

SAINS	LESSON PLAN
-------	-------------



Tema	: Hidup Bersih dan Sehat
Subtema	: Hidup Bersih dan Sehat di Rumah
Kelas / Semester	: II (Dua) / II (Dua)
Sentra	: Sains
Alokasi waktu	: 1 Minggu = 12 jam (@ jam = 30 menit) 5 November 2021
Proyek	: Klasifikasi makanan sehat dan tidak sehat

	SITI MAESAROH,S.Pd.I
--	-----------------------------

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran Agama yang dianutnya
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati mendengar, melihat, membaca dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Mensyukuri nikmat Allah berupa diberikan kesehatan
- 2.1 Menumbuhkan sikap tanggung jawab dan mandiri dalam menerapkan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari
- 3.1 Memahami hidup bersih dan sehat di rumah
- 4.1 Membuat proyek klasifikasi makanan sehat dan tidak sehat

C. INDIKATOR

- 1.1.1 Mengidentifikasi cara hidup bersih dan sehat
- 2.1.1 Mendeskripsikan hidup bersih dan sehat
- 3.1.1 Menjelaskan cara hidup bersih dan sehat
- 4.1.1 Membuat proyek klasifikasi makanan sehat dan tidak sehat
- 4.1.2 Mempraktekan cara mencuci tangan yang benar

D. Tujuan

- Setelah mendengarkan penjelasan cara hidup bersih dan sehat siswa dapat menjelaskan ciri-ciri hidup bersih dan sehat.
- Setelah mendengarkan penjelasan dari guru, siswa dapat menjelaskan cara hidup bersih dan sehat.
- Setelah mendengarkan penjelasan dari guru, siswa dapat menyebutkan manfaat hidup bersih dan sehat.
- Setelah mengamati melihat cara mencuci tangan, siswa dapat mempraktekan cara mencuci tangan yang benar.
- Setelah mengamati media gambar siswa dapat menyebutkan contoh hidup bersih dan sehat.
- Setelah melukis membuat proyek klasifikasi makanan, siswa dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat.
- Siswa mampu menggunakan gunting sesuai tahapannya.
- Siswa dapat bergerak dengan kontrol ketika berpindah dari satu kegiatan ke kegiatan lain.

E. Kosa Kata

- ✓ Tubuh
- ✓ bersih
- ✓ sehat
- ✓ protein

- ✓ kalsium
- ✓ vitamin
- ✓ karbohidrat
- ✓ virus
- ✓ bakteri
- ✓ imunitas
- ✓ thoyib
- ✓ halal

F. Media Guru

- Al-Quran terjemahan QS. Asy Syuara : 80
- Buku Ensiklopedia makanan sehat
- Buku paket sains kelas II penerbit mentari
- Buku paket kelas II penerbit yudistira
- Buku paket kelas II penerbit erlangga
- Kertas HVS
- Gunting
- Asturo
- Lem
- Sabun cuci tangan
- Tisu
- Meja
- Kursi
- Gambar-gambar makanan sehat dan tidak sehat

QS. Asy Syuara : 80

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku,

G. Media Siswa

- Al-Quran Terjemahan
- Alat tulis (buku, pensil)
- Ensiklopedia
- Crayon/pensil warna
- Penghapus
- Gunting
- Spidol
- Celemek
- Lem
- Gambar-gambar makanan sehat dan tidak sehat
- Asturo

H. Metode Pembelajaran

- ❖ Diskusi, ceramah, Tanya jawab, praktek, proyek

Kegiatan	Prosedur	Alokasi Waktu
Pertemuan Pertama	(5 November 2021)	90 Menit
Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru menyiapkan alat dan bahan ✓ Guru mengkondisikan siswa ✓ Guru memberi salam dan mengajak siswa berdoa bersama Assalamu'alaikum.wr.wb. Apa kabar hari ini anak sholeh dan sholehah?	15 menit

Mari kita buka pelajaran hari ini dengan membaca Basmalah.
"Bismillahirrahmanirrahiim, (dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang).

❖ **Preteach**

Hari ini teman-teman berada di sentra sains
Masih ingat peraturan di sentra sains apa?

