

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	:	SD Negeri Tempurejo 01
Kelas/Semester	:	V (lima) / I (satu)
Tema	:	4. Sehat itu Penting
Subtema	:	3. Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari.
Pembelajaran	:	1
Alokasi Waktu	:	2x35 menit (1x pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. (Ranah Kognitif)
2. Melalui kegiatan diskusi, siswa dapat menerapkan dan membiasakan memelihara Kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. (Ranah Psikomotor)

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

a. Kegiatan Pendahuluan (±5 menit)

1. Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam, sapa, mengecek kehadiran siswa dan berdoa bersama yang dipimpin oleh ketua kelas.
2. Guru mengingatkan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mengikuti protokol kesehatan terkait covid-19, siswa mendengarkan.
3. Apersepsi, Guru memotivasi siswa dengan nyanyian:
Bangun tidur ku terus mandi
Tidak lupa menggosok gigi
Habis mandi kutolong ibu
Membersihkan tempat tidurku!
4. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, guru menginformasikan kepada siswa tentang

Tema serta subtema tujuan, serta manfaatnya.

b. Kegiatan Inti (±55 menit)

1. Guru menyampaikan contoh penerapan gaya hidup sehat serta penerapannya melalui tanya jawab.

Penerapan gaya hidup sehat 1. Jaga asupan makanan dan berat badan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan sehat. 2. Aktif bergerak dan berolahraga dengan kebiasaan senang jalan kaki dan bersepeda goes jika ada keperluan jarak 1 KM kebawah.

3. Kelola stres dengan kebiasaan tidak memendam perasaan, melakukan ibadah dengan ikhlas, focus pada kegiatan saat ini. dll 4. Perbaiki Pola tidur kebiasaan yang harus dilakukan tidur secara rutin, hindari memencet tombol alarm saat pagi hari, memperhatikan makan dan minum sebelum tidur, biasakan menciptakan ruang tidur yang nyaman, atur pencahayaan kamar, dll

2. Guru membagikan LKPD Eksploratif terstruktur berupa langkah kerja untuk dikerjakan diskusi kelompok melalui pengamatan gambar yang telah disediakan guru untuk mencari nama penerapan gaya hidup sehat dan penerapannya.
3. Setelah selesai, guru mempersilakan beberapa orang siswa sebagai perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil pekerjaannya untuk dilihat dan ditanggapi oleh teman-temannya di kelas.
4. Setelah presentasi siswa selesai, guru memberikan analisis dan evaluasi terhadap proses dan hasil penyelesaian masalah.

c. Kegiatan Akhir (± 10 menit)

1. Guru memberikan soal evaluasi dengan membagikan LK tentang cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, siswa mengerjakan lalu mengumpulkannya kembali.
2. Siswa dengan bimbingan guru membuat kesimpulan hasil pembelajaran.

“Mencegah lebih baik daripada mengobati”, Itulah slogan Kesehatan yang sering kita dengar. Adapun makna dari slogan tersebut, adalah mencegah timbulnya faktor yang dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit lebih baik daripada mengobati penyakit yang terlanjur menjangkiti tubuh kita. Pada dasarnya, faktor penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalisasi dengan cara mencegah.

3. Refleksi.

Penerapan gaya hidup sehat 1. Jaga asupan makanan dan berat badan dengan

kebiasaan mengonsumsi makanan sehat. 2. Aktif bergerak dan berolahraga

dengan kebiasaan senang jalan kaki dan bersepeda jika ada keperluan

jarak 1 KM kebawah. 3. Kelola stres dengan kebiasaan tidak memendam

perasaan, melakukan ibadah dengan ikhlas, focus pada kegiatan saat ini. dll

4. Perbaiki Pola tidur kebiasaan yang harus dilakukan tidur secara rutin,

hindari

memencet tombol alarm saat pagi hari, memperhatikan makan dan minum

sebelum tidur, biasakan menciptakan ruang tidur yang nyaman, atur

pencahayaan kamar, dll

4. Kelas ditutup dengan pesan agar tetap menjaga kesehatan dan mematuhi protokol covid-19, bersyukur, dan mengucapkan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap terdiri dari sikap spiritual dan sikap sosial.
 - Spiritual (ketaatan beribadah, berperilaku syukur, dan toleransi dalam beribadah)
 - Sosial (rasa ingin tahu yang tinggi dan percaya diri)
2. Penilaian pengetahuan terdiri dari:
 - penilaian proses berupa penugasan mengerjakan LKPD
 - penilaian akhir berupa tes pada kegiatan evaluasi
3. Penilaian keterampilan terdiri dari:
 - Penilaian proses berupa unjuk kerja pada kegiatan presentasi

Mengetahui
Kepala Sekolah SD Negeri
Tempurejo 01

Lumajang, 4 November

2021Guru Kelas V

KAMTO, S.Pd.
NIP.19710815 199605 1 001

KAMTO, S.Pd
NIP. 19710815 199605 1 001

LAMPIRAN PENILAIAN

a. Sikap

1) Sikap spiritual

Format penilaian sikap (jurnal)

Butir sikap: Ketaatan beribadah, berperilaku syukur dan toleransi dalam beribadah

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Karakter	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1.						
2.						
3.						
4.						

Catatan : Cukup tulis perilaku siswa yang dianggap menonjol dari siswa lainnya.

2) Sikap Sosial : IPA

3) Format penilaian sikap (jurnal)

Butir sikap : rasa ingin tahu tinggi dan percaya diri.

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Karakter	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1.						
2.						
3.						
4.						

Catatan : Cukup tulis perilaku siswa yang lebih atau yang kurang dari siswa lainnya.

Mengetahui
Kepala Sekolah SD Negeri
Tempurejo 01

KAMTO, S.Pd.
NIP.19710815 199605 1 001

Lumajang, 4 November 2021
Guru Kelas V

KAMTO, S.Pd
NIP. 19710815 199605 1 001

LAMPIRAN LKPD [Lembar Kerja Peserta Didik]

Ayo Menulis

Selain Jaga asupan makanan dan berat badan, masih banyak contoh Penerapan Gaya Hidup Sehat, sekarang tugas kamu mencari contoh penerapan gaya hidup sehat dan cara penerapannya. Kamu bisa mencari informasi tersebut dari berbagai sumber bacaan, termasuk internet. Tuliskan hasilnya dalam bentuk table dibawah ini !

No	Nama Gaya Hidup Sehat	Penerapannya
1		
2		
3		
4		
5		

“Mencegah lebih baik dari pada mengobati”, Itulah slogan Kesehatan yang sering kita dengar. Adapun makna dari slogan tersebut, adalah mencegah timbulnya factor yang dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit lebih baik daripada mengobati penyakit yang terlanjur menjangkiti tubuh kita. Pada dasarnya, factor penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalisasi dengan cara mencegah.

LAMPIRAN MEDIA PEMBELAJARAN



Gambar Cuci Tangan Pakai Sabun



Gambar Menggunakan Masker



Gambar Lari Pagi



Gambar Bersepedah Goes



Gambar Makanan 4 sehat 5 sempurna