

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Kunci 1
Kelas / Semester	: 5 /1
Tema	: Sehat Itu Penting (Tema 4)
Sub Tema/Topik	: Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke	: 5
Alokasi waktu	: 1 Jam Pelajaran

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mengamati video dan gambar siswa dapat menjelaskan kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan kita secara tertulis.
2. Melalui kegiatan mengamati jenis-jenis makanan, siswa dapat menjelaskan manfaat makanan empat sehat lima sempurna bagi tubuh kita dengan tepat.
3. Melalui diskusi siswa dapat melaksanakan tanggung jawabnya terhadap nikmat Tuhan yang telah diberikan dalam bentuk kesehatan, yaitu dengan menjaganya.
4. Dengan kegiatan mencari tahu contoh tangga nada lagu bernada mayor, siswa mampu menentukan lagu bertangga nada mayor .

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Pembukaan

- a. pelajaran dibuka dengan salam, mengecek kehadiran, dan berdoa.
- b. Tanya jawab tentang kondisi kesehatan anak-anak.
- c. Menjelaskan tujuan yang akan dicapai.

#### 2. Inti

- a. Siswa mengamati video dan gambar tentang kegiatan –kegiatan hidup sehat
- b. Tanya jawab tentang manfaat kegiatan hidup sehat.
- c. Siswa mengidentifikasi jenis-jenis makanan sehari-hari
- d. Tanya jawab tentang manfaat makanan bagi tubuh kita.

#### 3. Penutup

- a. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar.
- b. Guru memberikan penguatan, kesimpulan dan umpan balik.
- c. Guru memberikan penugasan di rumah.
- d. Salam dan do'a penutup.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### Soal Formatif:

**Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!**

1. Jelaskan kegiatan sehari-hari untuk menjaga kesehatan!
2. Jelaskan manfaat makanan empat sehat lima sempurna!
3. Sebutkan 4 contoh lagu dengan tangga nada mayor!

Kunci Jawaban :

1. Kegiatan sehari-hari agar tetap sehat adalah:

- ✓ Olahraga teratur
- ✓ Makan makanan bergizi
- ✓ Minum yang cukup
- ✓ Istirahat yang cukup
- ✓ Menjaga kebersihan lingkungan
- ✓ Menjaga kebersihan diri sendiri
- ✓ Tidak merokok
- ✓ Rekreasi

2. Manfaat makanan empat sehat lima sempurna adalah :
  - ✓ Nasi mengandung karbohidrat sebagai sumber tenaga
  - ✓ Lauk mengandung protein sebagai pembangun tubuh
  - ✓ Sayuran mengandung vitamin berguna untuk pengatur tubuh
  - ✓ Buah mengandung vitamin unyuk mengatur tubuh
  - ✓ Susu mengandung vitamin dan mineral untuk metabolisme dalam tubuh
3. Contoh lagu bertangga nada mayor :
  - ✓ Empat sehat lima sempurna
  - ✓ Aku anak sehat
  - ✓ Bangun tidur
  - ✓ Sebelum kita makan

Rubrik kegiatan sehari-hari untuk menjaga kesehatan

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Isi dan pengetahuan:	Berisi informasi tentang kegiatan yang dilakukan sehari-hari untuk menjaga kesehatan, yang ditulis secara lengkap, jelas, dan rinci	Berisi informasi tentang kegiatan yang dilakukan sehari-hari untuk menjaga kesehatan, yang ditulis secara lengkap, jelas, namun kurang rinci	Hanya berisi informasi tentang kegiatan yang dilakukan sehari-hari untuk menjaga kesehatan, yang ditulis jelas, namun tidak lengkap dan tidak rinci	Berisi informasi tentang kegiatan yang dilakukan sehari-hari untuk menjaga kesehatan, yang ditulis tidak jelas, tidak lengkap dan tidak rinci

Rubrik menjelaskan manfaat makanan empat sehat lima sempurna

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Isi dan pengetahuan:	Berisi penjelasan tentang jenis dan manfaat makanan empat sehat lima sempurna, yang ditulis secara lengkap, jelas, dan penjelasan rinci	Berisi penjelasan tentang jenis dan manfaat makanan empat sehat lima sempurna, yang ditulis secara lengkap, jelas, namun kurang penjelasan rinci	Hanya berisi penjelasan tentang jenis dan manfaat makanan empat sehat lima sempurna, yang ditulis jelas, namun tidak lengkap dan tidak ada penjelasan rinci	Berisi penjelasan tentang jenis dan manfaat makanan empat sehat lima sempurna, yang ditulis tidak jelas, tidak lengkap dan tidak ada penjelasan rinci

