

RPP TOPIK 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

TEMA : SEHAT ITU PENTING

SUBTEMA : MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

KELAS : 5 (LIMA)

SEMESTER : 1 (SATU)

TAHUN AJARAN 2021/2022



OLEH :

NAMA : ANWAR, S.Pd

NIP : 196607151992121001

SD NEGERI 1 PARUNGSEAH

KECAMATAN SUKABUMI KABUPATEN SUKABUMI

JAWA BARAT

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 1 PARUNGSEAH
Kelas/Semester : 5 / 1
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran Ke : 1
Alokasi Waktu : 30 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Setelah mendengarkan penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan pentingnya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
3. Setelah mencari informasi, siswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dengan yang tidak sehat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengawali pembelajaran dengan berdoa. (Religius dan Integritas)2. Guru bertanya apakah hari ini sudah membantu orang tua, beribadah dan berdo'a. (Karakter dan Life Skills).3. Guru mengingatkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. (Apersepsi)4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.5. Guru dan siswa menyanyikan lagu : "Bangun Tidur".6. Guru mengajukan pertanyaan "apakah kalian tahu apa itu hidup sehat?"	5 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada pada tayangan PPT.2. Siswa diberikan pertanyaan yang berkaitan dengan gambar PPT.3. Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai arti hidup sehat dan tidak sehat.4. Siswa diminta menyebutkan contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.5. Siswa diberi pemahaman tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.6. Siswa mencari dari berbagai sumber untuk mengetahui pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.7. Siswa diminta untuk mengerjakan tugas.8. Setelah mengerjakan tugas, siswa diminta membandingkan orang yang sehat dan tidak sehat di lingkungan terdekat.9. Siswa melakukan tanya jawab dengan guru tentang materi yang telah dipelajari.	20 menit

Kegiatan penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran. 2. Guru melakukan penilaian hasil belajar. 3. Guru melakukan evaluasi dan refleksi hasil belajar siswa. 4. Guru memberikan informasi tentang materi yang akan diberikan pada hari berikutnya. 5. Guru mengingatkan kepada siswa untuk senantiasa menjaga kesehatan selama masa pandemi covid-19. 6. Guru mengajak siswa untuk berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. 	5 menit
------------------	--	---------

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
2. Penilaian Sikap : Jurnal
3. Penilaian Keterampilan : Mengisi Tabel Kegiatan Pola Hidup Sehat

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Sukabumi,
Guru Kelas,

Anwar, S. Pd
NIP. 196607151992121001

.....
NIP.

LAMPIRAN 1

PENILAIAN PENGETAHUAN (TES TERTULIS)

Jawablah pertanyaan dibawah ini!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat?
2. Sebutkan 3 perilaku yang mencerminkan pola hidup sehat?
3. Bagaimana ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kegiatan sehari-hari?

Soal untuk no 4 dan 5

Bandingkan gambar dibawah ini!



Gambar A



Gambar B

4. Gambar manakah yang yang paling kalian sukai ? Berikan alasan!
5. Cara apa saja yang dapat dilakukan agar gigi yang kotor dapat terhindar dari kuman!

Kunci Jawaban

1. - Menurut chef Arimbi Nimpuno, konsep hidup sehat itu apabila segala sesuatunya dilakukan secara seimbang. Hal itu meliputi makan, olahraga, dan istirahat.
- Menurut Head of Personal Health Philips Indonesia, Yongky Sentosa, hidup sehat adalah saat seseorang mampu berolahraga dan olahraga sesuai porsinya serta dikombinasikan dengan makan yang sehat dan bergizi.
2. Makan makanan yang bergizi, berolahraga teratur, istirahat yang cukup.
3. a. Perilaku orang yang menerapkan pola hidup sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan bergizi, menerapkan protokol kesehatan.
b. Perilaku orang yang tidak menerapkan pola hidup sehat adalah tidak suka berolahraga, suka merokok, tidak tidur dengan teratur.
4. Gambar A karena gambar tersebut terlihat gigi yang sehat, bersih, dan tidak ada kuman.
5. Menggosok gigi minimal 3x sehari yaitu pagi, sore dan malam hari.

LAMPIRAN 2**PENILAIAN SIKAP (JURNAL)**

NO	WAKTU	NAMA SISWA	CATATAN PERILAKU	BUTIR SIKAP	TINDAK LANJUT	HASIL

LAMPIRAN 3**PENILAIAN KETERAMPILAN****TABEL KEGIATAN PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT**

NAMA :

KELAS :

NO	JENIS KEGIATAN	DILAKUKAN	TIDAK DILAKUKAN	KET
1.	Mandi 2x sehari			
2.	Menggosok gigi 3x sehari			
3.	Mencuci tangan memakai sabun			
4.	Memotong kuku			
5.	Meminum air yang sudah dimasak			
6.	Makan makanan yang bergizi			
7.	Berolah raga dengan teratur			
8.	Membersihkan rumah			
9.	Memakai masker ketika keluar rumah			
10.	Menjaga jarak			