

Nama Lengkap : **Atmisalis Candrawati, S.Pd**
Sekolah : **SD Negeri 1 Randugading, Tajinan – Kabupaten Malang**
Surel : **atmisalis09@gmail.com**
RPP Jenjang : **SD**
Topik : **Sehat Itu Penting**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 1 RANDUGADING
Kelas : V
Tema : 3 (Makanan Sehat)
Subtema : 3 (Pentingnya Menjaga Asupan Makanan Sehat)
Pertemuan ke : 3
Alokasi waktu : 1 hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui media poster, siswa mampu menemukan informasi mengenai cara-cara memelihara kesehatan system pencernaan dengan tepat.
2. Melalui pengamatan, siswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis makanan sehat dan tidak sehat dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan Pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa2. Mengecek kehadiran siswa3. Mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman kehidupan sehari-hari4. Memberikan motivasi	
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa menyimak cerita tentang “Akibat Jajan Sembarangan”2. Guru menanyakan tentang penyebab gangguan system pencernaan yang siswa ketahui3. Guru membagi siswa dalam 4 kelompok4. Siswa menerima LKPD dari guru5. Siswa mengamati poster yang disediakan guru6. Siswa berdiskusi mengenai cara-cara memelihara kesehatan system pencernaan7. Siswa mengerjakan LKPD sesuai petunjuk8. Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pekerjaan ke depan kelas dan melengkapi poster yang telah disediakan	

	9. Siswa bersama guru membahas hasil diskusi 10. Siswa menyiapkan beberapa contoh makanan yang telah dibawa untuk pengamatan 11. Siswa mengidentifikasi jenis-jenis makanan sehat dan tidak sehat 12. Siswa melengkapi LKPD pada lembar yang telah disediakan 13. Siswa membahas hasil diskusi di depan kelas 14. Siswa bersama guru membuat kesimpulan dan penguatan mengenai makanan sehat dan tidak sehat	
Penutup	1. Siswa bersama guru merefleksi kegiatan pembelajaran hari ini 2. Siswa mengerjakan soal evaluasi 3. Guru mengakhiri pembelajaran dengan do'a penutup yang dipimpin oleh salah satu siswa	

C. PENILAIAN

1. Sikap

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai								Catatan Guru
		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Aktif		
		SB	PB	SB	PB	SB	PB	SB	PB	Banyaknya SB dan PB
1										
2										
3										
4										
5										

2. Keterampilan

Mengidentifikasi cara memelihara kesehatan sistem pencernaan manusia

Kriteria	Skor
Menemukan 4 atau lebih cara memelihara kesehatan system pencernaan	4
Menemukan 3 cara memelihara kesehatan system pencernaan	3
Menemukan 2 cara memelihara kesehatan system pencernaan	2
Menemukan 1 cara memelihara kesehatan system pencernaan	1

Mengidentifikasi perbedaan makanan sehat dan tidak sehat

Kriteria	Skor
Menemukan 5 atau lebih perbedaan makanan sehat dan tidak sehat	5
Menemukan 4 perbedaan makanan sehat dan tidak sehat	4
Menemukan 3 perbedaan makanan sehat dan tidak sehat	3
Menemukan 2 perbedaan makanan sehat dan tidak sehat	2
Menemukan 1 perbedaan makanan sehat dan tidak sehat	1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Mengetahui
Kepala Sekolah,

WIDARTI, S.PdI
NIP. 196203271985042002

Tajinan, 3 Januari 2022
Guru Kelas 5

ATMISALIS CANDRAWATI, S.Pd
NIP. 199105092019032016

Lampiran 1 : Rangkuman Materi

Cara merawat organ pencernaan

1. Makan makanan yang bergizi dan seimbang
2. Menjaga kebersihan alat-alat makan dan bahan makanan
3. Minum air putih dalam jumlah yang cukup
4. Makan secara teratur
5. Menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan cara menggosok gigi secara teratur
6. Menghindari makanan yang terlalu panas dan dingin
7. Mengurangi makanan yang mengandung banyak gula, misalnya permen dan coklat
8. Mencuci tangan sebelum makan
9. Biasakan mengunyah makanan sampai halus agar mudah dicerna oleh lambung
10. Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak serat, misalnya buah-buahan dan sayur-sayuran
11. Berolahraga secara teratur
12. Istirahat cukup