Rubrik menyebutkan Lagu Bertangga Nada Mayor

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Isi dan pengetahuan	- Berisi 4 contoh lagu bertangga nada mayor	Berisi 3 contoh lagu bertangga nada mayor	Berisi 2 contoh lagu bertangga nada mayor	Berisi 1 contoh lagu bertangga nada mayor

#### D. SUMBER BELAJAR

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 5 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014).
2. Video pembelajaran tentang kegiatan untuk menjaga kesehatan.
3. Gambar buah-buahan
4. Gambar sayur-sayuran
5. Gambar manfaat buah-buahan bagi tubuh kita
6. Lingkungan sekitar sekolah

*Refleksi Guru*

Tugas Pekerjaan Rumah

Tugas kelompok

Tugas individu

: Menanam tanaman sayuran di pot.

: Mewarnai gambar empat sehat lima sempurna

Kuncir , 17 April 2021

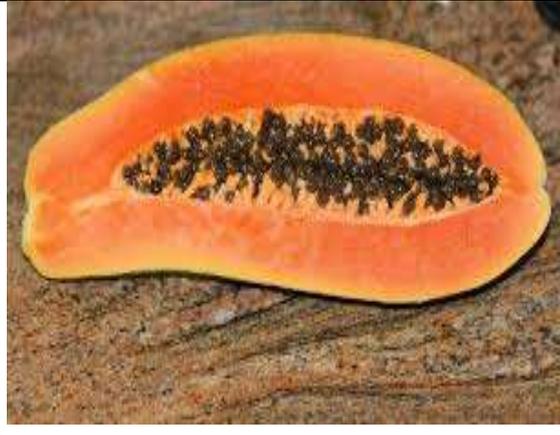
Simulator/Calon Kepala Sekolah Penggerak,

Supriyono, S.Pd., M.Si.

NIP 196508181990031010

Lampiran.

GAMBAR BUAH-BUAHAN





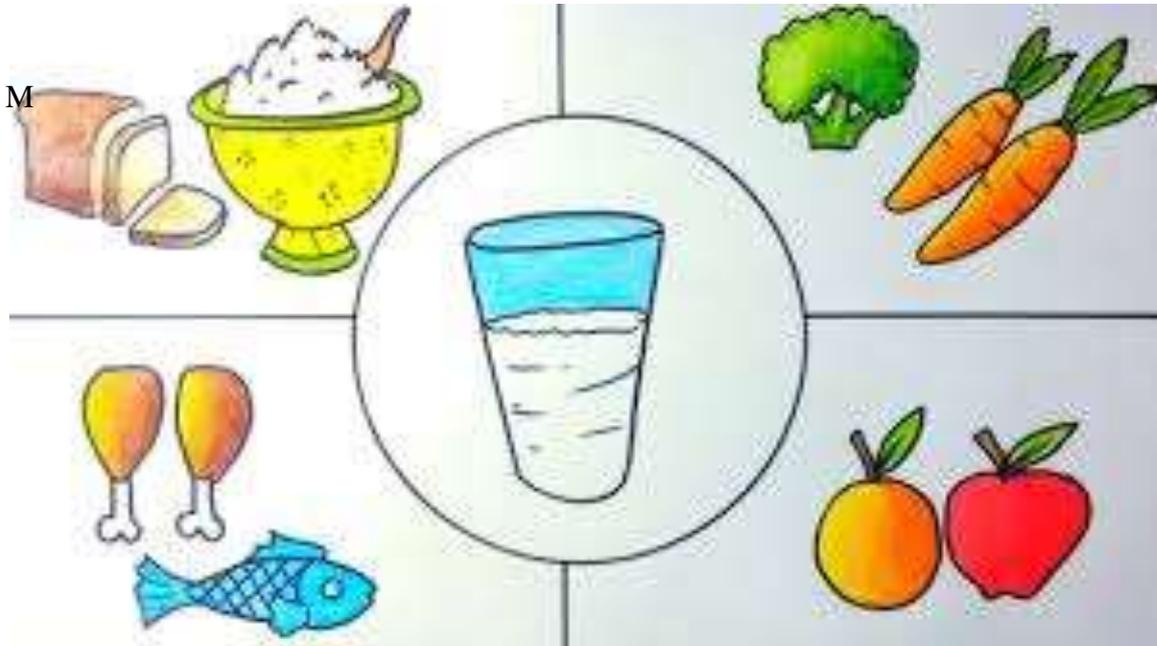
**GAMBAR SAYUR-SAYURAN**

Identifikasilah nama sayuran yang ada di gambar ini !

