

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : UPT SDN 26 Bukit Tambun Tulang
Kelas / Semester : 5 /2
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 1 X 10 Menit

A. TUJUAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menerapkan hidupsehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • 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 bantu berupa gambar pola hidup sehat • Bersama-sama menyanyikan lagu "Bangun Tidur" • Guru mengajukan pertanyaan apersepsi " apakah anak-anakku tahu apa itu hidup sehat?" 	2 Menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru Menjelaskan apa itu hidup sehat serta tujuan dan manfaatnya ❖ Melalui kegiatan tanya jawab guru meminta kepada siswa untuk mengidentifikasi contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari ❖ Guru memperlihatkan gambar pola hidup sehat kepada peserta didik ❖ Guru melemparkan pertanyaan "Kenapa kita perlu menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari?" ❖ Bersama membuat papan kontrol sehat dan berkomitmen melakukan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari 	6 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bersama-sama peserta didik menarik kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari ➤ Menutup pembelajaran dengan membaca do'a bersama dan mengucapkan salam 	2 Menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan melalui tes tertulis
2. Penilaian Sikap sosial melalui jurnal
3. Penilaian Keterampilan melalui praktek hidup sehat.

Mengetahui,
Kepala Sekolah
UPT SDN 26 Bukit Tambun Tulang

Bukit Tambun Tulang, 05 November 2021
Guru Kelas 5

EFENDISYAH, S.Pd
NIP. 19691017 199311 1 001

EFENDISYAH, S.Pd
NIP. 19691017 199311 1 001

LAMPIRAN 3 PENILAIAN



PAPAN SEHAT
PAPAN KONTROL SEHAT
UPT SEKOLAH DASAR NEGERI 26 BUKIT TAMBUN TULANG
KECAMATAN BATANG KAPAS
KELAS V (LIMA)



NO	INDIKATOR	DILAKUKAN		KETERANGAN
		YA	TIDAK	
1	Memakai Masker			
2	Menjaga Jarak			
3	Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS)			
4	Potong Kuku			
5	Minum air yang sudah dimasak			
6	Makan makanan yang bergizi			
7	Membersihkan kelas			
8	Bersih Lingkungan			
9	Tidak Jajan Sembarangan			

Mengetahui
Guru Kelas V (Lima)

EFENDISYAH, S.Pd
NIP. 19691017 199311 1 001

LAMPIRAN MATERI AJAR

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari

Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress



Rumah Tidak Bersih (Tidak Sehat)



Rumah Bersih (Sehat)



Tidak Gosok Gigi (Tidak Sehat)



Gosok Gigi (Sehat)



Tidak Berolahraga (Tidak Sehat)



Rajin Berolahraga (Sehat)