

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

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

### C. PENDEKATAN, MODEL DAN METODE

Pendekatan : Kontesktual 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**