

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 3 Nglanji
Kelas / Semester : 5 / 2
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : 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) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
 - e) Guru mempersiapkan media/ alat peraga / alat bantu berupa gambar pola hidup sehat.
 - f) Bersama-sama menyanyikan lagu " Bangun Tidur"
 - g) Guru mengajukan pertanyaan apersepsi " Apakah anak-anakku tahu apa itu hidupsehat?."
2. Kegiatan Inti (6 Menit)
 - a) Guru Menjelaskan apa itu hidup sehat serta tujuan dan mamfaatnya
 - 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) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok mengerjakan tugas sesuai LKPD,
 - f) Masing-masing kelompok diberi kesempatan mempresentasikan hasil diskusi,
 - g) Siswa mengerjakan tugas soal sebagai evaluasi.
3. Kegiatan Akhir (2 Menit)
 - a) Bersama-sama peserta didik menarik kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
 - b) Guru memberikan pesan sebagai tindak lanjut tentang pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
 - c) 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.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD Negeri 3 Nglanji

Kemusu, 15 Nopember 2021
Guru Kelas 5

PAIMIN, S.Pd

NIP. 19680917 200312 1 001

PAIMIN, S.Pd

LEMBAR KERJA SISWA



Perhatikan gambar di atas, kemudian kerjakan tugas di bawah ini secara diskusi kelompok !

1. Kegiatan apa saja yang dilakukan pada gambar di atas?
 - a.
 - b.



2. Perhatikan gambar di atas ,kemudian kerjakan tugas di bawah ini !
 - a. Kegiatan apa yang dilakukan siswa pada gambar di atas ?
.....
 - b. Apa manfaat dari kegiatan tersebut?
.....

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



