

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Sesuai Edaran Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 3 Duda Utara
Kelas / Semester : 5 / 1
Tema : 4. Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan tanya jawab, siswa mampu menceritakan pengalamannya tentang penerapan hidup sehat yang dilakukan dengan baik.
2. Melalui membaca teks, siswa mampu mengidentifikasi contoh hidup sehat dengan benar.
3. Melalui membaca teks, siswa mampu mengidentifikasi contoh hidup tidak sehat dengan benar.
4. Melalui diskusi kelompok, siswa mampu menyebutkan 5 usaha dalam menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca do'a. (<i>Orientasi</i>)2. Guru mengajak siswa untuk menyanyikan salah satu lagu wajib nasional yaitu Garuda Pancasila (<i>Nasionalisme</i>)3. Guru mengaitkan materi yang akan di pelajari dengan pengalaman peserta didik (<i>Apersepsi</i>)4. Guru Memberikan gambaran tujuan mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (<i>Motivasi</i>)	2 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa dan guru bertanya jawab tentang kegiatan yang dilakukan siswa dirumah berkaitan dengan hidup sehat di masa pandemic (<i>Critical Thinking – Menanya – Mengamati</i>)2. Siswa membaca teks dengan seksama.3. Siswa menuliskan contoh hidup sehat dan tidak sehat dalam wacana berbentuk tabel.4. Siswa mempresentasikan hasil pekerjaannya, siswa lain memberi tanggapan/pendapat/masukan.5. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian	6 Menit

	<p>dibagikan LKPD.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Setiap kelompok mendiskusikan usaha-usaha yang dilakukan untuk menerapkan hidup sehat. 7. Siswa menuliskan jawabannya pada lembar LKPD 8. Siswa menyajikan dan mengomunikasikan hasil diskusinya di depan kelas. 9. Guru memberi penjelasan singkat pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari.. <p>Catatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Eksplorasi: Ajarkan siswa untuk mengeksplorasi pengalamannya untuk menggali informasi. b. Pengumpulan Data: Ajarkan siswa sehingga terbiasa untuk mengolah data menjadi sebuah informasi yang berguna melalui konsep pelaporan tertulis. c. Komunikasi: Rangsang keingintahuan siswa dengan dialog interaktif. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mamapu mengemukakan kesimpulan hasil belajar hari ini (<i>Communication</i>) 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan 3. Siswa mengerjakan soal evaluasi 4. Guru mengajak siswa untuk melakukan refleksi terhadap kegiatan pelajaran yang sudah di laksanakan 5. Guru mengajak dan mengingatkan siswa selalu menjaga kesehana dan mematuhi protokol kesehatan 6. Salam dan do'a penutup di pinpin oleh salah satu siswa 	2 Menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan dari penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan (lihat lampiran)

Mengetahui
Kepala SD Negeri 3 Duda Utara

Ni Ketut Artini, S.Pd
Nip. 19631231 198507 2 022

Perangsari Kaja, 14 Juli 2021
Guru Kelas 5

I Made Tantra Yasa, S.Pd.SD
Nip. 19800413 200501 1 009

LKPD MENGIDENTIFIKASI BACAAN

CARA MENERAPKAN BUDAYA HIDUP SEHAT

Budaya hidup sehat merupakan hal yang penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Budaya ini dapat mencegah timbulnya penyakit dan memelihara kesehatan tubuh, baik secara fisik maupun mental.

Sejatinya, budaya hidup sehat dapat diartikan sebagai konsep untuk memelihara kesehatan tubuh. Caranya dengan mengubah kebiasaan buruk menjadi lebih positif.

Budaya ini juga bisa didefinisikan sebagai pola hidup terencana yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh secara berkelanjutan. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menerapkan budaya ini.

