



# Buletin Guru IPS SMPN 285 JAKARTA

Juni 2022, Volume 1, Edisi 1  
Untuk Kalangan Sendiri

Media Informasi dan Komunikasi Guru IPS Sekolah Menengah Pertama Negeri 285, Pulau Untung Jawa, Kecamatan Kepulauan Seribu Selatan, Kabupaten Pulau Seribu

## Berita Hangat

- Edisi Perdana Buletin Guru IPS SMPN 285
- Pengangkatan Guru PPPK
- Lepas Sambut Kepala Sekolah SMPN 285
- Kegiatan Aksi Sibelut
- Kunjungan dan Sosialisasi Tim Adiwiyata

### Topik Utama:

Pedoman Publikasi	2
Pengangkatan Guru PPPK	2
Lepas Sambut Kepala SMP	3
Mendorong Anak Senang Belajar	3
Kegiatan Aksi Sibelut	4
Kebiasaan Baik	5
Hasil Karya Yang Eksotis	6
Kegiatan 3R	7

## Edisi Perdana Buletin Guru IPS

Salam bahagia pemirsa Buletin,

Selamat berjumpa di edisi perdana buletin guru IPS SMPN 285 Jakarta. Media sederhana yang lahir sebagai media informasi dan komunikasi diantara insan pembelajar SMPN 285 Jakarta, Pulau Untung Jawa, Kepulauan Seribu, demi terciptanya semangat motivasi kekeluargaan yang mendukung dan mengembangkan upaya peningkatan kualitas pendidikan kearah yang lebih baik.

Dengan hadirnya Buletin ini, marilah kita sama-sama mengucapkan syukur ke hadirat Allah SWT. Dengan semangat baru buletin Guru IPS SMPN

285 hadir untuk memulai perjuangan dalam publikasi berbagai pengetahuan, liputan dan lintas peristiwa yang terjadi di lingkungan SMPN 285 Jakarta.

Redaksi memohon doa restu dan dukungan dari Bapak/Ibu guru dan rekan-rekan dimanapun berada, sehingga buletin ini dapat mengemban misinya dengan baik tanpa halangan apapun. Saran, komentar serta kritik dan masukan-masukan lainnya, sangat kami nantikan.

Akhir kata redaksi mengucapkan terima kasih atas perhatian dan kesediaan dari semua pihak yang telah mendukung hadirnya buletin SMPN 285. (Red-2022)

## Visi dan Misi Buletin Guru IPS SMPN 285 Jakarta

### Misi :

Sebagai media yang terbentuk untuk meningkatkan forum komunikasi diantara civitas SMPN 285 Jakarta, Pulau Untung Jawa, Kepulauan Seribu, demi terciptanya dan memperkuat semangat motivasi kekeluargaan dan kerjasama di lingkungan satuan pendidikan yang mendukung usaha-usaha untuk menyukseskan peningkatan pengetahuan dan kualitas pendidikan di lingkungan SMPN 285 Jakarta.

### Visi :

Meliput semua berita, kegiatan

dan peristiwa yang terjadi di lingkungan SMPN 285 Jakarta. Memberikan informasi-informasi menarik lainnya yang tentunya akan memberikan berbagai pengetahuan baru kepada rekan-rekan civitas SMPN 285 Jakarta dan mengarah pada profesional publikasi, yang diharapkan dapat meliput berbagai kegiatan yang terjadi di Pulau Untung Jawa, dimana SMPN 285 berada, maupun seputar aktivitas pendidikan di Provinsi DKI Jakarta yang mempunyai muatan nilai-nilai pendidikan (Red-2022)

## Pedoman Publikasi

Redaksi telah menyusun Pedoman Publikasi Buletin Guru IPS SMPN 285 yang secara ringkas adalah sebagai berikut :

