

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIMULASI PROGRAM SEKOLAH PENGGERAK



DHARMOTAMMA SATYA PRAJA

NAMA : Hanjrah Sri Mumpuni, S.Pd
ASAL SEKOLAH : UPTD SPF SD Negeri Bandarjo 03
NIP : 19690530 200604 2 007

KORWILCAM BIDIK KECAMATAN UNGARAN BARAT
KABUPATEN SEMARANG

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIMULASI PROGRAM SEKOLAH PENGGERAK**

Satuan Pendidikan : SDN Bandarjo 03
 Kelas / Semester : V /1
 Tema : 4. Sehat itu penting
 Sub Tema(topik) : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari hari
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 10 menit
 Pelaksanaan : Kamis, 15 April 2021

A. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui kegiatan membaca, siswa mampu menemukan informasi tentang penerapan hidup sehat serta berani mengajukan pertanyaan dari bacaan dengan tepat
2. Melalui kegiatan mengamati gambar siswa dapat mendeskripsikan perilaku hidup sehat dengan tepat dengan bahasa yang baik dan benar.
3. Melalui kegiatan berdiskusi, siswa mampu memecahkan masalah tentang penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari hari dengan tepat.

B. Kegiatan Pembelajaran

Model Pembelajaran : Problem Base Learning

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Orientasi/Apersepsi/Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam dan do'a (Religius dan Integritas) 2. Menanyakan kondisi siswa sekaligus mengabsen kehadiran siswa 3. Mengajak siswa menyanyikan lagu “ 4 Sehat 5 Sempurna 4. Menyampaikan topik kegiatan pembelajaran hari ini. 	2 menit
Inti	<p>Ayo Membaca ! Siswa membaca teks Penerapan Hidup Sehat pada tayangan kemudian mengajukan pertanyaan pertanyaan tentang hal hal yang belum dipahami dari isi bacaan tersebut(Literasi)</p> <p>Ayo Mengamati! Siswa mengamati gambar yang ditunjukkan guru selanjutnya mendeskripsikan gambar tersebut (<i>analysing</i>)</p> <p>Ayo Berdiskusi! Siswa di bagi dalam kelompok diskusi untuk memecahkan masalah dari contoh khusus yang disiapkan oleh guru pada lembar kerja tentang permasalahan penerapan perilaku hidup sehat dalam hidup sehari hari. (<i>Collaboration</i>)</p>	6 menit

Penutup	<p>Ayo Renungkan!</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru memberikan penguatan terhadap materi hari ini kepada siswa b. Siswa dengan bantuan guru melakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran untuk mengetahui ketercapaian tujuan pembelajaran c. Guru memberikan motivasi kepada siswa agar materi yang telah diterima dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari d. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius) 	2 menit

C. Penilaian Pembelajaran

1. Pengamatan sikap dengan rubrik penilaian
2. Tes pengetahuan dengan lembar soal
3. Keterampilan dengan rubrik

Mengetahui

Asesor

.....

Ungaran, 14 April 2021

Peserta

Hanjrah Sri Mumpuni, S.Pd

NIP.196905302006042007

Tips Menerapkan Pola Hidup Sehat Dimulai dari Cara Berikut Ini

26 Mei 2020

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. Hindari Stres

Usahakanlah untuk menghindari stres yang berlebihan. Stres yang berlebihan akan berdampak pada kesehatan tubuh, karena itu Kita tidak boleh terlalu memaksakan diri. Jangan terlalu larut dalam pekerjaan atau kegiatan lain yang menguras pikiran, berikanlah waktu pada otak untuk beristirahat.

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 juga harus berhenti 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.

Setelah mengetahui efek buruk dari alkohol, mungkin Kita bisa lebih termotivasi untuk berhenti minum. Saat pertama kali mencoba untuk berhenti, pasti Kita akan mengalami tekanan yang luar biasa. Mulai dari dorongan untuk merokok dan minum alkohol, hingga emosi yang tidak stabil. Proses untuk berhenti memang sangat menyakitkan, tapi penderitaan yang dirasakan tersebut akan terus berkurang seiring berjalannya waktu.

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. 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.

Di ambil dari :

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





Sumber : <https://dietselular.wordpress.com>



Sumber : <http://artikelkesehatan99.com>



Sumber : <http://cakrawalasehat.blogspot.com>



Sumber : <https://news.qisher.ru>



Soal Diskusi

Nama :

Kelompok :

Keluarga Pak Toni adalah keluarga yang sederhana dan kondisi ekonomi hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari hari.

1. Menurut kalian dapatkan keluarga pak Toni menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari hari
2. Seandainya keluarga pak Toni tidak menerapkan hidup sehat, apakah yang akan terjadi dengan keluarga Pak Toni
3. Diskusikan dengan kelompokmu kemudian tuliskan penjelasannya dengan contohnya dibawah ini

Jawaban :

PENILAIAN PEMBELAJARAN

Aspek	Baiki 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.
Mengetahui dampak jika tidak membiasakan hidup sehat	Menjelaskan dampak jika lalai menjaga kesehatan secara lengkap dan benar	Menjelaskan dampak jika lalai menjaga kesehatan 3/4 bagian benar	Menjelaskan dampak jika lalai menjaga kesehatan 1/2 bagian benar	Menjelaskan dampak jika lalai menjaga kesehatan 1/4 bagian benar

RUBRIK PENILAIAN IPA (KD 3.4 dan 4.4)

No	NAMA	mengetahui pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari hari				Mengetahui dampak jika tidak menjaga kesehatan			
		SB	B	C	PP	SB	B	C	PP
		4	3	2	1	4	3	2	1
1	ADWA FATTUR RAHMAN								
2	AKHDANTA AZZRUL FIKRI M.								
3	ALIEFANDIN AKBAR NURAHMAN								
4	ANGELINA KHILDATUS SYIFA								
5	ANNISA MAHARANI IRDI								
6	ARKA ZILLA VREINDELIJK								
7	ATHALITA HUSNA CANDRA K								
8	ATHAYA NOOR AHMAD								
9	ATHIFA CARIESSYA ZAHRANI								
10	CARRISYA FLARA NARENDRA								
11	DINDA MAYLANA								
12	FIRZHA AYU DWI OKTAVIANA								
13	GIRLDA NAYLA PUTRI SANTOSO								
14	IKA SALMA NURHIDAYAH								
15	KANAYA PUTRI KARTIKA								
16	KEN TETUKO REYHAN								
17	LEVIANT RIFKY HIMAWAN								
18	MUHAMMAD DZAKY IZZA AMFT								
19	MUHAMMAD FAKHRI W								
20	MUHAMMAD HALIF SUTRISNO								
21	MUHAMMAD IRFAN RASYID								
22	MUHAMMAD MASBUHIN N								

Keterangan

SB : Sangat Baik : 4

B : Baik : 3

C : Cukup : 2

PP : Perlu Pendampingan : 1

Ungaran, 14 April 2021

Guru Kelas

Hanjrah Sri Mumpuni,S.Pd

NIP.196905302006042007