

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 3 Tallunglipu

Kelas/Semester : 5 / 1

Tema : Sehat Itu Penting

Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Pembelajaran ke : 1

Alokasi waktu : 10 menit

A. KOMPETENSI INTI

KI 3 Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca, dan menanya) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah

KI 4 Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR

- ▶ Menjelaskan Pentingnya perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- ▶ Menyajikan hasil identifikasi perilaku hidup sehat

INDIKATOR

- ▶ Mengidentifikasi perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- ▶ Menyebutkan contoh pola hidup sehat
- ▶ Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
2. Setelah berdiskusi siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
3. Setelah mencari informasi, siswa dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

D. MATERI

Menerapkan pola Hidup Sehat dalam kehidupan Sehari-hari

E. PENDEKATAN & METODE :

Pendekatan : Scientific
Strategi : Kooperatif Learning
Teknik : Example
Metode : Ceramah, tanya jawab, pemberian contoh

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan salam, mengecek kehadiran siswa dan dilanjutkan dengan berdoa (<i>orientasi</i>) 2. mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari (<i>apersepsi</i>) 3. Menyampaikan tema dan subtema yang akan dipelajari 4. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pembelajaran yang hari ini dalam kehidupan sehari-hari (<i>motivasi</i>) 	2 Menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok kemudian siswa diminta untuk mengamati gambar yang sudah dibagikan, berdiskusi dan mencatat hasil diskusi kelompok (<i>collaboration</i>) 2. Siswa menjawab pertanyaan berdasarkan gambar yang diamati (<i>Creativity and innovation</i>) 3. Guru menjelaskan materi tentang pentingnya perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari 4. Siswa curah pendapat berdasarkan diskusi kelompok, saling mencocokkan dan konfirmasi tentang hasil pengamatan mereka (<i>collaboration</i>) 5. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (<i>motivasi</i>) 6. Guru membagikan kertas yang berisi program hidup sehat untuk diisi siswa secara mandiri 	6 Menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan refleksi sebelum menutup pelajaran 3. Menutup pembelajaran dengan doa 	2 Menit

Toraja Utara, 17 November 2021

Calon Kepala Sekolah Penggerak



AGUSTINA TODING PATA'S.Pd
NIP.198208172009032003

G. PENILAIAN (ASESMEN)

► Penilaian Pengetahuan

Kerjakanlah soal berikut di buku tugas !

1. Tuliskan 3 contoh perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah!
2. Tuliskan 3 cara yang kamu lakukan agar terhindar dari virus corona!
3. Sebutkan 4 cara meningkatkan imun tubuh agar tetap sehat!

Jawaban soal

1. 3 contoh perilaku hidup sehat di sekolah adalah
 - Membuang sampah pada tempatnya
 - Membersihkan lingkungan sekolah
 - Tidak jajan sembarangan
2. 3 Cara yang dilakukan agar terhindar dari virus Corona adalah
 - Mencuci Tangan
 - Memakai Masker
 - Menjaga Jarak
 - Istirahat yang cukup

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{10} \times 100$$

► Penilaian sikap

No	Nama Siswa	Asek Yang Dinilai			Jumlah
		Kerjasama Max 40 %	Kejujuran Max 30 %	Percaya Diri Max 30 %	
1	Nadin				
2	Kinaya				
3	Gerald				
dst					

► Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa	Asek Yang Dinilai			Jumlah
		Cara mencuci tangan Max 40 %	Menggunakan air dan sabun seerlunya Max 30 %	Menjaga kebersihan Max 30 %	
1	Nadin				
2	Kinaya				
3	Gerald				
dst					

Cara Menerapkan Pola Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari

Hidup sehat memang sangat di idamkan oleh setiap jiwa, baik dari balita, remaja, dewasa, maupun orang yang sudah tua renta. Mungkin sobat sekalian pernah menjumpai orang-orang yang sudah lanjut usia tapi tubuhnya tetap dalam keadaan sehat dan bugar. Sebenarnya rahasianya cukup sederhana sih. Hidup sehat itu pengaruh dari faktor gaya hidup kita. Sehat itu nikmat terindah yang diberikan oleh Allah yang maha kuasa. Namun, bukan berarti hidup sehat itu susah untuk dicapai.