1. Fokus
2. Bicara bergantian
3. Kerja tuntas
4. Kerja tepat waktu
5. Gunakan alat sesuai fungsi
6. Laporkan setelah selesai kegiatan
7. Sayang teman
8. Beres-beres

Preteach

- ✓ Membaca Qs. As-Syuara ayat 80 dan terjemahannya

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبِهِوَ يَشْفِينِ

"dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku"

- ✓ Menyampaikan kandungan Qs. As-Syuara ayat 80 dan dikaitkan dengan tema Hidup Bersih dan Sehat, Subtema Cara hidup bersih dan sehat di rumah, Kandungan Surat As-Syuara ayat 80 memberikan faidah :

Saat kita sakit, allah yang memberi kesembuhan, tapi allah juga tidak akan memberi sakit jika kita tidak merawat tubuh kita dengan baik, maka dari itu teman-teman harus menjaga dan merawat tubuh kita dengan baik.

Alfazone

Menyanyikan lagu

4 sehat 5 sempurna

Satu satu nasi sudah tentu
Dua-dua lauk sayur buah
Tiga tiga susupun tak lupa
1 2 3 4 5 sempurna

Warmer

Mengajak siswa bertanya jawab tentang cara hidup bersih dan sehat

1. Apa itu bersih?
2. Apa itu sehat?
3. Apa ciri-ciri hidup bersih dan sehat?
4. Bagaimana cara hidup bersih dan sehat?
5. Apa manfaat hidup bersih dan sehat?
6. Apa perbedaan makanan sehat dan tidak sehat?

<p>Kegiatan Inti</p>	<p>Menyampaikan materi dengan Tanya jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Siswa memperhatikan buku ensiklopedia dan gambar yang dibawa oleh guru tentang hidup bersih dan sehat ❖ Siswa mendengarkan penjelasan dari guru mengenai beberapa contoh hidup bersih dan sehat <p>Merawat adalah mengurus, menjaga, memelihara. Mengapa kita harus merawat tubuh? Supaya sehat, bersih, dan terhindar dari penyakit. Cara merawat tubuh adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mandi 2x sehari 2. Menggosok gigi secara teratur 3. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan 4. Memotong kuku jika sudah panjang 5. Keramas seminggu 3x 6. Memakai pakaian yang bersih 7. Makan makanan sehat 8. Berolahraga secara teratur 	<p>65 Menit</p>
----------------------	--	-----------------



Perilaku hidup bersih dan sehat

Makan makanan bergizi



Olahraga



Mencuci Tangan



Membuang Sampah



7 LANGKAH HIGIENE TANGAN

1



Tekuk dengan telapak tangan ke arah telapak tangan lainnya.

2



Tekuk tangan di atas punggung tangan ke arah belakang dan sebaliknya dengan tangan lainnya.

3



Tekuk dengan telapak & sisi samping telapak.

4



Letakkan punggung jari pada telapak telapak tangan dan sebaliknya telapak tangan.

5



Jempol dengan telapak telapak dan sebaliknya telapak ke arah telapak lainnya.

6



Jari lain menggosokkan dengan telapak dan sebaliknya ke arah telapak lainnya & sebaliknya.

7



Punggung jari dengan telapak dan sebaliknya telapak dengan telapak lainnya.

Manfaat

1. Terhindar dari berbagai penyakit
2. Tubuh menjadi sehat
3. Lebih semangat





Kegiatan Aktif:

