

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
SIMULASI PEMBELAJARAN  
PROGRAM SEKOLAH PENGGERAK (PPK)  
KEPALA SEKOLAH PENGGERAK  
SDN 1 SESELA  
KECAMATAN GUNUNGSARI  
KABUPATEN LOMBOK BARAT  
NTB**



**DISUSUN OLEH  
HJ. LILIK JAYANINGSIH, S.Pd.  
NIP.196703101988032020  
E-MAIL : jayaningsihlilik@gmail.com**

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| Satuan Pendidikan | : SDN 1 SESELA                                       |
| Kelas / Semester  | : V / 2                                              |
| Topik 6           | : Sehat Itu Penting                                  |
| Sub Tema          | : Menerapkan hidup Sehat dalam kehidupan sehari-hari |
| Pembelajaran ke   | : 1                                                  |
| Alokasi Waktu     | : 10 Menit                                           |

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan membaca teks tentang “SEHAT ITU PENTING”, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

### Kegiatan pendahuluan

- Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca do’a (**Orientasi**)
- Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (**Apersepsi**)
- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (**Motivasi**)
- Menyebutkan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari

### Kegiatan Inti

#### Ayo Menyanyi

- Siswa menyanyikan lagu “**AKU ANAK SEHAT**”.

#### Ayo Membaca

- Siswa mencermati bacaan tentang “**SEHAT ITU PENTING**”
- Guru mengingatkan kembali tentang menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari yang terdapat dalam bacaan.
- Tanyakan kepada siswa:
  - “Menurut pendapatmu, apakah yang dimaksud dengan hidup sehat?”
  - “Apa yang menjadi persyaratan hidup sehat?”
- Gunakan pertanyaan-pertanyaan di atas untuk menstimulus rasa ingin tahu siswa tentang topik yang akan didiskusikan.
- Siswa membaca teks yang dibagikan tentang “**SEHAT ITU PENTING**”.

#### Ayo Berlatih

- Siswa bersama dengan teman sebangku menuliskan ciri-ciri hidup sehat dan hidup tidak sehat.

### Kegiatan Penutup

- Siswa mampu menyebutkan ciri-ciri hidup sehat dan tidak sehat
- Siswa menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- Menyanyikan salah satu lagu wajib nasional “**SYUKUR**” untuk menumbuhkan nasionalisme, persatuan, dan toleransi.
- Salam dan do’a penutup di pimpin oleh ketua kelas.

## C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

### Ayo Menulis

Jawablah dengan singkat dan jelas !

1. Tuliskan 4 ciri-ciri hidup sehat ?
2. Tuliskan 4 ciri-ciri hidup tidak sehat ?

Sesela, 06 Nopember 2021  
Calon Kepala Sekolah Penggerak  
SDN 1 Sesela

**Hj. Lilik Jayaningsih, S. Pd.**  
Nip. 196703101988032020

# SEHAT ITU PENTING

**Hidup sehat** memang sangat di idamkan oleh setiap jiwa, baik dari balita, remaja, dewasa, maupun orang yang sudah tua renta. Mungkin sobat sekalian pernah menjumpai orang-orang yang sudah lanjut usia tapi tubuhnya tetap dalam keadaan sehat dan bugar. Sebenarnya rahasianya cukup sederhana sih. Hidup sehat itu pengaruh dari faktor gaya hidup kita. Sehat itu nikmat terindah yang diberikan oleh Allah yang maha kuasa. Namun, bukan berarti hidup sehat itu susah untuk dicapai.

Berbicara soal **hidup sehat**, ada yang berpendapat bahwa kebanyakan orang yang tinggal di pedesaan lebih bugar dan sehat ketimbang kebanyakan orang yang tinggal di kota. Sebenarnya alasannya cukup sederhana. Orang di pedesaan biasa hidup untuk bertani, berladang. Jadi, pagi-pagi hari mereka sudah bangun pagi untuk persiapan bertani maupun berladang. Mereka lebih sering mendapat sinar matahari pagi karena mereka bekerja di luar ruangan.

Selain itu, makanan orang yang di desa pun lebih alami. Nah, sedangkan kehidupan di kota berbanding terbalik dengan kehidupan di desa. Orang kota lebih dominan bekerja di dalam ruangan tertutup. Makanannya pun tidak seperti orang desa. Ada yang sebagian mengandung pengawet yang tanpa disadari oleh si pemakan. Tentu ini akan memberi pengaruh terhadap kesehatan tubuh kita.

Maka dari itu, cukup masuk akal bila ada yang berpendapat bahwa orang yang tinggal di desa lebih berpotensi memiliki tubuh yang sehat dan bugar dari pada yang tinggal di kota. Untuk mewujudkan **hidup sehat alami**, tak ada salahnya kita menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Ada beberapa cara menerapkan hidup sehat alami. Yuk, kita simak ulasan berikut :

## 1. Bangun pagi dan olahraga teratur

Tidak ada salahnya bagi kita yang tinggal di kota untuk meniru kebiasaan orang desa. Mereka lebih dominan sering bangun pagi. Bangun pagi itu sehat, terlebih lagi diselingin dengan olahraga. Melakukan olahraga rutin setiap hari sangat baik untuk kesehatan tubuh, karena olahraga dapat membakar lemak yang ada didalam tubuh kita. Olahraga juga akan membuat kondisi tubuh tetap stabil serta aktivitas yang kita lakukan setiap hari terasa lebih ringan dan kita tidak mudah lelah.

