

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Labuhan Lombok
Kelas / Semester : V (Lima) / 1 (Satu)
Tema : 4. Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (10 menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mengamati gambar, siswa dapat menyebutkan contoh pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Melalui kegiatan literasi membaca teks, siswa dapat menemukan perbedaan perilaku hidup sehat dan tidak sehat yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari.
3. Melalui Tanya jawab, siswa dapat menjelaskan penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (2 menit)
 - a) Guru memberi ucapan salam, sapa dan dilanjutkan dengan doa bersama.
 - b) Guru memeriksa kebersihan kelas, kerapian pakaian, posisi duduk dan kesiapan siswa mengikuti proses pembelajaran.
 - c) Guru memeriksa kehadiran siswa.
 - d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
 - e) Guru bersama siswa menyanyikan lagu “Bangun Tidur”
 - f) Guru melakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan “ Apakah anak-anak ibu semua sudah mandi sebelum berangkat sekolah? Apakah sudah gosok gigi? Apakah sudah membantu ibu membersihkan tempat tidur? Apakah kalian sudah sarapan? Apakah yang kalian rasakan dan yang akan terjadi jika kalian tidak melakukan kegiatan tersebut?
2. Kegiatan Inti (8 menit)
 - a) Guru menunjukkan gambar kepada siswa untuk diamati.
 - b) Siswa menyebutkan contoh hidup sehat dan hidup tidak sehat berdasarkan gambar yang diamati
 - c) Guru membagikan teks bacaan yang berjudul “Pangeran Yipi Anak yang Sehat”
 - d) Siswa membaca dengan teliti, mencari dan menemukan perbedaan perilaku hidup sehat dan tidak sehat yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan teks bacaan yang berjudul “Pangeran Yipi Anak yang Sehat”
 - e) Guru dan siswa melakukan Tanya jawab.
 - f) Guru menunjukkan contoh poster himbauan pola hidup sehat
 - g) Siswa dibagi menjadi 5 kelompok yang beranggotakan 3 anak.
 - h) Setiap kelompok diminta untuk membuat gambar poster hidup sehat

- i) Guru memberikan apresiasi terhadap hasil karya siswa dengan memajangnya di mading sekolah.
3. Kegiatan Penutup (2 menit)
- a) Guru dan siswa menyimpulkan materi yang telah dipelajari
 - b) Guru merefleksi proses pembelajaran yang telah berlangsung dengan mengajukan beberapa pertanyaan sebagai berikut:
 - ❖ Apakah pembelajaran hari ini menyenangkan anak-anak?
 - ❖ Keterampilan apakah yang kamu peroleh dari pembelajaran hari ini?
 - ❖ Adakah materi yang belum kalian pahami?
 - ❖ Adakah pesan kalian kepada ibu guru agar pelajaran selanjutnya lebih menyenangkan lagi?
 - c) Guru menutup pembelajaran dengan berdoa bersama.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi siswa. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan laporan kemajuan hasil belajar siswa dan memperbaiki proses pembelajaran. Adapun teknik yang digunakan sebagai berikut:

1. Penilaian sikap dilakukan dengan cara mengamati atau melakukan observasi sikap siswa selama pembelajaran berlangsung.
2. Penilaian pengetahuan dilakukan dengan memberikan tes tertulis kepada siswa.
3. Penilaian keterampilan dilakukan dengan cara menugaskan siswa membuat poster gambar himbauan penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

MARZUKI, S.Pd.
NIP. 19671231 198605 1 014

Labuhan Lombok, 17 Juli 2021
Guru Kelas V

TUTI HANDRIAWATUL LAELA, S.Pd.
NIP. 19920215 202012 2 012

LAMPIRAN PENILAIAN

A. PENILAIAN SIKAP

LEMBAR OBSERVASI

NO	NAMA SISWA	JUJUR	DISIPLIN	TANGGUNG JAWAB	GOTONG ROYONG	SANTUN	PERECAYA DIRI	ket

Kolom aspek perilaku diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut:

4 = Sangat baik

3 = Baik

2 = Cukup baik

1 = Kurang

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

Tes Tulis

Jawablah pertanyaan di bawah ini !

1. Sebutkan 5 contoh penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari!
2. Apakah yang dimaksud dengan makanan sehat?
3. Jelaskan perbedaan orang yang menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat!
4. Perhatikan kedua gambar berikut!



A



B

Gambar manakah yang menunjukkan kelas yang bersih ? dan jelaskan bagaimanakah cara menjaga kebersihan kelas yang baik ?

5. Sebutkan 2 contoh akibat hidup tidak sehat !

Kunci Jawaban

- Makan makanan dengan gizi seimbang dan cukup asupan air
 - Istirahat yang cukup
 - Rutin berolah raga
 - Selalu menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan
 - Mengelola stres
- Makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang
- Orang yang selalu menjaga pola hidup sehat akan terhindar dari penyakit, meningkatkan energy, meningkatkan mood atau suasana hati dan memperpanjang usia. Sedangkan orang yang tidak hidup sehat akan mudah sakit karna daya tahan tubuh berkurang, kemampuan kerja menurun.
- Gambar kelas yang bersih ditunjukkan oleh gambar A. Cara menjaga kebersihan kelas yang baik adalah dengan rutin menyapu membersihkan kelas dan rutin mengatur tata letak benda-benda yang ada di dalam kelas.
- Dua contoh akibat hidup tidak sehat, yaitu:
 - Mudah terserang penyakit
 - Kemampuan dalam bekerja menurun

