

RPP TOPIK 6
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
TEMA : SEHAT ITU PENTING SUBTEMA
MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM
KEHIDUPAN SEHARI-HARI
KELAS V SEMESTER I (SATU)
TAPEL. 2021/2022

OLEH :

NAMA : SESWENTI YUSRA, S.Pd
NIP : 197903272010012013
PANGKAT, GOLONGAN : PENATA MUDA TK I / IIIb
NAMA SEKOLAH : SD NEGERI 03 TANJUNG BALIK

KECAMATAN X KOTO DIATAS
KABUPATEN SOLOK
TAHUN 2021

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 03 Tanjung Balik
Kelas / Semester : 5 /1
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 1 kali pertemuan (simulasi 10 Menit)

A. TUJUAN

1. Dengan membaca teks peserta didik dapat memahami pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
2. Dengan permainan/games peserta didik dapat mengidentifikasi contoh hidup sehat yang benar dalam kehidupan sehari-hari.
3. Setelah mendengarkan penjelasan guru peserta didik dapat mamahami akibat tidak menjaga/ menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi salam dan berdoa bersama (Religius) • Menanyakan kabar, mengecek kehadiran peserta didik • Melakukan (Apersepsi) dengan Mengingatnkan peserta didik tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. • Guru dan peserta didik bersama-sama Menyanyikan lagu bangun tidur yang ada kaitannya dengan pentingnya menjaga pola hidup sehat. • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran 	2 Menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memajang gambar tentang pola hidup sehat dan meminta peserta didik untuk memperhatikan gambar tersebut • Guru dan peserta didik bertanya jawab tentang gambar • Guru memulai membaca sebuah teks tentang pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan meminta kepada beberapa siswa untuk meneruskan bacaan secara bergantian dan peserta didik yang lain memperhatikannya • Peserta didik dan guru bertanya jawab tentang pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari • Peserta didik diminta untuk duduk pada kelompok belajar yang sudah ditentukan dengan tertib. • Guru menyampaikan aturan pada permainan kelompok • Setiap kelompok berdiri berurutan ke belakang dan di depan kelas sudah dipersiapkan kertas poin berwarna berbeda untuk masing-masing kelompok jika bisa menjawab pertanyaan dengan benar. • Guru memberikan pertanyaan-pertanyaan/memperlihatkan gambar sesuai dengan tema yaitu pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.(Diharapkan peserta didik dapat melakukan kegiatan dengan tertib, penuh tanggung jawab dan sportifitas) dan apabila jawabannya kelompok benar anggota kelompok boleh bersorak 	6 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan reward kepada kelompok terbaik (dilihat dari poin yang dikumpulkan) • Peserta didik mendengarkan penjelasan guru tentang akibat tidak menjaga/ menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya apabila ada hal yang belum dipahami. 	
Kegiatan penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Bersama guru peserta didik menyimpulkan pembelajaran tentang pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. • Untuk mengetahui daya serap peserta didik guru melakukan penilaian pengetahuan dengan mengadakan evaluasi/tes tertulis • Setelah selesai guru mengumpulkan hasil tes • Guru memberikan pesan moral kepada peserta didik agar selalu menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari • Guru menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam 	2 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

- Penilaian Sikap : Dilakukan selama proses pembelajaran dengan cara pengamatan/observasi keaktifan siswa dalam kegiatan games/permainan
- Penilaian Pengetahuan : Dilakukan dengan cara memberikan tes kepada siswa
- Penilaian Keterampilan : Dilakukan dengan cara memberikan siswa tugas membuat gambar iklan tentang pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

Mengetahui
Kepala Sekolah

Tanjung Balik, Juli 2021
Guru Kelas V

SYAMSUL BAHRI, M.Pd
NIP 19761204 199912 1 001

SESWENTI YUSRA, S.Pd
NIP 19790327 2010012 013



TEKS BACAAN

Menerapkan pola hidup sehat merupakan anjuran yang sering kita dengar. 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.

Contoh Melakukan Pola Hidup Sehat dengan Benar

Bagi yang belum terbiasa menjalankan pola hidup sehat, mungkin akan terasa sulit untuk menerapkannya. Meskipun ada tips–tips mudah yang bisa diikuti, semuanya tetap bergantung pada komitmen untuk menjalankannya. Jadi, hal pertama yang harus ditekankan adalah kemauan. Namun, memang tidak ada salahnya untuk mencoba cara menerapkan pola hidup sehat antara lain :

1. Makanan yang Sehat dan Bernutrisi

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

2. Olahraga Teratur

Olahraga yang dimaksud di sini adalah olahraga ringan, seperti lari, badminton, tenis meja, senam dan sejenisnya.