1. Buletin Guru IPS SMPN 285 Jakarta ini berfokus sebagai wadah komunikasi dan liputan kegiatan, maupun informasi pengetahuan serta usaha peningkatan literasi pendidikan di lingkungan SMPN 285 Jakarta.
2. Buletin Guru IPS SMPN 285 Jakarta diterbitkan oleh tim publikasi. Bulletin dipimpin oleh pemimpin redaksi dan wakil pemimpin redaksi, yang beranggotakan redaktur, selaku editor dan koresponden naskah Buletin Guru IPS SMPN 25 Jakarta, dengan pembagian tugas sebagai berikut :

- ✚ Pemimpin redaksi: menyunting dan memilih naskah, menerbitkan Buletin
- ✚ Redaktur: kordinator berita, editor, dan penulis.
- ✚ Koresponden : sebagai penulis berita atau fotografer.

3. Para redaktur menyeleksi dan mengirim naskah ke pimpinan redaksi sebelum tanggal 10 setiap bulan untuk diterbitkan.

Untuk itu mari kita bersama-sama memulai berkarya!

**“Menulis adalah memberi tanpa menjadikan kita miskin, melainkan memperkaya amal dan budi”**

## Pengangkatan Guru PPPK SMP Negeri 85 Jakarta

Kamis, 02 Juni 2022, adalah hari yang menggembirakan bagi segenap civitas SMPN 285 Jakarta. Hal ini dikarenakan dalam kegiatan apel pagi, SMPN 285 mendapatkan tambahan dua guru baru berstatus PPPK, disamping lima guru SMPN 285 yang juga telah berstatus PPPK.

PPPK adalah Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja atau dikenal juga oleh masyarakat sebagai Pegawai Honorer. PPPK merupakan warga negara Indonesia yang memenuhi syarat tertentu, dan diangkat berdasarkan perjanjian kerja untuk jangka waktu tertentu dalam rangka melaksanakan tugas pemerintahan.

Kedudukan hukum PPPK sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN), diatur dalam UU Nomor 5, Tahun 2014 dan turunannya pada PP 11, Tahun 2017, PP Nomor 49, Tahun 2018 tentang Manajemen Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja dan Peraturan Badan Kepegawaian Negara tentang Petunjuk Teknis Pengadaan Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja. Manajemen Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian

Kerja (PPPK) adalah pengelolaan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja untuk menghasilkan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja yang profesional, memiliki nilai dasar, etika profesi, bebas dari intervensi politik, bersih dari praktik korupsi, kolusi dan nepotisme.

Dengan kehadiran ketujuh guru PPPK di SMPN 285 Jakarta, tentunya diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam peningkatan kualitas pendidikan yang lebih tinggi lagi. Kami segenap civitas SMPN 285 menyambut baik kehadiran para guru PPPK, Semoga SMPN 285 terus berjaya dan memberikan warna serta kontribusi dalam kemajuan pendidikan di Indonesia dan terutama khususnya di Pulau Untung Jawa, Kepulauan Seribu.

**Bravo Bapak Ibu Guru PPPK SMPN 285 Jakarta !, Selamat datang ! dan semangat dalam melayani kami !**

*Penulis: Talitha-2022  
Editor: Ady Lesmana  
Dokumentasi: Elisabeth*



**“Pengangkatan Guru PPPK SMPN 285 Jakarta”**

*Dari kiri ke kanan:*

*Bp. Danu Pamungkas*

*Bp. Ady Lesmana*

*Bp. Jasmani*

*Ibu. Eneng Maria Uifah*

*Ibu. Sunitah*

*Bp. Wahyudi*

*Bp. Fadel Cucu Afgani*

## Lepas Sambut Kepala SMPN 285 Jakarta

Haru biru mewarnai acara lepas sambut Kepala SMPN 285 Jakarta, pada Jumat 17 Juni 2022, Hal ini tak lain dimana Kepala SMPN 285 Bapak Ilyas, MM, dipindah tugaskan sebagai kepala SMPN 133 Jakarta, disisi lain Bapak Tarjono, S.Pd. dari SMPN 171 Jakarta, menjadi Kepala Sekolah yang baru di SMPN 285 Jakarta. Kegiatan lepas sambut ini dihadiri oleh elemen tokoh masyarakat dan para pendidik dari sekolah-sekolah yang ada di Pulau Untung Jawa dan tampak hadir pula guru-guru dari SMPN 171 yang mengantar Bapak Tarjono ke Pulau Untung Jawa.

