

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIMULASI PROGRAM SEKOLAH PENGGERAK**



Identitas Kepala Sekolah:

Nama : BUDISANTOSA, S.Pd.
NIP : 196609061986101003
Asal Sekolah : SD NEGERI WULUHADEG

**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
KABUPATEN BANTUL**

2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri Wuluhadeg

Kelas / Semester : 5 / I

Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)

Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari

Pembelajaran ke : 2

Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Setelah berdiskusi, siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
3. Setelah mencari informasi, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (dimasa pandemi covid-19) dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Awal (2 Menit)

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

2. Kegiatan Inti (6 Menit)

- a) Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok.
- b) Peserta didik dalam kelompok menerima selembar kertas berisi dua gambar.
- c) Peserta didik mendiskusikan pengamatan gambar dan menulis hasil diskusinya pada lembaran lain.
- d) Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya masing-masing di depan kelas.
- e) Peserta didik bertukar pendapat mencocokkan pemikiran dengan hasil kerja kelompok lain.
- f) Guru memberikan pertanyaan penutup pembelajaran, "Mengapa kita perlu menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari terutama di masa pandemi *covid-19*?"
- g) Guru dan peserta didik membuat papan kontrol sehat di masa pandemi *covid - 19* dan berkomitmen melakukan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3. Kegiatan Akhir (2 Menit)

- a) Guru merefleksi pembelajaran
- b) Guru bersama peserta didik menarik kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- c) Memberikan tindak lanjut, peserta didik menuliskan contoh perilaku hidup sehat.
- d) Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan melalui tes tertulis
2. Penilaian Sikap sosial melalui jurnal
3. Penilaian Keterampilan melalui unjuk kerja dan papan kontrol kesehatan

Mengetahui,
Asesor

.....
.....

Bantul, 5 November 2021
Peserta Sekolah Penggerak

Budisantosa, S.Pd

NIP 196609061986101003

PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Bentuk Instrumen Penilaian

Butir Sikap : jujur, disiplin, tanggung jawab, percaya diri.

Jurnal Temuan

No.	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1				
2				

Rubrik Penilaian

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Mengetahui pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Menjelaskan cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan lengkap dan benar.	Menjelaskan cara menjaga kesehatan tubuh manusia dengan menyebutkan 3 tahap saja.	Menjelaskan cara menjaga kesehatan tubuh manusia dengan menyebutkan 2 tahap saja	Menjelaskan cara menjaga kesehatan tubuh manusia dengan menyebutkan 1 tahap saja.
Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Menerapkan 5 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Menerapkan 4 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Menerapkan 3 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Menerapkan 2 pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari .

RUBRIK PENILAIAN IPA (KD 3.4 dan 4.4)

No	NAMA	Mengetahui pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari hari				Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari hari			
		SB	B	C	PP	SB	B	C	PP
		4	3	2	1	4	3	2	1
1	ADINDA								
2	ILHAM								
3	APRILLIA								
4	AQELA								
5	ASHA								
6	AZKIYA								
7	BELIA								
8	DAFFA								
9	DANIAL								
10	DIMAS								
11	GADING								
12	GALANG								
13	GENDIS								
14	GIBRAN								
15	HAMDAN								
16	IFFAH								
17	IRFAN								
18	KUMARA								
19	MANGGALA								
20	NIMAS								
21	NISA								
22	ZAKI								
23	SYAKYLA								
24	WIDO								
25	WINTANG								
26	ADIT								
27	YULITA								
28	ZAHRA								
29	AINI								

Keterangan

SB : Sangat Baik : 4

B : Baik : 3

C : Cukup : 2

PP : Perlu Pendampingan : 1

MATERI PEMBELAJARAN

Tips Menerapkan Pola Hidup Sehat Dimulai dari Cara Berikut Ini

Menerapkan pola hidup sehat merupakan anjuran yang sering kita dapatkan dari para ahli. Pola hidup sehat adalah pola hidup yang diterapkan sebagai usaha untuk menjaga kesehatan tubuh, fisik, pikiran, dan mental.

Cara seperti ini umumnya juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, istirahat yang cukup, perbanyak minum air putih dan tidak merokok.

Meski terdengar mudah, faktanya masih banyak orang yang belum mampu menerapkan cara hidup sehat. Oleh karena itu, ada baiknya jika Kita mengikuti panduan bagaimana cara melakukan pola hidup sehat dengan tepat.

Contoh Melakukan Pola Hidup Sehat dengan Benar

Bagi kita yang belum terbiasa menjalankan pola hidup sehat, mungkin akan terasa sulit untuk menerapkannya. Kali ini, bacaan ini akan membantu kita untuk mulai membiasakan diri untuk memulai pola hidup sehat dan menjaga kebiasaan tersebut.

Meskipun ada tips–tips mudah yang bisa kita ikuti, semuanya tetap bergantung pada komitmen kita untuk menjalankannya. Jadi, hal pertama yang harus ditekankan adalah kemauan. Namun, memang tidak ada salahnya untuk mencoba cara menerapkan pola hidup sehat sebagai langkah awal.

1. Makanan yang Sehat dan Bernutrisi

Menjaga pola makan adalah salah satu langkah awal dalam menerapkan pola hidup sehat. Kita harus mulai dengan banyak mengonsumsi sayur dan buah, menghindari makanan yang mengandung bahan kimia, serta memperbanyak konsumsi air putih.

Memperbanyak konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk mendapatkan asupan serat, vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Selain buah dan sayur, kita juga harus mengonsumsi ikan dan daging dalam jumlah yang seimbang untuk menambah asupan nutrisi. Satu hal lagi yang tidak kalah pentingnya, usahakan untuk menghindari atau setidaknya mengurangi konsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet.

