

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar
Kelas/Semester : 5/2
Tema : 6. Sehat itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi Waktu : 10 Menit (1 x pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca teks, siswa dapat menemukan informasi pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Dengan mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Dengan berdiskusi, siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Awal (3 Menit)
 - a) Guru mengucapkan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.
 - b) Guru meminta salah satu siswa memimpin doa.
 - c) Guru mengajak siswa melakukan tepuk dan salam PPK.
 - d) Guru menyampaikan materi pembelajaran.
 - e) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
 - f) Guru menyampaikan pertanyaan yang berhubungan materi pelajaran, "Coba jelaskan, bagaimana rasanya jika kita sedang sakit! Dan bagaimana rasanya jika kita dalam keadaan sehat?"
 - g) Guru mengajak siswa membiasakan menerapkan protocol kesehatan dengan 3M (memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak).
2. Kegiatan Inti (5 Menit)
 - a) Siswa dibagi dalam 5 kelompok.
 - b) Setiap kelompok diberikan teks bacaan yang berjudul "Cara Menerapkan Pola Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari".
 - c) Siswa mencari informasi penting tentang hidup sehat dalam bacaan tersebut.
 - d) Setiap kelompok diberikan lembar kerja berisi dua gambar tentang pentingnya hidup sehat.
 - e) Siswa melakukan pengamatan gambar dan menulis hasil diskusinya pada lembaran lain.
 - f) Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya masing-masing di depan kelas.
 - g) Guru menyampaikan pertanyaan penutup pembelajaran "mengapa kita perlu menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari?"
3. Kegiatan Akhir (2 Menit)
 - a) Bersama-sama peserta didik membuat kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
 - b) Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan selama kegiatan pembelajaran
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Lisan
3. Penilaian Keterampilan : melalui praktek hidup sehat.

Arga Makmur, Februari 2021
Guru Kelas 5,



Samto Darmos, S.Pd, M.Pd
NIP. 19670420 198803 1 006

Teks Bacaan!

Cara Menerapkan Pola Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari

Rabu, 13 September 2017 ~ Oleh Ronauli Simamora ~ Dilihat 29789 Kali

Hidup sehat memang sangat di idamkan oleh setiap jiwa, baik dari balita, remaja, dewasa, maupun orang yang sudah tua renta. Mungkin sobat sekalian pernah menjumpai orang-orang yang sudah lanjut usia tapi tubuhnya tetap dalam keadaan sehat dan bugar. Sebenarnya rahasianya cukup sederhana sih. Hidup sehat itu pengaruh dari faktor gaya hidup kita. Sehat itu nikmat terindah yang diberikan oleh Allah yang maha kuasa. Namun, bukan berarti hidup sehat itu susah untuk dicapai.

Berbicara soal **hidup sehat**, ada yang berpendapat bahwa kebanyakan orang yang tinggal di pedesaan lebih bugar dan sehat ketimbang kebanyakan orang yang tinggal di kota. Sebenarnya alasannya cukup sederhana. Orang di pedesaan biasa hidup untuk bertani, berladang. Jadi, pagi-pagi hari mereka sudah bangun pagi untuk persiapan bertani maupun berladang. Mereka lebih sering mendapat sinar matahari pagi karena mereka bekerja di luar ruangan.

Selain itu, makanan orang yang di desa pun lebih alami. Nah, sedangkan kehidupan di kota berbanding terbalik dengan kehidupan di desa. Orang kota lebih dominan bekerja di dalam ruangan tertutup. Makanannya pun tidak seperti orang desa. Ada yang sebagian mengandung pengawet yang tanpa disadari oleh si pemakan. Tentu ini akan memberi pengaruh terhadap kesehatan tubuh kita.

Maka dari itu, cukup masuk akal bila ada yang berpendapat bahwa orang yang tinggal di desa lebih berpotensi memiliki tubuh yang sehat dan bugar dari pada yang tinggal di kota. Untuk mewujudkan **hidup sehat alami**, tak ada salahnya kita menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Ada beberapa cara menerapkan hidup sehat alami. Yuk, kita simak ulasan berikut :

1. Bangun pagi dan olahraga teratur

Tidak ada salahnya bagi kita yang tinggal di kota untuk meniru kebiasaan orang desa. Mereka lebih dominan sering bangun pagi. Bangun pagi itu sehat, terlebih lagi diselingin dengan olahraga. Melakukan olahraga rutin setiap hari sangat baik untuk kesehatan tubuh, karena olahraga dapat membakar lemak yang ada didalam tubuh kita. Olahraga juga akan membuat kondisi tubuh tetap stabil serta aktivitas yang kita lakukan setiap hari terasa lebih ringan dan kita tidak mudah lelah.

2. Jalani hari dengan semangat

Tiada hari tanpa semangat. Semangat mampu membangkitkan jiwa dan tidak membuat kita menjadi lesu. Yang pasti semangat mampu menaikkan mental kita.

3. Perbanyak minum air putih

70% manusia terdiri dari air. Kekurangan cairan akan membuat tubuh kita menjadi lemas. Maka banyaklah untuk mengonsumsi air setiap harinya. Dianjurkan untuk meminum air putih minimal 8 gelas per hari.

4. Biasakan makan dengan teratur

Tidak jarang sebagian orang mengabaikan hal ini. Biasakanlah untuk makan teratur. Jangan pernah menunda-nunda makan. Bila kebiasaan menunda makan sering dilakukan, bukan tidak mungkin akan mendatangkan penyakit seperti asam lambung, maag.

5. Hindari stress berlebihan

Memang sih semua orang pasti pernah mengalami stress. Namun, tidak ada salahnya bagi kita untuk tidak terlalu berlebihan akan hal itu. Bila stress sudah berlebihan, alangkah baiknya rilekskan diri sejenak. Jangan terlalu membebani hidup dengan stress. Selalu untuk berpikir positif agar hidup kita jauh lebih terarah dan lebih rileks.

6. Istirahat yang cukup

Walau banyak rutinitas yang kita lakukan setiap hari, bukan berarti tubuh kita tidak membutuhkan istirahat. Istirahat yang cukup sangat dianjurkan karena istirahat dapat mengembalikan stamina tubuh serta membuat semangat baru.

Sekian (Fio-Nia)

Sumber: <https://caramenerapkan.blogspot.co.id/2016/04/tips-hidup-sehat-alami.html>

Berdasarkan bacaan di atas, tuliskan informasi yang berkaitan dengan cara menerapkan hidup sehat!

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.

Nama Kelompok

-
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Amati gambar berikut ini!



Gambar A



Gambar B

Berdasarkan Gambar di atas, tuliskan hal-hal yang berhubungan dengan kebiasaan hidup sehat!

1. Gambar A

a.

b.

c.

2. Gambar B

a.

b.

c.

Nama Kelompok

-
1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.