

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

KELAS : 5
TEMA : 4 Sehat Itu Penting
TOPIK : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
PEMBELAJARAN : 3 (Tiga)



OLEH:

KRIS HANA DEWANDARU

NIP. 19930312 201903 1 008

SDN 1 KEDUNGKUMPUL
KECAMATAN SARIREJO KABUPATEN LAMONGAN
PROVINSI JAWA TIMUR

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
CALON GURU PENGGERAK**

Satuan Pendidikan : SDN 1 KEDUNGKUMPUL
 Kelas : 5
 Semester : 1
 Tema : Sehat Itu Penting
 Topik : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
 Pembelajaran : 3
 Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan tanya jawab, peserta didik dapat mengidentifikasi makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Melalui kegiatan berdiskusi, peserta didik dapat mengidentifikasi perbedaan pola hidup sehat dan tidak sehat dengan benar.
3. Melalui pengamatan gambar, peserta didik dapat mengidentifikasi contoh hidup sehat maupun tidak dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru masuk kelas dan mengucapkan salam. (<i>Orientasi</i>) 2. Guru menanyakan kabar peserta didik. 3. Guru bersama peserta didik berdoa dipimpin ketua kelas. (<i>Religius</i>) 4. Guru melakukan absensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. 6. Guru melakukan apersepsi dengan mengaitkan topik menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan pengalaman peserta didik dalam penggunaan gadget. (<i>Apersepsi</i>) 7. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran serta kata bijak dalam memulai hidup sehat. (<i>Motivasi</i>) 	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan tanya jawab dengan peserta didik tentang apa sarapan yang mereka makan pagi ini. 2. Guru menunjukkan gambar tentang pola hidup sehat dan pola hidup tidak sehat kepada peserta didik. (<i>Mengamati</i>) 3. Guru melakukan tanya jawab tentang kegiatan yang dilakukan di rumah berkaitan dengan hidup sehat. (<i>Menanya. Critical Thinking</i>) 4. Guru membentuk berkelompok dan memberikan LKPD yang dipelajari peserta didik tentang penerapan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Transfer of knowledge.</i>) 	6 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	5. Guru Menginstruksikan peserta didik untuk mengelompokkan gambar yang disediakan oleh guru dengan cara menempelkan gambar yang sesuai ke dalam kolom pola hidup sehat dan tidak sehat yang telah disiapkan. (<i>Mengumpulkan informasi dan creative thinking</i>) 6. Guru mengajak setiap kelompok untuk berdiskusi menyebutkan contoh lain pola hidup sehat dan tidak sehat. (<i>Menalar. Gotong royong</i>) 7. Guru mempersilahkan kelompok yang berani mempresentasikan kedepan hasil diskusi kelompoknya. (<i>communication</i>) 8. Guru membimbing siswa membuat kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Transfer of knowledge</i>) 12. Peserta didik mengerjakan soal evaluasi. (<i>Mandiri</i>)	
Penutup	1. Guru bersama peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran yang sudah dilaksanakan. 2. Peserta didik mendapatkan informasi tentang pembelajaran selanjutnya. 3. Guru bersama peserta didik berdoa Bersama-sama dipimpin oleh ketua kelas (<i>Religius</i>) 4. Guru menutup pembelajaran dan mengucapkan salam	2 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

a. Teknik Penilaian

1. Penilaian Sikap (Jurnal Penilaian Sikap)
2. Penilaian Pengetahuan (Tes Tertulis)
3. Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

b. Instrumen Penilaian (Terlampir)

Mengetahui,
Kepala SDN 1 Kedungkumpul

Lamongan, 6 Januari 2022

Guru Kelas 5

MA'RUF, S.Pd.
NIP. 19651221 198703 1 007

KRIS HANA DEWANDARU, S.Pd.
NIP. 19930312 201903 1 008

BAHAN AJAR POLA HIDUP SEHAT



Pola Hidup Sehat Ternyata Mudah Dilakukan Siapa Saja, Coba Yuk!

Pada dasarnya setiap orang pasti ingin memiliki tubuh yang sehat, namun seiring dengan berkembangnya zaman dan kesibukan, terkadang kita menjadi lupa menjalani pola hidup sehat guna menjaga kesehatan. Hasilnya, kita menjadi terjangkit berbagai macam penyakit dan tidak jarang penyakit tersebut adalah penyakit serius.