Agar tubuh sehat, Anda harus mengurangi konsumsi makanan berlemak dan cepat saji. Dengan kesibukan zaman sekarang orang-orang sering mengabaikan makan makanan sehat, kita sering mengonsumsi makanan cepat saji, gorengan, makanan manis yang terasa sangat enak. Tetapi jika dikonsumsi berlebihan, makanan tersebut dapat memicu penyakit seperti jantung, hipertensi dan lainnya. Sebaiknya, perbanyak konsumsi buah dan sayuran segar agar tubuh mendapat asupan serat dan nutrisi yang cukup. Selain memberi nutrisi, buah dan sayur juga bisa menyehatkan pencernaan dan organ tubuh lainnya. Kita juga tidak boleh melupakan air putih, meski terlihat sepele, air putih memegang peranan penting untuk kesehatan tubuh. Air putih diketahui dapat mempercepat proses pembakaran lemak dan metabolisme. Jika kekurangan air, tubuh akan mengalami dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh yang ditandai dengan urine kekuningan, bibir kering, dan rasa sakit saat buang air kecil. Karenanya, penting untuk banyak minum air putih setiap hari. Air putih minimal dikonsumsi sebanyak delapan gelas sehari. Selain itu olah raga tidak kalah penting. Dengan berolahraga secara teratur, tubuh akan menjadi lebih segar, sehat, dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Meski begitu, Anda yang ingin berolahraga harus melakukan pemanasan terlebih dahulu agar tidak mengalami kram pada otot.

Berikutnya adalah tidur perilaku sederhana ini seringkali dianggap remeh oleh sebagian orang. Padahal, kurangnya waktu tidur dapat memicu sakit kepala dan mengurangi konsentrasi di pagi hari. Agar tubuh tetap bugar, biasakan untuk tidur cukup selama 7-8 jam sehari.

Untuk menjalankan budaya hidup sehat, Anda harus melepas kebiasaan buruk seperti merokok dan minum alkohol. Sudah bukan rahasia lagi, alkohol dapat merusak organ hati dan rokok dapat mengganggu kesehatan paru-paru.

LEMBAR JAWABAN IDENTIFIKASI BACAAN

Nama :

Kelas :

NO	PERILAKU HIDUP SEHAT	PERILAKU HIDUP TIDAK SEHAT
1		
2		
3		
4		
5		

LKPD DISKUSI

Nama Kelompok :
1 :
2 :
3 :
4 :

**TULISKANLAH 5 UPAYA YANG BISA DILAKUKAN UNTUK MENERAPKAN HIDUP SEHAT
DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI :**

1.
2.
3.
4.
5.

RUBRIK PENILAIAN

A. PENILAIAN SIKAP

Rubrik Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran

NO.	Sikap yang diamati	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
1.	Keaktifan mengajukan pertanyaan/memberikan penjelasan/menceritakan pengalamannya	Tidak pernah bertanya/menjawab	Hanya satu kali bertanya/menjawab	2 Kali bertanya / menjawab	Lebih dari 3 kali bertanya / menjawab
2	Antusiasme mengajukan pertanyaan/jawaban	Kurang bersemangat	Cukup bersemangat	Bersemangat	Sangat bersemangat

Pedoman Penskoran:

$$\text{Nilai Keaktifan Siswa} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 100}{4}$$

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

Jawablah pertanyaan berikut dengan benar !

1. Bagaimana caranya agar tubuh kita sehat?
2. Sebutkan contoh makanan sehat dan tidak sehat!
3. Apa akibat nya apabila kita tidak menerapkan hidup sehat ?
4. Sebutkan usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh !
5. Apa yang harus kita lakukan untuk menjaga kesehatan dalam masa pandemic?

Pedoman Penskoran:

$$\text{Nilai Pengetahuan Siswa} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 100}{10}$$

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Rubrik Menulis informasi dari bacaan dan diskusi kelompok

NO.	Keterampilan yang diamati	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
1.	Hasil yang ditulis sesuai dengan isi teks bacaan	Hanya sebagian kecil jawaban yang ditulis siswa dan hanya sebagian kecil benar dalam mengelompokkan jawaban	Sebagian besar jawaban yang ditulis siswa sesuai dengan materi dan sebagian besar benar dalam mengelompokkan jawaban	Keseluruhan jawaban yang ditulis siswa sesuai dengan materi dan sebagian besar benar dalam mengelompokkan jawaban.	Keseluruhan jawaban yang ditulis siswa sesuai dengan materi dan benar mengelompokkan jawaban
2.	Menuliskan hasil diskusi	Menyebutkan hanya 1 upaya	Menyebutkan 2 upaya	Menyebutkan 3-4 upaya	Menyebutkan 5 upaya

Pedoman Penskoran :

Nilai Siswa = $\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$