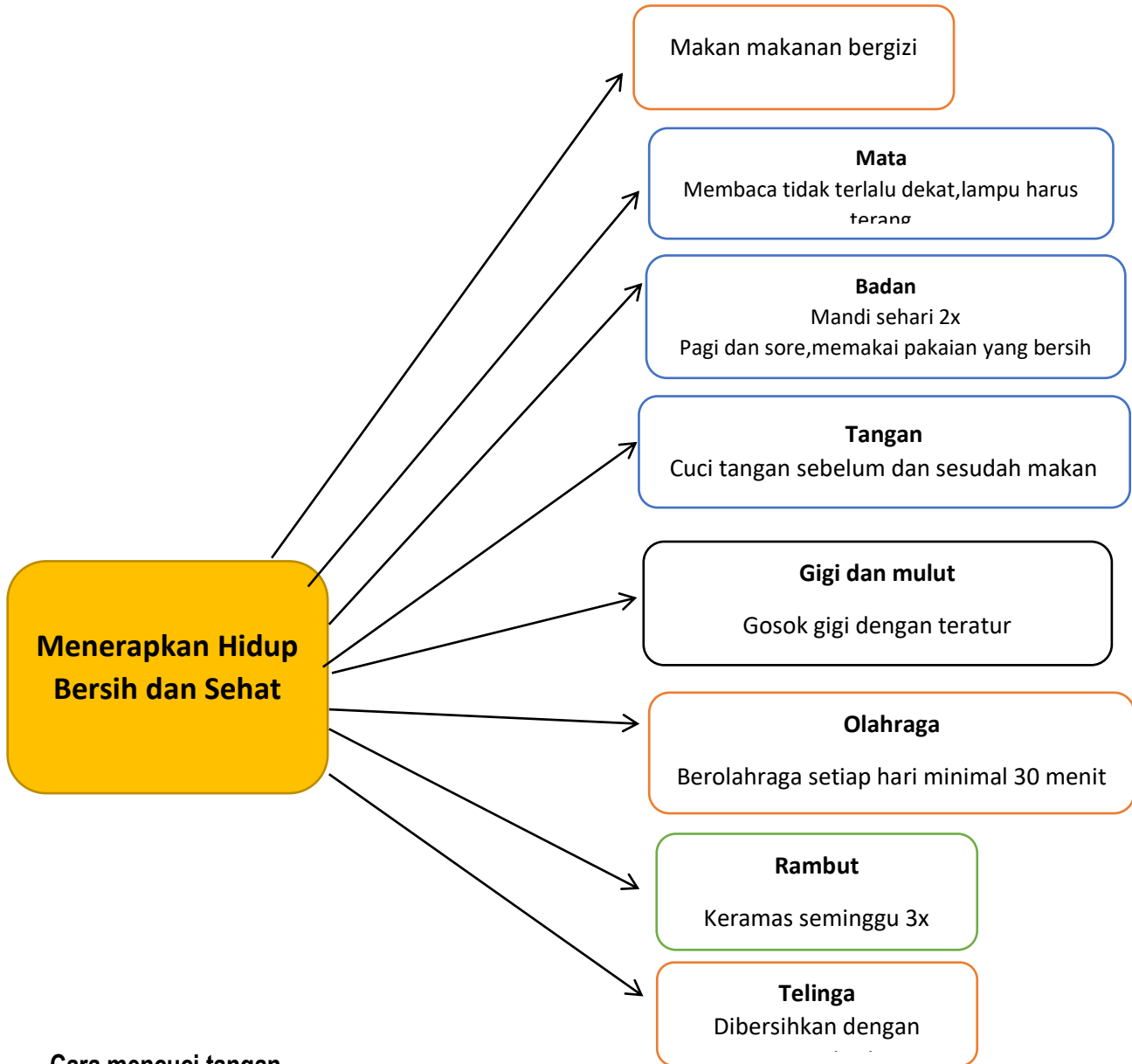
- ❖ Kemudian, guru membagi siswa menjadi 4 kelompok
- ❖ Setiap kelompok berjumlah 3-4 orang
- ❖ Kegiatan pertama adalah siswa melakukan praktek mencuci tangan dengan benar dengan pendampingan guru.
- ❖ Setelah siswa selesai langsung menuju kursi dan meja yang telah di sediakan secara berkelompok untuk melanjutkan ke kegiatan ke 2
- ❖ Kegiatan ke-2 mengklasifikasi makanan sehat dan tidak sehat dengan cara menggantung gambar makanan yang telah di siapkan.
- ❖ Siswa kemudian menempelkan gambar sesuai dengan klasifikasi makanan sehat dan makanan tidak sehat pada kertas asturo yang telah di siapkan secara berkelompok.

		
Kegiatan Akhir	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Beres-beres ❖ Siswa membuat lingkaran bersama guru untuk melakukan recalling. Siswa menceritakan kembali pengalaman mainnya selama belajar di sentra sains. ❖ Siswa diminta untuk mendengarkan dengan perhatian pada saat temannya bercerita dan sabar menunggu giliran. ❖ Siswa bersama guru membuat kesimpulan dari materi cara hidup bersih dan sehat ❖ Siswa dan guru membaca hamdalah bersama-sama. ❖ Siswa menjawab salam penutup yang diucapkan oleh guru 	10 menit

Pertemuan Kesatu

Pijakan lingkungan main:

1. 1 meja kuning
2. 1 meja hijau
3. 8 kursi kuning
4. 8 kursi hijau
5. 8 gunting
6. 6 crayon
7. 16 gambar makanan sehat dan tidak sehat
8. 16 pensil
9. 8 penghapus
10. 4 kertas asturo
11. 4 botol lem fox



Cara mencuci tangan

4
Letakkan punggung jari-jari pada telapak yang berlawanan dengan jari-jari saling mengunci

5
Gosok memutar dengan ibu jari mengunci pada telapak kanan dan sebaliknyanya

6
Gosok memutar ke arah belakang dan depan (ke arah dalam) dengan jari-jari tangan kanan mengunci pada telapak kiri dan sebaliknyanya

6 LANGKAH CUCI TANGAN

1
Gosok tangan dengan posisi telapak pada telapak

2
Gosok telapak kanan di atas punggung tangan kiri dengan jari-jari saling menjalin dan sebaliknyanya

3
Gosok telapak pada telapak dan jari-jari saling menjalin

Kenapa Kita Harus Selalu Cuci Tangan ??

