (Tautan: https://s.id/Bahayanarkoba)
5) Guru mengajak murid praktik secara sederhana melalui simulasi bahasa lisan dan gerakan tubuh (menolak dengan mengatakan "tidak, terima kasih" dan menjauh).
6) Murid mengamati dan merespons sesuai dengan kemampuan.
7) Guru mengajukan pertanyaan sederhana, misalnya: "Apakah boleh menerima permen dari orang yang tidak dikenal?" "Kalau ada orang asing memberi barang, harus bagaimana?
8) Murid menjawab melalui bahasa lisan.
9) Guru menegaskan kembali pesan utama (tidak menerima dari orang yang tidak dikenal, ingat "Tolak dan Menjauh").
10) "Kalau diberi makanan, minuman, atau barang oleh orang yang tidak dikenal: Tolak dan Menjauh.".
11) Kegiatan ditutup dengan penguatan.

jdih.kemendikdasmen.go.id

SMPLB dan SMALB - Pengetahuan tentang Bahaya Narkoba

a. Tujuan Kegiatan:

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid mengenali bahaya narkoba dan zat berbahaya serta melatih sikap berani menolak dan menjauh dari ajakan yang membahayakan diri.

b. Durasi: 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Laptop,
2) LCD/TV,
3) Film pendek tentang Milenial Anti Narkoba dari BNN (Tautan: https://s.id/milenialantinarkoba). Referensi video lainnya (Tautan: https://s.id/antinarkoba_1) atau (Tautan: https://s.id/antinarkoba_2),
4) Salindia presentasi, dan
5) Papan tulis.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru membuka kegiatan dengan menyampaikan tujuan kegiatan "Hari ini kita belajar mengenali bahaya narkoba dan cara menjaga diri."
2) Guru menampilkan gambar situasi
   a) ajakan mencoba minuman atau obat tanpa izin
   b) menerima sesuatu yang tidak jelas isinya
3) Guru mengajak murid berdiskusi tentang
   a) "Apakah kita boleh mencoba sesuatu yang tidak jelas?"
   b) "Apa yang harus dilakukan jika ada ajakan seperti itu?"
4) Guru menjelaskan melalui salindia presentasi bahwa
   a) ada zat atau obat yang berbahaya bagi tubuh yaitu narkoba
   b) narkoba dan zat berbahaya dapat merusak kesehatan dan masa depan
   c) murid perlu berhati-hati terhadap ajakan yang membahayakan.
5) Guru memutar film pendek tentang Milenial Anti Narkoba dari BNN: (Tautan: https://s.id/milenialantinarkoba). Referensi video lainnya (Tautan: https://s.id/antinarkoba_1) atau (Tautan: https://s.id/antinarkoba_2).
6) Guru menjelaskan makna dari film yang sudah ditonton.
7) Guru meminta murid menyampaikan kesan mereka setelah menonton film;
8) Guru memberikan penguatan.

3. **Materi Pilihan 3: Aku Menjaga Diri**

TKLB dan SDLB – Ku Jaga Diriku

a. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid mengenal bagian tubuh, memahami batasan diri, menjaga kebersihan dan keamanan tubuh, serta melatih keberanian untuk menolak dan melapor apabila mengalami sentuhan yang tidak aman.

b. Durasi: 30 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Gambar bagian tubuh,
2) Video lagu Menjaga Diri (Tautan: https://s.id/MenjagaDiri), dan
3) Kertas bentuk tanda centang **V** dan tanda silang **X.**

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menempelkan alat peraga gambar bagian tubuh laki-laki dan perempuan di depan kelas.
2) Guru menunjuk bagian tubuh pada gambar dan memberikan pertanyaan kepada murid tentang bagian tubuh yang boleh disentuh dan tidak boleh disentuh. Jika boleh disentuh, murid menunjukkan kertas gambar tanda centang. Jika tidak boleh disentuh, murid menunjukkan kertas tanda silang.
3) Guru mengenalkan batasan diri (bagian tubuh yang boleh/tidak boleh disentuh) menggunakan gambar bagian tubuh dengan bahasa lisan serta gerakan tubuh dan/atau tulisan.
4) Guru menjelaskan kepada murid bahwa setiap orang memiliki batasan diri masing-masing. Berikanlah contoh berinteraksi dengan teman tanpa melibatkan sentuhan di area tubuh pribadi, seperti berjabat tangan, tos, dan mengacungkan jari jempol untuk memberikan apresiasi.
5) Sentuhan boleh
   a) tos dengan teman,
   b) bersalaman dengan teman,
   c) orang tua mengusap kepala murid, dan
   d) saat murid atau orang tua mencium pipi dengan kasih sayang.
6) Sentuhan tidak boleh
   a) menyentuh area bahu ke bawah,
   b) mencium pipi/bibir dengan paksa/tidak wajar meski keluarga dekat,
   c) menyentuh area lutut ke atas, dan
   d) menyentuh alat kelamin dan payudara.

