

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
KURIKULUM 2013**



Topik : 6. Sehat Itu Penting
Sub Topik : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran : 1
Kelas/semester : 5/2
Nama Guru : Zulkarnain, S.Pd.SD
NIP : 197111151993031002

**SD NO. 31/VII KAMPUNG TUJUH I
DINAS PENDIDIKAN
KECAMATAN CERMINAN GEDANG KABUPATEN SAROLANGUN
TAHUN AJARAN 2021/2022**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD No. 31 Kampung Tujuh I
Kelas / Semester : 5 / 2
Topik : 6. Sehat Itu Penting
Sub Topik : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 1 X 10 Menit

A. TUJUAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

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 memeriksa kebersihan kelas, kehadiran, kerapian berpakaian, posisi tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.
 - d) Bersama-sama menyanyikan lagu "Bangun Tidur"
 - e) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
 - f) Guru mempersiapkan media/ alat peraga / alat bantu berupa gambar pola hidup sehat.
 - g) Guru mengajukan pertanyaan apersepsi " Apakah anak-anak tahu apa itu hidup sehat?."
2. Kegiatan Inti (6 Menit)
 - a) Guru Menjelaskan apa itu hidup sehat serta tujuan dan manfaatnya
 - b) Melalui kegiatan tanya jawab guru meminta kepada siswa untuk mengidentifikasi contoh-contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
 - c) Guru memperlihatkan gambar pola hidup sehat kepada Peserta didik.
 - d) Guru melemparkan pertanyaan " Kenapa kita perlu menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari ?"
 - e) Bersama membuat/mengisi kartu kontrol sehat dan berkomitmen melakukan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kegiatan Akhir (2 Menit)
 - a) Bersama-sama peserta didik menarik kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
 - b) 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 praktek hidup sehat.

Sungai Daup, 06 November 2021
Peserta Sekolah Penggerak



Zulkarnain, S.Pd.SD
NIP. 197111151993031002

LAMPIRAN 3 PENILAIAN

KARTU KONTROL SEHAT
SD No. 31/VII Kampung Tujuh I
Kelas V



| No | Indikator | Dilakukan | | Keterangan |
|----|---------------------------------|-----------|--|------------|
| | | | | |
| 1 | Memakai Masker | | | |
| 2 | Cuci Tangan Pakai Sabun | | | |
| 3 | Memakai Hand Sanitizer | | | |
| 4 | Menjaga Jarak | | | |
| 5 | Menggosok Gigi | | | |
| 6 | Potong Kuku | | | |
| 7 | Memakai Pakaian Bersih dan Rapi | | | |
| 8 | Membersihkan Kelas | | | |
| 9 | Menjaga Kebersihan lingkungan | | | |
| 10 | Membuang Sampah pada Tempatnya | | | |

Nama:

LAMPIRAN MATERI AJAR

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari

Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress







(Gambar 8)



(Gambar 7)



(Gambar 6)



(Gambar 5)



(Gambar 1)



(Gambar 2)



(Gambar 3)



(Gambar 4)