- Karena sebagian besar kuman penyakit ditularkan melalui tangan
- Penularan penyakit dapat dicegah dengan cuci tangan yang benar.
- Membiasakan cuci tangan yang baik, hidup anda dan keluarga menjadi lebih sehat

APAKAH BAHAYA YANG TERSEMBUNYI DI TANGAN ANDA?

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Salmonella, E. coli, Shigella, Staphylococcus aureus, dan Norovirus**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Hand, Foot, and Mouth Disease (HFMD)**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Berdarah Dengue (DBD)**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Tifoid**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Malaria**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Chikungunya**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Zika**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Dengue**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Influenza A**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Parvovirus B19**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Rubella**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Sifilis**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Syphilis**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Tetanus**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Typhoid**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Typhus**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Typhus**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Typhus**

Penyakit yang ditularkan melalui tangan: **Demam Typhus**

Gambar cara merawat tubuh



TFP sentra

1. Kita harus merawat tubuh
2. Tubuh menjadi bersih dan sehat
3. Tubuh yang jarang dibersihkan akan kotor
4. Cara merawat badan dengan mandi secara teratur
5. Mandi dua kali sehari
6. Mandi memakai sabun mandi dan air bersih
7. Keringkan badan dengan ahnduk setelah mandi
8. Cara merawat rambut yaitu keramas dengan sampo
9. Sisirlah rambut dengan rapi
10. Kita juga perlu memotong rambut dengan teratur
11. Cara merawat gigi yaitu menggosok gigi dengan odol
12. Menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur
13. Memakan permen secukupnya
14. Menghindari makanan yang terlalu manis dan masam agar gigi tidak berlubang
15. Cara merawat mata dengan membaca ditempat terang
16. Menonton televisi dengan jarak tidak terlalu dekat
17. Memakan wortel karena mengandung vitaminA
18. Cara merawat telinga dengan teratur membersihkan menggunakan cutton bud
19. Cara merawat kuku dengan memotong kuku secara teratur
20. Kita juga harus rutin berolahraga supaya badan kita segar dan sehat

21. Memakai pakaian yang bersih serta mengganti pakaian jika berkeringat
22. Makan makanan bergizi yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral

I. Pertanyaan

1. Apa itu merawat?
2. Mengapa kita harus merawat tubuh?
3. Bagaimana cara merawat mata?
4. Bagaimana cara merawat badan?
5. Bagaimana cara merawat rambut?
6. Bagaimana cara merawat telinga?
7. Bagaimana cara merawat kuku?
8. Apa yang harus dilakukan agar tangan bersih sebelum dan sesudah makan?
9. Berapa kali kita keramas dalam seminggu?
10. Kapan kita disunahkan memotong kuku?
11. Bagaimana cara nya mencuci tangan yang benar?
12. Mengapa kita harus rajin berolahraga?
13. Makanan apa saja yang kita makan agar tubuh kita sehat?

I. PENILAIAN

1. Prosedur Penilaian

a. Penilaian Proses

Menggunakan format pengamatan dilakukan dalam kegiatan pembelajaran sejak dari kegiatan awal sampai dengan kegiatan akhir (penilaian narasi)

b. Penilaian Hasil Belajar

Menggunakan instrumen penilaian hasil belajar dengan tes tulis dan lisan ketika recalling

2. Instrumen Penilaian

a. Penilaian Proses

- Menilai kinerja siswa dalam kerja individu baik spiritual, sosial, kognisi dan keterampilan
- Menilai hasil proyek siswa

b. Penilaian Hasil Belajar

- Pilihan ganda
- Isian singkat
- Esai atau uraian

Soal :

Isilah titik-titik dibawah ini!

1. Kita mandi sehari kali
2. Sebelum makan kita harus mencuci
3. Alat yang digunakan untuk membersihkan gigi adalah

Mengetahui
Kepala Sekolah

Cikarang, 5 November 2021
Guru Sentra

Siti Maesaroh, S.Pd.I

