

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(MENGACU PADA PANDUAN YANG TERDAPAT DALAM SURAT EDARAN  
MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN NOMOR 14 TAHUN 2019)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 11 Cubadak Air Utara  
 Kelas / Semester : V / 1 (Satu)  
 Tema : 4. Sehat itu Penting  
 Sub Tema : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari  
 Pembelajaran ke : 1  
 Alokasi waktu : 2 x 35 menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Setelah membaca bacaan tentang Sehat itu Penting dan berdiskusi, siswa mampu menyebutkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Setelah membaca bacaan tentang Sehat itu Penting dan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan manfaat hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
3. Setelah membaca bacaan tentang Sehat itu Penting dan berdiskusi, siswa mampu menentukan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

TAHAP PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
A. Kegiatan Pendahuluan		
Pendahuluan (persiapan/orientasi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan pembukaan dengan mengucapkan salam.</li> <li>2. Guru bersama siswa membaca doa.</li> <li>3. Guru bersama siswa menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya.</li> <li>4. Guru mengecek kehadiran siswa.</li> <li>5. Guru menanyakan keadaan siswa.</li> <li>6. Guru mengajak siswa merapikan meja, kursi dan kebersihan kelas.</li> </ol>	10 menit
Apersepsi	Guru mengajukan beberapa pertanyaan kepada siswa yang ada kaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan, seperti "Pukul berapa anak-anak ibu mulai tidur ?	
Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan gambaran kepada siswa tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.</li> <li>2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan saat ini kepada siswa pada.</li> </ol>	

B. Kegiatan Inti		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemberian rangsangan/stimulus (<i>Stimulation</i>)</li> </ul>	1. Guru meminta siswa mengamati gambar tentang tentang sehat itu penting.	50 menit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pernyataan/Identifikasi masalah (<i>Problem Statement</i>)</li> </ul>	2. Guru bertanya kepada siswa tentang gambar yang diamati.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengumpulan data (<i>Data Collection</i>)</li> </ul>	3. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. 4. Masing-masing kelompok membaca bacaan tentang Sehat itu Penting dan berdiskusi untuk mengerjakan LK yang telah diberikan guru.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengolahan data (<i>Data Processing</i>)</li> </ul>	5. Guru membimbing siswa bekerja dalam kelompoknya.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembuktian (<i>Verification</i>)</li> </ul>	6. Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menarik simpulan/generalisasi (<i>Generalization</i>)</li> </ul>	7. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil diskusi kelompok 8. Siswa mengerjakan latihan menjawab soal-soal terkait materi. 9. Guru memeriksa latihan siswa .	
C. Kegiatan Penutup	1. Guru bersama siswa melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. 2. Guru memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerja sama yang baik. 3. Guru merencanakan kegiatan tindak lanjut. 4. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya. 5. Guru bersama siswa bersyukur bersama 6. Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan salam.	10 menit

## D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

### 1. Penilaian Sikap

#### Bentuk Instrumen Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap											
		Percaya Diri				Kerjasama				Tanggung Jawab			
		B T	M T	M B	M M	B T	M T	M B	M M	B T	M T	M B	M M
1.													
2.													
3.													
dst													

Ket:

BT = Belum Tampak

MT = Mulai Tampak

MB = Mulai Berkembang

MM = Mulai Membudaya

#### Rubrik Instrumen Penilaian Sikap

No	Aspek Sikap	Kriteria Penilaian	Skor
1.	Percaya Diri	Sikap dan prilaku percaya diri belum tampak	1
		Sikap dan prilaku percaya diri mulai tampak	2
		Sikap dan prilaku percaya diri mulai berkembang	3
		Sikap dan prilaku percaya diri mulai membudaya	4
2.	Kerjasama	Sikap dan prilaku kerjasama belum tampak	1
		Sikap dan prilaku kerjasama mulai tampak	2
		Sikap dan prilaku kerjasama mulai berkembang	3
		Sikap dan prilaku kerjasama mulai membudaya	4
3.	Tanggung Jawab	Sikap dan prilaku tanggung jawab belum tampak	1
		Sikap dan prilaku tanggung jawab mulai tampak	2
		Sikap dan prilaku tanggung jawab mulai berkembang	3
		Sikap dan prilaku tanggung jawab mulai membudaya	4

Skor Maksimal =  $4 \times 3 = 12$

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$



3.									
4.									
5.									
dst									

Ket: Dinilai selama 20 hari sekolah.

