

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SIMULASI PROGRAM SEKOLAH PENGGERAK



Identitas Kepala Sekolah:

Nama : SUPARMAN, S.Pd.SD.
NIP : 196901102006041007
Asal Sekolah : SD NEGER 22 SUNGAI SELAN

**DINAS PENDIDIKAN
KABUPATEN BANGKA TENGAH
2021**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 22 Sungaiselan
Kelas/Semester : 5/1
Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Setelah berdiskusi, siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
3. Setelah mencari informasi, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (dimasa pandemi covid-19) dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Awal (2 Menit)

- a) Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa
- b) Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa.
- c) Guru bersama siswa meneriakkan Yel-yel "tepuk semangat"
- d) Guru memeriksa kebersihan kelas, kehadiran, kerapian berpakaian, posisi tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.
- e) Guru mengingatkan tentang pentingnya 5M
- f) Guru mengaitkan materi pelajaran sekarang dengan pelajaran sebelumnya
- g) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- h) Guru menyampaikan manfaat materi pelajaran pada siswa
- i) Guru mempersiapkan media/ alat peraga / alat bantu berupa gambar pola hidup sehat.
- j) Bersama-sama menyanyikan lagu " Aku Anak Sehat"
- k) Guru mengajukan pertanyaan apersepsi, "Apakah anak-anakku tahu apa itu arti hidup sehat?"

2. Kegiatan Inti (6 Menit)

- a) Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok dan menunjuk salah satu siswa menjadi ketua
- b) Peserta didik dalam kelompok menerima selebaran kertas berisi dua gambar dari Guru.
- c) Peserta didik mendiskusikan pengamatan gambar dan menjawab pertanyaan pada LKPD.
- d) Perwakilan kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya masing-masing di depan kelas.
- e) Kelompok yang lain ikut menanggapi dan mencocokkan dengan pengerjaan kelompoknya
- f) Peserta didik mendapat pengarahan terkait review/penguatan atas pelaksanaan diskusi tersebut.
- g) Guru bersama siswa menyimpulkan hasil dari pengerjaan LKPD.
- h) Guru memberikan pertanyaan penutup pembelajaran, "Mengapa kita perlu menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari ?"

- i) Guru dan peserta didik membuat papan kendali/kontrol kesehatan dan berjanji untuk melaksanakan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
-
3. Kegiatan Akhir (2 Menit)
 - a) Guru merefleksi pembelajaran
 - b) Guru bersama peserta didik menarik kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
 - c) Memberikan tindak lanjut, peserta didik menuliskan contoh perilaku hidup sehat.
 - d) Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan melalui tes tertulis
2. Penilaian Sikap sosial melalui jurnal
3. Penilaian Keterampilan melalui unjuk kerja dan papan kontrol kesehatan

Koba, 10 November 2021
Calon Kepala Sekolah Penggerak



Suparman, S.Pd.SD.

NIP 196901102006041007

PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Bentuk Instrumen Penilaian

Butir Sikap : jujur, disiplin, tanggung jawab, percaya diri.

Jurnal Penilaian Sikap Siswa Kelas 5 SD Negeri 22 Sungaiselan

No.	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Aspek Sikap	Tindak Lanjut
1				
2				

Rubrik Penilaian

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Mengetahui pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Menjelaskan cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan lengkap dan benar.	Menjelaskan cara menjaga kesehatan tubuh manusia dengan menyebutkan 3 tahap saja.	Menjelaskan cara menjaga kesehatan tubuh manusia dengan menyebutkan 2 tahap saja	Menjelaskan cara menjaga kesehatan tubuh manusia dengan menyebutkan 1 tahap saja.
Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Menerapkan 5 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Menerapkan 4 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Menerapkan 3 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Menerapkan 2 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari .

MATERI PEMBELAJARAN

6 Langkah Sederhana Memulai Pola Hidup Sehat

Banyak orang yang tidak begitu paham bagaimana caranya untuk menjaga dirinya tetap sehat, baik secara fisik dan mental. Padahal hidup sehat dan bahagia adalah kunci panjang umur. Artinya, semakin bahagia seseorang, maka besar pula kemungkinannya orang tersebut hidup lebih lama. Nah, salah satu cara sederhana yang bisa Anda lakukan untuk hidup lebih bahagia dan panjang umur adalah dengan menerapkan pola hidup sehat. Yuk, simak tips memulai pola hidup sehat di sini.

