

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : UPT SDN 066654
Kelas / Semester : V / Genap
Tema 4 : Sehat Itu Penting
Subtema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 2
Alokasi Waktu : 1 x Pembelajaran

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar dan video , siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Setelah berdiskusi dan membaca teks dengan tepat siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
3. Setelah mencari informasi, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan pendahuluan (2 Menit)
 - a. Guru mengucapkan salam dan berdoa bersama.
 - b. Guru memeriksa kebersihan kelas, kehadiran, kerapian berpakaian, posisi tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.
 - c. Apersepsi dengan mengajukan pertanyaan apersepsi apakah anak-anak sudah mandi semua pada pagi hari ini
 - d. Guru mempersiapkan media/ alat peraga / alat bantu berupa gambar pola hidup sehat.
 - e. Bersama-sama menyanyikan lagu “ Bangun Tidur”
 - f. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran Kegiatan inti (6 menit)
 - a. Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok.
 - b. Peserta didik dalam kelompok mengamati video dan gambar yang disajikan oleh guru dan mengerjakan LKPD I
 - c. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok
 - d. Siswa diberikan teks bacaan ‘tentang hidup sehat’
 - e. siswa berpasangan mendiskusikan pentingnya hidup sehat dari teks yang sudah dibaca dan mengerjakan LKPD II
 - f. kunjung karya (Menggali informasi dari pasangan lain)
3. Kegiatan Penutup (2 menit)
 - a. Guru dengan siswa menyimpulkan pentingnya hidup sehat
 - b. Evaluasi dan refleksi ‘menanyakan sudah belajar apa hari ini?, apa yang kurang jelas?’
 - c. tindak lanjut ‘Menyuruh siswa mendata kebiasaan hidup sehat dirumah’

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Pengetahuan melalui tes tertulis
2. Penilaian Sikap sosial melalui jurnal
3. Penilaian Keterampilan melalui praktek hidup sehat.

Medan, 22 November 2021

Kepala UPT SDN 066654

Guru Kelas

KARTINI TAMBUNAN, M.Pd
NIP. 197204212001032001

KARTINI TAMBUNAN, M.Pd
NIP. 197204212001032001

LKPD 1

Amati video : <https://youtu.be/vr4Jat1tQUs>

dan

gambar di bawah ini!



Jawablah pertanyaan berdasarkan gambar dan video di atas!

1. ciri – ciri hidup sehat

- a.
- b.
- c.

2. Perbedaan pola hidup sehat yang berolah raga dan tidak olah raga

- a.
- b.
- c.

3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar bersih?

4. Apa yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk hidup sehat?

LKPD 2

Bacalah teks berikut!

Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat Selama Masa Pandemi

Senin Wage, 29 Maret 2021 08:51 WIB 55554



Hingga sampai saat ini Indonesia masih berjuang untuk melawan virus Covid-19. Setiap harinya kasus angka positif Covid-19 bertambah. Masyarakat selalu diperingatkan oleh pemerintah untuk mengikuti protokol kesehatan karena hal tersebut menjadi kebutuhan kita semua.

Tentu tidak mudah untuk menghentikan penyebaran virus Covid-19. Untuk itu kita dianjurkan untuk meningkatkan imun tubuh supaya dapat menangkal virus Covid-19. Salah satu cara untuk meningkatkan imun tubuh adalah menerapkan pola hidup sehat.

Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat merupakan hal yang wajib kita lakukan, terutama pada masa pandemi. Dengan memilah dan mengatur pola hidup yang sehat, tentunya tubuh kita akan merasakan banyak manfaat. Kita hanya perlu memperhatikan kebiasaan kecil sehari-hari dan mengubahnya supaya lebih bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

Menurut Kotler, pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan kita yang didukung oleh keinginan dan minat kita dan bagaimana pikiran kita menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan kita.

Pola hidup sehat yang kita terapkan bisa saja kita tularkan kepada orang lain, khususnya keluarga sehingga mereka dapat merasakan banyak manfaatnya.

Manfaat Pola Hidup Sehat

Pasti kita sering mendengar bahwa orang yang memiliki pola hidup sehat akan memiliki tubuh yang fit dan bugar. Contoh nyata dalam kehidupan kita adalah rata-rata orang zaman dulu sampai saat ini masih segar dan sering beraktivitas. Itu dikarenakan mereka sering mengonsumsi makanan yang masih segar, alami, dan tanpa bahan pengawet.

Dengan pola hidup sehat akan menciptakan harapan hidup lebih lama. Manfaat lain yang kita dapatkan yaitu meningkatkan imun tubuh. Imun tubuh dapat mencegah penyakit masuk ke dalam tubuh kita, termasuk virus Covid-19.

Cara kerja imun tubuh dengan memiliki 3 fungsi, yaitu fungsi pertahanan, fungsi homestatis, dan fungsi pengawasan. Lalu pola hidup sehat juga dapat membuat tubuh kita menjadi lebih semangat, sehingga tubuh akan terus aktif melakukan berbagai aktivitas.

Cukupi Kebutuhan Nutrisi

Melansir Help Guide, setiap hari tubuh meregenerasi sel kulit, otot, sampai tulang. Oleh sebab itu nutrisi menjadi sumber utama kebutuhan tubuh kita. Seseorang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda karena beberapa faktor, seperti jenis kelamin, usia, dan aktivitas yang sering dilakukan.

Menurut peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia yaitu, untuk laki-laki disarankan mengonsumsi serat sebanyak 28-37 gram per hari. Sedangkan perempuan, perlu konsumsi serat sebanyak 27-32 gram per hari.

Perbaiki Waktu Tidur

Hal yang dapat kita lakukan untuk menerapkan pola hidup sehat adalah dengan cara memperbaiki waktu tidur. Kebanyakan seseorang memiliki jam tidur yang tidak cukup dikarenakan beberapa alasan. Padahal tubuh kita tentunya butuh istirahat yang cukup agar badan kembali segar dan bisa menjalankan aktivitas dengan semestinya.

Dilansir dari National Sleep Foundation, direkomendasikan bahwa usia dewasa muda (18-25 tahun) membutuhkan waktu tidur 7-9 jam per malam. Orang yang

tidak memiliki waktu tidur cukup berpotensi terkena penyakit mematikan, seperti kanker dan jantung.

Berpikir Positif

Pola hidup sehat tidak hanya tentang fisik tetapi juga dengan kebutuhan mental kita. Memiliki banyak tekanan akan membuat pikiran kita menjadi stress, oleh sebab itu sangat dianjurkan untuk berpikir positif.

Berpikir positif dapat membuat hati kita menjadi tenang dan dapat mengalahkan berbagai penyakit termasuk saat kita sedang mengalami tekanan. Dengan mengubah cara berpikir menjadi positif, maka kesehatan mental kita akan menjadi lebih baik.

Sumber : <https://yoursay.suara.com/health/2020/10/20/110337/pentingnya-menjaga-pola-hidup-sehat-selama-masa-pandemi?page=1>

1. Berdasarkan teks yang dibaca , diskusikan alasan pentingnya hidup sehat
 - a.
 - b.
 - c.
2. apa yang harus kita lakukan agar hidup sehat



3. Mengapa harus berpikir positif dalam menjaga kesehatan.....

