

TUGAS RPP SEBAGAI SYARAT SELEKSI CALON GURU PENGGERAK
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
TEMA : SEHAT ITU PENTING
SUBTEMA : MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI
KELAS : 5 (LIMA)

SEMESTER : 1 (SATU)

TAHUN AJARAN 2021/2022

OLEH :

IDRIS AFANDI, S.PD

SD NEGERI MUARA BAKTI 01

KECAMATAN BABELAN KABUPATEN BEKASI

JAWA BARAT



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN MUARA BAKTI 01
Kelas/Semester : 5 / 1
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran Ke :
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Setelah mendengarkan penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan pentingnya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
3. Setelah mencari informasi, siswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dengan yang tidak sehat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengawali pembelajaran dengan berdoa. (Religius dan Integritas)2. Guru mengabsen dan mengecek kehadiran siswa.3. Guru bertanya apakah hari ini sudah membantu orang tua, beribadah dan berdo'a. (<i>Karakter dan Life Skills</i>).4. Guru mengingatkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. (Apersepsi)5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.6. Guru mengajukan pertanyaan "apakah kalian tahu apa itu hidup sehat?"	2 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru meminta siswa untuk mengamati gambar yang ada kaitannya dengan Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari.2. Guru memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan gambar Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari .3. Guru meminta siswa untuk mendengarkan penjelasan dari guru mengenai pengertian hidup sehat dan tidak sehat.4. Guru meminta siswa menyebutkan contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.5. Guru memberi pemahaman kepada siswa tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.6. Guru meminta siswa untuk mengerjakan tugas yang telah diberikan.7. Setelah selesai mengerjakan tugas, siswa diminta membandingkan orang yang sehat dan tidak sehat di lingkungan terdekat.	6 menit

Kegiatan penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengevaluasi hasil pembelajaran yang telah dipelajari. 2. Guru mengingatkan kepada siswa untuk senantiasa menjaga kesehatan selama masa pandemi covid-19. 3. Guru mengajak siswa untuk berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. 	2 menit
------------------	---	---------

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
2. Penilaian Sikap : Jurnal
3. Penilaian Keterampilan : Mengisi Tabel Kegiatan Pola Hidup Sehat

Mengetahui
Kepala SDN MUARA BAKTI 01

Babelan, 28 Desember 2021
Guru Kelas 5

(DEDE ESIH, S.Pd)
NIP. 19640305 198410 2 001

(IDRIS AFANDI, S.Pd)
NIP.

LAMPIRAN 1

PENILAIAN PENGETAHUAN (TES TERTULIS)

Jawablah pertanyaan dibawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat?
2. Sebutkan 5 kegiatan yang mencerminkan pola hidup sehat?
3. Sebutkan 3 ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kegiatan sehari-hari?

Soal untuk no 4 dan 5

Bandingkan gambar dibawah ini!



Gambar A

Gambar B

4. Gambar manakah yang yang paling kalian sukai ? Berikan alasan!
5. Cara apa saja yang dapat dilakukan agar paru-paru yang kotor dapat terhindar dari penyakit!

Kunci Jawaban

1. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan.
2.
 - Mengonsumsi Makanan dengan Nutrisi Seimbang
 - Tidak Merokok, Minum Alkohol, atau Konsumsi Obat-obatan Terlarang
3.
 - Perilaku orang yang menerapkan pola hidup sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan bergizi.
 - Perilaku orang yang tidak menerapkan pola hidup sehat adalah tidak suka berolahraga, suka merokok .
4. Gambar A karena gambar tersebut terlihat paru-paru yang sehat, bersih, dan tidak ada penyakit.
5. Rajin Berolahraga, Hentikan Kebiasaan Merokok, Konsumsi Makanan yang Mengandung Antioksidan, Rajin Cuci Tangan, Lakukan Pemeriksaan Kesehatan secara Rutin

LAMPIRAN 3

PENILAIAN KETERAMPILAN

TABEL KEGIATAN PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

NAMA :

KELAS :

NO	JENIS KEGIATAN	DILAKUKAN	TIDAK DILAKUKAN	KET
1.	Memotong kuku			
2.	Mandi 2x sehari			
3.	Membersihkan rumah			
4.	Mencuci tangan memakai Sabun			
5.	Makan makanan yang bergizi			
6.	Menggosok gigi 3x sehari			
7.	Meminum air yang sudah Dimasak			
8.	Berolah raga dengan teratur			