



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Islam Terpadu Ukhuwah
Kelas/Semester : V/ Ganjil
Tema : 4. Sehat Itu Penting
Subtema : 2. Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1	Setelah membaca teks dan mengamati, siswa mengetahui jenis makanan sehat dan makanan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2	Setelah berdiskusi, siswa dapat menentukan jenis makan sehat dan tidak sehat
3	Setelah membuat memperesentasikan poster himbauan siswa dapat menunjukan sikap untuk bisa mengkonsumsi makanan sehat

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan

- Memulai pembelajaran dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa dan pembelajaran akan di mulai dengan pimpin akan menyiapkan kelas(oleh satu orang siswa **untuk melatih rasa percaya diri**)
- Seluruh peserta didik membaca basmalah do'a bersama→ **Karakter Religius**
- Mengondisikan peserta didik sebelum memulai kegiatan pembelajaran dengan memeriksa kerapihan, kebersihan, posisi dan tempat duduk yang disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.
- Siswa membaca 1 buku yang ada di pojok baca selama 10 menit (**membudayakan literasi**)
- Guru menanyakan salah satu jenis makanan kesukaan siswa dan menanyakan alasan memilih makanan tersebut sebagai makanan kesukaan.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
- Siswa dibagi menjadi 4 kelompok (dengan berhitung nama buah buahan: pepaya mangga, pisang dan jambu)

Kegiatan Inti

- Guru memberikan tebakan "*kotak Misteri* " yakni menebak makanan yang dibawa dalam sebuah kotak yang sudah di siapkan.
- Setiap kelompok diminta menebak isi dari *kotak Misteri*. yakni buah Naga.
- Setiap kelompok di berikan bacaan mengenai makanan sehat bagi tubuh dan mendiskusikan di kelompoknya masing masing
- Guru memberikan beberapa gambar makanan dan masing masing siswa mendiskusikan dan memberikan pendapatnya apakah makanan tersebut sehat atau tidak sehat (burger, sosis, buah, sayur makanan 4 sehat, dan makanan ringan)
- Masing masing kelompok mempresentasikan hasil bacaan dan diskusi
- Guru memberikan penguatan tentang makanan sehat dan tidak sehat.
- Siswa Bersama kelompok membuat poster dan ajakan untuk mengkonsumsi makanan sehat
- Kami rayakan pembelajaran hari ini dengan memakan buah naga Bersama.

Kegiatan Penutup

- Siswa dan guru menyimpulkan hasil pembelajaran.
- Guru bersama siswa melakukan refleksi kegiatan hari ini baik dalam materi yang belum dipahami siswa ataupun ajakan guru untuk merenungkan manfaat pembelajaran hari ini seperti selalu bersyukur atas apa yang Allah berikan dan apa yang akan kita

makan akan jadi energi untuk kita melakukan aktivitas sehingga kita patut bersyukur atas apa yang ALLAH SWT berikan rezkinya kepada kita karena yang selalu bersyukur akan d tambah nikmatnya

- Siswa mengerjakan soal evaluasi yang diberikan oleh guru
- Guru menginformasikan mengenai rencana kegiatan pada pertemuan berikutnya.
- Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa.

C. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap : Observasi saat pembelajaran
- b. Penilaian Spiritual : Observasi saat pembelajaran
- c. Penilaian Pengetahuan : tes tertulis
- d. Penilaian Keterampilan : produk

2. Instrument penilaian (terlampir)

Banjarmasin, 3 Januari 2022

Mengetahui ,
Kepala sekolah



Jamilah, S.Ag, S.Pd
NIPY 197510262003102020

Di buat oleh,
Guru Kelas



Noormilawati, S.Pd
NIPY. 198107022005022035

SD ISLAM TERPADU
UKHUWAH

LAMPIRAN

Bacaan untuk diskusi

MENGENAL MAKANAN SEHAT BAGI TUBUH

Jenis makanan yang kita makan sangat menentukan kesehatan tubuh kita, khususnya kesehatan sistem pencernaan. Kita dapat menderita gangguan pencernaan jika salah memilih makanan. Ketika memilih makanan, hendaknya kita memperhatikan kandungan gizinya. Makanan yang terasa enak belum tentu baik untuk kesehatan pencernaan.

Kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh, antara lain, karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin. Kita bisa menemukan kandungan gizi tersebut pada sayuran, buah, dan susu. Contoh buah yang mudah kita temukan adalah jeruk, apel, dan pisang. Sementara sayuran yang bisa kita olah menjadi makanan adalah kol, sawi, wortel, dan tomat.

Saat ini banyak makanan dan minuman cepat saji yang tidak sehat untuk kita konsumsi. Misalnya, burger, hotdog, pizza, dan minuman bersoda. Makanan dan minuman cepat saji tersebut memang memiliki rasa yang enak. Akan tetapi, kandungan dalam makanan dan minuman itu tidak baik untuk kesehatan pencernaan kita. Makanan cepat saji mengandung lemak yang tinggi, sedangkan minuman bersoda memiliki kadar gula yang tinggi. Jika kita konsumsi terlalu sering, makanan dan minuman cepat saji dapat meningkatkan risiko obesitas atau kegemukan.



