

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 04 LONING  
Kelas/Semester : 5 / 1  
Tema : Sehat Itu Penting  
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari  
Pembelajaran Ke :  
Alokasi Waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati video, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Setelah mendengarkan penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan pentingnya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
3. Setelah diskusi, siswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dengan yang tidak sehat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengawali pembelajaran dengan berdoa. (Religius dan Integritas)</li><li>2. Guru mengabsen dan mengecek kehadiran siswa.</li><li>3. Guru bertanya apakah hari ini sudah membantu orang tua, beribadah dan berdo'a. (<i>Karakter dan Life Skills</i>).</li><li>4. Guru mengingatkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. (Apersepsi)</li><li>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</li><li>6. Guru mengajukan pertanyaan "apakah kalian tahu apa itu hidup sehat?"</li></ol>	2 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru meminta siswa untuk mengamati video yang ada kaitannya dengan Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari.</li><li>2. Guru memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan video Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari.</li><li>3. Guru meminta siswa untuk mendengarkan penjelasan dari guru mengenai pengertian hidup sehat dan tidak sehat.</li><li>4. Guru meminta siswa berdiskusi tentang contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>5. Guru memberi pemahaman kepada siswa tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>6. Guru meminta siswa untuk mengerjakan tugas yang telah diberikan.</li><li>7. Setelah selesai mengerjakan tugas, siswa diminta membandingkan orang yang sehat dan tidak sehat di lingkungan terdekat.</li></ol>	6 menit

Kegiatan penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengevaluasi hasil pembelajaran yang telah dipelajari.</li> <li>2. Guru mengingatkan kepada siswa untuk senantiasa menjaga kesehatan selama masa pandemi covid-19.</li> <li>3. Guru mengajak siswa untuk berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.</li> </ol>	2 menit
------------------	---	---------

### C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
2. Penilaian Sikap : Jurnal
3. Penilaian Keterampilan : Mengisi Tabel Kegiatan Pola Hidup Sehat

Mengetahui  
Kepala SDN 04 LONING

**(TARMONO, S.Pd.SD)**  
NIP. 19690828 1997031 007

Pemalang, 6 Januari 2022  
Guru Kelas 5

**(NURHAYATI, S.Pd.SD.,M.Pd)**  
NIP.19840810 201001 2 026

## LAMPIRAN 1

### PENILAIAN PENGETAHUAN (TES TERTULIS)

Jawablah pertanyaan dibawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat?
2. Sebutkan 5 kegiatan yang mencerminkan pola hidup sehat?
3. Sebutkan 3 ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kegiatan sehari-hari? Soal untuk no 4 dan 5

Bandingkan gambar dibawah ini!



4. Gambar manakah yang yang paling kalian sukai ? Berikan alasan!
5. Cara apa saja yang dapat dilakukan agar paru-paru yang kotor dapat terhindar dari penyakit!

#### Kunci Jawaban

1. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan.
2.
  - Mengonsumsi Makanan dengan Nutrisi Seimbang
  - Tidak Merokok, Minum Alkohol, atau Konsumsi Obat-obatan Terlarang
3.
  - Perilaku orang yang menerapkan pola hidup sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan bergizi.
  - Perilaku orang yang tidak menerapkan pola hidup sehat adalah tidak suka berolahraga, suka merokok .
4. Gambar A karena gambar tersebut terlihat paru-paru yang sehat, bersih, dan tidak ada penyakit.
5. Rajin Berolahraga, Hentikan Kebiasaan Merokok, Konsumsi Makanan yang Mengandung Antioksidan, Rajin Cuci Tangan, Lakukan Pemeriksaan Kesehatan secara Rutin



### LAMPIRAN 3

### PENILAIAN KETERAMPILAN

TABEL KEGIATAN PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

NAMA :

KELAS :

NO	JENIS KEGIATAN	DILAKUKAN	TIDAK DILAKUKAN	KET
1.	Memotong kuku			
2.	Mandi 2x sehari			
3.	Membersihkan rumah			
4.	Mencuci tangan memakai Sabun			
5.	Makan makanan yang bergizi			
6.	Menggosok gigi 3x sehari			
7.	Meminum air yang sudah Dimasak			
8.	Berolah raga dengan teratur			