

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri No. 45 Inpres Parassangan
Kelas / Semester : 5 /2
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 1 X 10 Menit

A. TUJUAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Awal (2 Menit)
 - a) Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa
 - b) Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa.
 - c) Guru memeriksa kebersihan kelas, kehadiran, kerapian berpakaian, posisi tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.
 - d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
 - e) Guru mempersiapkan media/ alat peraga / alat bantu berupa gambar pola hidup sehat.
 - f) Bersama-sama menyanyikan lagu " Bangun Tidur"
 - g) Guru mengajukan pertanyaan apersepsi " Apakah anak-anakku tahu apa itu hidup sehat?."
2. Kegiatan Inti (6 Menit)
 - a) Guru Menjelaskan apa itu hidup sehat serta tujuan dan mamfaatnya
 - b) Melalui kegiatan tanya jawab guru meminta kepada siswa untuk mengidentifikasi contoh contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari hari.
 - c) Guru memperlihatkan gambar pola hidup sehat kepada Peserta didik.
 - d) Guru melemparkan pertanyaan " Kenapa kita perlu menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari ?"
 - e) Bersama membuat papan kontrol sehat dan berkomitmen melakukan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kegiatan Akhir (2 Menit)
 - a) Bersama-sama peserta didik menarik kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
 - b) Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam

C. PENILAIAN (ASESMEN)

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD Negeri 45 Inp Parassangan,

Majene, 05 Mei 2021
Guru Kelas 5

Hj. ST SARWAH HASAN, S.Pd.SD.
NIP. 10621231 199210 2 009

MUNAWIR, S.Pd

LAMPIRAN 3 PENILAIAN

 **PAPA SEHAT**
PAPAN KONTROL SEHAT
SDN NO. 45 INPRES PARASSANGAN
KELAS V

NO	INDIKATOR	DILAKUKAN		KET.
				
1	Memakai Masker			
2	Menjaga Jarak			
3	Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)			
4	Potong Kuku			
5	Minum Air Yang Sudah Dimasak			
6	Makan Makanan Yang Bergizi			
7	Membersihkan Kelas			
8	Bersih Lingkungan			
9	Jaga Jarak			
10	Tidak Jajan Sembarangan			

Mengetahui
Guru Kelas V (Lima)

MUINAWIR

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



Gambar A



Gambar B

