

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Pantai Bahagia 03  
Kelas/Semester : V / 1  
Tema : Sehat itu Penting  
Subtema : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari  
Pembelajaran ke- : 1  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (35 menit)

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pengamatan gambar, siswa mampu mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
2. Melalui diskusi, siswa mampu menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan percaya diri.
3. Melalui kegiatan mencari informasi, siswa mampu menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan penuh tanggung jawab.

### B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa. (Religius dan Integritas)</li><li>2. Guru mengabsen kehadiran peserta didik.</li><li>3. Guru memeriksa kebersihan kelas, kehadiran, kerapian berpakaian, dan posisi tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran. (Orientasi)</li><li>4. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik. (Communication)</li><li>5. Guru mengaitkan materi sebelumnya tentang “manusia rentan terhadap gangguan organ tubuhnya” dengan materi yang akan dipelajari tentang “pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari”. (Apersepsi)</li></ol>	20 menit
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan penjelasan mengenai materi pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>2. Guru menjelaskan perbedaan dari dua gambar.</li><li>3. Guru memperlihatkan gambar pola hidup sehat dan mengajak siswa untuk berkomitmen melakukan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>4. Guru memberikan pertanyaan penutup: “Kenapa kita perlu menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari?” dan memberikan penguatan tentang pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>5. Guru memberikan pertanyaan kepada siswa sebagai penilaian hasil belajar.</li><li>6. Guru memberikan pembenaran dan masukan apabila terdapat kesalahan atau kekurangan.</li></ol>	10 menit
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru menarik kesimpulan tentang pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>2. Guru menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam.</li></ol>	5 menit

### C. Penilaian

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

Muaragembong, 10 November 2021

Guru



Karwita Supriatna, S.Pd.SD  
NIP. 19670516 199301 1 001

## LAMPIRAN 1

### BAHAN AJAR

#### Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-Hari

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.

Untuk mendapatkan badan yang sehat, kita perlu menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Manusia perlu memiliki perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas diri agar dapat hidup nyaman dengan memiliki badan yang sehat.

Contoh perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari:

- a. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan
- b. Mengonsumsi jajanan sehat
- c. Olahraga yang teratur
- d. Membuang sampah pada tempatnya

Manfaat dari menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah:

- a. Gaya hidup sehat membantu dalam memperpanjang usia
- b. Menjaga imun sehingga terhindar dari berbagai penyakit
- c. Dapat berpikir lebih sehat
- d. Dapat tidur lebih nyenyak
- e. Merasa damai dan tenang

**LAMPIRAN 2**

**MEDIA PEMBELAJARAN**



### LAMPIRAN 3

#### 1. Penilaian Sikap

**JURNAL SIKAP SOSIAL SDN PANTAI BAHAGIA 03  
KELAS V TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

No	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Nilai Utama Karakter	Karakter operasional	Tindak Lanjut	Hasil	Ket.
1.							
2.							
3.							
....							

#### 2. Penilaian Pengetahuan

Soal :

1. Sebutkan tiga contoh perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari!
2. Mengapa kita perlu melakukan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari?
3. Sebutkan tiga manfaat jika kita menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari!

Jawaban :

1. a. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan,  
b. Mengonsumsi jajanan sehat,  
c. Olahraga yang teratur.  
d. Membuang sampah pada tempatnya.
2. Manusia membutuhkan perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas diri agar dapat hidup lebih lama dengan sehat dan mandiri.
3. a. Gaya hidup sehat membantu dalam memperpanjang usia  
b. Menjaga imun sehingga terhindar dari berbagai penyakit  
c. Dapat tidur lebih nyenyak  
d. Dapat berpikir lebih sehat  
e. Merasa damai dan tenang

Kriteria penilaian :

$$\frac{\text{Jumlah soal yang betul}}{\text{Jumlah soal keseluruhan}} \times 100\% = \dots\dots\dots$$

#### 3. Penilaian Keterampilan

**TABEL PRAKTEK HIDUP SEHAT SDN PANTAI BAHAGIA 03  
KELAS V TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

No	Nama Siswa	Aspek Pola Hidup Sehat						
		Memakai masker	Menjaga jarak	Mencuci tangan dengan sabun	Membersihkan lingkungan	Potong kuku	Membuang sampah pada tempatnya	Tidak jajan sembarangan
1.								
2.								
3.								
....								

Keterangan :

Diisi dengan tanda cek ( √ )