Rubrik :

Hidup Sehat yang diterapkan	Skor	Kriteria Penilaian
Memakai Masker	2	Siswa memakai masker
	1	Siswa tidak memakai masker
Menjaga Jarak	2	Siswa menjaga jarak
	1	Siswa tidak menjaga jarak
Mencuci Tangan Pakai Sabun	2	Siswa mencuci tangan pakai sabun
	1	Siswa tidak mencuci tangan pakai sabun
Memiliki Kuku Bersih dan Pendek	2	Siswa memiliki kuku bersih dan pendek
	1	Siswa tidak memiliki kuku bersih dan pendek

Skor Maksimal =  $4 \times 2 = 8$

Nilai Akhir =  $\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$

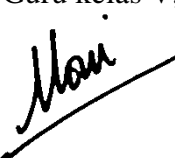
Mengetahui :  
Kepala SDN 11 Cubadak Air Utara,



*Novi*

**NOVI SYULFAYENI, S. Pd. SD**  
NIP. 198411052006042003

Pariaman, 9 November 2021  
Guru kelas V,



**NOVI SYULFAYENI, S. Pd. SD**  
NIP. 198411052006042003

## **BAHAN BACAAN :**

### Pentingnya Menjaga Kesehatan

Kesehatan adalah suatu faktor yang sangat berharga di dalam hidup. Tubuh yang sehat sanggup meringankan anda dalam melakukan bermacam – macam pekerjaan dan kesibukan tanpa kendala. Karena dengan mempunyai raga yang bugar, tentu saja akan menghasilkan jiwa yang damai dan perasaan yang seimbang.

Memperhatikan kesehatan sangatlah penting buat setiap orang. Dan kejayaan juga akan terasa indah jika dibarengi dengan fisik dan jiwa yang sehat.

Sayangnya banyak sebagian orang menyepelekan pentingnya memperhatikan kesehatan tubuh. Mereka itu mengerjakan aneka hal kegiatan, tetapi tidak memperdulikan apa pun yang terbaik pada dirinya sendiri. Sekalipun saat ini badan kita terlihat baik-baik dan bugar, akan tetapi itu bukan suatu alasan tanpa memperhatikan kesehatan badan kita.

Kawasan yang bersih tentu saja membantu kita ketika memperhatikan kesehatan. Ketika seseorang berada di lingkungan yang tercemar. Tentu akan sangat dengan mudah dirinya terserang penyakit. Tentu saja daya tahan orang tersebut akan terganggu. Dan bisa jadi akibat daya tahan tubuh yang minim terjaga ini akan mendatangkan penyakit serius lainnya.

Memelihara wilayah agar tetap baik tentu bukanlah urusan yang rumit jika kita mengerti akan bagusnya kebersihan. Tempat yang sehat, menyejukan, dan indah. Tidak sekedar mempengaruhi pada tubuh yang bugar saja. Akan tetapi berpengaruh juga pikiran yang sehat. Lantaran rasa nyaman yang terjadi akan memunculkan keadaan hati kita juga menjadikan lebih baik.

Istirahat yang pas. Merupakan termasuk ke dalam memelihara kesehatan juga. Dan tentunya perihal ini juga penting bagi setiap insan. Rasa lelah beraktifitas pasti akan menghampiri bagi setiap orang yang menjalani aktivitas.

