

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN
TOPIK 6
TEMA : SEHAT ITU PENTING
SUBTEMA : MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI
KELAS : 5 (LIMA)
SEMESTER : 1 (SATU) TAHUN
AJARAN 2021/2022**



OLEH :

NAMA : I KETUT DIPAYANA,S.Pd.SD
NIP : 19830115 200501 1 004
TEMPAT TUGAS : SD NEGERI 4 PUCAKSARI
KECAMATAN : BUSUNGBIU
KABUPATEN : BULELENG
PROVINSI : BALI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 4 PUCAKSARI
Kelas/Semester : 5 / 1
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran Ke 1
Alokasi Waktu : 45 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupansehari-hari dengan benar.
2. Dengan mendengarkan penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan pentingnya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
3. Dengan diskusi, siswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dengan yang tidaksehat.
4. Dengan menggali informasi dari berbagai sumber siswa mampu membuat langkah langkah menggosok gigi dengan benar

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mengawali pembelajaran dengan berdoa. (Religius dan Integritas)2. Guru bertanya kepada siswa tentang kegiatan dirumah. (Karakter dan Life Skills).3. Guru mengingatkan siswa pentingnya mematuhi protokol kesehatan. (Apersepsi)4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.5. Guru dan siswa menyanyikan lagu : “Aku Anak Sehat”.6. Guru mengajukan pertanyaan “apakah kalian tahu apa itu hidup sehat?”	5 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa diminta untuk mengamati gambar yang di bagikan oleh guru2. Siswa diberikan pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang dibagikan3. Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai arti hidup sehat dan tidak sehat.4. Siswa diminta menyebutkan contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.5. Siswa diberi pemahaman tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.6. Siswa berdiskusi tengan teman untuk membedakan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.7. Siswa diminta untuk mengerjakan tugas membuat langkah langkah menggosok gigi yang benar.8. Setelah mengerjakan tugas, siswa diminta membandingkan orang yang sehat dan tidak sehat di lingkungan terdekat.9. Siswa melakukan tanya jawab dengan guru tentang materi yang telah dipelajari.	35 menit

Kegiatan penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran. 2. Guru melakukan penilaian hasil belajar. 3. Guru melakukan evaluasi dan refleksi hasil belajar siswa. 4. Guru memberikan informasi tentang materi yang akan diberikan pada hari berikutnya. 5. Guru mengingatkan kepada siswa untuk senantiasa menjaga kesehatan selama masa pandemi covid-19. 6. Guru mengajak siswa untuk berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. 	5 menit
------------------	--	---------

C. PENILAIAN (ASESMEN)

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

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Pucaksari,
Guru Kelas,

I Ketut Dipayana, S.Pd.SD
NIP. 19830115 200501 1 004

.....
NIP.

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

Bandingkan gambar dibawah ini!



Gambar A



Gambar B

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

Kunci Jawaban

1. hidup sehat itu apabila segala sesuatunya dilakukan secara seimbang. Hal itu meliputi makan, olahraga, dan istirahat.
2. Makan makanan yang bergizi, berolahraga teratur, istirahat yang cukup.
3. a. Perilaku orang yang menerapkan pola hidup sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan bergizi, menerapkan protokol kesehatan (d disesuaikan dengan jawaban siswa)
b. Perilaku orang yang tidak menerapkan pola hidup sehat adalah tidak suka berolahraga, suka merokok, tidak tidur dengan teratur(disesuaikan dengan jawaban siswa)
4. Gambar B karena gambar tersebut terlihat gigi yang sehat, bersih, dan tidak ada kuman.
5. Menggosok gigi minimal 2x sehari yaitu pagi dan malam hari atau sehabis makan.

LAMPIRAN 2

PENILAIAN SIKAP (JURNAL)

NO	WAKTU	NAMA SISWA	CATATAN PERILAKU	BUTIR SIKAP	TINDAK LANJUT	HASIL

LAMPIRAN 3

PENILAIAN KETERAMPILAN

TABEL KEGIATAN PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

NAMA :

KELAS :

NO	JENIS KEGIATAN	DILAKUKAN	TIDAK DILAKUKAN	KET
1.	Mandi 2x sehari			
2.	Menggosok gigi 2x 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			