

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 10 Membalong  
Kelas / Semester : V / 2  
Tema : Sehat itu penting  
Sub Tema : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 1 kali pertemuan

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.  
Setelah berdiskusi, siswa dapat memahami pentingnya hidup sehat  
Setelah memperhatikan dan mendengarkan penjelasan guru, siswa dapat mempraktekkan cara mencuci tangan dengan benar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengucapkan salam, menanyakan kabar, berdoa, mengecek kehadiran siswa, menyanyikan lagu Padamu Negeri</li><li>2. Mengingatkan siswa untuk senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa</li><li>3. Appersepsi dengan melakukan Tanya jawab yang berhubungan dengan aktivitas siswa di rumah yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat (mandi, gosok gigi, berjalan kaki/bersepeda pergi ke sekolah, sarapan)</li><li>4. Memberikan gambaran tentang manfaat setelah pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari</li><li>5. Menyampaikan tujuan pembelajaran</li></ol>	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa diminta mengamati gambar contoh perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari</li><li>2. siswa dan guru melakukan tanya jawab yang berhubungan dengan gambar</li><li>3. siswa diminta menyebutkan contoh perilaku lain yang berhubungan dengan hidup sehat dan bersih dalam kehidupan sehari hari</li><li>4. guru memberikan penguatan dengan meluruskan jawaban siswa yang belum atau kurang tepat</li><li>5. siswa dibagi menjadi beberapa kelompok</li><li>6. setiap kelompok diberikan lembar tugas dan berdiskusi</li><li>7. setiap perwakilan kelompok membacakan hasil diskusinya dan ditanggapi oleh kelompok lain</li><li>8. guru memberikan penguatan</li><li>9. siswa mengamati dan mendengarkan penjelasan guru mempraktekkan cara mencuci tangan dengan benar</li><li>10. siswa mempraktekkan cara mencuci tangan</li></ol>	110 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. siswa dan guru membuat rangkuman atau catatan penting dari materi yang telah dipelajari</li><li>2. siswa dan guru membuat kesimpulan tentang pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari</li><li>3. menutup pembelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam</li></ol>	15 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian pengetahuan melalui tes tertulis
2. Penilaian sikap melalui observasi selama kegiatan pembelajaran
3. Penilaian keterampilan melalui praktek mencuci tangan dengan benar

## Lampiran

### Soal tes tertulis

1. Jelaskan pengertian hidup sehat! (skor 20)
2. Sebutkan 5 contoh perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari! (skor 50)
3. Jelaskan mengapa hidup sehat itu penting! (30)

### Kunci jawaban

1. Hidup sehat adalah cara hidup yang memperhatikan segala aspek yang dapat mempengaruhi kesehatan baik jasmani maupun rohani

2.	<ul style="list-style-type: none"><li>– mandi setiap hari</li><li>– Mencuci tangan sebelum makan dan setelah melakukan aktivitas</li><li>– Menggosok gigi sesudah makan dan sebelum tidur</li><li>– Istirahat yang cukup</li><li>– Olahraga secara teratur</li><li>– Memakan makanan yang sehat dan bergizi</li><li>– Menjaga kebersihan lingkungan</li></ul> Dan lain-lain
----	---

3. Kesehatan merupakan kebutuhan dasar yang utama manusia. Apabila kesehatan terganggu, maka segala aktivitas manusia akan terhambat.

### Penilaian sikap

Butir sikap : 1) jujur; 2) Disiplin; 3) tanggungjawab; 4) percaya diri; 5) peduli

No	Tanggal	Nama siswa	Catatan perilaku	Butir sikap	Tindak lanjut	ket

### Penilaian keterampilan

Kriteria penilaian	Skor 90-100	Skor 80-89	Skor 70-79	Skor 60-69
Mempraktekkan cara mencuci tangan sesuai dengan urutan yang benar	Melakukan semua tahapan dengan urut dan benar	Melakukan semua tahapan tetapi tidak urut dan benar	tidak melakukan semua tahapan tetapi benar	Hanya melakukan satu tahapan

Gambar contoh perilaku hidup sehat



Jawablah pertanyaan berikut bersama teman sekelompokmu!

1. Menurutmu, mengapa kesehatan itu penting bagi setiap orang!
2. Menurutmu, apa saja yang bisa kita lakukan untuk menjaga kesehatan!
3. Di masa pandemi sekarang ini, hal-hal apa saja menurutmu yang harus dilakukan agar kita bisa mencegah tertularnya virus tersebut!

### Langkah-langkah mencuci tangan yang benar

The infographic is set against a yellow background. At the top left, there is the official emblem of the Indonesian government and the logo for GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Below the emblem is the text 'Dinas Kesehatan DIY Tahun 2019'. To the right of the logos is the slogan '“Ayo biasakan Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir”'. The main title '6 LANGKAH CARA MENCUCI TANGAN YANG BAIK DAN BENAR' is written in large, bold, black letters. Below the title, six numbered steps are shown, each with a circular image of hands being washed and a corresponding text description.

**1** Gosok kedua telapak tangan

**2** Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan sebaliknya

**3** Gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari

**4** Jari-jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci

**5** Gosok ibu jari kiri berputar dalam genggaman tangan kanan dan lakukan sebaliknya

**6** Gosokkan dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan sebaliknya