Kegiatan lepas sambut kepala sekolah ini menampilkan tarian betawi

dan paduan suara yang dibawakan oleh anak-anak SMPN 285 Jakarta. Dalam acara lepas sambut ini Bapak Ilyas mengucapkan terima kasih atas kebersamaan dan kekeluargaan dari segenap civitas selama bertugas di SMPN 285 dan permohonan maaf bilamana terdapat hal-hal yang kurang selama masa kepemimpinannya. Bapak Ilyas telah menganggap SMPN 285 Jakarta sebagai rumah sendiri, untuk itu akan siap membantu apabila SMPN 285 memerlukan dirinya. Beliau juga berpesan agar peningkatan mutu kualitas pendidikan dapat lebih baik lagi bersama kepala sekolah yang baru Bapak Tarjono. Selamat bertugas ditempat yang baru Bapak Ilyas, doa kami menyertaimu. (Dianah-2022)



“Lepas Sambut Kepala SMPN 285 Jakarta”

**Dokumentasi: Istimewa**

## Mendorong Anak Senang Belajar (1)

Tahun ajaran baru sekolah tiba. Anak-anak kembali ke bangku sekolah dan bersiap belajar kembali. Mungkin ada rasa malas dan keengganan di dalam memulai belajarnya, di samping ada pula mereka yang antusias dan bersemangat menyambut hari-hari belajarnya.

Peran orang tua amat sangat diperlukan di dalam memberikan dorongan dan bimbingan bagi anak-anaknya untuk dapat giat belajar. Untuk itu, orang tua perlu memahami dan membaca kemampuan anak di bidang akademisnya seperti yang terlihat dalam nilai raportnya.

Nilai yang terpampang dalam raport dapat memberi gambaran kemampuan anak dan sebagai bahan evaluasi untuk mendorong anak belajar dengan membantu anak merancang strategi belajar yang paling efektif bagi anaknya, seperti misalnya memberikan perhatian dan waktu yang lebih banyak untuk berdisiplin terhadap mata pelajaran yang nilai lebih rendah dari

yang lainnya.

Mengingat anak-anak memiliki keunikannya sendiri begitu pula di dalam belajarnya, maka diperlukan pendekatan yang sesuai dengan sifat, tabiat, karakter, kebiasaan anak. Sejumlah tips berikut, dapat digunakan orang tua di dalam mempersiapkan anaknya untuk giat belajar.

Pertama, beranikanlah anak untuk berbicara, bertanya dan berdiskusi dengan gurunya juga teman-temannya terhadap materi pelajaran yang dihadapinya. Hal ini akan memperkaya wawasan anak akan sebuah ide atau topik yang terkandung dalam materi pelajaran yang bersangkutan dimana materi itu selanjutnya tidak akan mudah dilupakan.

Kedua, bantulah anak membuat jadwal harian dalam belajar. Tekankan meski tidak ada PR atau ulangan, belajar secara rutin tetap harus dilaksanakan, sekurangnya dua jam sehari. Bila disiplin ini dijalani maka di akhir tahun ajaran, anak akan menuai keberhasilan.



Dok: Ist

**Ilustrasi:**  
“Kegiatan Belajar di SMPN 285 Jakarta”

## Mendorong Anak Senang Belajar (2)

Ketiga, bila disiplin dan hasil mata pelajaran tetap saja kurang, kurang, maka bimbingan belajar bisa menjadi pilihan. Namun tetap diusahakan agar anak berdisiplin belajar dan senang melakukannya. Jangan mengatakan anak kita sebagai anak yang bodoh atau malas, namun lebih baik bila menjanjikan ganjaran berupa penghargaan atau hadiah yang akan diberikan bila anak berprestasi baik.

