

RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**TEMA SEHAT ITU PENTING
SUBTEMA MENERAPKAN HIDUP SEHAT
DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

KELAS V

TAHUN PELAJARAN 2021/2022



OLEH :

NAMA : PURWANTO, S.Pd
NIP : 198208042010011014
PANGKAT/GOL : PENATA MUDATK.I/IIIb
NAMA SEKOLAH : SDN SIDOHARUM

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SDN Sidoharum
Kelas / Semester	: V (Lima) / 1 (Satu)
Tema	: Sehat Itu Penting
Sub Tema	: Menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 1 kali pertemuan

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- a. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- b. Melalui diskusi kelompok, peserta didik dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- c. Setelah mencari informasi, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi salam dan berdoa bersama (Religius) • Menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa dan melakukan kegiatan tepuk PPK (Orientasi) • Melakukan (Apersepsi) dengan Mengingatkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. • Guru dan siswa bersama-sama Menyanyikan lagu yang ada kaitannya dengan pentingnya menjaga pola hidup sehat (lagu bangun tidur) (Motivasi) • Kegiatan ini ditujukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang Kompetensi Dasar dan Tujuan pembelajaran yang ingin dicapai 	5 Menit
Sintak Pendekatan Saintifik (Model Discovery Learning)		
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Stimulation (Pemberian Rangsangan) Mengamati <ul style="list-style-type: none"> • Secara mandiri siswa diminta untuk mengamati gambar (<i>Observasi</i>) ❖ Problem Statement (Identifikasi Masalah) <ul style="list-style-type: none"> • Guru menstimulus daya analisis siswa dengan mengajukan pertanyaan: berkaitan dengan gambar yang telah diberikan? “Mandiri : menumbuhkan rasa ingin tahu” (<i>Menanya</i>) • Siswa diminta menyebutkan contoh pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari • Kegiatan ini ditujukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari ❖ Data Collecting (Pengumpulan) Berkreasi <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencari dari berbagai sumber untuk mengetahui pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam 	20 Menit

	<p>kehidupan sehari-hari. (<i>Kegiatan Literasi</i>) (<i>Mengumpulkan Informasi</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menciptakan suasana demokratis sehingga siswa dapat memperoleh informasi baik melalui buku atau sumber lainnya maupun berdiskusi dengan siswa lainnya. • Siswa dibentuk menjadi beberapa kelompok untuk mengerjakan tugas LKPD pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari. • Kegiatan ini ditujukan untuk memberikan pemahaman kepada siswa (<i>Mandiri : kerja keras, kreatif, disiplin, rajin belajar</i>) • Siswa mempresentasikan Hasil diskusi kelompok didepan kelas tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari. <p>❖ Verifikasi (Pembuktian)</p> <p>Menulis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa telah memahami bahwa pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari Selanjutnya, siswa diminta membuktikan dengan membandingkan orang yang sehat dan tidak sehat di lingkungan terdekat. • Orang yang sehat adalah orang yang selalu makan makanan yang bergizi, meminum air putih, berolahraga yang cukup. (<i>Menalar/Mengasosiasi</i>) • Guru meminta masing-masing siswa untuk menempelkan ketiga jari tangan kanan (telunjuk, tengah, dan manis) pada pergelangan tangan kiri, lalu menekannya secara perlahan. • Siswa diminta merasakan dan menghitung denyut nadinya selama 15 detik. • Siswa diminta menghitung kecepatan denyut jantung dengan cara, hasil penghitungan denyut jantung selama 15 detik dikalikan 4. (<i>Mandiri : kerja keras, kreatif, disiplin, rajin belajar</i>) <p>❖ Generalization (Menyimpulkan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersama-sama siswa membuat kesimpulan / rangkuman hasil pembelajaran dengan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) diharapkan siswa mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari 	
--	--	--

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru Melakukan penilaian hasil belajar • Guru merefleksi Kegiatan Pembelajaran • Guru memberikan informasi tentang materi yang akan diberikan pada hari berikutnya • Mengajak semua siswa berdo'a (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran) 	5 Menit
----------------	---	---------

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan melalui tes tertulis
2. Penilaian Sikap sosial melalui jurnal
3. Penilaian Keterampilan melalui praktek hidup sehat.

Sidoharum, November 2021

Kepala Sekolah SDN Sidoharum



Furwanti, S.Pd.

NIP. 198208042010011014

**LEMBAR KERJA PESERTA
DIDIK
(I.KPD)**

Nama Kelompok :
Nama Ketua :
Nama Anggota : 1.
2.
3.
4.

A. Petunjuk Pengerjaan :

- a. Amatilah gambar pada setiap soal
- b. Bandingkan kedua gambar tersebut
- c. Jawablah pertanyaan pada setiap soal

B. Kerjakan soal dibawah ini dengan teliti !

1. Perhatikan gambar di bawah ini !



Gambar A



Gambar B

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar baju yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar baju tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan baju tersebut?

2. Perhatikan gambar gambar di bawah ini



Gambar A



Gambar B

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar gigi yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar gigi tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan gigi tersebut?

3. Perhatikan gambar gambar di bawah ini



Gambar A



Gambar B

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar baju yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar baju tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan baju tersebut?

4. Perhatikan gambar gambar di bawah ini



Gambar A



Gambar B

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar baju yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar baju tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan baju tersebut?

LAMPIRAN MATERI AJAR

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari.

Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress

