

Nama : Nia Puji Astutik, S.Pd
Sekolah : SDN PAGU 3
Surel : 201503187260@guruku.id
Jenjang :SD
Kelas : 5
Topik : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN PAGU 3
Kelas / Semester : V (Lima)/ 1
Tema 4 : Sehat Itu Penting
Sub tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Pada Organ Peredaran Darah Manusia
(Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari)
Muatan terpadu :IPA, Bahasa Indonesia
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu :....

KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman,dan guru
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar,melihat,membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya dan benda-benda yang dijumpainya di rumah , sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan factual dalam bahasa yang jelas, logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehatdan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

KOMPETENSI DASAR:

IPA

KD 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

Indikator 3.4.1 Mengumpulkan informasi gangguan organ peredaran darah

3.4.2 Menganalisis cara pencegahan pada gangguan peredaran darah

Bahasa Indonesia

KD 3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan

Indikator 3.6.1 Menelaah isi pantun

3.6.2 Menganalisis pantun berdasarkan ciri-ciri pantun

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mencari tahu tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah
2. Dengan kegiatan mengamati pembacaan pantun. Siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara lisan dan runtut.
3. Dengan kegiatan menulis pantun, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara tertulis dan runtut.

Metode : Penugasan, tanya jawab, pengamatan

Sumber Belajar : BSE, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2017 Sehat Itu Penting, Jakarta

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan

- Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa
- Mengaitkan pengalaman peserta didik dengan materi yang akan dipelajari
- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari
- Memberikan motivasi belajar dan selalu mengingatkan agar patuh protokol kesehatan ketika berada di luar rumah.

Kegiatan Inti

Ayo membaca

- Siswa membaca bacaan berjudul Manfaat Bersepeda Literasi

Alternatif kegiatan membaca:

1. Guru memberikan waktu selama 5 menit dan siswa diminta membaca dalam hati.
2. Guru menunjuk satu siswa untuk membacakan bacaan tersebut dan meminta siswa lain untuk menyimak.
3. Bacaan tersebut dibaca secara bergantian dan bersambung oleh seluruh siswa.

Slogan "Mencegah Lebih Baik daripada Mengobati" menjadi kalimat kunci sebagai penghubung antar kompetensi.

Ayo Menulis

- Pada kegiatan ayo menulis, secara mandiri siswa mencari dan mengumpulkan data dan informasi untuk mengisi tabel tentang nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya. **(Mandiri)**
- Guru bersama-sama dengan siswa membaca pantun pada buku siswa. **(Collaboration)**
- Selesai membaca, siswa mencermati pantun dengan seksama.

Ayo Mengamati

- Siswa secara mandiri mengamati pantun (**Mandiri**)
- Hasil pengamatan siswa terhadap pantun digunakan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan
- Selesai menjawab pertanyaan , guru secara acak dan spontan menunjuk siswa untuk membacakan hasil jawabannya.
- Guru bersama-sama siswa mengidentifikasi cirri-ciri pantun,(**gotong royong**)
Ayo Menulis
- Guru memberikan waktu kepada siswa untuk memahami ciri-ciri pantun .(**communication**)
- Setelah benar-benar memahami, secara mandiri siswa menulis ciri-ciri pantun pada buku siswa.
Ayo Membaca
- Siswa membaca bacaan tentang cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh, selain bersepeda.(**Literasi**)
- Siswa mengidentifikasi dan menyebutkan cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh. (**critical thinking and problem solving**)

C. PENUTUP

- Guru mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman/ simpulan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran materi yang baru dilakukan.(**creativity**)
- Guru memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa.
- Guru menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.
- Serta saling mengingatkan untuyuk menjaga kebersihan diri dan menerapkan pola hidup sehat, memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir, jaga jarak , kurangi mobilitas dan menjauhi kerumunan.
- Mengajak semua siswa untuk berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri pemnelajaran) (**Religius**)

D. PENILAIAN PEMBELAJARAN (ASESMEN)

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Penilaian sikap | : Observasi selama kegiatan berlangsung |
| 2. Penilaian Pengetahuan | : Test Tulis, Tes Lisan dan Penugasan |
| 3. Penilaian Ketrampilan | : Tehnik penilaian kinerja, portopolio |

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pagu, Juli 2021
Guru Kelas 5

MOH.KHOLIL,S.Pd

NIP 19621010 198504 1 008

NIA PUJI ASTUTIK,S.Pd

-

Lampiran 1

Teks bacaan

MANFAAT BERSEPEDA

Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah penelitian di Inggris tepatnya British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi resiko penyakit jantung koroner sebesar 50 %. Bersepeda dengan santai akan mengatur detak jantung sehingga oto-otot jantung bekerja dengan baik. Jantung sangat berperan dalam peredaran darah manusia, yaitu sebagai pemompa. Selain jantung, organ peredaran darah manusia lainnya adalah pembuluh darah. Pembuluh darah manusia memiliki fungsi sebagai pengangkut makanan dan berbagai zat sisa-sisa matabolisme tubuh.