Langkah sederhana untuk memulai pola hidup sehat

Berikut beberapa kiat-kiat sederhana yang bisa Anda lakukan untuk memulai pola hidup sehat:

1. Hindari stres

Macet di jalan, *deadline* tugas atau pekerjaan yang mencekik, keuangan yang tersendat, hubungan asmara yang sedang renggang, dan berbagai perahara hidup lainnya tentu akan membuat Anda stres. Saat Anda merasa stres, semua sistem dalam tubuh Anda akan meresponnya dengan cara yang berbeda-beda. Stres yang bersifat kronis dapat berdampak pada kesehatan Anda secara keseluruhan. Nah, oleh sebab itu, berusaha sebisa mungkin untuk mengurangi atau bahkan menghindari segala hal yang bisa membuat Anda stres.

Berhenti sebentar dari aktivitas yang sedang Anda kerjakan adalah hal lumrah. Ketika Anda sedang merasa tertekan, cobalah untuk menepi sebentar di tempat yang sepi. Tenangkan diri Anda sambil mengambil napas dalam-dalam dan embuskan secara perlahan.

Lakukan hal tersebut berulang kali sampai Anda merasa lebih rileks. Mengambil napas dalam-dalam sendiri telah terbukti menurunkan kadar kortisol, yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Anda juga bisa melakukan berbagai aktivitas lainnya yang Anda senangi. Misalnya, membaca, menulis jurnal, atau pun bermain dengan [hewan peliharaan](#). Intinya, buatlah diri Anda merasa nyaman dengan cara yang Anda senangi.

2. Bijak memilih makanan

Apa yang Anda makan tentu akan memengaruhi bagaimana tubuh Anda bekerja. Oleh sebabnya, penting bagi Anda untuk memerhatikan setiap makanan yang Anda konsumsi setiap hari demi mewujudkan pola hidup sehat.

Pastikan kalau makanan dalam piring Anda memenuhi prinsip gizi seimbang, yang mencakup karbohidrat, serat, protein, dan lemak baik. Jangan hanya bergantung dengan satu jenis [makanan pokok](#) saja. Anda bisa mengganti makanan pokok dengan jagung, mi, ubi, atau kentang. Jadi, tak harus nasi terus.

Perhatikan pula [porsi makan](#) Anda. Memerhatikan porsi makan sangatlah penting untuk mencegah Anda mengalami kegemukan dan terserang berbagai penyakit kronis. Ingat, apapun yang berlebihan tentu tidak baik untuk tubuh.

Selain memilih makanan yang akan dikonsumsi, Anda juga harus bijak dalam mengolahnya. Hindari mengolah makanan dengan cara digoreng. Anda bisa mengolah makanan dengan cara yang lebih sehat, seperti direbus, dikukus, atau ditumis.

3. Sempatkan olahraga setiap hari

Olahraga tak melulu harus *jogging* atau pergi ke gym. Anda bebas melakukan berbagai jenis olahraga yang memang Anda sukai demi membiasakan pola hidup sehat. Jika Anda suka bersepeda atau berenang, maka jangan ragu untuk melakukannya. Begitu pula jika hanya menyukai jalan santai. Kuncinya satu, buatlah tubuh Anda aktif bergerak setiap hari.

Dengan aktif bergerak, tubuh Anda akan berusaha untuk membakar kalori yang mengendap di tubuh. Lebih dari itu, hal ini juga dapat membantu mengalirkan lebih banyak oksigen ke dalam sel-sel tubuh dan menjaganya tetap sehat. Tak heran jika setelah olahraga atau melakukan aktivitas fisik Anda jadi merasa lebih bugar.

Nah, bagi Anda pekerja kantoran yang mungkin tidak memiliki banyak waktu untuk berolahraga, Anda bisa melakukan berbagai aktivitas fisik sederhana guna memastikan tubuh Anda tetap bergerak.

Saat menuju ruangan kantor, cobalah untuk memilih [naik tangga](#) ketimbang naik lift atau eskalator. Anda juga bisa meluangkan waktu untuk berjalan-jalan atau sekadar naik turun tangga sebelum dan sesudah makan siang.

Terkadang dengan perubahan kecil dalam rutinitas sehari-hari bisa membantu Anda menjadi lebih aktif berolahraga.