## 2. Jalani hari dengan semangat

Tiada hari tanpa semangat. Semangat mampu membangkitkan jiwa dan tidak membuat kita menjadi lesuh. Yang pasti semangat mampu menaikkan mental kita.

## 3. Perbanyak minum air putih

70% manusia terdiri dari air. Kekurangan cairan akan membuat tubuh kita menjadi lemas. Maka banyaklah untuk mengonsumsi air setiap harinya. Dianjurkan untuk meminum air putih minimal 8 gelas per hari.

## 4. Biasakan makan dengan teratur

Tidak jarang sebagian orang mengabaikan hal ini. Biasakanlah untuk makan teratur. Jangan pernah menunda-nunda makan. Bila kebiasaan menunda makan sering dilakukan, bukan tidak mungkin akan mendatangkan penyakit seperti asam lambung, maag.

## 5. Hindari stress berlebihan

Memang sih semua orang pasti pernah mengalami stress. Namun, tidak ada salahnya bagi kita untuk tidak terlalu berlebihan akan hal itu. Bila stress sudah berlebihan, alangkah baiknya rilekskan diri sejenak. Jangan terlalu membebani hidup dengan stress. Selalu untuk berpikir positif agar hidup kita jauh lebih terarah dan lebih rileks.

## 6. Istirahat yang cukup

Walau banyak rutinitas yang kita lakukan setiap hari, bukan berarti tubuh kita tidak membutuhkan istirahat. Istirahat yang cukup sangat dianjurkan karena istirahat dapat mengembalikan stamina tubuh serta membuat semangat baru

## Ciri-ciri Hidup Tidak Sehat

Ketika sakit, tubuh itu ibarat alarm yang membangunkan sistem atau organ lain untuk dibangunkan. Tapi seringkali, pikiran membuatnya sepele. Untuk mencegah penyakit berkepanjangan, mungkin ada baiknya bagi Anda untuk melihat 10 tanda-tanda tubuh sedang tidak sehat, seperti dikutip Idiva, Kamis (5/2/2015) berikut ini:

### 1. Sesak napas

Apakah Anda pernah sesak napas setelah naik atau turun tangga? Nah, itu tidak normal. Kemungkinan stamina Anda telah mencapai titik terendah. Mulailah olahraga atau melakukan aktivitas fisik seperti bergabung yoga atau kelas lain agar tubuh fit.

### 2. Bibir pecah-pecah

Jika hal ini sering terjadi, maka Anda harus berhenti menyalahkan cuaca. Karena bibir kering dan pecah-pecah adalah tanda kekurangan vitamin B12. Kurangnya vitamin B12 dapat menyebabkan penyakit seperti anemia dan kelemahan. Konsumsi daging, unggas, telur, susu dan bila perlu konsumsi suplemen vitamin B12.

### 3. Pilek

Apakah Anda sering pilek? Itu tanda sistem kekebalan tubuh Anda rendah. Akan lebih baik untuk mengkonsultasikan hal ini pada dokter Anda, serta mengonsumsi Vitamin C.

### 4. Urine kuning

Perhatikan warna urine Anda untuk melihat indikator kesehatan tubuh Anda. Apa hubungannya? Jika Anda minum cukup air dan terhidrasi dengan baik, maka urine yang sehat tidak kuning. Jadi minum setidaknya delapan gelas air sehari. Jika warna kuningnya tidak berubah, mungkin Anda perlu memeriksakan ginjal Anda.

### 5. Kelelahan

Kelelahan tanpa alasan yang jelas bisa berarti Anda memiliki masalah tiroid.

### 6. Mendengkur

Jangan mengabaikan sebuah dengkur. Karena bisa jadi, hal ini berkaitan dengan kondisi sleep apnea atau gangguan tidur yang terjadi ketika ada obstruksi pada saluran napas. Hal ini dapat meningkatkan risiko hipertensi pulmonal dan menyebabkan gagal jantung juga.

### 7. Masalah kulit

Jika Anda memiliki jerawat atau gangguan kulit lainnya secara teratur, coba periksa apakah Anda menggunakan produk kecantikan yang salah. Selain itu, bisa jadi karena Anda terlalu stres. Berlibur, menjernihkan pikiran dan istirahat yang cukup adalah cara tepat mengatasi masalah ini.

### 8. Nyeri sendi

Nyeri sendi tidak ada hubungannya dengan berat badan Anda tapi ini berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik. Selipkan 45-menit berjalan-jalan di sela-sela jadwal sibuk Anda dan Anda akan mulai melihat perbedaan.

### 9. Pola tidur berubah

Membersihkan kepala Anda dan mencoba untuk menangani secara rasional masalah Anda.

#### 10. Kulit gatal

Bahkan setelah terus-menerus menggunakan salep, kulit Anda masih sangat gatal. Konsultasikan dengan dokter karena bisa jadi itu tanda penyakit liver.