Keempat, bantulah anak membuat catatan pelajaran yang baik, dengan mengajaknya untuk mencatat kembali secara rapih karena hal ini akan memudahkan anak untuk mempelajarinya dan merekam materi pelajaran itu dengan baik.

Kelima, ajaklah anak untuk secara menyenangkan mempelajari sesuatu, misalnya dengan kreatif menciptakan permainan atau alat peraga tertentu terhadap suatu materi pelajaran, bisa juga dilakukan sambil jalan-jalan melihat obyek menarik yang memang berkaitan dengan materi pelajaran.

## Kegiatan Aksi Sibelut

SMPN 285 Jakarta, Jumat, 03 Juni 2022, mengadakan kegiatan bakti sosial kemasyarakatan di sekitar sekolah, melalui pelaksanaan kegiatan aksi sibelut atau aksi bersih laut. Kegiatan ini langsung dipimpin oleh Kepala SMPN 285 Bapak Ilyas, dan diikuti oleh segenap civitas SMPN 285. Tujuan dari aksi sibelut ini tak lain adalah adalah bagian dari penanaman sikap dan kebiasaan yang baik dan merupakan dukungan terhadap gerakan nasional bersih pantai dan laut. Disisi lain kegiatan ini merupakan komponen penunjang dari kegiatan Adiwiyata di SMPN 285. SMPN 285 telah menyandang predikat sekolah Adiwiyata tingkat nasional, yang diperoleh pada tahun 2016 silam.

Jika kelima tips tersebut dapat dikembangkan dan di implementasikan, maka niscaya kita akan menemukan anak kita yang memang senang belajar. Nantinya mereka akan mengerti dan terbiasa bahwa belajar itu memang diperlukan, bukan hanya karena bersekolah tapi juga di dalam mengarungi bahtera kehidupannya.

*“Mengajar dan Membimbing Adalah Memberi Tanpa Menjadi Miskin, Melainkan Memperkaya Hati dan Budi”*

*Penulis: Red*

*Editor: Ady Lesmana*

*Dokumentasi: Ist.*

Dengan menyandang predikat sekolah pemenang, tentunya SMPN 285, diharapkan dapat menjadi sekolah percontohan yang memiliki kurikulum peduli lingkungan sesuai dengan kondisi dan potensi khas wilayah, dimana SMPN 285 Jakarta, terletak di wilayah perairan. "Konsistensi dalam melakukan berbagai pengembangan sekolah untuk lebih peduli serta berbudaya lingkungan menjadi suatu dinamika bersama yang perlu lebih ditingkatkan dan di galakkan lagi.

*Kontributor: Najah-2022*

*Editor: Ady Lesmana*

***“Ilmu berbisik kepada amal, dan amal mesti menjawabnya. Jika tidak ilmu menjadi sia-sia”.***



*Dok: Toes*

**“Aksi Sibelut SMPN 285 Jakarta”**

## Kebiasaan Baik Membentuk Perilaku Yang Baik (1)

Di zaman yang serba maju dan modern seperti sekarang ini eksistensi dan kualitas moral seseorang banyak diragukan. Gejala ini dapat menjadi persoalan yang serius bagi kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Untuk itu, sikap dan perilaku manusia yang tidak mencerminkan moral atau yang kerap berkelakuan buruk itu perlu dibenahi, namun bagaimana caranya?

Tampaknya sangat sulit jika harus merubah suatu kebiasaan yang telah berakar dan banyak menggejala itu, terutama kebiasaan yang buruk, seperti tiadanya kedisiplinan, konsentrasi, perilaku menyimpang yang telah tertanam dalam diri setiap insan di jaman sekarang ini.

