

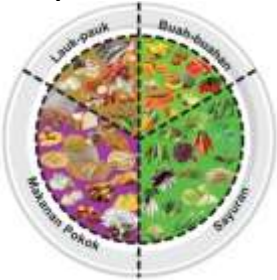
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN WILANGAN
Kelas / Semester : 5 / 1
Tema : 4. Sehat Itu Penting
Subtema : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dapat menceritakan pengalaman tentang penerapan hidup sehat dengan baik.
2. Melalui pengamatan gambar, siswa dapat mengidentifikasi contoh hidup sehat dengan benar.
3. Melalui pengamatan gambar, siswa dapat mengidentifikasi contoh hidup tidak sehat dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengucapkan salam. (<i>Orientasi</i>)2. Guru menyapa peserta didik dan menanyakan kabar.3. Berdoa dipimpin oleh peserta didik yang datangnya paling awal. (<i>Religius</i>)4. Guru mengajak peserta didik menyanyikan salah satu lagu wajib nasional yaitu Garuda Pancasila. (<i>Nasionalisme</i>)5. Guru mengecek kehadiran peserta didik.6. Guru mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman peserta didik. (<i>Apersepsi</i>)7. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari serta tujuan pembelajaran yang akan dicapai setelah melakukan kegiatan pembelajaran. (<i>Motivasi</i>)	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menunjukkan sebuah kotak makan yang berisi komposisi makanan sehat. 2. Peserta didik mengamati makanan yang ditunjukkan oleh guru. (<i>Mengamati</i>)3. Peserta didik dan guru bertanya jawab tentang kegiatan yang dilakukan di rumah berkaitan dengan hidup sehat. (<i>Menanya. Critical Thinking</i>)4. Guru membuat table di papan tulis kemudian menempelkan dua buah gambar yang menunjukkan penerapan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Transfer of knowledge</i>)	6 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	5. Guru menunjukkan beberapa gambar pola hidup sehat dan tidak sehat 6. Peserta didik mengelompokkan gambar-gambar yang disediakan guru dengan cara menempelkan ke dalam tabel pola hidup sehat dan tidak sehat di papan tulis. (<i>Mencoba. Critical and creative thinking</i>) 7. Guru memberikan umpan balik terhadap hasil kerja peserta didik di papan tulis. (<i>Communication</i>) 8. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian dibagikan LKPD. 9. Setiap kelompok mendiskusikan contoh lain pola hidup sehat dan tidak sehat. (<i>Menalar. Gotong royong</i>) 10. Peserta didik menuliskan hasil diskusi pada lembar LKPD. 11. Guru membimbing siswa membuat kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Transfer of knowledge</i>) 12. Peserta didik dapat mengemukakan kesimpulan hasil belajar hari ini. (<i>Communication</i>) 13. Peserta didik mengerjakan soal evaluasi. (<i>Mandiri</i>)	
Penutup	1. Guru mengajak siswa untuk melakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran yang sudah dilaksanakan. 2. Peserta didik mendapatkan informasi rencana pembelajaran untuk pertemuan berikutnya 3. Peserta didik berdoa Bersama-sama dipimpin oleh salah satu siswa (<i>Religius</i>) 4. Guru menutup pembelajaran dan mengucapkan salam	2 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

a. Teknik Penilaian

1. Penilaian Sikap (Jurnal Penilaian Sikap)
2. Penilaian Pengetahuan (Tes Tertulis)
3. Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

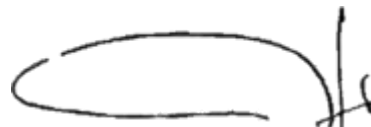
b. Instrumen Penilaian (Terlampir)

Mengetahui,
Kepala SDN Wilangan

Suginah, M.Pd.
NIP. 19691215 199304 2 001

Ponorogo, 17 Juli 2021

Guru Kelas



Hanung Eko Suhartanto, S.Pd.SD
NIP. 19851216 201001 1 011

BAHAN AJAR

POLA HIDUP SEHAT



POLA HIDUP TIDAK SEHAT



MEDIA PEMBELAJARAN



Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD)

PETUNJUK:

- Isilah identitas kelompokmu dengan benar pada kolom yang telah disediakan.
- Bekerjasamalah dengan baik selama diskusi.

Anggota Kelompok :

Nama : 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

No Absen : _____



1. Tuliskan contoh lain dari pola **hidup sehat** dalam kehidupan sehari-hari !

.....

2. Tuliskan contoh lain dari pola **hidup tidak sehat** dalam kehidupan sehari-hari !

.....

INSTRUMEN PENILAIAN

A. PENILAIAN SIKAP

Bentuk Penilaian : Non Tes
Teknik Penilaian : Observasi
Instrumen Penilaian : Jurnal

Format Jurnal Penilaian Sikap

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Nilai Utama Karakter	Karakter Operasional	Penanda	Tindak Lanjut	Hasil

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

Bentuk Penilaian : Tes
Teknik Penilaian : Tes Tulis Isian
Instrument Penilaian : Soal evaluasi

Soal Evaluasi

Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

1. Sebutkan contoh makanan sehat dan tidak sehat!
2. Apa akibatnya jika kita tidak menerapkan pola hidup sehat?
3. Sebutkan usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh!
4. Sebutkan porsi makanan sehat untuk orang dewasa menurut ahli gizi!
5. Merokok termasuk pola hidup tidak sehat. Apa yang akan kamu lakukan ketika ada orang yang merokok disebelahmu?

Kunci jawaban soal evaluasi.

1. Contoh makanan sehat : telur, susu, buah,
Contoh makanan tidak sehat : mie instan, gorengan, minuman bersoda
2. Obesitas, kolesterol, depresi, hipertensi, sindrom metabolik
3. Cukup waktu istirahat, konsumsi makanan sehat, menjaga kebersihan, tidak merokok
4. 1/3 makanan pokok, 1/3 sayur, 1/6 lauk, dan 1/6 buah
5. Mengingatkan bahwa merokok termasuk pola hidup tidak sehat.

Pedoman Penilaian : $\frac{\text{Jumlah skor perolehan} \times 100}{10}$

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Bentuk Penilaian : Unjuk Kerja
Teknik Penilaian : Unjuk Kerja
Instrument Penilaian : Rubrik

Rubrik Menuliskan contoh pola hidup sehat dan tidak sehat

No	Keterampilan yang diamati	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
1	Menuliskan pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 4 contoh pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 3 contoh pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 2 contoh pola hidup sehat	Dapat menyebutkan 1 contoh pola hidup sehat
2	Menuliskan pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 4 contoh pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 3 contoh pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 2 contoh pola hidup tidak sehat	Dapat menyebutkan 1 contoh pola hidup tidak sehat