

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) KURIKULUM 2013

Satuan Pendidikan : SD Negeri Mertoyudan 3
Kelas / Semester : 5 /1
Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
Sub Tema : Menerapkan Pola Hidup sehat Sehari - hari
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 2 x 35 menit

A. TUJUAN

1. Dengan kegiatan berdiskusi siswa dapat mengidentifikasi perilaku hidup sehat dengan benar.
2. Dengan studi kasus siswa dapat menyebutkan dampak penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari.
3. Melalui unjuk karya siswa dapat menunjukkan ragam perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dimulai dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa, dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa.(ORIENTASI)2. Guru mengkaitkan materi sebelumnya dengan pengalaman siswa.(OBSERVASI).3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaatnya.(MOTIVASI)	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Inti	<p>Langkah-Langkah Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pada awal pembelajaran, siswa sudah duduk berkelompok, yang terdiri dari 5 anak masing-masing kelompok. ➤ Guru menunjukkan media kertas yang bertuliskan lagu “Aku Anak Sehat.” ➤ Bertanya jawab dengan siswa, dilanjutkan bernyanyi Bersama. ➤ Guru meminta siswa memberikan respon dari lagu tersebut, ➤ Guru memberikan umpan balik atas jawaban siswa dan memberikan penekanan pada hal yang penting. ➤ Guru menyiapkan 6 amplop (A: 2, B: 2, dan C: 2) buah amplop (sesuai jumlah kelompok), dan meminta perwakilan kelompok untuk mengambil amplop. ➤ Siswa berdiskusi kelompok untuk mengerjakan tugas sesuai instruksi. ➤ Kelompok 1 dan 2 mengerjakan tugas diskusi (A) ➤ Kelompok 3 dan 4 melaksanakan studi kasus (B) ➤ Kelompok 5 dan 6 melakukan Pengamatan lingkungan, apakah sudah menerapkan perilaku hidup sehat atau belum (C) ➤ Setelah semua kelompok selesai sesuai waktu yang disepakati, guru meminta perwakilan masing-masing kelompok menyampaikan hasil kerjanya dengan bergantian. ➤ Guru meminta kepada semua siswa aktif menanggapi, hasil kerja kelompok lain. ➤ Guru dan siswa membuat simpulan dari hasil diskusi. ➤ Guru memberikan penguatan dengan bertanya jawab dengan siswa. ➤ Guru memberikan tugas berupa Pertanyaan yang dikerjakan secara tertulis. 	50
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melaksanakan refleksi 2. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini: 3. Guru merayakan pembelajaran dengan bernyanyi bersama. 4. Salam dan do’a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. 	10menit

C. PENDEKATAN, MODEL DAN METODE

Pendekatan : Kontekstual teaching and learning (CTL)

Model : Problem Based Learning

Metode : Diskusi dan tanya jawab

D. PENILAIAN

Sikap :melalui pengamatan dan lembar control kegiatan

Pengetahuan:melalui LK dan assesmen

Ketrampilan :siswa memilih proyek yang disiapkan oleh guru

Calon Kepala Sekolah Penggerak

Sri Wahyuni Hendras Lestari,S.Pd.M.Pd

NIP.19711129 199303 2 004

LAMPIRAN- LAMPIRAN

1. RINGKASAN MATERI

Sehat merupakan suatu keadaan tubuh yang harus dijaga, Karena sehat merupakan modal dasar dalam melaksanakan semua kegiatan atau aktifitas kehidupan sehari-hari. Dengan sehat belajar terasa nyaman semua kegiatan atau aktifitas bisa dilaksanakan dengan lancar. Anak – anak bisa sekolah, berolah raga berekreasi dan juga beribadah.

Perilaku hidup sehat harus selalu dilakukan oleh kita semua. apalagi sekarang ini masih di masa pandemi benar- benar kita harus menjaga kesehatan kita.

