

# **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 : EFDI MULYADI**

**NIP : 19700608 200501 1 016**

**SD NEGERI CIJAMBE  
KECAMATAN SURADE KABUPATEN SUKABUMI  
JAWA BARAT**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI CIJAMBE

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"><li>1. Guru mengawali pembelajaran dengan berdoa. <b>(Religius dan Integritas)</b></li><li>2. Guru bertanya apakah hari ini sudah membatu orang tua, beribadah dan berdo'a. <b>(Karakter dan Life Skills).</b></li><li>3. Guru mengingatkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. <b>(Apersepsi)</b></li><li>4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</li><li>5. Guru dan siswa menyanyikan lagu : "Kepala Pundak Lutut dan kaki". <i>Kepala pundak – kepala pundak lutut dan kaki (2x)</i> <i>Mata telinga hidung dan gigi</i> <i>Tangan di pinggang hei hei</i> <i>di goyang goyang</i></li><li>6. Guru mengajukan pertanyaan "apakah kalian tahu apa itu hidup sehat?"</li></ol>	5 menit

Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada pada tayangan PPT.</li> <li>2. Siswa diberikan pertanyaan yang berkaitan dengan gambar PPT.</li> <li>3. Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai arti hidup sehat dan tidak sehat.</li> <li>4. Siswa diminta menyebutkan contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>5. Siswa diberi pemahaman tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>6. Siswa mencari dari berbagai sumber untuk mengetahui pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>7. Siswa diminta untuk mengerjakan tugas.</li> <li>8. Setelah mengerjakan tugas, siswa diminta membandingkan orang yang sehat dan tidak sehat di lingkungan terdekat.</li> <li>9. Siswa melakukan tanya jawab dengan guru tentang materi yang telah dipelajari.</li> </ol>	20 menit
Kegiatan penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</li> <li>2. Guru melakukan penilaian hasil belajar.</li> <li>3. Guru melakukan evaluasi dan refleksi hasil belajar siswa.</li> <li>4. Guru memberikan informasi tentang materi yang akan diberikan pada hari berikutnya.</li> <li>5. Guru mengingatkan kepada siswa untuk senantiasa menjaga kesehatan selama masa pandemi covid-19.</li> <li>6. Guru mengajak siswa untuk berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.</li> </ol>	5 menit

### C. PENILAIAN (ASESMEN)

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

Cijambe,

2021

EFDI MULYADI  
NIP. 197006082005011016

## 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



**Gambar A**



**Gambar B**

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

## **Kunci Jawaban**

bergizi.

1. **Pola hidup sehat** yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik **dalam** menciptakan **hidup** yang **sehat** dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Soenarjo R.J, 2002: 17)
2. A. Makan makanan yang bergizi,  
B. berolahraga teratur,  
C. 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 B karena gambar tersebut terlihat tangan yang sehat, bersih, dan tidak ada kuman. Karena selalu mencuci tangan dengan sabun atau memakai hand sanitizer serta kuku yang dirawat dan selalu dibersihkan
5. - Selalu mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir dan sabun jika akan menyentuh makanan, selesai memegang benda barang yang kotor. Atau menggunakan selalu hand sanitizer  
- Secara rutin dan teratur merawat dan memelihara kuku agar tetap bersih  
-

**LAMPIRAN 2****PENILAIAN SIKAP (JURNAL)**

<b>NO</b>	<b>WAKTU</b>	<b>NAMA SISWA</b>	<b>CATATAN PERILAKU</b>	<b>BUTIR SIKAP</b>	<b>TINDAK LANJUT</b>	<b>HASIL</b>
1.		Ardi Apriliansyah				
2.		Aulia Julia Ningsih				
3.		Jidan Riski Pratama				
4.		Lia				
5.		Muhamad Hapi Saputra				
6.		Muhamad Kevin				
7.		Naswaf Paujan				
8.		Paujjah				
9.		Raditya zulian Arisky				
10.		Rahmawati				
11.		Randi Ramadhan Septia				
12.		Ripki Herdiansyah				
13.		Riski				
14.		Saepul Alam				
15.		Saira Pirni Ramadani				
16.		Saprul Munawar				
17.		Saripah				
18.		Siti Jihan Meisya				
19.		Siti Latipah				
20.		Siti Marwah Akhriyah				
21.		Siti Nuraeni				
22.		Siti Salwa				
23.		Siti Sapaah				
24.		Siti Safa'ah				
25.		Sri Nurikhlas				
26.		Yuni				
27.		Hadi				

**LAMPIRAN 3****PENILAIAN KETERAMPILAN****TABEL KEGIATAN PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT****NAMA : KELAS :**

<b>NO</b>	<b>JENIS KEGIATAN</b>	<b>DILAKUKAN</b>	<b>TIDAK DILAKUKAN</b>	<b>KET</b>
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			