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN MEMBUAT GAMBAR POSTER HIMBAUAN POLA HIDUP SEHAT

NO	KRITERIA PENILAIAN	NILAI
1	Tulisan	
2	Gambar	
3	Konsep (isi yang bersifat himbauan atau ajakan)	
4	Estetika	
Jumlah nilai		

Kolom nilai diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut:

NO	Kriteria Penilaian	4	3	2	1	NILAI
1	Tulisan	Sangat rapi, singkat padat, jelas, bermakna	Cukup rapi, kurang singkat, makna kurang jelas	Kurang rapi, kurang singkat, tidak bermakna	Tidak disertai tulisan	
2	Gambar	Sangat sesuai dengan tema, rapi, bersih, menarik.	sesuai dengan tema, rapi, bersih, tetapi tidak menarik.	Tidak sesuai dengan tema, tidak rapi	Tidak disertai gambar	

3	Konsep (isi yang bersifat himbauan atau ajakan)	Sangat sesuai dengan konsep	Sesuai dengan konsep	Tidak sesuai dengan konsep	Tidak disertai gambar	
4	Estetika atau keindahan	Paduan gambar, tulisan, makna sangat serasi	Paduan tulisan, gambar, warna serasi	Paduan tulisan, gambar, warna kurang serasi	Paduan tulisan, gambar, warna sangat tidak serasi	
JUMLAH NILAI						

LAMPIRAN TEKS CERITA PENDEK

Pangeran Yipi Anak yang Sehat

Suatu hari Pangeran Yipi bertemu dengan raksasa kecil Owi yang tidak suka mandi dan keramas sehingga dijauhi oleh orang-orang kampungnya karna dia terlihat kotor dan bau. Tapi setelah Pangeran Yipi menjadi temannya, dia menjadi sadar dan mau mandi dan keramas. Di acara ulang tahun sang Raja, diadakan lomba memanah untuk mencari asisten pemanah. Pangeran yang ingin menjadi asisten pemanah pemula. Sebelum ujian, dia makan makanan yang bergizi. Sebaliknya dengan temannya, Pangeran Don, yang hanya makan bekal kerupuk. Pangeran Yipi lolos ujian, sedang Pangeran Don tidak. Pangeran Don lalu mau makanan sehat agar juga dapat menjadi asisten pemanah pemula. Pangeran Yipi adalah anak yang baik, selalu mendengarkan nasihat orang tua dan gurunya. Ia selalu cuci tangan dengan sabun setelah bermain, habis buang air besar/kecil, dan ketika akan makan. Ia selalu makan makanan dengan gizi seimbang seperti buah, sayur, daging dan minum air yang cukup. Sepupunya, Pangeran Keno, sangat malas cuci tangan. Bahkan saat tangan kotor, dia langsung memegang makanan. Pangeran Keno sangat suka makan-makanan instan seperti sosis, gorengan, hamburger dan pizza. Akibatnya Pangeran Keno sering terserang penyakit, seperti sakit perut dan dibawa ke tabib. Sejak itu Pangeran Keno menjadi rajin cuci tangan dan tidak suka makan makanan siap saji lagi.

Pangeran Yipi memiliki teman kembar yang bernama Putri Singlala dan kembarannya bernama putri Singlili. Mereka berdua senang sekali bernyanyi. Mereka sama-sama memiliki suara yang sangat merdu. Akan tetapi mereka pun memiliki kebiasaan yang berbeda dalam kehidupan sehari-harinya. Putri Singlala yang selalu gosok gigi sebelum tidur dan usai sarapan. Tapi saudari kembarnya, Putri Singlili, malas melakukannya. Akibatnya giginya banyak yang karies sehingga gigi banyak berlubang, menghitam, bau dan sakit hingga tidak bisa bernyanyi. Pangeran Yipi pun menasihati Putri Singlili agar mengikuti kebiasaan Putri Singlala menggosok gigi.

Pada suatu hari Pangeran Yipi dan adiknya Putri Ameli akan berkunjung ke tempat Tabib Velma bersama teman-teman TK-nya. Sebelumnya mereka memotong kuku dengan rapi. Sedangkan teman-temannya Putri Ameli, Putri Camila, memakai sarung tangan untuk menutupi kukunya yang panjang dan kotor. Setibanya di tempat tabib, tabib memeriksa kuku mereka. Hanya Pangeran Yipi dan Putri Ameli memiliki kuku yang bersih dan mendapat pujian dari sang tabib. Sehingga teman-temannya yg lain harus mencontohi Pangeran Yipi dan Putri Ameli. Pada sore harinya Pangeran Yipi melakukan olah raga bersama kakanya Putri Vania. Mereka rutin berolah raga mengikuti kebiasaan orang tua mereka. Tapi sepupunya Putri Ica yang gemuk, malas melakukannya. Kegemarannya hanya makan dan tidur saja sehingga Putri Ica mudah lelah dan mudah sakit.

Pangeran Yipi memiliki badan yang sehat karna menerapkan pola hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Dia selalu bersemangat dan ceria melaksanakan aktifitasnya. Ia tumbuh jadi anak yang cerdas.

Setelah kamu membaca teks cerita tersebut, carilah dan temukan jawaban dari beberapa pertanyaan di bawah ini dan tulislah hasilmu di buku!

1. Siapakah tokoh-tokoh yang menerapkan hidup sehat dalam teks cerita tersebut?
2. Siapakah tokoh-tokoh yang tidak menerapkan hidup sehat dalam teks cerita tersebut?
3. Apakah yang akan terjadi jika kamu tidak rutin menggosok gigi?
4. Apakah yang akan terjadi jika kamu menerapkan pola hidup sehat?
5. Apakah yang akan terjadi jika kamu tidak menerapkan hidup sehat?