Perilaku Hidup Sehat yang Harus dijaga diantaranya,;

- 1.Makan dengan teratur sesuai dengan kebutuhan tubuh.
- 2.Berolah raga teratur
- 3.Beristirahat yang cukup
- 4.Menjaga organ- organ tubuh
- 5.Menjaga Kebersihan diri dan lingkungan.
- 6.Berekreasi

2. PENILAIAN

Aspek Pengetahuan

Jawablah Pertanyaan di bawah ini

- 1.Berikan 1 contoh perilaku menerapkan pola hidup sehat!
- 2.Merokok itu contoh perilaku yang bagaimana?Alasannya apa?
- 3.Bagaimanakah Pola makan yang sehat itu?
- 4.Apa saja yang harus dilakukan untuk menjaga Kesehatan diri dan lingkungan?
- 5.Kita semua harus menerapkan pola hidup sehat apa manfaatnya?

Aspek Sikap

Lembar Pengamatan

NO	ASPEK	SKOR
1	Kerjasama	
2	Peran Aktif	
3	Keberanian Berpendapat	
4	Komitment terhadap kesepakatan	

Skor :Sangat baik

Baik

Mulai baik

Aspek Ketrampilan

Siswa mengerjakan salah satu tugas dibawah ini!

- 1.Siswa membuat Vidio olah raga rutin dirumah
- 2.Siswa membuat Poster beragam tetang perilaku hidup sehat
- 3.Siswa Menyusun gambar yang menunjukkan perbedaan perilaku hidup sehat dan tidak sehat
- 4.Siswa membuat Vidio Lingkungan yang sehat.

LEMBAR TUGAS

Kelompok A

Tugas 1

Dikerjakan secara kelompok

Pilihlah gambar dan tempelkan sesuai dengan kelompoknya!

SEHAT	TIDAK SEHAT

Tugas 2

Gambar



Tugas 2 dikerjakan individu tiap kelompok

1. Kita harus menerapkan pola hidup sehat, berikan 2 contoh penerapan pola hidup sehat !
2. Bolehkah kita membuang sampah sembarangan? Mengapa ?
3. Hamburger, sosis, nuget adalah termasuk makanan yang bagaimana?
4. Sebutkan manfaat dari pola hidup sehat!

LEMBAR KEGIATAN B (study Kasus)

Saat ini bulan November anak – anak mengetahui bahwa sekarang memasuki musim penghujan.Hampir tiap hari suasana mendung dan kemudian turun hujan bahkan hujan sangat lebat.Suasana kelas pun ikut terpengaruh .Kadang pagi -pagi sudah tercium bau yang tidak sedap.

Ternyata diantara anak – anak tersebut memakai baju yang tidak kering,dan ada pula yang memakai sepatu basah.Dan ternyata ada sampah juga dilaci anak-anak.

Dari cerita di atas apakah keadaan seperti itu menyenangkan?Dan apakah itu juga sudah sesuai dengan pola hidup sehat?

Tugas 1(kelompok)

Diskusikan dengan teman sekelompokmu dari cerita di atas!

Tugas 2(individu)

- 1.Sebutkan 3 manfaat penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari -hari?
- 2.Berikan 2 contoh Kegiatan pola hidup sehat?
- 3.Bagaimana sebaiknya yang dilakukan saat musim hujan dalam menjaga Kesehatan?
- 4.Apa saja contoh tindakan anak anak yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat!

LEMBAR TUGAS C

Tugas Keompok

- 1.Lakukan pengamatan dilingkukan sekolah selama 15 menit.
- 2.Tuliskan hal – hal yang tidak sesuai dengan penerapan hidup sehat!
- 3.Tulis pula yang sesuai degan pola hidup sehat!
- 4.Mintalah pendapat dari orang yang kamu temui diluar kelas,tentang keadaan dikelasmu!

Tugas Inividu

- 1.Tuliskan 2 contoh penerapan pola hidup sehat !
- 2.Tuliskan 3 contoh perilaku hidup yang bertentangan dengan pola hidup sehat!
3. Apa yang dilakukan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang bersih?

Aku Anak Sehat

Aku anak sehat tubuhku kuat
Karena ibuku rajin dan cermat
Semasa aku bayi selalu diberi asi
Makanan bergizi dan imunisasi
Berat badanku ditimbang selalu
Posyandu menunggu setiap
waktu
Bila aku diare ibu selalu waspada
Pertolongan oralit
Selalu siap sedia