Berbicara soal **hidup sehat**, ada yang berpendapat bahwa kebanyakan orang yang tinggal di pedesaan lebih bugar dan sehat ketimbang kebanyakan orang yang tinggal di kota. Sebenarnya alasannya cukup sederhana. Orang di pedesaan biasa hidup untuk bertani, berladang. Jadi, pagi-pagi hari mereka sudah bangun pagi untuk persiapan bertani maupun berladang. Mereka lebih sering mendapat sinar matahari pagi karena mereka bekerja di luar ruangan.

Selain itu, makanan orang yang di desa pun lebih alami. Nah, sedangkan kehidupan di kota berbanding terbalik dengan kehidupan di desa. Orang kota lebih dominan bekerja di dalam ruangan tertutup. Makanannya pun tidak seperti orang desa. Ada yang sebagian mengandung pengawet yang tanpa disadari oleh si pemakan. Tentu ini akan memberi pengaruh terhadap kesehatan tubuh kita.

Maka dari itu, cukup masuk akal bila ada yang berpendapat bahwa orang yang tinggal di desa lebih berpotensi memiliki tubuh yang sehat dan bugar dari pada yang tinggal di kota. Untuk mewujudkan **hidup sehat alami**, tak ada salahnya kita menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Ada beberapa cara menerapkan hidup sehat alami. Yuk, kita simak ulasan berikut :

1. Bangun pagi dan olahraga teratur

Tidak ada salahnya bagi kita yang tinggal di kota untuk meniru kebiasaan orang desa. Mereka lebih dominan sering bangun pagi. Bangun pagi itu sehat, terlebih lagi diselingin dengan olahraga. Melakukan olahraga rutin setiap hari sangat baik untuk kesehatan tubuh, karena olahraga dapat membakar lemak yang ada didalam tubuh kita. Olahraga juga akan membuat kondisi tubuh tetap stabil serta aktivitas yang kita lakukan setiap hari terasa lebih ringan dan kita tidak mudah lelah.

2. Jalani hari dengan semangat

Tiada hari tanpa semangat. Semangat mampu membangkitkan jiwa dan tidak membuat kita menjadi lesuh. Yang pasti semangat mampu menaikkan mental kita.

3. Perbanyak minum air putih

70% manusia terdiri dari air. Kekurangan cairan akan membuat tubuh kita menjadi lemas. Maka banyaklah untuk mengkonsumsi air setiap harinya. Dianjurkan untuk meminum air putih minimal 8 gelas per hari.

4. Biasakan makan dengan teratur

Tidak jarang sebagian orang mengabaikan hal ini. Biasakanlah untuk makan teratur. Jangan pernah menunda-nunda makan. Bila kebiasaan menunda makan sering dilakukan, bukan tidak mungkin akan mendatangkan penyakit seperti asam lambung, maag.

5. Hindari stress berlebihan

Memang sih semua orang pasti pernah mengalami stress. Namun, tidak ada salahnya bagi kita untuk tidak terlalu berlebihan akan hal itu. Bila stress sudah berlebihan, alangkah baiknya rilekskan diri

sejenak. Jangan terlalu membebani hidup dengan stress. Selalu untuk berpikir positif agar hidup kita jauh lebih terarah dan lebih rileks

6. Istirahat yang cukup

Walau banyak rutinitas yang kita lakukan setiap hari, bukan berarti tubuh kita tidak membutuhkan istirahat. Istirahat yang cukup sangat dianjurkan karena istirahat dapat mengembalikan stamina tubuh serta membuat semangat baru.

LAMPIRAN I

A. Amati 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 kuku yang sehat?
3. Bagaimana cara agar kuku kalian tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan kuku tersebut?

B. Amati 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 gambar manakah yang sehat?
3. Cara apa saja yang bisa kita lakukan agar lingkungan Sekolah kalian tetap bersih?
4. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara menjaga kebersihan Lingkungan sekolah tersebut?

LAMPIRAN 2



**SURAT KONTROL SEHAT SISWA
PENANGANAN COVID -19
SDN 3 TALLUNGLIPU
KELAS V**

NAMA SISWA :

NO	INDIKATOR	DILAKUKAN		KET
		YA	TIDAK	
1	Memakai Masker			
2	Mencuci Tangan			
3	Menjaga Jarak			
4	Makan Makanan Bergisi			
5	Memotong Kuku			
6	Minum Air Yang Sudah Dimasak			
7	Makan Makanan Yang Bergisi			
8	Membersihkan Kelas			
9	Tidak Jajan Sembarangan			
10	Mandi Dan gosok Gigi			

Orang tua/Wali Siswa

Mengetahui

Wali kelas

Agustina Toding Pata'S.Pd