

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN SIMULASI PROGRAM
SEKOLAH PENGGERAK**



Identitas Kepala Sekolah:

Nama : MISJAYA, S.Pd.SD
NIP : 196904031994031007
Asal Sekolah : SDN 3 CIKATOMAS

**DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN LEBAK
UPTD SATUAN PENDIDIKAN SDN 3
CIKATOMAS**

Alamat : Kp. Cikeusik Desa Cikatomas Kecamatan Cilograng Kabupaten Lebak –

Banten

2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 3 Cikatomas
Kelas / Semester : 5 / I
Tema/ Topik : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Setelah berdiskusi, siswa dapat menjelaskan pentingnya hidupsehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
3. Setelah mencari informasi, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (dimasa pandemi covid-19) dengan tepat.

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 hidupsehat.
 - f) Bersama-sama menyanyikan lagu " Bangun Tidur"
 - g) Guru mengajukan pertanyaan apersepsi, "Apakah anak-anakku tahu apa itu hidup sehat?"
2. Kegiatan Inti (6 Menit)
 - a) Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok.
 - b) Peserta didik dalam kelompok menerima selembar kertas berisi dua gambar.
 - c) Peserta didik mendiskusikan pengamatan gambar dan menulis hasil diskusinya pada lembaran lain.
 - d) Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya masing-masing di depan kelas.
 - e) Peserta didik bertukar pendapat mencocokkan pemikiran dengan hasil kerja kelompok lain.
 - f) Guru memberikan pertanyaan penutup pembelajaran, "Mengapa kita perlu menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari terutama di masa pandemi covid-19?"
 - g) Guru dan peserta didik membuat papan kontrol sehat di masa pandemi covid - 19 dan berkomitmen melakukan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kegiatan Akhir (2 Menit)
 - a) Guru merefleksi pembelajaran
 - b) Guru bersama peserta didik menarik kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
 - c) Memberikan tindak lanjut, peserta didik menuliskan contoh perilaku hidup sehat.
 - d) 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 unjuk kerja dan papan kontrol kesehatan

Kepala Sekolah
SDN Cikatomas



Cikeusik, 19 November 2021

Peserta

A handwritten signature in black ink, appearing to read "MISJAYA".

MISJAYA, S.Pd.SD

NIP:196904031994031007

PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Bentuk Instrumen Penilaian

Butir Sikap : jujur, disiplin, tanggung jawab, percaya diri.

Jurnal Temuan

| No. | Nama Siswa | Catatan Perilaku | Butir Sikap | Tindak Lanjut |
|-----|-------------------|------------------|-------------|---------------|
| 1 | Adriansyah | | | |
| 2 | Bayu prayoga | | | |
| 3 | Beiva Anggun | | | |
| 4 | Deviri Pratama | | | |
| 5 | Letisya | | | |
| 6 | Muhamad Rifki | | | |
| 7 | Nila | | | |
| 8 | Nazril | | | |
| 9 | Padil | | | |
| 10 | Rafkiansyah | | | |
| 11 | Ratu Yulawati | | | |
| 12 | Riska Amelia | | | |
| 13 | Ruswandi | | | |
| 14 | Riska Purnamasari | | | |
| 15 | Tio | | | |
| 16 | Vita Oktavia | | | |
| 17 | Wildiansyah | | | |

Rubrik Penilaian

| Aspek | Baik Sekali | Baik | Cukup | Perlu Bimbingan |
|---|---|---|--|---|
| | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Mengetahui pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. | Menjelaskan cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari hari dengan lengkap dan benar. | Menjelaskan cara menjaga kesehatan tubuh manusia dengan menyebutkan 3 tahap saja. | Menjelaskan cara menjaga kesehatan tubuh manusia dengan menyebutkan 2 tahap saja | Menjelaskan cara menjaga kesehatan tubuh manusia dengan menyebutkan 1 tahap saja. |
| Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. | Menerapkan 5 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari hari. | Menerapkan 4 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. | Menerapkan 3 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. | Menerapkan 2 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari . |

RUBRIK PENILAIAN IPA (KD 3.4 dan 4.4)

| No | NAM A | Mengetahui pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari hari | | | | Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari hari | | | |
|----|-------------------|--|---|---|--------|--|---|---|--------|
| | | SB | B | C | P P | S B | B | C | P P |
| | | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Adriansyah | | | | | | | | |
| 2 | Bayu prayoga | | | | | | | | |
| 3 | Beiva Anggun | | | | | | | | |
| 4 | Deviri Pratama | | | | | | | | |
| 5 | Letisya | | | | | | | | |
| 6 | Muhamad Rifki | | | | | | | | |
| 7 | Nila | | | | | | | | |
| 8 | Nazril | | | | | | | | |
| 9 | Padil | | | | | | | | |
| 10 | Rafkiansyah | | | | | | | | |
| 11 | Ratu Yulawati | | | | | | | | |
| 12 | Riska Amelia | | | | | | | | |
| 13 | Ruswandi | | | | | | | | |
| 14 | Riska Purnamasari | | | | | | | | |
| 15 | Tio | | | | | | | | |
| 16 | Vita Oktavia | | | | | | | | |
| 17 | Wildiansyah | | | | | | | | |