Pembuluh darah dan jantung bertanggung jawab untuk mengalirkan darah yang mengandung nutrisi, oksigen, hormone, dan gas-gas lain. Organ peredaran darah manusia . dapat mengalami gangguan oleh penyakit maupun berbagai kelainan , diantaranya jantung koroner. Oleh karena itu, jantung perlu dijaga kesehatannya . Apa itu jantung koroner? Jantung koroner merupakan penyakit yang disebabkan oleh tersumbatnya arteri koroner, yaitu pembuluh yang menyuplai darah ke jantung. Penyumbatan pembuluh tersebut dapat terjadi karena adanya endapan lemak, terutama berupa kolesterol pada lapisan dalam dinding pembuluh . Penyumbatan pembuluh arteri dikenal dengan istilah *arteriosklerosis*.

Berikut adalah contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya.

NO	Penyakit	Cara Pencegahan
1	Anemia	1. Konsumsi makanan tinggi zat besi seperti kacang-kacangan, sereal, sayuran berwarna hijau dan daging merah tanpa lemak 2. Konsumsi makanan tinggi vitamin B12 seperti ditemukan pada susu, semua olahan susu, daging dan produk kedelai 3. Konsumsi makanan tinggi serat
2	Hipotensi	1. Cukupi cairan tubuh dengan memperbanyak konsumsi air untuk tubuh supaya terhindar dari dehidrasi. 2. Mengonsumsi makanan bergizi tinggi , 4 sehat 5 sempurna 3. Hindari tidur larut malam 4. Olah raga teratur
3.	Hipertensi	1. Mengonsumsi makanan sehat 2. Berolah raga secara teratur 3. Mengurangi konsumsi garam dan kafein 4. Menurunkan berat badan, jika diperlukan
4.	Kanker darah	1. Mengonsumsi makanan sehat 2. Rutin melakukan aktifitas fisik 3. Melakukan pemeriksaan kesehatan tubuh secara rutin 4. Perbanyak konsumsi sayuran seperti brokoli, kobis, tomat, lobak dsb
5	Varises	1. Olah raga teratur

		2. Usahakan agar berat badan selalu tetap seimbang 3. Hindari untuk berdiri terlalu lama 4. Hindari penggunaan pakaian sempit atau ketat pada bagian pinggang, paha, dan kaki 5. Biasakan mengonsumsi vitamin C dan E
--	--	--

BAHASA INDONESIA

Pantun berbentuk puisi, terdiri dari 4 baris, bersajak a b a b, disusun dengan irama yang indah, dan memiliki makna yang penting. Perhatikan contoh pantun berikut ini!

- *Memang indah bunga selasih
 Selasih bunga tanpa getah
 Lingkungan asri juga bersih
 Belajarnya nyaman hatinya betah*
- *Indahnya persahabatan
 Saling menjaga dan menghormati
 Jagalah kesehatan badan
 Jangan sampai mengobati*

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri dari 4 baris
2. suku kata pada setiap baris berjumlah 8-12 suku kata
3. Baris 1 dan 2 merupakan sampiran
4. Baris 3 dan 4 merupakan isi
5. bersajak a b a b atau silang

Lampiran 2

Penilaian Pengetahuan

Siswa mengerjakan soal-soal latihan tertulis pada buku siswa

IPA

Ayo Menulis

Tulislah hasil membacamu dan mencari contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta pencegahannya , bisa mencari informasi tersebut dari berbagai sumber bacaantermasuk internet.tuliskan pada tabel seperti berikut:

NO	Penyakit	Cara pencegahan

Bahasa Indonesia

Ayo Mengamati

Perhatikan pantun berikut ini!

Kacang goreng enak dimakan

Kue tape diberi ragi

Kalau tembok sudah dbersihkan

Jangan ada coretan lagi

1. Apa jenis pantun diatas?
2. Ada berapa baitkah pantun diatas?
- 3.Terdiri atas berapa bariskah bait pantun diatas?
4. Tuliskan baris yang merupakan sampiran!
- 5.Tuliskan pula baris yang merupakan isi pantun!
- 6.Tulis jawabanmu dalam bentuk tabel seperti ini!

Jenis Pantun	Jumlah bait	Jumlah baris	Baris sampiran	Baris isi pantun

--	--	--	--	--