Satu jalan yang bisa ditempuh adalah dengan menjadikan orang tua sebagai teladan yang menerapkan kebiasaan baik bagi anak-anaknya sedini mungkin. Hal ini karena pembentukan mental dan perilaku, sikap serta kebiasaan, biasanya dibentuk sejak diri seseorang masih kanak-kanak.

Anak-anak sekolah, sejak dini harus memulai suatu kebiasaan yang baik. Kebiasaan baik yang tertanam sejak masa kanak-kanak akan membentuk sikap dan perilaku yang baik pada saat menginjak usia dewasa. Kita bisa memberikan pertanyaan kepada anak-anak. "Apakah besok jika setelah bangun tidur, maupun kalau sudah besar akan menjadi penjahat dan kemudian masuk penjara?" Tentu saja, pertanyaan ini oleh anak-anak yang telah mempunyai kesadaran dan pribadi yang bertanggung jawab akan menjawab "Tidak !!!".

Berikut ini merupakan contoh bagaimana suatu kebiasaan yang telah tertanam itu amat sukar merubah tingkah laku. Kita memberi makan ikan-ikan dalam aquarium, dan biasanya kita memberikannya tengah-tengah aquarium. Ikan-ikan akan berkumpul di

tengah dan memakan makanan yang kita berikan, begitu juga ketika kita memberi makan dari pinggir aquarium, ikan-ikan juga akan berkumpul di pinggir dan memakan makanan yang kita berikan. Lalu ketika aquarium itu diberi pembatas cermin dan makanan disebarkan diluar cermin tersebut, maka ikan-ikan itu pun tidak tidak bisa makan, begitu seterusnya bila cermin itu diambil, ikan-ikan tersebut tetap tidak memakan makanan yang disebarkan disekitar cermin tersebut. Walau dicoba berulang kali, tetap saja tidak bisa, begitulah suatu kebiasaan yang telah tertanam akan meminta untuk dituruti.

Kedua, seekor gajah yang sejak kecil dirantai kakinya untuk dilatih pada suatu permainan sirkus. Setelah tumbuh besar gajah tadi walaupun sebenarnya kuat dan mampu mematahkan rantai pengikat kakinya, tetap saja tidak mau dan tidak bisa memutuskan rantai dikakinya. Begitulah bila suatu kebiasaan telah tertanam, dimana sejak kecil gajah tersebut tidak mampu memutuskan rantainya, maka sewaktu besar dia tidak mencobanya lagi, karena manusia telah merantai kakinya dan terutama adalah pikiran gajah itu.

Contoh terakhir: Seekor merpati yang dari kecil sudah terbiasa diberi makan, dalam kandang, bahkan walaupun dilepas diluar kandang sayapnya diikat supaya tidak bisa terbang, Maka suatu hari ketika sayapnya dilepas dari ikatannya, Merpati tersebut tidak juga dapat terbang. Kebiasaan sejak dini dan terus-menerus membuat semua makhluk terpaku akan kebiasaannya dan mengharapkan situasi yang sama saat menghadapinya.

Mana yang disukai orang, katak atau ayam jago? Jawabannya adalah ayam jago, Mengapa?, karena setiap pagi berisik, tetapi membangunkan orang untuk bekerja, sedang katak ribut setiap malam, mengganggu orang tidur. Kita sebaiknya seperti ayam jago,



Ilustrasi:  
"Kebiasaan Baik"

## Kebiasaan Baik Membentuk Perilaku Yang Baik (2)

walaupun membuat ribut, tetapi membuat sesuatu yang berarti dan berguna bagi kehidupan banyak orang.

Anak-anak dalam bermain hendaknya rileks, lepas, dan bebas, dan dalam belajar hendaknya berkonsentrasi namun menyenangkan. Sebuah cara sederhana dapat diajarkan untuk membiasakan agar anak-anak belajar dan memperbaiki nilainya yang buruk, yaitu dengan mengizinkan anak-anak menuliskan keinginannya dan berjanji pada 5 s/d 6 lembar kertas yang dituliskannya. Contohnya: "Saya ingin mendapat nilai 80 untuk pelajaran Matematika, Bahasa Inggris, untuk itu saya akan berusaha mendapatkan nilai 10, untuk setiap kali ulangan".