Keterangan

SB : Sangat Baik 4

B : Baik 3

C : Cukup 2

PP : Perlu Pendampingan1

MATERI PEMBELAJARAN

Tips Menerapkan Pola Hidup Sehat

Menerapkan pola hidup sehat merupakan anjuran yang sering kita dapatkan dari para ahli. Pola hidup sehat adalah pola hidup yang diterapkan sebagai usaha untuk menjaga kesehatan tubuh, fisik, pikiran, dan mental.

Cara seperti ini umumnya juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, istirahat yang cukup, perbanyak minum air putih dan tidak merokok.

Meski terdengar mudah, faktanya masih banyak orang yang belum mampu menerapkan cara hidup sehat. Oleh karena itu, ada baiknya jika Kita mengikuti panduan bagaimana cara melakukan pola hidup sehat dengan tepat.

Contoh Melakukan Pola Hidup Sehat dengan Benar

Bagi kita yang belum terbiasa menjalankan pola hidup sehat, mungkin akan terasa sulit untuk menerapkannya. Kali ini, bacaan ini akan membantu kita untuk mulai membiasakan diri untuk memulai pola hidup sehat dan menjaga kebiasaan tersebut.

Meskipun ada tips-tips mudah yang bisa kita ikuti, semuanya tetap bergantung pada komitmen kita untuk menjalankannya. Jadi, hal pertama yang harus ditekankan adalah kemauan. Namun, memang tidak ada salahnya untuk mencoba cara menerapkan pola hidup sehat sebagai langkah awal.

1. Makanan yang Sehat dan Bernutrisi

Menjaga pola makan adalah salah satu langkah awal dalam menerapkan pola hidup sehat. Kita harus mulai dengan banyak mengonsumsi sayur dan buah, menghindari makanan yang mengandung bahan kimia, serta memperbanyak konsumsi air putih.

Memperbanyak konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk mendapatkan asupan serat, vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Selain buah dan sayur, kita juga harus mengonsumsi ikan dan daging dalam jumlah yang seimbang untuk menambah asupan nutrisi. Satu hal lagi yang tidak kalah pentingnya, usahakan untuk menghindari atau setidaknya mengurangi konsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet.

2. Olahraga Teratur

Bagi kita yang jarang melakukan aktivitas olahraga, ada baiknya mulai berolahraga sekarang. Olahraga yang dimaksud di sini adalah olahraga ringan, seperti lari, badminton, tenis meja dan sejenisnya. Kita bisa membaca tips mengenai kita bisa saja melakukan olahraga atau latihan yang sedikit lebih berat, seperti angkat beban, bela diri dan lain-lain. Akan tetapi, tubuh mungkin akan kaget dan akan merasakan sakit di sekujur tubuh jika belum terbiasa.

3. Istirahat yang Cukup

Usahakan untuk tidak banyak begadang pada malam hari dan kurangi aktivitas yang kurang bermanfaat. Menurut para pakar, begadang pada malam hari dapat meningkatkan resiko serangan jantung, tekanan darah tinggi, kanker, obesitas, hingga diabetes. Untuk menghindari resiko-resiko ini, usahakanlah untuk tidur pada pukul sembilan atau sepuluh malam.

4. Biasakan Minum Air Putih 8 Gelas Sehari

Mencukupi kebutuhan cairan tubuh merupakan salah satu syarat mutlak untuk menjaga kesehatan tubuh. Untuk dapat mencukupi kebutuhan cairan tubuh, sebaiknya kita minum air putih sebanyak delapan gelas setiap hari. Dengan begitu, kita bisa merasakan manfaat minum air putih bagi tubuh, sebaliknya jika tubuh kekurangan cairan dapat menyebabkan seseorang mudah mengantuk, tubuh cepat lelah, sembelit, sakit kepala, sesak nafas, demam tinggi, hingga hilangnya kesadaran.

Itulah beberapa tips pola hidup sehat yang perlu kita ketahui. Bila kita memiliki keluhan atau ingin mengetahui informasi akurat lainnya, sangat disarankan untuk pergi ke dokter dan memeriksakan kondisi kesehatan diri. Dengan begitu, kita bisa mendapatkan rekomendasi langsung dari dokter terpercaya mengenai hal apa yang harus dilakukan.