Jika kita sudah terkena penyakit, maka akan ada banyak hal yang merepotkan. Kita harus mengeluarkan budget untuk pergi ke dokter dan membeli obat, aktifitas kita menjadi tertunda, dan kita akan merepotkan orang lain karena kita pasti membutuhkan bantuan sehingga mereka harus merawat kita. Ini hanya sebagian hal dari banyaknya kerepotan yang terjadi saat kita sakit. Untuk menghindari hal tersebut, hal yang paling mudah kita lakukan adalah dengan menjalani pola hidup sehat.

Beberapa Pola Hidup Sehat yang baik

1. Pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi



Makanan adalah salah satu faktor utama dalam hidup sehat. Kamu dapat mengganti makananmu dengan mengonsumsi makanan yang penuh gizi seperti rendah gula, kaya serat, dan banyak vitamin. Makanan penuh gizi akan sangat membantu untuk

menjadikan tubuh kamu lebih sehat. Hindari makanan berlemak dan makanan yang mengandung pengawet karena hal tersebut dapat berbahaya bagi tubuh.

Perbanyaklah sayur dan buah, baiknya kamu mengonsumsi lima sampai enam porsi setiap harinya. Jika merasa terlalu banyak, kamu bisa memulainya dengan mengonsumsi satu porsi setiap hari, lalu dalam waktu seminggu kamu tambah lagi satu porsi. Kamu dapat mengolahnya menjadi smoothies dengan mencampurkan beberapa jenis buah dan sayur. Kamu juga dapat menyulapnya menjadi *healthy bowl* dengan menambahkan *topping* potongan buah atau biji-bijian ke dalam *healthy bowl* buatanmu.

2. Rutin Berolahraga



Rutin berolahraga bukan hanya bagian pola hidup sehat dari orang yang memiliki usia muda. Olahraga adalah kegiatan yang penting dilakukan. Berapapun usiamu, usahakan untuk tetap aktif secara fisik. Banyak orang berpikir bahwa

olahraga adalah kegiatan yang melelahkan, maka tidak heran apabila saat ini semakin banyak orang yang malas untuk berolahraga.

3. Istirahat yang Cukup



Istirahat yang cukup adalah bagian yang penting dalam menjalani pola hidup sehat. Kebutuhan istirahat dan tidur setiap individu berbeda-beda sesuai tahap perkembangan aktivitas yang dijalani. *National Sleep*

Foundation merekomendasikan bahwa usia dewasa muda (18-25 tahun) membutuhkan waktu tidur 7-9 jam per malam. Orang yang tidak memiliki waktu tidur cukup berpotensi terkena penyakit mematikan, seperti kanker dan jantung.

4. Perbanyak minum air putih dan gosok gigi secara teratur



Banyak orang mengabaikan kesehatan mulut mereka. Biasanya hal ini baru diperhatikan apabila mereka mengalami sakit gigi atau bau tidak sedap di mulut. Padahal kesehatan mulut sangat berkaitan erat dengan kebugaran tubuh kita.

Mengapa? Karena mulut adalah tempat dimana bakteri mudah berkembang biak karena kondisinya yang lembab. Jadi apabila bakteri pada mulut dibiarkan, dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh.

Beberapa Pola Hidup Tidak Sehat



1. Bermain Gadget terlalu lama

Dampak dari meluasnya gadget yang kian terjangkau ini langsung dirasakan oleh mata. Indera penglihatan ini semakin dipaksa untuk sering memandangi layar

pintar hingga kadang sampai lupa untuk mengistirahatkannya.

Terlalu fokus dan sering memandangi gadget ini sendiri memiliki efek buruk bagi kesehatan mata.

2. Makan Sembarangan dan tidak teratur



Memperhatikan asupan makanan merupakan salah satu hal yang penting untuk dilakukan. Meski demikian, tak sedikit orang yang kurang memperhatikan asupan makanan yang mereka konsumsi. Jika dilakukan terus menerus, maka hal tersebut bisa membuat seseorang menjadi kekurangan gizi.

Makanlah nasi disertai lauk dan sayur serta buah buahan dan minumlah susu bila ada.

3. Begadang



Sering begadang juga termasuk gaya hidup tidak sehat. Kebiasaan tersebut dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun mental. Oleh sebab itu, usahakan untuk tidur cukup selama 7 sampai 9 jam setiap harinya agar terhindar dari risiko obesitas, penyakit jantung, bahkan diabetes.

