

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Islam Terpadu Ukhuwah 2 Banjarmasin
Kelas / Semester : V (Lima) / Ganjil
Tema : 4. Sehat Itu Penting
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke : 1
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan berdiskusi, siswa mampu mengidentifikasi ragam pola hidup sehat secara benar.
2. Dengan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara tepat.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru datang dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.2. Kelas dilanjutkan dengan doa yang dipimpin oleh seorang siswa. Siswa yang diminta memimpin adalah siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa → PPK)3. Seluruh peserta didik membaca basmallah dan do'a bersama. (PPK → Religius)4. Menyanyikan lagu "Garuda Pancasila". Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat nasionalisme. (PPK → Nasionalis)5. Guru mengabsen peserta didik.6. Guru bertanya kepada siswa : "Siapa yang sudah sarapan sebelum berangkat sekolah hari ini?"7. Guru dan siswa melakukan diskusi terbuka tentang pentingnya sarapan pagi sebelum memulai aktifitas.8. Guru mengaitkan diskusi dengan materi pembelajaran hari ini.9. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.	2 menit

Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru meminta siswa untuk mengamati poster tentang hidup tidak sehat. 2. Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok kecil untuk mendiskusikan fenomena yang ada di dalam poster dan menyimpulkan isi poster tersebut. (Menetapkan masalah) 3. Guru meminta siswa berdiskusi untuk mengidentifikasi ragam pola hidup sehat. 4. Siswa menuliskan hasilnya ke dalam tabel kesehatan secara jelas dan kongkrit di lembar kertas manila. (Mengembangkan solusi) 5. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompok dan produk tabel kesehatannya. 6. Guru memberikan penilaian hasil presentasi. (Evaluasi) 	6 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melalui diskusi terbimbing, siswa menyimpulkan materi pembelajaran hari ini tentang betapa pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. (Penguatan) 2. Guru dan siswa melakukan hasil evaluasi kegiatan dan mengikrarkan komitmen untuk menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat sehat. 3. Guru memberikan tindak lanjut : Ceritakan kepada orang tua tentang pentingnya menjaga kesehatan dan ajak keluarga untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Minta orang tuamu untuk menuliskan komentar mereka. 4. Guru menutup kegiatan dengan mengajak siswa berdoa dan memberikan salam 	2 menit

C. Penilaian Pembelajaran

- **Penilaian Sikap**

- ✓ Observasi selama kegiatan berlangsung

▪ **Penilaian Pengetahuan**

- ✓ Jenis tes : Tertulis
- ✓ Bentuk tes : Menentukan benar atau salah (B/S)
- ✓ Instrument tes : Terlampir

▪ **Penilaian Keterampilan**

- ✓ Produk tabel Kesehatan

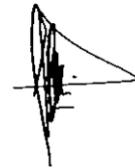
Refleksi guru

Mengetahui,
Kepala SD Islam Terpadu Ukhuwah 2 Banjarmasin



Abdul Muhshi, S.Ag., S.Pd., M.Pd.I
NIPY. 197509092004071026

Banjarmasin, 05 Januari 2021
Guru Kelas V



Rindu Ismayanti, S.T.
NIPY. 198405192009022074

LAMPIRAN 1

MATERI

Sehat adalah pilihan, maka harus dibiasakan.

Berbagai penyakit dapat menyerang kita di mana saja dan kapan saja. Terlebih lagi, masalah kesehatan itu tidak hanya disebabkan oleh faktor biologis internal saja, tetapi juga dapat berasal dari lingkungan sekitar yang tidak baik bagi tubuh kita.

Upaya pencegahan dan peningkatan kewaspadaan pun kiranya perlu dilakukan agar terhindar dari hal-hal yang dapat mengganggu tubuh, serta aktivitas keseharian kita. Oleh karena itu, kerap kali ditemukan pula imbauan untuk menjaga kesehatan tubuh.

Salah satu cara yang paling tepat untuk dilakukan adalah menerapkan pola hidup sehat . Pola hidup sehat ini memang wajib ditanamkan sejak dini pada diri kita. Tidak perlu mengeluarkan duit dan tenaga ekstra.

Berikut ragam pola hidup sehat :

1. Rajin Minum Air Mineral

Sebagian besar komposisi tubuh kita berisi cairan. Kisarannya adalah 60% -70%. Meskipun begitu, setiap saat cairan tubuh kita terus berkurang. Makanya, kita perlu rajin meminum mineral udara demi mencukupi komposisi cairan tubuh kita. Air mineral juga membantu proses metabolisme dan ampuh mencegah segala jenis masalah kesehatan.

