

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SD Negeri Tugurejo  
Kelas / Semester : 5 /2  
Tema : Sehat Itu Penting  
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari  
Pembelajaran ke : 2  
Alokasi waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat membedakan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Setelah mengamati gambar, siswa dapat membuat pantun tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Guru mengkondisikan kelas, mengucapkan salam menanyakan kabar siswa</li><li>➤ Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa.</li><li>➤ Guru mengecek kehadiran siswa dan mengingatkan tentang 5 M</li><li>➤ Menyanyikan lagu nasional "Halo;Halo Bandung"</li><li>➤ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li><li>➤ Guru mengajukan pertanyaan apersepsi "Siapa yang tadi pagi sudah sarapan"?</li></ul>	2 Menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Yel-yel Tepuk semangat</li><li>➤ Guru menampilkan sebuah gambar tentang pola hidup sehat dan tidak sehat.</li><li>➤ Siswa mengamati gambar pola hidup sehat dan tidak sehat.</li><li>➤ Guru memberikan pertanyaan tentang gambar pola hidup sehat dan tidak sehat.</li><li>➤ Siswa menjawab pertanyaan dari bu guru.</li><li>➤ Siswa lain menanggapi jawaban teman.</li><li>➤ Guru memberi penguatan.</li><li>➤ Siswa dibagi menjadi 5 kelompok</li><li>➤ Siswa mendiskusikan membuat pantun berdasarkan gambar.</li><li>➤ Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya masing-masing di depan kelas.</li><li>➤ Siswa mengerjakan lembar evaluasi</li></ul>	6 Menit
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Guru memberikan apresiasi atas hasil kerja siswa</li><li>➤ Guru melakukan refleksi pembelajaran</li><li>➤ Guru bersama siswa menarik kesimpulan.</li><li>➤ Menyampaikan pelajaran untuk hari berikutnya</li><li>➤ Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam</li></ul>	2 Menit

### C. PENILAIAN (ASSESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan melalui tes tertulis
2. Penilaian Sikap sosial melalui jurnal
3. Penilaian Keterampilan Presentasi



Mengetahui  
Kepala Sekolah

**Dwi Semi Sayekti, M.Pd**  
NIP.197504031999032005

Tugurejo, 15 Nopember 2021  
Calon Kepala Sekolah Penggerak

**Dwi Semi Sayekti, M.Pd.**  
NIP.197504031999032005

## MATERI AJAR

- ❖ Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan. Seperti pola makanan, olahraga, Pola istirahat dan kebersihan dalam kehidupan sehari-hari.
- ❖ Tujuan dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit.
- ❖ Manfaat dari pola hidup sehat
  1. Meningkatkan daya tahan tubuh
  2. Membuat pikiran lebih fresh dan tubuh lebih fit
  3. Membuat tidur lebih berkualitas
  4. Membuat penampilan lebih segar
- ❖ Cara menjaga Pola Hidup Sehat
  1. Menjaga pola Makan bergizi seimbang

Konsumsi makanan yang memenuhi standar kesehatan adalah harus bisa memenuhi kebutuhan tubuh. Untuk itu anda harus mengetahui tentang makanan yang dibutuhkan oleh tubuh.
  2. Berolahraga

Olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya.
  3. Istirahat yang Cukup

Istirahat yang cukup memberikan dampak bagi tubuh kita yang letih dan memberikan cukup waktu untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai.
  4. Mengondisikan Udara yang Bersih

Bagi yang tinggal di kota besar sulit rasanya untuk bebas dari polusi. Walaupun demikian kita harus berusaha meminimalisir hal tersebut, setidaknya tidak menambah buruk kondisi udara. Hal tersebut dapat kita lakukan dengan cara seperti menanam tanaman di pot di sekeliling rumah, dan menyisakan lahan untuk ditanami pohon walaupun lahan itu hanya cukup untuk satu pohon.

## RUBRIK PENILAIAN

### 1. Diskusi

Guru menilai siswa saat diskusi dengan menggunakan rubrik.