2. Olahraga Teratur

Bagi kita yang jarang melakukan aktivitas olahraga, ada baiknya mulai berolahraga sekarang. Olahraga yang dimaksud di sini adalah olahraga ringan, seperti lari, badminton, tenis meja dan sejenisnya. Kita bisa membaca tips mengenai kita bisa saja melakukan olahraga atau latihan yang sedikit lebih berat, seperti angkat beban, bela diri dan lain–lain. Akan tetapi, tubuh mungkin akan kaget dan akan merasakan sakit di sekujur tubuh jika belum terbiasa.

3. Istirahat yang Cukup

Usahakan untuk tidak banyak begadang pada malam hari dan kurangi aktivitas yang kurang bermanfaat. Menurut para pakar, begadang pada malam hari dapat meningkatkan resiko serangan jantung, tekanan darah tinggi, kanker, obesitas, hingga diabetes. Untuk menghindari resiko–resiko ini, usahakanlah untuk tidur pada pukul sembilan atau sepuluh malam.

4. Hindari Stres

Usahakanlah untuk menghindari stres yang berlebihan. Stres yang berlebihan akan berdampak pada kesehatan tubuh, karena itu kita tidak boleh terlalu memaksakan diri. Jangan terlalu larut

dalam pekerjaan atau kegiatan lain yang menguras pikiran, berikanlah waktu pada otak untuk beristirahat.

Perlu diketahui juga bahwa stres dapat memicu beberapa gangguan, di antaranya: serangan jantung, diabetes, gangguan pencernaan, gangguan pernafasan, sakit kepala, hingga gangguan penglihatan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga agar pikiran kita selalu dalam keadaan rileks.

5. Berhenti Merokok dan Berhenti Minum Alkohol

Rokok mengandung banyak zat adiktif berbahaya, beberapa zat-zat berbahaya yang umum diketahui adalah tar dan nikotin. Efek dari zat-zat berbahaya ini pun bermacam-macam, mulai dari gangguan pernafasan, serangan jantung, impotensi, hingga kanker. Dengan berhenti merokok, tentu resiko-resiko kesehatan tersebut bisa dihindari.

Selain rokok, kita juga harus berhenti minum minuman beralkohol. Terlalu banyak minum alkohol dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, diantaranya: penyakit jantung, kanker, gangguan otak dan saraf, penyakit paru-paru, penyakit hati (liver), gangguan pada sistem pencernaan, dan overdosis.

Setelah mengetahui efek buruk dari alkohol, mungkin kita bisa lebih termotivasi untuk berhenti minum. Saat pertama kali mencoba untuk berhenti, pasti kita akan mengalami tekanan yang luar biasa. Mulai dari dorongan untuk merokok dan minum alkohol, hingga emosi yang tidak stabil. Proses untuk berhenti memang sangat menyakitkan, tapi penderitaan yang dirasakan tersebut akan terus berkurang seiring berjalannya waktu.

6. Biasakan Minum Air Putih 8 Gelas Sehari

Mencukupi kebutuhan cairan tubuh merupakan salah satu syarat mutlak untuk menjaga kesehatan tubuh. Untuk dapat mencukupi kebutuhan cairan tubuh, sebaiknya kita minum air putih sebanyak delapan gelas setiap hari. Dengan begitu, kita bisa merasakan [manfaat minum air putih bagi tubuh](#), sebaliknya jika tubuh kekurangan cairan dapat menyebabkan seseorang mudah mengantuk, tubuh cepat lelah, sembelit, sakit kepala, sesak nafas, demam tinggi, hingga hilangnya kesadaran.

Itulah beberapa tips pola hidup sehat yang perlu kita ketahui. Bila kita memiliki keluhan atau ingin mengetahui informasi akurat lainnya, sangat disarankan untuk pergi ke dokter dan memeriksakan kondisi kesehatan diri. Dengan begitu, kita bisa mendapatkan rekomendasi langsung dari dokter terpercaya mengenai hal apa yang harus dilakukan.

Sumber:

<https://realfood.co.id/id/artikel/tips-dan-cara-menerapkan-pola-hidup-sehat>
diakses tanggal 3 November 2021 pukul 07.34.



Sumber :

<https://promkes.kemkes.go.id/cegah-virus-corona-jaga-kesehatan-dengan-germas>

diakses tanggal 03 November 2021 pukul 12.31

PAPAN KONTROL KESEHATAN

NO	INDIKATOR	DILAKUKAN		KETERANGAN
				
1	Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS)			
2	Pakai Masker			
3	Jaga Jarak			
4	Mandi			
5	Membersihkan Kelas			
6	Membersihkan Lingkungan			
7	Minum Air Dimasak			
8	Potong Kuku			
9	Tidak Jajan Sembarangan			
10	Istirahat Cukup			

Nama siswa :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

A. KELOMPOK 1. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



Gambar A

Gambar B

Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar baju yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar baju tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan baju tersebut?

B. KELOMPOK 2. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



Gambar A

Gambar B

Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar gigi yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar gigi tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan gigi?

C. KELOMPOK 3. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



Gambar A



Gambar B

Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar lingkungan yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar lingkungan tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan lingkungan tersebut?

D. KELOMPOK 4. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



Gambar A



Gambar B

Jawablah pertanyaan berikut !

1. Gambar yang manakah yang paling kalian sukai? Berikan alasan!
2. Menurut kalian yang manakah gambar orang yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar kita tetap sehat?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga agar kita tetap sehat?

