

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : UPTD SD Negeri 02 Koto Tengah Simalanggang
Kelas / Semester : V / 1
Tema : Sehat itu penting
Sub Tema : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran : 1
Alokasi Waktu : 1 pertemuan

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar dan tanya jawab peserta didik dapat menjelaskan pengertian hidup sehat.
2. Melalui diskusi peserta didik dapat menjelaskan 3 manfaat hidup sehat.
3. Melalui permainan (kuis) peserta didik dapat membedakan 5 ciri-ciri hidup sehat dengan hidup tidak sehat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru memberikan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa'a (<i>Religius</i>)▪ Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.▪ Menyanyikan lagu "Indonesia Raya" bersama-sama.▪ Menginformasikan tema yang akan dipelajari.▪ Menyampaikan tujuan pembelajaran▪ Memberikan gambaran tentang manfaat pelajaran yang akan dipelajari (<i>motivasi</i>)▪ Mengaitkan kehidupan sehari-hari dengan materi yang akan dipelajari (<i>Appersepsi</i>)	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none">▪ Peserta didik mengamati gambar yang ada di depan kelas.▪ Tanya jawab tentang gambar yang berhubungan dengan pengertian hidup sehat.▪ Diskusi kelompok yang dipandu dengan Lembar Kerja Peserta Didik untuk membahas manfaat hidup sehat. <i>Kolaborasi</i>▪ Masing –masing kelompok mempresentasikan hasil	50 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>diskusi mereka ,dan kelompok lain memberikan tanggapan .<i>Komunikasion dan Critical Thinking</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Penegasan jawaban peserta didik oleh guru (menegaskan jawaban yang betul dan membetulkan jawaban yang keliru).<i>Konfirmasi</i> ▪ Guru memberikan informasi tentang kegiatan permaian /kuis yang akan dilakukan . ▪ Guru memberikan soal kuis ,peserta didik diberi waktu 1 menit diskusi dengan anggota kelompok ▪ Guru meminta jawaban dengan cara semua kelompok mengangkat kertas karton yang sudah ditulis dengan kata hidup sehat atau hidup tidak sehat . ▪ Kelompok yang menjawab betul diminta memberikan alasan secara lisan (wakil kelompok) . <i>Mandiri</i> ▪ Kelompok yang menjawab benar diberi poin. ▪ Kelompok yang paling banyak menjawab dengan benar menjadi pemenang kuis. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik bersama guru membuat kesimpulan pelajaran <i>Integritas</i> ▪ Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti. ▪ Melakukan penilaian hasil belajar ▪ Mengajak peserta didik berdo'a sebelum menutup pelajaran <i>Religius</i> 	10 menit

C. PENILAIAN

. Jenis dan teknik penilaian

a. Sikap

Penilaian sikap dengan jurnal

b. Pengetahuan

Penilaian pengetahuan (essay)

c. Keterampilan

Penilaian keterampilan Unjuk Kerja dalam diskusi

Koto Tangah Simalanggang , 5 November 2021

NUKSI FIFI HENDRA, S.Pd. SD
NIP.19740109 199603 2001

LAMPIRAN I

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Bacalah bacaan di bawah ini kemudian diskusikan bersama teman kelompokmu apa manfaat hidup sehat ,kemudian tuliskan jawaban pada kertas di bawah ini !

Manfaat Hidup Sehat

Mengapa hidup sehat itu penting ? 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.

Selain bermanfaat untuk kesehatan, menjalankan hidup sehat juga mampu meningkatkan suasana hati dan membuat percaya diri . 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.Menjalankan pola makan sehat dengan mengkonsumsi buah dan sayur dan makanan yang tinggi protein mampu memberikan banyak energi untuk tubuhMenjalankan hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin akan meningkatkan daya tahan tubuh serta menjalankan hidup sehat membuat asupan protein, vitamin hingga nutrisi akan terpenuhi hal ini yang menjadikan kita terhindar dari risiko penyakit.

Jawaban

Manfaat hidup sehat adalah :

1.
2.
3.

LAMPIRAN II

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Apa yang dimaksud dengan hidup sehat !
2. Tulislah 3 manfaat hidup sehat

Hubungkanlah pola hidup sebelah kiri dengan ciri-ciri sebelah kanan dengan benar !

Hidup Sehat	Berat badan ideal
	Suka makanan yang banyak lemak
	Suka begadang
	Pola tidur teratur
	Tidak mudah stres
Hidup tidak Sehat	Kulit bersih
	Badan gemuk
	Kondisi jiwa stabil
	Sering gelisah
	Malas olahraga