2020 Pak Brian Guru Sd.

sebagai manusia yang sehat harus bisa memilih menu makanan yang baik dan aman untuk tubuh kita dan kita harus menghindari makanan cepat saji yang dapat merusak organ tubuh kita secara perlahan - lahan.

Uang tak akan pernah ada artinya jika tubuh sakit. Masalah kesehatan bila kita mengingat kembali Itu sangat penting karena makanan sehat sangat menentukan kesehatan tubuh.

Dan satu jenis makanan saja tak bisa mencukupi asupan semua jenis ini. Makan makanan bergizi adalah pola hidup masa kini.

Sayangi keluargamu dengan memasak sendiri. Pilihan makanan sehari hari anda seharusnya mencakup karbohidrat dan produk padi padian penuh lainnya buah buahan sayuran produk susu serta daging ikan atau makanan yang.

Dan perlu diingat bahwa makanan sehat itu bukan berarti makanan yang terasa lezat enak dan mahal. Maka untuk menjaga kesehatan di perlukan pola hidup yang sehat juga pola hidup sehat tersebut harus diterapkan mulai dari diri sendiri hingga pada lingkungan tempat tinggal. Jaga kesehatanmu dan keluargamu dengan lingkungan yang sehat.

Pola hidup sehat pengertian tujuan manfaat langkah faktor dalam hal ini yang namanya kesehatan tentunya harus selalu di perhatikan banyak orang yang berkata kesehatan itu mahal. Konsumsi makanan yang kaya nutrisi dibutuhkan 40 jenis nutrisi untuk membuat tubuh anda tetap sehat.

Tubuh sehat membuat semua hal menjadi nikmat. makanan sehat baik untuk tubuh anak dalam masa pertumbuhan serta perkembangan sangat membutuhkan beragam jenis makanan yang kaya akan nutrisi yang tepat seperti susu kacang kacangan sayuran buah buahan ikan tuna yoghurt rendah lemak dan daging. Dan perlu diingat bahwa makanan sehat itu bukan berarti makanan yang terasa lezat enak dan mahal.

Kita sebagai manusia yang sehat harus bisa memilih menu makanan yang baik dan aman untuk tubuh kita dan kita harus menghindari makanan cepat saji yang dapat merusak organ tubuh kita secara perlahan lahan. Dalam buku cara hidup sehat 2011 karya erma hanifah untuk menentukan makanan yang kita konsumsi maka harus mengetahui kriteria makanans sehat. Investasi terbesar masa tua hanyalah tubuh yang sehat.

LAMPIRAN INSTRUMEN PENILAIAN

a. Rubik penilaian sikap dan spiritual

Aspek	Baik Sekali (3)	Baik (2)	Cukup (1)
Berdo’a dengan khusyu	Siswa berdo’a dengan sangat khusyu dan tenang saat memulai kegiatan	Siswa berdo’a dengan saat memulai kegiatan tenang	Siswa berdo’a kurang serius saat memulai kegiatan
Bersyukur	Selalu menunjukkan rasa syukur ketika pembelajaran berlangsung	Sering menunjukkan rasa syukur ketika pembelajaran	Kadang-kadang menunjukkan rasa syukur ketika pembelajaran
Tertib dan rapi	Selalu menunjukkan tertib dan rapi pembelajaran berlangsung	Sering menunjukkan tertib dan rapi pembelajaran berlangsung	Kadang-kadang menunjukkan tertib dan rapi pembelajaran berlangsung

PENILAIAN PENGETAHUAN

Tes Tertulis mengisi LKS

Berilah tanda S dan TS pada gambar makanan berikut serta tuliskan alasannya

NO	Gambar	S	TS	Alasan
1	Jus semangka			
2	Salad sayur			
3	sosis			
4	Makanan ringan			
5	Susu			
6	Minuman bersoda			
7	Junk food			
8	permen			
9	Kentang goreng			
10	Pizza			

PENILAIAN KETERAMPILAN

Aspek	Baik Sekali (3)	Baik (2)	Cukup (1)
Keterampilan siswa dalam membuat poster tentang himbauan mengkonsumsi makanan sehat	Siswa dapat membuat poster dengan jelas, rapi, dan unik	Siswa dapat membuat poster dengan jelas, rapi, dan mudah dipahami	Siswa dapat membuat poster dengan jelas saja
Keterampilan dalam mempresentasikan poster yang telah dibuat	Siswa dapat menjelaskan dengan detail, lantang, dan penuh percaya diri dalam mempresentasikan poster yang telah dibuat	Siswa dapat menjelaskan dengan detail, lantang, tetapi ragu-ragu dalam mempresentasikan poster yang telah dibuat	Siswa memerlukan bimbingan guru dalam mempresentasikan poster yang telah dibuat