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Mendengarkan	Selalu mendengarkan teman yang sedang berbicara.  ( )	Mendengarkan teman yang berbicara, namun sesekali masih perlu diingatkan.  ( )	Masih perlu diingatkan untuk mendengarkan teman yang sedang berbicara.  (✓)	Sering diingatkan untuk mendengarkan teman yang sedang berbicara, namun tidak mengindahkan.  ( )
Komunikasi nonverbal (kontak mata, bahasa tubuh, postur, ekspresi wajah, suara).	Merespons dan menerapkan komunikasi nonverbal dengan tepat.  ( )	Merespons dengan tepat terhadap komunikasi nonverbal yang ditunjukkan teman.  (✓)	Sering merespons kurang tepat terhadap komunikasi nonverbal yang ditunjukkan teman.  ( )	Membutuhkan bantuan dalam memahami bentuk komunikasi nonverbal yang ditunjukkan teman.  ( )

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Partisipasi (menyampaikan ide, perasaan, pikiran)	Isi pembicaraan menginspirasi teman. Selalu mendukung dan memimpin lainnya saat diskusi.  ( )	Berbicara dan menerangkan secara rinci, merespons sesuai dengan topik.  ( )	Berbicara dan menerangkan secara rinci, namun terkadang merespons kurang sesuai dengan topik.  ( )	Jarang berbicara selama proses diskusi berlangsung.  (✓)

Catatan : Centang (✓) pada bagian yang memenuhi kriteria.

Penilaian :  $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimal}} \times 10$

Contoh :  $\frac{2+3+1}{12} = \frac{6}{12} \times 10 = 5$

### Jurnal

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Prilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut

### PENILAIAN PENGETAHUAN

NO	NAMA SISWA	NILAI	KETUNTASAN		KET
			Tuntas	Tidak tuntas	

## LEMBAR KERJA

### A. Bandingkan kedua gambar di bawah ini !



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. Bandingkan kedua gambar di bawah ini



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 tersebut?

### C. Bandingkan kedua gambar di bawah ini



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?

# Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

• Selama Masa Pandemi •



Cuci tangan dengan sabun



Mengonsumsi makanan sehat



Menggunakan jamban bersih dan sehat



Olahraga teratur



Membuang sampah pada tempatnya



Tidak merokok



Kerja bakti membersihkan lingkungan



Hindari stres



Cukup istirahat



© enviroindo 0811-9334-859

## LEMBAR DISKUSI SISWA

Nama Sekolah :

Kelas :

Anggota :

Buatlah Pantun Berdasarkan Gambar

NAMA KELOMPOK	HASIL DISKUSI

**Nama** :.....  
**No Absen** :.....  
**Kelas** :.....

### SOAL EVALUASI

**Berilah tanda silang (X) Huruf a, b, c, dan d pada jawaban yang benar!**

1. Hidup yang baik penuh disiplin dan makan teratur, ialah dasar dari pola...
  - a. Hidup senang
  - b. Hidup aman
  - c. Hidup sejahtera
  - d. Hidup sehat
  
2. Budaya hidup sehat kita harus berpodoman pada.....
  - a. Pola makan yang sehat
  - b. Pola makan sehat dan gizi seimbang
  - c. Gizi yang seimbang
  - d. Pola makan yang tidak bergizi
  
3. Syarat-syarat lingkungan untuk rumah yang sehat, kecuali....
  - a. Ada cahaya
  - b. Ada ventilasi
  - c. Ada perabotan
  - d. Pergantian udara
  
4. Yang dimaksud dengan minuman sehat adalah.....
  - a. Air yang cukup mengandung mineral dan bebas dari racun/bibit penyakit
  - b. Air yang tidak mengandung mineral dan bebas dari racun/bibit penyakit
  - c. Air yang cukup mengandung mineral dan mengandung racun/bibit penyakit
  - d. Air yang tidak mengandung mineral dan tidak mengandung racun/bibit penyakit
  
5. Syarat-syarat lingkungan untuk rumah yang sehat, kecuali....
  - a. Ada cahaya
  - b. Ada ventilasi
  - c. Ada perabotan
  - d. Pergantian udara



**A**



**B**



**A**



**B**



**A**



**B**