4. Kurangi gula mulai hari ini

Anda penyuka dessert alias makanan manis? Cupcake, es krim, permen, brownies, memang sangat menggoda lidah. Namun, mulai hari ini berniatlah untuk mengurangi atau bahkan menghindari berbagai makanan tersebut demi menjaga pola hidup sehat.

Hal ini bukan tanpa alasan. Pasalnya, asupan gula yang terlalu banyak dapat memicu [penyakit diabetes](#). Nah, jika sudah terkena diabetes, Anda akan lebih rentan terkena berbagai penyakit kronis di kemudian hari. Beberapa di antaranya seperti penyakit jantung dan stroke.

Mulailah secara perlahan-lahan. Jika biasanya Anda minum kopi dengan dua sendok gula, kini cobalah hanya satu sendok saja. Setelah terbiasa, Anda bisa menghilangkan asupan gula sama sekali dalam cangkir kopi yang Anda minum.

Alih-alih minum minuman kemasan, lebih baik Anda makan potongan buah segar. Selain lebih sehat, gula yang terkandung di dalam buah segar tentu tidak akan sebanyak yang ada dalam minuman kemasan.

Tak hanya gula, Anda juga harus perlahan-lahan mengurangi [kebiasaan merokok](#) dan minum alkohol.

5. Banyak minum air putih

Sekitar 60 persen dari komposisi tubuh Anda adalah air. Sayangnya, setiap hari cairan dalam tubuh akan terus berkurang lewat keringat, urin, dan bahkan setiap kali Anda bernapas. Inilah mengapa, penting bagi Anda untuk memastikan bahwa kebutuhan cairan Anda terpenuhi setiap hari.

Lebih jauh, memastikan bahwa asupan cairan Anda terpenuhi dengan baik tidak hanya mencegah dehidrasi saja, tapi juga jadi cara ampuh bagi Anda agar tidak mengonsumsi minuman manis.

Bawalah botol minum sendiri ke mana pun Anda pergi. Masukkan botol tersebut dalam tas, sehingga Anda tidak akan lupa membawanya ke mana-mana. Selain itu, sediakan juga air minum di meja kerja atau di kamar tidur.

6. Cukup tidur

ajin olahraga dan makan makanan yang bernutrisi tinggi akan berakhir sia-sia kalau Anda sendiri tidak cukup tidur. Menurut Cheri Mah, pakar masalah gangguan tidur di Stanford University dan University of California, tidur adalah kebutuhan paling mendasar untuk menuju pola hidup sehat.

Tidur menjadi sebuah fondasi di mana pikiran dan tubuh yang sehat terbentuk. Jika fondasi ini goyah, tentunya akan berdampak pada kesehatan Anda. Mulai dari fungsi [kekebalan tubuh](#), energi, selera makan, suasana hati hingga berat badan Anda.

Menurut National Sleep Foundation, durasi tidur yang ideal bagi orang dewasa sekitar 7-9 jam per malam. Jadi, pastikan kalau setiap malam Anda tidur setidaknya 7-9 jam, ya!

Sumber : <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-pola-hidup-sehat/>

Diakses tanggal 7 November 2021, pukul 18.20 wib



Sumber :

<https://www.its.ac.id/tgeofisika/id/mari-tetap-disiplin-dengan-protokol-kesehatan-5-m/>

diakses tanggal 07 November 2021 pukul 18.35 wib

**PAPAN DATA
KONTROL KESEHATAN SISWA
SD NEGERI 22 SUNGAISELAN**

NO	INDIKATOR	DILAKUKAN		KETERANGAN
		YA	TIDAK	
1	Cuci Tangan Pakai Sabun			
2	Pakai Masker			
3	Jaga Jarak			
4	Mandi			
5	Membersihkan Kelas			
7	Memotong Kuku			
8	Tidak Jajan Sembarangan			
9	Makan Makanan Bergizi			
10	Membersihkan Lingkungan			
11	Istirahat Cukup			

Nama siswa :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

A. KELOMPOK 1. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar baju yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar baju tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan baju tersebut?

B. KELOMPOK 2. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar gigi yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar gigi tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan gigi?

C. KELOMPOK 3. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



GAMBAR 1



GAMBAR 2

Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar lingkungan yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar lingkungan tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan lingkungan tersebut?

D. KELOMPOK 4. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



Gambar A



Gambar B

Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar orang yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar kita tetap sehat?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga agar kita tetap sehat?