



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



DI SUSUN OLEH

PURWANTO, S.Pd.SD
KA. SDN 009 BUKIT SARI
INTAN JAYA

CALON PESERTA SEKOLAH PENGGERAK
TAHUN 2021

KECAMATAN PULAU BURUNG
KABUPATEN INDRAGIRI HILIR
PROPINSI RIAU

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 009 BUKITSARI INTAN JAYA KEC. PULAU BURUNG KAB INDRAGIRI HILIR RIAU
Kelas / Semester : V / 1
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 1 x 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari hari

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Awal (2 Menit)

- Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa
- Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa
- Guru memeriksa kebersihan kelas, kehadiran, kerapian berpakaian, posisi tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Guru mempersiapkan media/ alat peraga / alat bantu berupa gambar pola hidup sehat.
- Guru mengajukan pertanyaan apersepsi " Apakah anak-anakku tahu apa itu hidup sehat? "

2. Kegiatan Awal (2 Menit)

- Guru mengkomunikasikan pengertian tentang sehat
- Guru Bersama siswa mendeskripsikan kegiatan yang dilakukan pada setiap gambar yang di tayangkan
- Guru memberikan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan berkaitan materi pembelajaran yang sedang berlangsung tentang pentingnya kesehatan dan hidup sehat serta penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari hari
- Guru melemparkan pertanyaan penutup pembelajaran " Kenapa kita perlu menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari ? "

3. Kegiatan Akhir (2 Menit)

- Guru Bersama siswa berkomitmen melakukan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- Bersama-sama peserta didik menarik kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam
-

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan melalui tes tertulis

Teknik Penilaian : Tes Tertulis bentuk uraian

Kisi-kisi tes tertulis

Nama Sekolah : SDN 009 bukit Sari Intan Jaya

Kelas / Semester : V/1

Tahun Pelajaran : 2020/ 2021

Tema : Sehat Itu Penting

Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari

Butir pertanyaan :

1. Jelaskan pengertian Pola hidup sehat
2. Sebutkan 3 prilaku hidup tidak sehat
3. Sebutkan 3 Kebiasaan hidup yang harus di hindari
4. Sebutkan penyebab mengapa negara kita beberapa puluh tahun terdampak Dearei dan Ispa
5. Sebutkan 4 Pola pembiasaan Hidup Sehat dalam kehidupan sehari hari

No	Kunci jawaban	Skor
1	Pola Hidup Sehat adalah <i>gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari</i>	10
2.	3 prilaku hidup tidak sehat adalah : a. <i>Membuang sampah sembarangan</i> b. <i>Tidak cuci tangan</i> c. <i>BAB sembarangan</i>	30
3	3 Kebiasaan hidup yang harus di hindari adalah : a. <i>Tidak aktif secara fisik</i> b. <i>Tidak makan Sayur dan Buah</i> c. <i>Menkonsumsi gula , garam Lemak secara berlebihan</i>	20
4	Penyebab negara kita terdampak Diare dan ISPA : <i>Pola hidup yang tidak higienis, selalu jajan sembarangan berada dalam lingkungan tidak sehat</i>	10
5	4 Pola Pembiasaan hidup sehat adalah a. <i>Aktifitas fisik 30 menit perhari</i> b. <i>Mengkonsumsi 2 mangku sayuran Perhari</i> c. <i>Buah - buahan</i> d. <i>Tidak merokok dan tidak minum alkohol</i>	30
	J u m l a h	100

Pedoman penskoran :

Nilai = Jumlah betul
x 100

Mengetahui
Kepala SDN 009 Bukitsari Intan
Pulau Burung

PURWANTO, S.Pd.SD
NIP. 196909261997011001

Pulau Burung, 14 April 2021
Guru Kelas V


PURWANTO, S.Pd.SD
NIP. 196909261997011001

Lampiran materi Pembelajaran hidup sehat adalah

gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita

PRILAKU MENGABAIKAN HIDUP SEHAT SEPERTI



Banyak Masyarakat kita yang terkena Penyakit

DIARE
DAN
ISPA

Disebabkan karena hidup

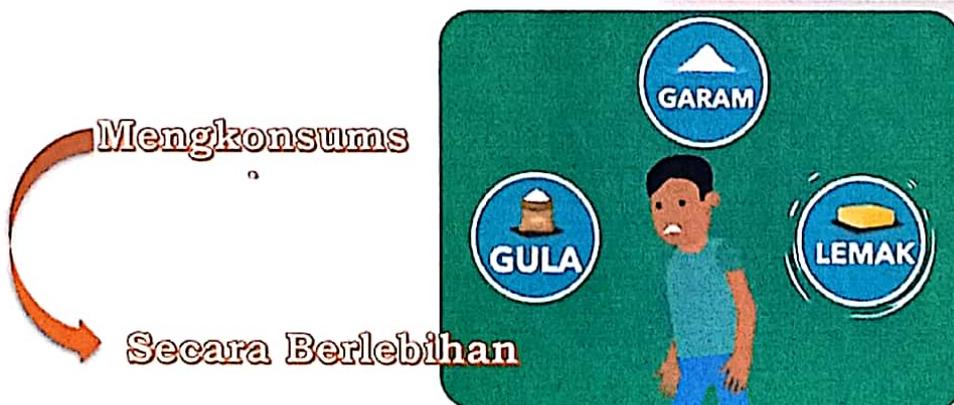


Kebiasaan Pola Hidup Kita yang harus di Hindari antara lain

Kurangnya Mengkonsumsi

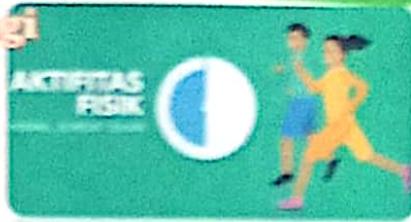
- TIDAK AKTIF SECARA FISIK
- TIDAK MAKAN SAYUR DAN BUAH
- ROKOK
- ALKOHOL

Minum minuman ber



Pola Hidup Sehat dapat dilakukan dengan cara

Lari Pagi



Mengonsumsi

Sayur-sayuran

2 MANGKUK SEHARI



Buah-buahan



TIDAK KONSUMSI ALKOHOL



TIDAK MEROKOK



ISTIRAHAT CUKUP