

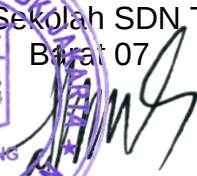
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

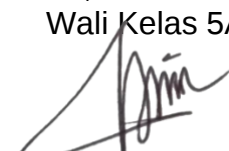
Satuan Pendidikan : SDN Tanjung Barat 07
Kelas/Semester : V (lima) /1 (satu)
Tema : 4. Sehat itu penting
Subtema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 10 menit

- A. TUJUAN PEMBELAJARAN
Melalui kegiatan membaca dan tanya jawab siswa dapat menjelaskan bagaimana menjaga organ peredaran darah agar tetap sehat dalam kehidupan sehari-hari
- B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (2 menit)	a. Guru menyapa siswa, mengajak siswa berdoa bersama dan menanyakan keadaan siswa hari ini b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
2. Kegiatan inti (6 menit)	a. Guru dan siswa mengadakan tanya jawab materi pertemuan sebelumnya tentang penyakit yang mengganggu organ peredaran darah b. Guru menjelaskan pentingnya menjaga organ peredaran darah c. Guru menjelaskan cara menjaga organ peredaran darah dalam kehidupan sehari-hari d. Siswa dan guru mengadakan tanya jawab tentang makanan yang sehat dan makanan yang tidak boleh sering dikonsumsi untuk menjaga agar organ peredaran darah lancar
3. Kegiatan akhir (2 menit)	a. Siswa dan guru menyimpulkan materi pembelajaran b. Guru memberikan penilaian c. Guru merefleksi kegiatan hari ini

- C. PENILAIAN PEMBELAJARAN
- Sikap : observasi saat proses pembelajaran
 - Pengetahuan : penugasan
 - ketrampilan : praktik

Mengetahui,
Kepala Sekolah SDN Tanjung Barat 07

Ermawiyah, S.Pd
NIP. 196306121983032005

Jakarta, 5 Januari 2022
Wali Kelas 5A

Ermawiyah B. Manalu
NIP. 196306121983032005

Lampiran

Materi Pembelajaran

Tiga contoh gangguan organ peredaran darah pada manusia dan penyebabnya.

- a. Anemia Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing.
- b. Tekanan Darah Rendah (Hipotensi) Gangguan ini disebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.
- c. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) Gangguan ini disebabkan naiknya tekanan darah yang diakibatkan penyempitan pembuluh darah.

Kita harus menjaga kesehatan organ peredaran darah agar badan tetap sehat dan tidak sakit-sakitan karena jika sakit akan mengganggu semua aktivitas kita.

Cara menjaga organ peredaran kita diantaranya adalah:

1. Makan makan bergizi
2. Kurangi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak
3. Olah raga teratur

Lembar Kerja Peserta Didik

Setelah membaca buku dan mendapat pelajaran dari guru mu jawablah pertanyaan berikut!

1. Sudahkah kamu melakukan upaya untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah pada tubuhmu?
2. Bagaimanakah upaya yang sudah kamu lakukan?
3. Tuliskan bentuk upaya yang sudah kamu lakukan guna menjaga kesehatan organ peredaran darah pada tubuhmu!