Terlampau memaksakan raga dalam melakukan aktifitas tanpa berhenti, tentu saja itu bukanlah perkara yang baik. Akan tetapi terlampau banyak istirahat seperti malakukan banyak tidur bagi seseorang yang baik-baik saja, juga bukanlah hal yang bagus. Karena dengan banyak tidur akan membikin tubuh kita jadi letih.

Mengendalikan pikiran biar tidak stres, tergolong bagian dari memperhatikan kesehatan. Setiap individu pasti sempat mendapati yang namanya stres pada pikirannya. Pemikiran kita yang terhalang disebabkan oleh sesuatu. Bagi setiap orang dewasa menderita saat-saat stres bagi pikiran bukanlah sesuatu yang jarang terjadi. Dan tentu pemicunya yaitu sesuatu yang terjadi terhadap dirinya. Apa itu perkara ditempat kerja, permasalahan ikatan sesama insan, kebutuhan ekonomi, dan lain sebagainya.

Terlampau sering menghadapi stres tentu bukanlah hal yang baik untuk kesehatan. Dikarenakan pikiran yang tidak sehat, pastinya bakal mempengaruhi pada kesehatan kepada tubuh juga. Bisa jadi selagi seseorang mengalami stres pada pikirannya, untuk berpengaruh pada kesibukan yang dilakukannya. Misalnya seseorang itu punya masalah dengan aktivitasnya. Tentu hal terbaik yang patut dilakukan yaitu dengan mencari solusinya. Dan tentunya seseorang itu pantasnya sabar ketika melakukan kesibukan tersebut.

Cara lainnya untuk menjaga kesehatan yaitu memiliki hubungan yang baik antar sesama manusia. Memiliki hubungan yang baik antar sesama, pastinya berpengaruh juga kepada kesehatan kita. Tatkala seseorang memiliki hal dengan saudara misalnya. Pastinya akan berdampak bagi pikirannya, hatinya, dengan demikian pada mengarah bagi kesehatan raganya

Cara lainnya yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, diantaranya adalah mengkonsumsi cemilan sehat berupa jenis kacang-kacangan. Pasti sangat menyenangkan bukan, menjaga kesehatan dengan hal yang sangat mudah yaitu hanya dengan mengkonsumsi cemilan saja. Tetapi tetap harus diperhatikan juga jangan sampai berlebihan dalam mengkonsumsinya ya. Oke semoga bermanfaat apa yang saya sampaikan ini.

Sumber : <https://kumparan.com/muhamad-rifki-a/pentingnya-menjaga-kesehatan/full>

## **LEMBAR KERJA SISWA :**

### **Lembar Kerja Siswa**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 11 Cubadak Air Utara

Kelas / Semester : V / 1 (Satu)

Tema : 4. Sehat itu Penting

Sub Tema : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

Hari, Tanggal : .....

Kelompok : .....

Nama Anggota Kelompok :

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

#### **A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Menyebutkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Menjelaskan manfaat hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
3. Menentukan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.

Petunjuk Kerja :

Berkelompoklah dengan temanmu!

Diskusilah bersama anggota kelompok (kemukakan pendapatmu), jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan cara hidup sehat bagi kita dalam kehidupan sehari-hari!

Jawab :

.....  
.....

2. Jelaskan manfaat hidup sehat bagi kita dalam kehidupan sehari-hari!

Jawab :

.....  
.....

3. Jelaskan manfaat hidup sehat bagi orang lain dalam kehidupan sehari-hari!

Jawab :

.....  
.....

4. Menjaga kesehatan di tengah pandemi virus corona yang saat ini terjadi menjadi sangat penting. Kondisi tubuh yang sehat akan membuat imunitas kuat, sehingga membantu tubuh terhindar dari infeksi virus.

Apa yang harus kita lakukan untuk menjaga kesehatan tersebut?

Jawab :

.....  
.....