MEDIA PEMBELAJARAN

POLA HIDUP SEHAT

POLA HIDUP TIDAK SEHAT



Olahraga Secara Teratur



Makan mengandung banyak lemak



Tidur Cukup



Kurang Aktif Bergerak



minum dengan cukup



merokok



Cuci tangan dengan sabun



Terlalu sering Begadang



LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)

Tema : Sehat Itu Penting
Topik : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran : 3
Kelas/semester : V (Lima) / I (Satu)

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK

PETUNJUK UMUM:

- Berdoalah sebelum mengerjakan!
- Tuliskan nama anggota kelompokmu pada kotak yang disediakan!



Kegiatan 1



Ayo Mengamati!

Anggota Kelompok:

- _____
- _____
- _____

✚ TUJUAN :

- Melalui kegiatan berdiskusi, peserta didik dapat mengidentifikasi perbedaan pola hidup sehat dan tidak sehat dengan benar.
- Melalui pengamatan gambar, peserta didik dapat mengidentifikasi contoh hidup sehat maupun tidak dengan tepat.

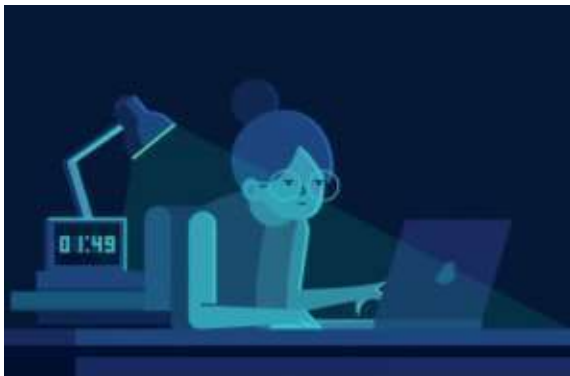
✚ PETUNJUK KHUSUS:

- Amati gambar dibawah ini!
- Berdasarkan hasil diskusi yang telah kalian lakukan, gunting dan tempelkan gambar tersebut sesuai pada keterangan dengan benar!

No	Gambar Pola Hidup Sehat	Pola Hidup Tidak Sehat
1.		
2.		

No	Gambar Pola Hidup Sehat	Pola Hidup Tidak Sehat
3.		

Isilah Kotak di atas dengan memilih dan menggunting salah satu gambar di bawah ini





LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)

Tema : Sehat Itu Penting
Topik : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran : 3
Kelas/semester : V (Lima) / I (Satu)

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK

PETUNJUK UMUM:

- Berdoalah sebelum mengerjakan!
- Tuliskan nama anggota kelompokmu pada kotak yang disediakan!



Kegiatan 2



Berdiskusi

Anggota Kelompok:

- _____
- _____
- _____

1. Tuliskan contoh lain dari pola *hidup sehat* dalam kehidupan sehari-hari !

2. Tuliskan contoh lain dari pola *hidup tidak sehat* dalam kehidupan sehari-hari !

INSTRUMEN PENILAIAN

A. PENILAIAN SIKAP

Bentuk Penilaian : Non Tes
Teknik Penilaian : Observasi
Instrumen Penilaian : Jurnal

Format Jurnal Penilaian Sikap

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Nilai Utama Karakter	Karakter Operasional	Penanda	Tindak Lanjut	Hasil

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

Bentuk Penilaian : Tes
Teknik Penilaian : Tes Tulis Isian
Instrument Penilaian : Soal evaluasi

Soal Evaluasi

Jawablah pertanyaan berikut secara mandiri dengan benar!

1. Sebutkan contoh makanan sehat dan tidak sehat!
2. Sebutkan contoh pola hidup sehat yang baik!
3. Sebutkan contoh pola hidup tidak sehat!

Kunci jawaban soal evaluasi.

1. Contoh makanan sehat : telur, susu, buah,
Contoh makanan tidak sehat : mie instan, gorengan, minuman bersoda.
2. makan bergizi, rutin berolahraga, istirahat yang cukup.
3. Bermain gadget terlalu lama, makan sembarangan, begadang setiap hari

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Bentuk Penilaian : Unjuk Kerja
Teknik Penilaian : Unjuk Kerja
Instrument Penilaian : Rubrik

Rubrik Menuliskan contoh pola hidup sehat dan tidak sehat

No	Keterampilan yang diamati	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
1	Menuliskan pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 4 contoh pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 3 contoh pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 2 contoh pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 1 contoh pola hidup sehat
2	Menuliskan pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 4 contoh pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 3 contoh pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 2 contoh pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 1 contoh pola hidup tidak sehat