7) Guru mengajarkan murid melakukan hal berikut ketika mengalami sentuhan terlarang
   a) Menolak dengan tegas;
   b) Berteriak dan menjauh untuk mencari pertolongan;
   c) Mengingat wajah/ciri-ciri orang yang melakukan sentuhan terlarang untuk dilaporkan bila memungkinkan; dan
   d) Tidak takut bercerita kepada orang tua atau orang dewasa yang dipercaya.
8) Guru menayangkan video lagu "Menjaga Diri" kemudian memberikan penguatan pentingnya menjaga diri dan menjelaskan bahwa area tubuh pribadi tidak boleh disentuh oleh orang lain dan sebaliknya kita tidak boleh menyentuh area tubuh pribadi orang lain.
9) Kegiatan ditutup dengan motivasi dan apresiasi.

SMPLB dan SMALB – Mengenal Tubuh dan Menjaga Kebersihan Diri

a. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu murid memahami perubahan fisik, psikis, dan sosial pada masa pubertas serta membiasakan perilaku menjaga kebersihan dan kesehatan diri, khususnya organ reproduksi, dengan cara yang benar dan bertanggung jawab.

b. Durasi: 60 menit

c. Alat dan Bahan:

1) Gambar siluet tubuh laki-laki dan tubuh perempuan,
2) Spidol warna,
3) Daftar pertanyaan dan jawaban, serta
4) Gambar ilustrasi organ reproduksi perempuan dan laki-laki.

d. Alur Kegiatan:

1) Guru menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi murid karena mungkin sebagian murid masih malu dalam mengutarakan hal-hal berkaitan dengan pubertas.
2) Sebelum memulai diskusi guru meminta murid untuk memberikan jawaban secara lisan/tulisan dari beberapa pertanyaan pemantik berikut.
   a) Perubahan apa saja yang pernah kamu alami sejak SD sampai SMP/SMA saat ini?
   b) Apa yang kamu rasakan saat terjadi perubahan pada diri kalian? Contohnya, merasa malu/kaget/takut saat menstruasi atau mimpi basah;

3) Guru membagi murid ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok murid laki-laki dan kelompok murid perempuan;
4) Guru memberikan gambar siluet tubuh manusia kepada murid. Kelompok perempuan diberikan gambar siluet tubuh perempuan dan kelompok laki-laki diberikan gambar siluet tubuh laki-laki.
5) Guru meminta murid melingkari bagian tubuh mana yang mengalami perubahan selama masa pubertas.
6) Guru menyimpulkan hasil diskusi kelompok, lalu menyampaikan pesan kunci berikut.
   a) Setiap individu yang memasuki masa remaja mengalami perubahan. Perubahan fisik berupa membesarnya payudara kepada murid perempuan dan tumbuh kumis kepada murid laki-laki. Perubahan psikis berupa mulai timbulnya rasa tertarik kepada lawan jenis dan rasa ingin tahu lebih tinggi. Perubahan sosial terlihat saat remaja mulai membentuk kelompok mengikuti tren.
   b) Masa pubertas dengan tanda-tanda tersebut merupakan hal normal dan bagian dari proses tumbuh kembang yang akan dialami oleh setiap individu yang memasuki masa remaja atau pubertas.
   c) Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut juga dipengaruhi oleh perubahan hormon tubuh sesuai perkembangan usia.
7) Sesi pengenalan menjaga kebersihan diri, guru perlu menjelaskan materi tentang pengenalan organ reproduksi perempuan dan organ reproduksi laki-laki. Guru menggunakan gambar ilustrasi organ reproduksi perempuan dan laki-laki untuk menjelaskan materi tersebut.
8) Cara menjaga kebersihan organ reproduksi perempuan:
   a) Bersihkan organ reproduksi dari arah depan ke belakang dengan air bersih. Pastikan satu arah dan tidak sebaliknya agar kotoran yang terdapat pada anus tidak terbawa masuk ke dalam organ reproduksi.
   b) Ganti celana minimal dua kali sehari.
   c) Jangan terlalu sering membersihkan organ reproduksi dengan sabun atau cairan kimia karena dapat menimbulkan iritasi.
   d) Saat menstruasi, ganti pembalut minimal empat jam sekali.
   e) Hindari penggunaan celana yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat.
9) Cara menjaga kebersihan organ reproduksi laki-laki:
   a) Gantilah celana dalam minimal dua kali sehari.