Kemudian kertas yang sudah ditulis itu, ditempelkan pada ujung atas dan bawah tempat tidur, wastafel, televisi, playstation, sehingga setiap saat dapat terlihat dan dibaca. Dengan begitu, anak-anak dibiasakan untuk mengingatnya dan memantapkan niat serta perilakunya dalam memutuskan rantai atau penghambat dalam belajar.

Cara tersebut diatas contoh untuk membiasakan diri supaya anak dapat menjadi terbiasa untuk melakukan hal-hal yang baik. Kebiasaan yang baik dari masa kanak-kanak akan menciptakan pribadi yang baik, hingga dewasa dan seterusnya, demikian pula sebaliknya kebiasaan yang buruk akan menciptakan pribadi yang buruk dalam bersikap dan berperilaku.

Sebagai catatan, segenap civitas SMPN 285 pun harus bisa membiasakan diri dan melatih diri dengan kebiasaan yang baik, dimana dengan konsistennya kebiasaan yang baik dilakukan akan membentuk jiwa dan pribadi yang baik sesuai dan menjadi spirit dalam hidup kita. Hilangkan hambatan kemalasan dalam diri! manfaatnya pasti akan diperoleh dan dirasakan oleh diri kita masing-masing baik dimasa kini maupun di masa-masa mendatang.

*Penulis: Redaksi*

*Editor: Ady Lesmana*

## Hasil Karya Yang Eksotis

Kemahiran civitas SMPN 285, dalam mengubah barang-barang bekas untuk di daur ulang menjadi bentuk lain, merupakan suatu keterampilan yang imajiner. Pada hari Rabu, 15 Juni 2022, para peserta didik di SMPN 285 melakukan praktik keterampilan yang memanfaatkan barang-barang bekas yang telah dibuang atau tidak digunakan. Dalam kegiatan ini dihasilkan vas/pot bunga yang cantik beserta bunga-bunga yang eksotis, tempat tisu dari bungkus kemasan kopi, lampu, ondel-ondel miniatur, becak miniatur yang terbuat dari kertas. Hasil keterampilan karya anak-anak SMPN 285 Jakarta sungguh eksotis.

Pendampingan terhadap generasi muda, untuk membangun kesadaran akan pentingnya 3R perlu terus ditingkatkan. Hasil-hasil karya ini

menghias teras betawi yang berada di halaman SMPN 285 Jakarta. Tentunya hasil karya yang eksotis ini memiliki nilai jual, bukan sekedar hiasan lokal belaka.

Diperlukan kerja keras, semangat yang gigih dan ide-ide baru untuk dapat menghasilkan karya-karya unik lainnya. Dukungan dari semua pihak tentunya juga diperlukan, agar program yang telah dicanangkan ini dapat terus berkelanjutan dan muara pemasarannya perlu diciptakan, agar produk-produk unik yang eksotis ini dapat tersalurkan dan dikenal oleh masyarakat luas. (Haura Maliha-2022)

Editor: Ady Lesmana



*Dok: Toes*

Rangkaian Bunga  
Karya Peserta Didik  
SMPN 285

## Kegiatan 3R (*Reuse, Reduce, Recycle*)



Dok: Yovi

### Kegiatan 3R

Selasa, 7 Juni 2022, segenap civitas SMPN 285, memberikan pendampingan pada adik-adik kelasnya di SDN 01, Pulau Untung Jawa dalam kegiatan 3R. Kegiatan 3R ini mendapat support yang sangat baik dari kedua Kepala Sekolah. Konsep 3R memiliki inti yakni *Reuse*, Menggunakan kembali sampah-sampah yang masih bisa digunakan atau dapat memiliki fungsi lainnya. *Reduce*, mengurangi segala sesuatu yang mengakibatkan atau memunculkan sampah. *Recycle*, Mengolah kembali sampah atau daur ulang menjadi suatu produk atau barang yang dapat bermanfaat.