Sumber:

<https://realfood.co.id/id/artikel/tips-dan-cara-menerapkan-pola-hidup-sehat>

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

A. KELOMPOK 1. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan! mengapa ?

B. KELOMPOK 2. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan! mengapa ?

C. KELOMPOK 3. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan! mengapa ?

D. KELOMPOK 4. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan! mengapa ?

https://www.google.com/search?q=gambar+baju+bersih&tbm=isch&ved=2ahUKEwih5M2ppKH0AhUxnEsFWWpLBJEQ2-cCegQIABAA&oeq=gambar+baju+bersih&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAB46BggAEAgOHjoECAAQzLCAAQgAQOgQMgQwFQuhNYkClgrDdoAHAeACAAVmlAfoFkgECMTKYAOCgAQGgAQOtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=nPKVYA6mGrG4rtoP6paRiAk#imgrc=KE3urMSrFhwVVM

https://www.google.com/search?q=gambar+baju+bersih&tbm=isch&chips=q:gambar+baju+bersih,online_chips:kotor:62G08obs2R8%3D&hl=en-US&sa=X&ved=2ahUKEwiv09bFpKH0AhVBXCsKHZlmBiUQ4IYoAXoECAEQEw&biw=1349&bih=578#imgrc=H9nshvK0YethAM

https://www.google.com/search?q=gigi+bersih&tbm=isch&ved=2ahUKEwivwtvKpKH0AhWxM3IKHf0vAUjO2-cCegQIABAA&oeq=gigi+bersih&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAB46BggAEAgOHjoECAAQzLCAAQgAQOgQMgQwFQuhNYkClgrDdoAHAeACAAVmlAfoFkgECMTKYAOCgAQGgAQOtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=GPOVYn_WF7HnyAP934SQBA&bih=578&biw=1349&hl=en-US#imgrc=IRDjittV8TXCM

https://www.google.com/search?q=gigi+kotor&tbm=isch&ved=2ahUKEwiL2c2fpaH0AhXmKbcAHTZOCIIQ2-cCegQIABAA&oeq=gigi+kotor&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAB46BggAEAgOHjoECAAQzLCAAQgAQOgQMgQwFQuhNYkClgrDdoAHAeACAAVmlAfoFkgECMTKYAOCgAQGgAQOtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=k_OVYcvDNubT3LUPtqChkAg&bih=578&biw=1349&hl=en-US#imgrc=xsKhhEorcn9eBM

https://www.google.com/search?q=lingkungan+bersih+&tbm=isch&ved=2ahUKEwipvOjKpaH0AhU3itgFHeKGA4sO2-cCegQIABAA&oeq=lingkungan+bersih+&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAB46BggAEAgOHjoECAAQzLCAAQgAQOgQMgQwFQuhNYkClgrDdoAHAeACAAVmlAfoFkgECMTKYAOCgAQGgAQOtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=7vOVYamNH7eU4t4P4o2O2Ag&bih=578&biw=1349&hl=en-US#imgrc=cdcSzerGU-PbGM

https://www.google.com/search?q=lingkungan+kotor&tbm=isch&ved=2ahUKEWj_9umhpqH0AhVNsksFHSigBrOQ2-cCegQIABAA&oeq=lingkungan+kotor&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAB46BggAEAgOHjoECAAQzLCAAQgAQOgQMgQwFQuhNYkClgrDdoAHAeACAAVmlAfoFkgECMTKYAOCgAQGgAQOtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=pPSVYf-UPM3krt0PqMCaoAs&bih=578&biw=1349&hl=en-US#imgrc=i95RMxZAXJaROM

https://www.google.com/search?q=orang+lari+sehat&tbm=isch&ved=2ahUKEwigg_PpqH0AhV3-DgGHf6ACeYQ2-cCegQIABAA&oeq=orang+lari+sehat&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAB46BggAEAgOHjoECAAQzLCAAQgAQOgQMgQwFQuhNYkClgrDdoAHAeACAAVmlAfoFkgECMTKYAOCgAQGgAQOtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=BPWVYA6mGrG4rtoP6paRiAk#imgrc=Kf_S6qxMYCIP0M

https://www.google.com/search?q=orang+sakit&tbm=isch&ved=2ahUKEWjI9vm2qKH0AhULKbcAHRK4Ba8Q2-cCegQIABAA&oeq=orang+sakit&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAB46BggAEAgOHjoECAAQzLCAAQgAQOgQMgQwFQuhNYkClgrDdoAHAeACAAVmlAfoFkgECMTKYAOCgAQGgAQOtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=6vaVYcjZCYvS3LUPkvCW-Ao&bih=578&biw=1349&hl=en-US

https://www.google.com/search?q=orang+lari+tidak+sehat&tbm=isch&ved=2ahUKEWj_16u_p6H0AhUHgGMGHe1VA64Q2-cCegQIABAA&oeq=orang+lari+tidak+sehat&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAB46BggAEAgOHjoECAAQzLCAAQgAQOgQMgQwFQuhNYkClgrDdoAHAeACAAVmlAfoFkgECMTKYAOCgAQGgAQOtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scient=img&ei=7_WVYb_cEocAjuMP7auN8Ao&bih=578&biw=1349&hl=en-US