jdih.kemendikdasmen.go.id

b) Pastikan tangan dalam keadaan bersih saat memegang organ reproduksi.
c) Bersihkan organ reproduksi setelah buang air kecil. Bagi remaja yang tidak disunat, cuci ujung organ reproduksi terlebih dahulu dengan menarik kulit bagian depan ke belakang untuk membersihkan sisa-sisa urin yang mungkin masih menempel di ujung organ reproduksi.
d) Pastikan organ reproduksi selalu dalam keadaan kering, terutama setelah buang air. Jamur bisa tumbuh di area sekitar organ reproduksi yang lembab.
e) Hindari menggunakan celana yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat.

10) Selanjutnya, guru membuka sesi pertanyaan kepada murid, berikan kesempatan pada 2—3 murid untuk bertanya.
11) Kegiatan selanjutnya guru mengajak murid bermain "Mitos dan Fakta" tentang masa pubertas. Guru membacakan pernyataan tentang mitos dan fakta pada masa pubertas satu per satu (daftar pernyataan terlampir).
12) Guru meminta murid untuk memilih jawaban mitos atau fakta. Guru meminta perwakilan murid yang menjawab mitos dan fakta untuk menyampaikan alasan mereka memilih jawaban tersebut.
13) Guru menyampaikan kunci jawaban dan penjelasan dari setiap pernyataan dan memberikan alasan yang konkret (daftar jawaban terlampir.
14) Guru menutup sesi dengan menjelaskan kesimpulan bahwa perkembangan kesehatan reproduksi itu adalah hal yang wajar, termasuk tanda-tanda fisik yang terjadi seperti mimpi basah pada laki-laki dan menstruasi pada perempuan. Sampaikan juga bahwa perkembangan fisik tersebut diikuti dengan perkembangan secara psikologis, serta akan berpengaruh pada respons sosial terhadap perkembangan tersebut.

Pernyataan Mitos dan Fakta

1) Mimpi basah merupakan mimpi erotis;
2) Tidak boleh minum soda saat menstruasi;
3) Berhubungan seksual satu kali tidak menyebabkan kehamilan; dan
4) Jerawat muncul ketika pubertas dialami remaja.

Jawaban Mitos dan Fakta

1) Jawabannya mitos, mimpi basah terjadi karena penuhnya epididimis;

2) Jawabannya mitos, karena soda dan minuman berkafein lain (kopi, teh, dan coklat) bukan membuat menstruasi terhenti, tetapi akan menyebabkan kram menstruasi lebih sakit;
3) Jawabannya mitos, karena faktanya, jika perempuan sudah mengalami menstruasi dan laki-laki sudah mengalami mimpi basah, kehamilan dapat terjadi jika terjadi hubungan seksual;
4) Jawabannya fakta, karena perubahan hormon saat menstruasi menyebabkan produksi minyak lebih banyak, terutama di wajah. Jika pori-pori wajah tersumbat debu, akan tumbuh jerawat pada wajah.

3. Pasca MPLS RAMAH

Evaluasi Pelaksanaan MPLS

Evaluasi Pelaksanaan MPLS oleh Sekolah kepada Orang Tua/Wali Murid

Setelah MPLS Ramah hari kelima selesai, sekolah melakukan evaluasi minimal meliputi ketercapaian tujuan MPLS, identifikasi keberhasilan dan tantangan pelaksanaan MPLS. Penyampaian evaluasi disampaikan kepada orang tua/wali murid paling lambat 30 hari kerja setelah pelaksanaan MPLS.

Evaluasi Pelaksanaan MPLS oleh Sekolah kepada Kementerian atau Dinas Pendidikan

Selain orang tua/wali, kepala sekolah juga menyampaikan laporan penyelenggaraan MPLS kepada kementerian atau dinas pendidikan sesuai dengan kewenangannya. Penyampaian laporan disampaikan paling lambat 30 hari kerja setelah pelaksanaan MPLS. Laporan tersebut paling sedikit memuat rincian pelaksanaan MPLS dan hasil evaluasi.