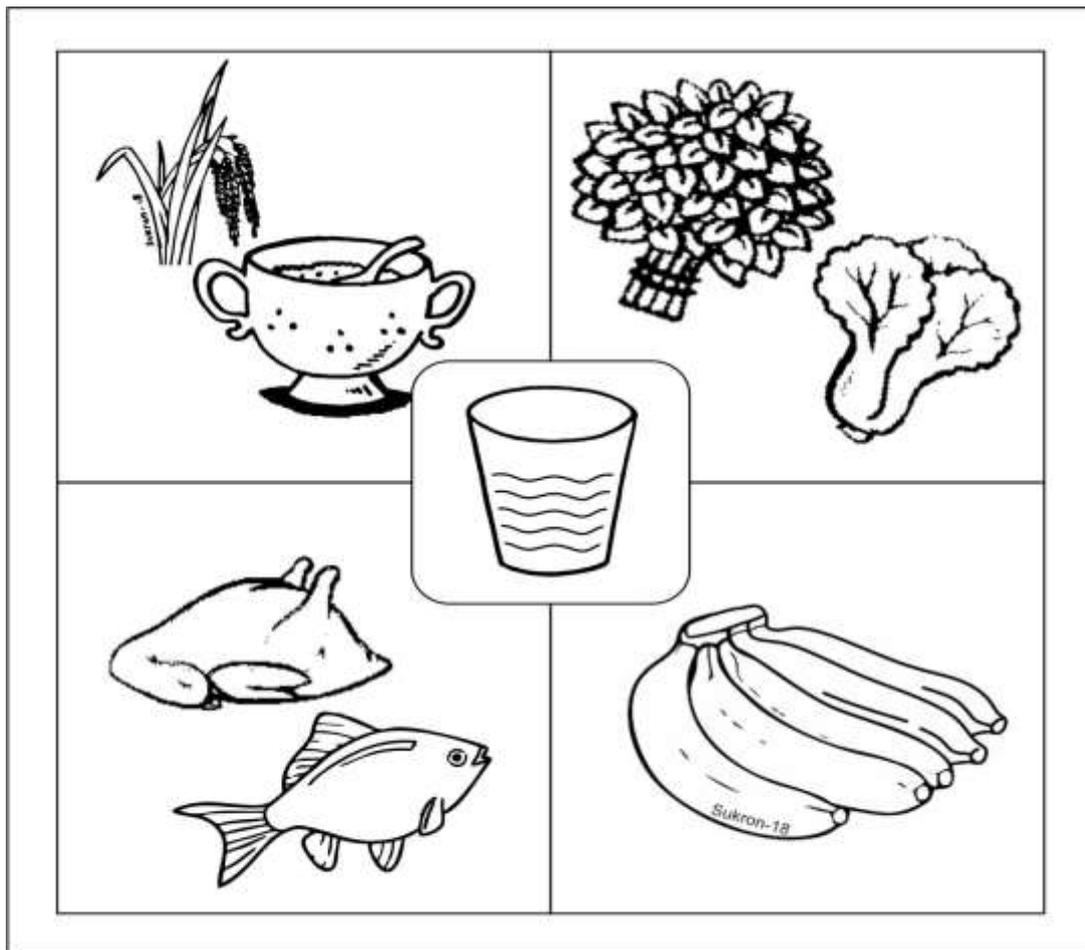


## GAMBAR EMPAT SEHAT LIMA SEMPURNA

Amati gambar di bawah ini dan jelaskan manfaatnya bagi tubuh kita!



Warnailah gambar empat sehat lima sempurna di bawah





KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

#DietSeimbang



# MANFAAT BUAH - BUAHAN

Untuk tubuh kita

1



## Sumber Vitamin

Berbagai jenis vitamin ada di buah

## Sumber Air dan Gizi

Buah merupakan salah satu sumber air untuk tubuh dan kebutuhan gizi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh

## Mencegah penyakit tertentu

Buah-buahan merupakan salah satu cara untuk menghindarkan kita agar tidak terserang penyakit berbahaya dan berbagai penyakit lainnya

## Sumber antioksidan

Buah merupakan salah satu sumber antioksidan alami

## Obat luar tubuh

Buah-buahan juga dapat digunakan untuk obat luar seperti jerawat, bisul dan sebagainya.



Sumber : Promkes



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)