

2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
KELAS 5 TEMA SEHAT ITU PENTING
TOPIK HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-
HARI



N A N A N G, S.Pd
SD NEGERI SINDANGPALAY,
KECAMATAN CICURUG,
KABUPATEN SUKABUMI
11/15/2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Sindangpalay
Kelas / Semester	: 5 /1
Tema	: Sehat Itu Penting
Sub Tema	: Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 1x35 Menit (1 kali pertemuan)

A. Kompetensi Inti

KI 3 Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.

KI 4 Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar

- Menjelaskan pentingnya perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- Menyajikan hasil identifikasi perilaku hidup sehat

Indikator

- Mengidentifikasi perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- Menyebutkan contoh pola hidup sehat
- Menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Setelah berdiskusi, siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
3. Setelah mencari informasi, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

D. Materi Pembelajaran

Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

E. Metode Pembelajaran

Diskusi, pengamatan, ceramah, tanya jawab, dan penugasan

F. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Awal (5 menit)

- a. Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan menayakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa dilanjutkan dengan membaca doa (*Orientasi*).
- b. Memeriksa kebersihan kelas, kehadiran, kerapian berpakaian, posisi tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran. (*Orientasi*).
- c. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (*Apersepsi*).
- d. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (*Motivasi*).

2. Kegiatan Inti (25 menit)

- a. Pada kegiatan “Ayo Mengamati” siswa diminta mengamati dua gambar yang ditempel di papan tulis
- b. Siswa menjawab pertanyaan berdasarkan gambar yang diamati.
- c. Guru menjelaskan materi tentang pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- d. Guru membagikan gambar yang kedua dan siswa dibagi dalam 4 kelompok.
- e. Siswa mengamati gambar dan berdiskusi kemudian mencatat hasil diskusi mereka pada lembaran yang lain
- f. Masing masing kelompok mempersentasikan hasil diskusinya didepan kelas
- g. Siswa curah pendapat saling mencocokkan dan saling konfirmasi tentang hasil pengamatan mereka pada gambar.
- h. Guru memberikan pertanyaan penutup dan memberikan penguatan tentang pentingnya menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- i. Bersama Menyusun program hidup sehat sehari-hari (papan kontrol hidup sehat)

3. Kegiatan Akhir (5 menit)

- a. Bersama siswa menarik kesimpulan tentang pentingnya melaksanakan dan menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- b. Menutup pembelajaran dengan membaca do'a Bersama-sama

G. Sumber Dan Media Pembelajaran

Sumber:

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Sehat itu penting
2. Buku Siswa Tema 4 Sehat itu penting
3. Internet

Media:

1. Gambar baju kotor dan bersih
2. Gambar lingkungan kotor dan bersih
3. Papan kontrol sehat

H. Penilaian (Asesmen)

1. Penilaian Pengetahuan melalui tes tertulis.
2. Penilaian Sikap sosial melalui jurnal.
3. Penilaian Keterampilan melalui praktek hidup sehat.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Sukabumi, 15 November 2021
Guru Kelas 5

Nanang, S.Pd.
NIP. 19671119 199103 1 004

Nanang, S.Pd.
NIP. 19671119 199103 1 004

Lampiran 1

A. Bandingkan kedua gambar dibawah ini!



Gambar A

Gambar B

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar baju yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar baju tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan baju tersebut?

B. Bandingkan kedua gambar dibawah ini!



Gambar A

Gambar B

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Gambar manakah yang paling kamu sukai? Berikan alasanmu!
2. Menurut pendapat kalian manakah gambar lingkungan yang sehat?
3. Apa saja upaya yang dilakukan agar lingkungan tetap bersih dan sehat?
4. Mengapa menjaga Kesehatan lingkungan itu penting?
5. Bagaimana menjaga Kesehatan lingkungan sehari hari?

Lampiran 2

Jurnal Penilaian Sikap

SD Negeri Sindangpalay

Butir Sikap: Jujur, Disiplin, Tanggung jawab, Percaya diri

No.	Waktu	Nama	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut	Hasil

Lampiran 3

 **“PAPA SEHAT”** 
PAPAN KONTROL SEHAT
SD NEGERI SINDANGPALAY
KELAS V

NO	INDIKATOR	DILAKUKAN		KET
		IYA	TIDAK	
1	Memakai Masker			
2	Menjaga Jarak			
3	Cuci Tangan Pakai Sabun			
4	Potong Kuku			
5	Minum Air yang Sudah Dimasak			
6	Makan Makanan Bergizi			
7	Membersihkan Kelas			
8	Bersih Lingkungan			
9	Tidak Jajan Sembarangan			
10	Mandi & Gosok Gigi			

Mengetahui
Wali Kelas V

.....

LAMPIRAN MATERI AJAR

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress

Cara Menerapkan Pola Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari

Ada beberapa cara menerapkan hidup sehat alami. Yuk, kita simak ulasan berikut :

1. Bangun pagi dan olahraga teratur

Tidak ada salahnya bagi kita yang tinggal di kota untuk meniru kebiasaan orang desa. Mereka lebih dominan sering bangun pagi. Bangun pagi itu sehat, terlebih lagi diselingin dengan olahraga. Melakukan olahraga rutin setiap hari sangat baik untuk kesehatan tubuh, karena olahraga dapat membakar lemak yang ada didalam tubuh kita. Olahraga juga akan membuat kondisi tubuh tetap stabil serta aktivitas yang kita lakukan setiap hari terasa lebih ringan dan kita tidak mudah lelah.

2. Jalani hari dengan semangat

Tiada hari tanpa semangat. Semangat mampu membangkitkan jiwa dan tidak membuat kita menjadi lesuh. Yang pasti semangat mampu menaikkan mental kita.

3. Perbanyak minum air putih

70% manusia terdiri dari air. Kekurangan cairan akan membuat tubuh kita menjadi lemas. Maka banyaklah untuk mengkonsumsi air setiap harinya. Dianjurkan untuk meminum air putih minimal 8 gelas per hari.

4. Biasakan makan dengan teratur

Tidak jarang sebagian orang mengabaikan hal ini. Biasakanlah untuk makan teratur. Jangan pernah menunda-nunda makan. Bila kebiasaan menunda makan sering dilakukan, bukan tidak mungkin akan mendatangkan penyakit seperti asam lambung, maag.

5. Hindari stress berlebihan

Memang sih semua orang pasti pernah mengalami stress. Namun, tidak ada salahnya bagi kita untuk tidak terlalu berlebihan akan hal itu. Bila stress sudah berlebihan, alangkah baiknya rilekskan diri sejenak. Jangan terlalu membebani hidup dengan stress. Selalu untuk berpikir positif agar hidup kita jauh lebih terarah dan lebih rileks.

6. Istirahat yang cukup

Walau banyak rutinitas yang kita lakukan setiap hari, bukan berarti tubuh kita tidak membutuhkan istirahat. Istirahat yang cukup sangat dianjurkan karena istirahat dapat mengembalikan stamina tubuh serta membuat semangat baru.



Istirahat cukup



Bangun pagi dan olahraga



Semangat

POLA HIDUP SEHAT



Hindari Stress



Minum air putih



Makan teratur