Evaluasi Pelaksanaan MPLS oleh Kementerian

Selain evaluasi yang dilaksanakan oleh sekolah, Kemendikdasmen juga melaksanakan evaluasi pelaksanaan MPLS Ramah yang diisi oleh sekolah melalui instrumen yang disiapkan oleh Kemendikdasmen. Pengisian evaluasi ini juga menjadi syarat sekolah mendapatkan laporan hasil tes. Evaluasi akan dibuka pada hari kelima pelaksanaan MPLS hingga 31 Juli 2026.

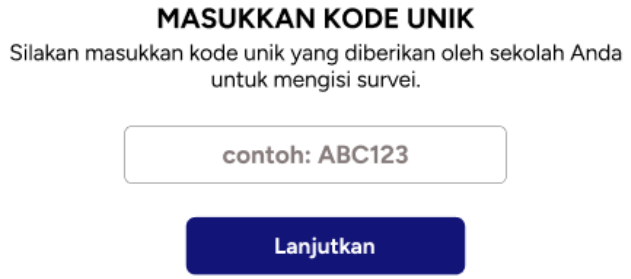
Evaluasi pelaksanaan MPLS Ramah dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai pelaksanaan program di satuan

pendidikan. Oleh karena itu, evaluasi melibatkan responden kepala sekolah serta murid atau orang tua/wali murid.

a. Evaluasi Kepala Sekolah

Evaluasi kepala sekolah bertujuan untuk memperoleh gambaran terhadap pelaksanaan MPLS Ramah di sekolah guna memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan ketentuan Kepmendikdasmen dan panduan pelaksanaan MPLS. Evaluasi ini juga mencakup penilaian terhadap kemudahan dan kebermanfaatan panduan MPLS yang dirasakan oleh kepala satuan pendidikan dan murid. Hasil evaluasi menjadi dasar bagi sekolah dalam membangun kesepakatan bersama dengan orang tua/wali murid dan murid terkait tata tertib, pelaksanaan program, serta komitmen bersama dalam mewujudkan budaya sekolah yang aman dan nyaman.

Kepala sekolah wajib mengisi formulir evaluasi daring dengan memasukkan kode evaluasi kepala sekolah di menu "kerjakan tes" pada tautan https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/.



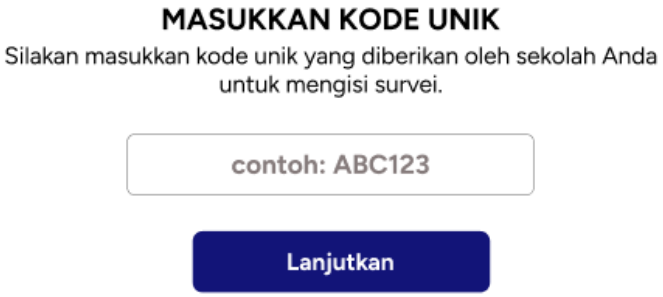
b. Evaluasi Murid atau Orang Tua/Wali

Evaluasi murid atau orang tua/wali bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman murid selama mengikuti MPLS Ramah, terutama terkait rasa aman dan nyaman secara fisik maupun emosional. Evaluasi ini melihat sejauh mana murid menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan, mampu berinteraksi secara positif, serta berasimilasi secara sosial dengan warga dan lingkungan satuan pendidikan.

Evaluasi ini juga mencakup kemampuan murid dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah, seperti mengenal guru dan tenaga kependidikan, memahami aturan dan tata tertib, serta mengenali fasilitas yang tersedia di satuan pendidikan. Selain itu, evaluasi digunakan untuk mengetahui dampak pelaksanaan MPLS Ramah

yang dirasakan, khususnya dalam membangun budaya sekolah yang aman dan nyaman yang mendukung proses adaptasi murid baru.

Sekolah mengoordinasikan 30 s.d. 45 murid atau orang tua/wali secara acak untuk mengisi evaluasi dengan memasukkan kode tes yang digunakan orang tua/wali atau murid saat mengisi tes.



Kemudian masukkan NISN murid yang dipilih oleh kepala sekolah



D. Penutup

MPLS Ramah bukanlah akhir dari proses pengenalan murid baru, melainkan awal dari perjalanan panjang pembentukan karakter dan budaya sekolah. Nilai-nilai yang diperkenalkan selama lima hari MPLS perlu dilanjutkan melalui pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, ekstrakurikuler, pembiasaan harian, layanan bimbingan dan konseling, kegiatan kesiswaan, serta kemitraan dengan keluarga dan masyarakat.

MENTERI PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA,

TTD.

ABDUL MU'TI

Salinan sesuai dengan aslinya,
Kepala Biro Hukum
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

TTD.

Muhammad Ravii