2. Tidur yang Cukup

Waktu istirahat setiap makhluk hidup, termasuk manusia. Biasanya, manusia membutuhkan durasi tidur tertentu tergantung usia. Anak-anak yang membutuhkan waktu tidur yang relatif lebih lama, sedangkan orang dewasa butuh waktu tidur sekitar 6-8 jam per hari. Sementara itu, orang tua (manula) memerlukan waktu tidur yang relatif lebih cepat dibandingkan anak-anak dan orang dewasa.

3. Olahraga

Kegiatan olahraga tidak perlu dilalui dengan stadion dan *gym*. Halaman belakang rumah, jalan pejalan kaki, dan taman kota dapat menjadi ruang berolahragamu. Otot dan tulang kita perlu digerakkan dan diregangkan agar tidak kaku dan pasif. Hasilnya, tubuh kita akan terhindar dari risiko penyakit-penyakit yang siap menjangkit. Lakukanlah kegiatan olahraga minimal sekali per minggu atau 30 menit per hari. Jika dirasa berat, pilihlah olahraga ringan, seperti berjalan santai atau *jogging*.

4. Makan Buah-buahan dan Sayur-mayur

Dengan segala macam rasa, bentuk, dan warnanya, buah-buahan punya khasiat yang baik untuk kesehatan kita. Kandungan mineral yang terdapat di dalam buah-buahan dapat memenuhi protein yang dibutuhkan tubuh kita. Misalnya, si kuning jeruk yang kaya akan vitamin C dapat membantu memperkuat tulang.

Selain buah-buahan, sayur mayur pun tidak kalah pentingnya. Sayur-mayur memiliki kandungan mineral yang baik untuk tubuh kita. Berbagai protein dapat menjaga keseimbangan asupan nutrisi tubuh. Pilihlah sayur yang kamu suka. Boleh juga mengolahnya menjadi jus yang segar maupun hidangan yang lezat.

5. Konsumsi Vitamin

Terkadang, kita membutuhkan porsi vitamin tambahan untuk menyeimbangkan protein tubuh. Jangan lupa juga untuk selalu mengikuti resep dokter atau dosis yang tidak diambil biar terhindar dari overdosis vitamin.

6. Dapatkan Paparan Sinar Matahari

Sinar matahari dapat membantu kesehatan tubuh. *Plus*, paparan sinar matahari mendukung kerja tubuh untuk memproduksi vitamin tertentu, misal vitamin D. Selama kita memaparkan kulit di bawah sinar matahari dalam waktu yang tidak lama, kebiasaan ini masih terbilang aman.

7. Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan

Mandi dan menggosok gigi minimal 2 Kali Sehari.

Mencuci Tangan Setelah Memegang Benda dan Sebelum Makan atau Minum.

Mencuci Pakaian Serta Seprai Dengan Teratur.

Menggunting Kuku.

Membuang Sampah Pada Tempatnya.

Membuang Air yang Menggenang.

Melakukan Daur Ulang dan Reboisasi.

8. Jangan Lewatkan Sarapan Setiap Hari

Masyarakat Indonesia sering disebut-sebut memiliki kebiasaan untuk tidak bersarapan. Padahal, itu penting untuk menjaga stamina dan kesehatan. Tanpa adanya asupan yang cukup, tubuh akan cenderung melemah. Biasakan sarapan setiap harinya sebelum pukul 9 pagi. Atau lebih baik, makan lah pada pukul 7 pagi, karena saat itu penyerapan tubuh terhadap nutrisi akan lebih maksimal.

9. Hindari Rokok

Perokok pasif maupun aktif sama-sama akan terkena dampak buruk rokok. Kandungan rokok dan asap yang dihasilkannya memberi pengaruh buruk terhadap kesehatan tubuh serta lingkungan sekitar. Usahakan untuk tidak merokok dan berhubungan dengan asap rokok, ya.

10. Rutin Cek Kesehatan

Terakhir, rutinlah melakukan pemeriksaan medis ke dokter atau ahli nutrisi. Lakukan hal ini setidaknya setiap 3 bulan sekali. Bisa jadi, tubuh yang tampak sehat ternyata menyimpan sejumlah penyakit. Itulah ragam pola hidup sehat yang dapat dilakukan sejak dini. Jangan sampai penyakit dahulu yang menjangkit, baru bersusah payah untuk hidup sehat.

Apalagi, lebih baik mencegah perawatan, bukan?

C. Penilaian Keterampilan
Produk : Tabel Kesehatan

Indikator Penilaian	Skor perolehan			
	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Mengidentifikasi ragam pola hidup sehat secara benar.	Ada lebih dari 7 ragam pola hidup sehat yang dituliskan dengan benar.	Ada 5-7 ragam pola hidup sehat yang dituliskan dengan benar.	Ada 3-4 ragam pola hidup sehat yang dituliskan dengan benar.	Cuma ada 1-2 ragam pola hidup sehat yang dituliskan dengan benar.
Menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara tepat.	Menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara sangat tepat.	Menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara tepat.	Menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara cukup tepat.	Menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara kurang tepat.