Makanan bergizi mengandung unsur-unsur:

1. **Karbohidrat** Fungsi bagi tubuh sebagai sumber tenaga dan sebagai makanan cadangan. Bahan makanan yang mengandung karbohidrat antara lain gandum, beras, jagung, sagu, dan ketela pohon.
2. **Lemak** juga sebagai sumber tenaga. Lemak ini berfungsi sebagai makanan cadangan. Bahan makanan yang mengandung lemak seperti kelapa, kacang tanah, kuning telur, keju, dan daging.
3. **Protein** berguna sebagai zat pembangun tubuh. Makanan yang berprotein berguna untuk pertumbuhan, perkembangan, dan mengganti sel-sel tubuh. Makanan yang mengandung protein antara lain susu, daging, putih telur, dan kacang-kacangan terutama kedelai.
4. **Mineral** merupakan zat pengatur tubuh. Mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit. Walaupun tubuh hanya membutuhkan sedikit, kita harus tetap memenuhinya. Jika tubuh kekurangan mineral, kesehatan akan terganggu.
5. **Vitamin** berfungsi sebagai zat pengatur pelindung tubuh. Vitamin dapat mencegah timbulnya penyakit. Sebaliknya, kekurangan vitamin (avitaminosis) dapat mengganggu kesehatan. Misalnya sariawan akibat tubuh kekurangan vitamin C.
6. **Air** berguna untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan, dan mengatur suhu tubuh. Air dapat diperoleh dari air yang kita minum. Selain itu, air juga diperoleh dari bahan makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Pada kondisi normal kita membutuhkan minimal 2 liter air setiap hari. Tubuh akan terasa lemas jika kita kekurangan air. Oleh karena itu, perbanyaklah minum terutama air putih.

Menu makanan bergizi Menu makanan bergizi dan seimbang terdapat dalam empat macam makanan: Makanan pokok (nasi, jagung, singkong, roti, dan sagu) Lauk pauk (daging, telur, ikan, tahu, dan tempe) Sayuran (bayam, kangkung, dan buncis) Buah-buahan (apel, mangga, pisang, dan pepaya) Agar sempurna, maka bisa ditambah dengan minum susu. Makanan bergizi seimbang yang dilengkapi susu dinamakan makanan empat sehat lima sempurna.

Cara memasak sayuran yang benar agar kandungan gizi tidak hilang, yakni: Sayuran dicuci terlebih dahulu sebelum dipotong Memasak sayuran tidak terlalu lama atau jangan terlalu matang Saat memasak sayuran sebaiknya panci dalam keadaan tertutup Sayuran yang telah matang angkat

Perbedaan makanan sehat dan tidak sehat

Makanan Sehat	Makanan Tidak Sehat

EVALUASI

Petunjuk Kegiatan :

1. Berdoalah sebelum mengerjakan
2. Bacalah perintah pengerjaan dengan seksama
3. Jawablah pertanyaan pada buku tematik
4. Jika terdapat kesulitan, tanyakan pada gurumu

1. Tuliskan organ-organ pada system pencernaan manusia secara urut!

.....

2. Sebutkan 3 gangguan pada system pencernaan manusia beserta penyebabnya!

.....

3. Apa pentingnya menerapkan pola hidup sehat bagi kesehatan organ pencernaan

.....

4. Sebutkan 3 cara memelihara kesehatan organ pencernaan!

.....

5. Sebutkan 3 perbedaan makanan sehat dan tidak sehat!

.....

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$