

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
KURIKULUM 2013 (3 KOMPONEN)**

Satuan Pendidikan : SD/MI
Kelas / Semester : 5 /1
Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
Sub Tema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia (Sub Tema 3)
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui penjelasan guru, mengamati gambar, dan diskusi klasikal, siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka kelas dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang peserta didik. 3. Siswa bersama Guru melakukan peregangan dan tepuk ” Hidup Sehat” 4. Guru melaksanakan apersepsi dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta didik: <ol style="list-style-type: none"> a. “anak-anak pernahkan kalian pergi ke gunung/ atau tempat yang banyak pohon rindang?” b. “bagaimana rasanya jika sedang berada di gunung atau di tempat yang banyak pohon?” 5. Memberikan gambaran tentang langkah-langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan dan manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. 	2 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 6. Pada awal pembelajaran, guru mengondisikan siswa secara klasikal dengan mendeskripsikan ilustrasi gambar berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang dapat memelihara kesehatan, yakni ber-sepeda. 7. Guru menampilkan beberapa gambar yang mencerminkan sikap dan perilaku hidup sehat dan tidak sehat 8. Siswa menempelkan gambar di papan sesuai kategori 9. Siswa bersama guru menganalisis hasil tempel gambar 10. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok 11. Setiap kelompok mengerjakan Lembar Kerja 12. Guru mengamati siswa yang sedang bekerja kelompok dan membantu kelompok yang kesulitan 13. Setiap kelompok mempresentasikan hasil pekerjaan mereka 	8 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 14. Bersama guru, siswa merenungkan hasil belajar hari ini. 15. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan. 16. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya.. 17. Siswa mengerjakan soal evaluasi. 18. Guru melaksanakan tindak lanjut penilaian evaluasi. 19. Sebelum ditutup, guru memberi pesan-pesan dengan pantun: “Jalan-jalan ke Jepang Jangan lupa membawa ketan Jika ingin umurnya panjang Ayok slalu jaga kesehatan” 	2 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Atau</p> <p>“Budak leutik diajar lumpat Ngalatih awak mihna kuat Biasakeun hirup sehat Insyaallah bagja dunia akherat”</p> <p>20. Salam dan do’a penutup di pimpin oleh salah satu siswa.</p>	

C. PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilaian

Penilaian dalam pembelajaran ini dilakukan dengan teknik dan metode sesuai jenis penilaiannya.

- a. Penilaian sikap : lembar pengamatan sikap
- b. Pengetahuan : soal evaluasi
- c. Keterampilan : presentasi unjuk kerja dengan rubrik penilaian

2. Tindak Lanjut

- a. **Remedial.** Remedial dilaksanakan pada peserta didik yang belum tuntas pada kompetensi-kompetensi dasar tertentu. Remedial dilaksanakan dengan mengulang materi maupun mengerjakan kembali soal sesuai dengan kompetensi dasar yang belum tuntas.
- b. **Pengayaan.** Program pengayaan diberikan kepada peserta didik yang telah mencapai batas tuntas. Bentuk pengayaan bisa berupa pemberian tugas yang memiliki tingkatan lebih tinggi/sulit.

Bekasi, 5 November 2021

Mengetahui
Asesor,

Peserta

ATIE HIDAYATI, M.Pd
NIP. 19790715 2008012012

2. Penilaian Pengetahuan

LEMBAR SOAL EVALUASI

Nama Sekolah :
Kelas/Semester :

Nama Siswa :
No. Urut :

Kerjakan soal-soal di bawah ini dengan tanggungjawab!

1. Sebutkan 5 contoh perilaku yang mencerminkan sikap hidup sehat!

Jawab : _____

2. Sebutkan 5 contoh perilaku yang mencerminkan sikap hidup tidak sehat!

Jawab: _____

3. Penilaian Keterampilan

Rubrik Penilaian “ Mengklasifikasikan sikap dan perilaku tentang cara memelihara kesehatan tubuh”

ASPEK	NILAI				
	10	9	8	7	6
Gambar sesuai dengan sikap dan perilaku yang ditunjukkan	9-10 gambar sesuai	7-8 gambar sesuai	5-6 gambar sesuai	3-4 gambar sesuai	1-2 gambar sesuai

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama :
No. :

- A. Tujuan
Siswa dapat mengklasifikasi gambar-gambar yang mencerminkan sikap/perilaku hidup sehat dan tidak sehat.
- B. Petunjuk
Tempelkan gambar-gambar yang tersedia pada kolom yang sesuai dengan perilaku hidup sehat dan tidak sehat!