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. Hindari Stres

Usahakanlah untuk menghindari stres yang berlebihan. Stres yang berlebihan akan berdampak pada kesehatan tubuh, Perlu diketahui juga bahwa stres dapat memicu beberapa gangguan, di antaranya: serangan jantung, diabetes, gangguan pencernaan, gangguan pernafasan, sakit kepala, hingga gangguan penglihatan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga agar pikiran kita selalu dalam keadaan rileks.

5. Berhenti Merokok dan Berhenti Minum Alkohol

Rokok mengandung banyak zat adiktif berbahaya, beberapa zat – zat berbahaya yang umum diketahui adalah tar dan nikotin. Efek dari zat–zat berbahaya ini pun bermacam–macam, mulai dari gangguan pernafasan, serangan jantung, impotensi, hingga kanker. Dengan berhenti merokok, tentu resiko–resiko kesehatan tersebut bisa dihindari.

Selain rokok, kita tidak boleh minum minuman beralkohol. Terlalu banyak minum alkohol dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, diantaranya: penyakit jantung, kanker, gangguan otak dan saraf, penyakit paru – paru, penyakit hati (liver), gangguan pada sistem pencernaan, dan overdosis.

6. 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. sebaliknya jika tubuh kekurangan cairan dapat menyebabkan seseorang mudah mengantuk, tubuh cepat lelah, sembelit, sakit kepala, sesak nafas, demam tinggi, hingga hilangnya kesadaran.

LAMPIRAN PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi siswa. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Adapun teknik yang digunakan sebagai berikut :

A. PENILAIAN SIKAP

LEMBAR OBSERVASI :

NO	KRITERIA	SKOR
1	Kerjasama	
2	Keberanian mengungkapkan pendapat	
3	Sportif	
4	Tanggung jawab	
	Nilai = (Jumlah skor perolehan/Skor ideal)*100	

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

Tes tertulis

Soal

Jawablah pertanyaan berikut dengan jawaban yang benar!

1. Apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat ?
2. Tuliskan 3 cara menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari
3. Tuliskan 3 jenis olahraga ringan yang bisa kita lakukan dalam menerapkan pola hidup sehat
4. Tuliskan 3 contoh makanan sehat yang kita konsumsi
5. Jelaskan akibat jika kita tidak menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

Kunci jawaban

1. pola hidup yang diterapkan sebagai usaha untuk menjaga kesehatan tubuh, fisik, pikiran, dan mental (skor 2)
2. makan makanan sehat bernutrisi, olah raga teratur, istirahat yang cukup, tidak merokok, tidak minum minuman beralkohol, dan hindari stress serta minum air putih minimal 8 gelas setiap hari (skor 3)
3. lari, badminton, tenis meja, senam (skor 3)
4. sayuran, buah-buahan, makanan yang tidak mengandung pengawet, daging, ikan dll (skor 3)
5. tubuh kita akan mengalami banyak penyakit seperti penyakit jantung, kanker, gangguan otak dan saraf, penyakit paru – paru, penyakit hati (liver), gangguan pada sistem pencernaan, dan overdosis, obesitas dll (skor 2)

TES TULIS : Kreteria penskoran :

Skor maksimal = 13

Nilai = $\frac{\text{Skor Perolehan Siswa} \times 100\%}{\text{Skor skor maksimal}}$

Soal untuk permainan kelompok

1. Menggosok gigi kita lakukan minimal 2 kali sehari yaitu setiap ...
2. Sebutkan 2 contoh makanan yang tidak baik bagi kesehatan tubuh
3. Berapa gelas air minimal yang harus kita konsumsi setiap hari
4. Jam berapa kita harus tidur malam agar istirahat kita cukup
5. Zat berbahaya yang terdapat dalam rokok adalah ...
6. Stress dapat mengakibatkan penyakit ...

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Komponen Produk:

Skor Maksimum perolehan nilai adalah 100 dengan aspek penilaian sebagai berikut:

Rubrik Berkreasi

Aspek	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
Hasil kreasi	Memuat gambar, keterangan gambar, tulisan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari, dan sesuai dengan materi atau teori	Hanya memuat 3 dari 4 hasil yang diharapkan	Hanya memuat 2 dari 4 hasil yang diharapkan	Hanya memuat 1 dari 4 hasil yang diharapkan
Keterampilan Penulisan: Informasi ditulis dengan benar, sistematis dan jelas, yang menunjukkan keterampilan penulisan yang baik	Keseluruhan hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang sangat baik, di atas rata-rata kelas	Keseluruhan hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang baik	Sebagian besar hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang terus berkembang	Hanya sebagian kecil hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang masih perlu terus ditingkatkan