

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 1 TAJINAN  
Kelas / Semester : V  
Tema : 2 (Udara Bersih Bagi Kesehatan)  
Sub Tema : 3 (Memelihara Kesehatan Organ Pernapasan Manusia)  
Pembelajaran ke : 2  
Alokasi Waktu : 1 hari

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati video, siswa mampu menemukan informasi mengenai cara virus corona menyerang pernafasan manusia dengan tepat
2. Dengan mengamati video, siswa dapat mengidentifikasi bagaimana cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari di masa pandemic ini dengan benar
3. Dengan mengamati dan membaca teks, siswa mampu mengklasifikasi dari informasi menjadi kelompok apa, di mana, kapan, siapa, bagaimana, mengapa dengan menggunakan kosakata baku dengan benar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Melakukan Pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa</li><li>➤ Mengecek kehadiran siswa</li><li>➤ Mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan materi sebelumnya</li><li>➤ Memberikan motivasi</li></ul>	
Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Guru menanyakan kepada siswa mengapa guru memakai masker ketika memasuki kelas</li><li>➤ Guru menanyakan pada siswa pentingnya memakai masker</li><li>➤ Guru mengkaitkan dengan wabah pandemi</li><li>➤ Siswa mengamati video mengenai “Cara Virus Corona Merusak Tubuh Manusia” pada LCD</li><li>➤ Guru membagi siswa dalam 4 kelompok secara heterogen dan membagi lembar kerja siswa</li><li>➤ Setelah mengamati video, siswa berdiskusi tentang bagaimana cara virus corona mengganggu organ pernafasan pada manusia dan mengidentifikasi cara menjaga kesehatan tubuh di tengah pandemi</li><li>➤ Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pekerjaan ke depan kelas</li><li>➤ Guru dan siswa membuat membahas hasil kerja siswa</li><li>➤ Siswa mengamati teks bacaan yang disediakan</li><li>➤ Siswa dapat mengklasifikasi bacaan dengan menggunakan kata tanya apa, kapan, siapa, mengapa, dan bagaimana</li><li>➤ Siswa dan guru bersama-sama membuat kesimpulan mengenai tugas</li></ul>	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini</li><li>➤ Guru memberikan penguatan dan kesimpulan</li><li>➤ Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya.</li><li>➤ Doa penutup yang dipimpin oleh salah satu siswa</li></ul>	

## C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

### 1. Penilaian 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										
6										
7										

### 2. Penilaian Pengetahuan

(terlampir)

### 3. Penilaian Keterampilan

Menjelaskan cara virus corona mengganggu organ pernapasan pada video

Siswa mampu menjelaskan bagaimana cara virus corona mengganggu organ pernafasan pada manusia dengan benar	4
Siswa mampu menjelaskan bagaimana cara virus corona mengganggu organ pernafasan pada manusia dengan cukup benar	3
Siswa mampu menjelaskan bagaimana cara virus corona mengganggu organ pernafasan pada manusia dengan kurang benar	2
Siswa tidak mampu menjelaskan bagaimana cara virus corona mengganggu organ pernafasan pada manusia dengan benar	0

Mengidentifikasi cara menjaga tubuh di saat pandemi

Kriteria	Skor
Siswa menemukan 5 atau lebih cara menjaga tubuh melalui pengamatan video	5
Siswa menemukan 4 atau lebih cara menjaga tubuh melalui pengamatan video	4
Siswa menemukan 3 atau lebih cara menjaga tubuh melalui pengamatan video	3
Siswa menemukan 2 atau lebih cara menjaga tubuh melalui pengamatan video	2
Siswa menemukan 1 atau lebih cara menjaga tubuh melalui pengamatan video	1

Mengklasifikasi bacaan dengan menggunakan kata tanya apa, kapan, siapa, mengapa, dan bagaimana

<b>Kriteria</b>	<b>Skor</b>
Siswa dapat mengklasifikasi bacaan dengan menggunakan kata tanya apa, kapan, siapa, mengapa, dan bagaimana dengan benar	5
Siswa dapat mengklasifikasi bacaan dengan menggunakan kata tanya apa, kapan, siapa, mengapa, dan bagaimana dengan cukup benar	4
Siswa dapat mengklasifikasi bacaan dengan menggunakan kata tanya apa, kapan, siapa, mengapa, dan bagaimana dengan kurang benar	3
Siswa tidak dapat mengklasifikasi bacaan dengan menggunakan kata tanya apa, kapan, siapa, mengapa, dan bagaimana dengan benar	2

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

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah,**

**Tajinan,**  
**Guru Kelas 5**

**Ponco Setyono, S.Pd**  
**NIP 196505061990111002**

**Efrita Mandasari, S.Pd., M.Pd**  
**NIP 198502192010012017**

## Lampiran:

Bahasa Indonesia

### Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh Anak di Era Normal Baru

Menjaga daya tahan tubuh sangatlah penting pada masa pandemi corona. Hal ini tidak hanya berlaku untuk orang dewasa, tetapi juga anak-anak. Pasalnya, anak-anak memiliki risiko yang sama dengan orang dewasa untuk terpapar COVID-19.