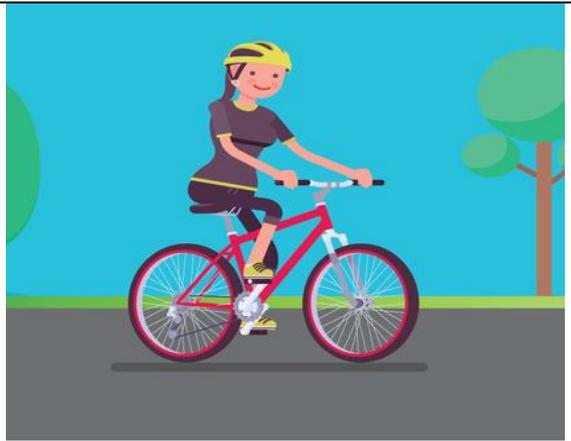
Sehat	Tidak sehat
1	
2	

3	
4	
5	

MEDIA PEMBELAJARAN



BEGADANG



BERSEPEDA



TIDUR CUKUP



TERLALU BANYAK TIDUR



MAKANAN INSTAN



MAKANAN SEHAT



MEROKOK



BEROLAHRAGA



MINUMAN SODA



TIDAK MEROKOK

MATERI/BAHAN AJAR

A. Hidup Sehat

Hidup sehat adalah hidup yang bebas dari semua masalah rohani (mental) ataupun masalah jasmani (fisik). Hidup sehat bisa diartikan sebagai seseorang yang hidup sehat secara fisik dan psikis tanpa ada masalah kesehatan sedikitpun. Seakan sudah menjadi tren di zaman sekarang, hidup sehat menjadi sebuah hal penting yang harus dilakukan. Sebab memiliki tubuh yang sehat harus diawali dengan hidup sehat dan bersih sehingga tubuh kita akan terbebas dari penyakit. Mulai sekarang sudah saatnya kita untuk memulai *hidup sehat*.

B. Manfaat Hidup Sehat

Saat ini masih banyak orang yang belum sadar betapa **pentingnya hidup sehat** untuk kehidupan sehari-hari. Memiliki tubuh yang sehat tentu akan menunjang aktivitas kita sehari-hari. Bayangkan saja jika kita memiliki penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat tentu akan merugikan diri sendiri dan juga keluarga. Sebab, aktivitas akan terganggu karena kita sakit bahkan akan banyak biaya yang keluar untuk pengobatan. Oleh sebab itu kita harus sudah sadar betapa pentingnya menjaga kesehatan.

Hidup sehat bisa dimulai dari diri sendiri dengan mengurangi kebiasaan yang tidak baik untuk kesehatan. mulai sekarang sudah saatnya kita untuk memulai hidup sehat tanpa diabetes, hidup sehat tanpa merokok, hidup sehat tanpa obat dan hidup sehat bebas kanker. ayo mulai hidup sehat sejak remaja sehingga bisa hidup sehat hingga lansia.berikut adalah manfaat dari menjalankan hidup sehat

1. Lebih Bahagia

Selain bermanfaat untuk kesehatan, menjalankan hidup sehat juga mampu meningkatkan suasana hati. Sebab menjalankan hidup sehat mampu membuat percaya diri dan meningkatkan suasana hati. Hal tersebut karena hidup sehat dengan berolahraga dan pola makan sehat mampu menstimulasi produksi hormon endorphin yang ada dalam tubuh. Hal ini yang membuat kita merasa lebih bahagia dan lebih rileks.

2. Meningkatkan energi tubuh

Manfaat hidup sehat selanjutnya adalah mampu meningkatkan pasokan energi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Menjalankan pola makan sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur dan makanan yang tinggi protein mampu memberikan banyak energi untuk tubuh

3. Mengurangi risiko penyakit

Menjalankan hidup sehat tentu kita akan terhindar dari masalah penyakit. Menjalankan hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin akan meningkatkan daya tahan tubuh. Ketika menjalankan hidup sehat tentu asupan protein, vitamin hingga nutrisi akan terpenuhi hal ini yang membuat kita terhindar dari risiko penyakit.

C. Perilaku Hidup Sehat dan Tidak sehat

Ada banyak cara untuk memelihara Kesehatan tubuh kita. Sikap dan perilaku kita yang mencerminkan hidup sehat antara lain:

1. Olahraga secara teratur
2. Makan makanan sehat dan seimbang
3. Tidak merokok
4. Tidur yang cukup
5. Mandi dua kali sehari
6. Tidak mengonsumsi minuman beralkohol dan bersoda

Adapun sikap dan perilaku hidup tidak sehat seperti:

1. Merokok
2. Mengonsumsi minuman beralkohol
3. Sering makan makanan siap saji/ instan
4. Sering mengonsumsi minuman bersoda
5. Terlalu banyak tidur maupun kurang tidur