

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri Tukangan Yogyakarta  
Kelas / Semester : V (Lima) / 1 (Satu)  
Tema : Sehat Itu Penting  
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi Waktu : 10 menit

---

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Melalui kegiatan mengamati gambar, siswa mampu mengidentifikasi pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Melalui kegiatan diskusi kelompok, siswa mampu menjelaskan tentang perilaku hidup sehat dan tidak sehat.
3. Melalui kegiatan praktik, siswa mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan rumah dan sekolah.
4. Melalui kegiatan refleksi, siswa mampu menyimpulkan pentingnya penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan doa. (<i>Religius dan Integritas</i>)</li><li>▪ Siswa menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>)</li><li>▪ Ketua kelas melaporkan jumlah siswa hadir / tidak hadir. (<i>orientasi</i>)</li><li>▪ Guru mengingatkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. (<i>apersepsi</i>)</li></ul>	3 menit
<b>Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Secara mandiri siswa diminta untuk mengamati gambar yang sudah disiapkan oleh guru. (<i>observasi / mengamati</i>)</li><li>▪ Guru menstimulus daya analisis siswa dengan mengajukan pertanyaan : berkaitan dengan tampilan gambar yang ditunjukkan kepada siswa. (<i>menanya</i>)</li><li>▪ Guru memberi reward kepada siswa yang telah menjawab pertanyaan dan memotivasi siswa yang lain untuk ikut aktif menjawab.</li><li>▪ Peserta didik membentuk kelompok sesuai arahan guru dengan anggota kelompok sejumlah 4 orang sesuai nomor absen.</li><li>▪ Peserta didik berkumpul menjadi satu kelompok</li></ul>	5 menit

	<p>dengan peserta didik lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru membagikan Lembar Kerja Peserta Didik kepada masing-masing kelompok.</li> <li>▪ Peserta didik dalam kelompok menyelesaikan LKPD dengan melakukan aktivitas sesuai tugas yang telah diberikan dan dibawah bimbingan guru.</li> <li>▪ Peserta didik menggali wawasan dalam diskusi kelompok bersama teman-teman satu kelompoknya.</li> <li>▪ <i>(Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik = mandiri : kerja keras, kreatif, disiplin, inovatif)</i></li> <li>▪ Guru melakukan monitoring kegiatan diskusi peserta didik.</li> <li>▪ Masing – masing kelompok melaporkan hasil diskusi tentang perilaku hidup sehat dan tidak sehat.</li> <li>▪ Perwakilan dari kelompok mempraktikkan contoh perilaku hidup sehat.</li> <li>▪ Refleksi kesimpulan umum dari topik pembelajaran yaitu Pentingnya penerapan pola hidup sehat di lingkungan rumah dan sekolah.</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru melakukan penilaian hasil belajar.</li> <li>▪ Guru merefleksikan kegiatan pembelajaran.</li> <li>▪ Guru memberikan informasi tentang materi yang akan diberikan pada hari berikutnya.</li> <li>▪ Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengajak peserta didik berdoa bersama menurut agama dan kepercayaan masing-masing.</li> </ul>	<b>2 menit</b>

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian Sikap	:	Dilakukan selama proses pembelajaran pengamatan / observasi keaktifan siswa dalam berdiskusi.
Penilaian Pengetahuan	:	Dilakukan dengan cara memberikan tes kepada siswa
Penilaian Keterampilan	:	Dilakukan dengan cara menilai praktek siswa.

Yogyakarta, 3 Januari 2022  
Calon Guru Penggerak



YUANA EKARIMINATI, S.Pd.  
NIP. -

# LAMPIRAN 1

## LAMPIRAN GAMBAR

### 1. DI LINGKUNGAN SEKOLAH



Cek Suhu



Memakai Handsanitizer



Mencuci tangan



Memakai masker dan menjaga jarak



Memakai faceshield



Berolahraga



Membawa Bekal makan dari rumah



Kerja Bakti membersihkan lingkungan sekolah



Memelihara Taman Sekolah



Mengukur Berat Badan dan tinggi Badan secara berkala



Mengikuti vaksinasi dan imunisasi



Melaksanakan Pembelajaran dengan mematuhi protokol kesehatan

## 2. DI LINGKUNGAN RUMAH



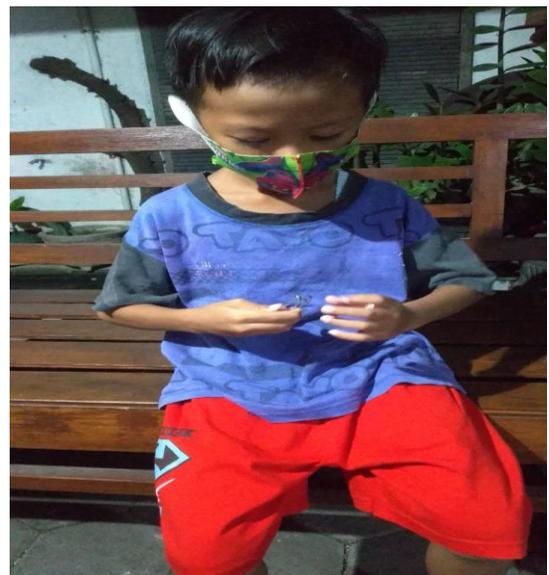
Membersihkan lingkungan rumah



Mencuci piring



Mencuci Pakaian



Menjaga kebersihan diri



Menjaga kebersihan lingkungan rumah dan memelihara tanaman

---

## LAMPIRAN II

### MATERI AJAR

#### **POLA HIDUP SEHAT**

Gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan merupakan arti dari pola hidup sehat. Pola hidup sehat bisa kita amati dari makanan dan minuman yang kita konsumsi dan juga dari perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam aktivitas sehari-hari ataupun rutinitas saat berolahraga yang tentu bisa menjaga kondisi kesehatan dan juga menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita.

Arti pentingnya melakukan pola hidup sehat diantaranya membuat tubuh menjadi lebih sehat, dan dapat mencegah dan menurunkan berbagai resiko penyakit kronis yang dapat terjadi di masa mendatang. Segala macam penyakit yang bisa mengancam kita saat tidak melakukan pola hidup sehat adalah hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes, dan penyakit-penyakit kronis lainnya.

Pola hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari antara lain :

1. Konsumsi makanan bergizi.
2. Olahraga secara teratur
3. Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun.
4. Mengatur waktu istirahat dengan baik.
5. Tidak merokok.
6. Mematuhi protokol kesehatan.
7. Memelihara kebersihan lingkungan.