Dalam kegiatan ini, serangkaian materi diimplementasikan dan di dipraktikkan, diantaranya pemanfaatan limbah sampah menjadi komposting, pemilahan dan pengolahan sampah plastik untuk di daur ulang, membuat barang-barang seperti lampion, pot bunga, hiasan-hiasan dari sampah. Dalam konsep ini menjadikan sampah sebagai teman dan sahabat yang memiliki sejuta manfaat. Sebagai sekolah yang menyandang predikat sekolah adiwiyata tingkat nasional, tentunya SMPN 285 harus mampu menjadi sekolah penggerak, yang menginspirasi. (*Sri Astuti-2022*)

## Air Putih Yang Menyegarkan dan Berkhasiat

Ketika kita berpanas-panas dan sedang dalam kehausan, maka yang akan tampak di benak kita adalah meminum segelas air putih dapat menyegarkan tubuh kita kembali. Kita jadi teringat betapa pentingnya air putih itu, betapa kita membutuhkan air yang menyegarkan dan berkhasiat itu sebagai pengganti cairan tubuh yang telah dikeluarkan akibat berpanas-panasan.



Ilustrasi:  
Segelas Air Putih

Air putih memang menyegarkan, menyehatkan dan selalu dibutuhkan tubuh kita dan sangat penting bagi kehidupan kita. Kala pagi setelah bangun tidur, maka segelas air putih yang menyegarkan yang kita minum dapat membersihkan segala kekotoran di dalam tubuh. Karena itu, benarkah nasehat orang tua dahulu, agar kita selalu minum air putih bahkan minumnya dalam jumlah tertentu setiap harinya. Segelas air putih disamping menyegarkan di kala kita kehausan, juga memberikan banyak manfaat dan menunjang kehidupan kita. Berbagai manfaat air putih untuk kesehatan diantaranya adalah: dapat membantu diet yang berhasil, membantu menghindari terjadinya gangguan ginjal,

membantu proses pencernaan dalam menyerap kandungan vitamin serta nutrisi dari makanan, membantu melanjutkan peredaran darah, serta banyak khasiat lainnya. Tubuh membutuhkan cairan yang cukup. Bila cairan dalam tubuh banyak keluar, maka itu pertanda tubuh memerlukan air agar jangan sampai terjadi dehidrasi. Rasa lapar yang datang belum waktunya kadang kala juga menunjukkan gangguan dehidrasi, dan untuk itu kita perlu makan, karena dalam makanan itu juga terkandung air sehingga dapat meminimalisir rasa lapar dan porsi makan kita.

Konsumsi air yang cukup dapat melarutkan kalsium dalam urin, sehingga meminimalkan terjadinya batu ginjal, serta racun dalam tubuh pun menjadi lebih mudah di keluarkan. Air juga sangat perlu di konsumsi untuk mengatasi makanan yang berserat dan menghindari terjadinya sembelit. Singkat kata air memang sangat penting dalam kehidupan dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Kita perlu mengkonsumsi air secara cukup, dan menurut anjuran dikatakan agar kita dapat mengkonsumsi air sedikitnya depan gelas per hari, dan bila lebih juga akan lebih baik. (*Sunitah-2022*)

**Pemimpin Redaksi**

Wahyudi, S.Pd.

**Wakil Pemimpin Redaksi**

F. Krisnandari, S.Pd.

**Anggota Redaksi**

Najah, Talita, Sultan Siti, Lulu, Raesyah, Ady L.