#### Cara Menjaga Daya Tahan Tubuh Anak Saat New Normal

Daya tahan tubuh anak belum terbentuk dengan sempurna. Sistem kekebalan tubuh mereka harus terus beradaptasi agar menjadi lebih kuat.

Karena itu, agar tidak mudah terserang penyakit, orang tua harus membantu meningkatkan daya tahan tubuh anak mereka dengan berbagai cara.

Berikut beberapa cara yang bisa dilakukan orang tua untuk menjaga kesehatan anak saat pandemi:

#### 1. Penuhi Kebutuhan nutrisinya

Pada bayi baru lahir, nutrisi yang tepat adalah pemberian ASI. Di dalam ASI terdapat sejumlah antibodi dan immunoglobulin A (IgA) yang berperan untuk melindungi tubuh, agar tidak mudah terpapar bakteri dan virus pembawa penyakit.

Setelah anak berusia 6 bulan, ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Anda perlu memberikannya MPASI yang sehat dan bergizi seimbang, yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, sayur dan buah.

#### 2. Istirahat yang Cukup

Saat tidur, sel-sel tubuh yang rusak akan kembali beregenerasi menjadi sel-sel baru. Apabila kurang tidur, maka tubuh tidak ada kesempatan untuk membentuk sel-sel baru.

Bayi membutuhkan tidur selama 18 jam. Kemudian saat usia balita, waktu yang dibutuhkan untuk tidur adalah selama 12–13 jam. Di usia lima tahun ke atas, anak membutuhkan waktu tidur 10 jam sehari.

#### 3. Ajarkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Salah satu perilaku hidup bersih dan sehat yang bisa Anda ajarkan kepada anak di *era new normal* adalah cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir selama 20 menit.

Lakukan cuci tangan secara rutin sebelum makan, setelah keluar dari kamar mandi, dan setelah beraktivitas di luar rumah. Apabila tidak ada sabun dan air mengalir, bisa menggunakan *hand sanitizer* yang memiliki kandungan alkohol minimal 60 persen.

#### 4. Mengajak Anak Berolahraga

Olahraga dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh apabila rutin dilakukan.

Pada masa pandemi ini, disarankan untuk melakukan olahraga selama 150–300 menit dalam seminggu. Anda bisa mengajak anak bermain sambil olahraga di sekitar rumah, seperti bermain bola atau bersepeda.

#### 5. Rutin Makan Sayur dan Buah

Asupan sayur dan buah wajib dikonsumsi anak setiap hari. Sayur dan buah memiliki kandungan vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak.

Jadi, masukkanlah sayur dan buah 2-3 porsi dalam menu makanan anak setiap harinya.

#### 6. Konsumsi Suplemen Vitamin

Salah satu vitamin yang sudah terbukti dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh sekaligus mencegah paparan COVID-19 adalah vitamin D. Vitamin D mampu membantu meningkatkan sel-sel imunitas seperti sel T dan makrofag.

Tubuh anak secara alami menghasilkan vitamin D ketika anak berada di bawah sinar matahari. Namun, di tengah pandemi seperti saat ini, anak-anak bisa saja kurang terpapar sinar matahari lantaran harus tetap berada di rumah.

Agar tidak kekurangan vitamin D, berikan anak beragam makanan yang diperkaya vitamin ini, seperti bayam, kubis, kacang kedelai, sarden, salmon, serta oatmeal dan sereal. Selain itu, Anda juga dapat menambah asupan vitamin D berupa suplemen vitamin.

Sumber: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3641398/tips-menjaga-daya-tahan-tubuh-anak-di-era-normal-baru>

## 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. Apakah yang di maksud bernapas ?  
.....
2. Tulislah saluran pernapasan manusia secara urut!  
.....
3. Sebutkan cara –cara menjaga kesehatan pernapasan !  
.....
4. Sebutkan 4 penyakit yang menyerang organ pernapasan!  
.....
5. Apa pentingnya masker bagi manusia di saat pandemic  
.....

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