**Pembina**Kepala Sekolah  
SMPN 285 Jakarta  
Pulau Untung Jawa  
Kepulauan Seribu**Buletin Guru IPS  
SMPN 285 Jakarta**Pulau Untung Jawa, RT 03,  
RW. 03, Jakarta 14510  
adylesmana41@guru.smp.belajar.id*Terbit setiap bulan.**Kirimkan naskah Anda ke  
alamat pos, fax, atau email di  
atas. Buletin berhak memilih  
dan mengedit naskah yang  
masuk.***Memperkuat  
kekeluargaan dan  
kerjasama dalam  
meningkatkan kualitas  
pendidikan****Info Buletin:****Guru IPS SMPN 285 Jakarta**[www.guruips-  
smpn285jkt.site](http://www.guruips-smpn285jkt.site)

## Kunjungan dan Sosialisasi Tim Adiwiyata

Selama dua hari, Senin 6 Juni hingga Selasa 7 Juni SMPN 285 menerima kunjungan dari dinas lingkungan hidup dan Tim Pembina Adiwiyata Mandiri. Setelah SMPN 285 Jakarta, dinobatkan sebagai sekolah pemenang adiwiyata tingkat nasional, pada tahun 2016, kini SMPN 285 Jakarta diajukkan oleh dinas untuk sekolah adiwiyata mandiri. Pada momen ini dinas lingkungan hidup kembali mengingatkan akan pentingnya bank sampah di sekolah, dan diharapkan sekolah mampu mengolah dan mengelola sampahnya, sehingga dapat teroptimalisasikan. Tidak ada sampah dari SMPN 285 yang keluar dari sekolah, semua terolah dalam prinsip 3 R (*Reuse, Reduce, Recycle*).

Selanjutnya Tim Pembina Adiwiyata Mandiri juga melakukan review terhadap dokumen dan berkas-berkas pendukung kegiatan Adiwiyata kemudian memberikan masukan terhadap hal-hal yang masih kurang atau membutuhkan perhatian.

## Tim Publikasi Buletin

Buletin SMPN 285 Jakarta, diterbitkan setiap bulan sebagai wadah komunikasi antar civitas SMPN 285 Jakarta, Pulau Untung Jawa, Kepulauan Seribu. Buletin SMPN 285 Jakarta adalah hasil karya tim yang diasuh oleh Pembina OSIS dan ber-anggotakan redaktur yang berasal dari tim osis dan koresponden yang berasal dari perwakilan setiap kelas.

Setelah pada tahun 2015 menjadi juara pertama dalam lomba adiwiyata tingkat provinsi, dan pada tahun 2016 memperoleh penghargaan Adiwiyata tingkat nasional, maka pada tahun 2022, SMPN 285 kembali digadag-gadag untuk ikut serta dalam lomba Adiwiyata tingkat mandiri.

Untuk itu kepada segenap rekan-rekan civitas SMPN 285 Jakarta "Nyok bareng-bareng kite jage kebersihan sekolah kite. Kalo bukan kite nyang peduli, terus siapa lagi. Dari kite buat kite, buat kemajuan bersama". (*Abi Pratama-2022*)

***"Beli jimat belinya di Slipi, Di Slipi  
rumahnya Mpo Yaya, Malem Jumat  
ngapa sepi. Sepi pada kemana yee?"***

Redaksi sangat menghargai saran dan komentar Anda demi kemajuan Buletin Guru IPS SMPN 285 Jakarta. Mohon hubungi:

- Ady Lesmana, S.E., M.Pd, Pemred  
☛ HP: 082132080035
- Yovi Sandi, S.Pd. Wakil Pemred  
☛ HP: 08128767374
- Najah, Redaktur ☛ HP: 085656098524
- Talita, Redaktur ☛ HP: 085213294200
- Ady L, Editorial ☛ HP: 082132080035

**PENGIRIM :****PRANGKO****KEPADA YTH :****Buletin Guru IPS SMPN 285 Jakarta****SMPN 285, Pulau Untung Jawa, Kec.****Kepulauan Seribu Selatan, Kabupaten****Administrasi Kepulauan Seribu, Daerah****Khusus Ibukota Jakarta 14510**