

## **RPP TOPIK 6**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

TEMA : SEHAT ITU PENTING

SUBTEMA : MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

KELAS : 5 (LIMA)

SEMESTER : 1 (SATU)

TAHUN PELAJARAN 2021/2022



**SUPARMAN, S.P., M.M.**  
PENGAWAS SD

Surel: 201510537803@guruku.id

DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN PONOROGO

JAWA TIMUR

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SEKOLAH DASAR

Kelas/Semester : 5 / 1

Tema 4 (Topik 6) : Sehat Itu Penting

Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari

Pembelajaran Ke : 1

Alokasi Waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Setelah mendengarkan penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan pentingnya penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat.
3. Setelah mencari informasi, siswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dengan yang tidak sehat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengawali pembelajaran dengan berdoa. (<i>Religius dan Integritas</i>)</li><li>2. Guru bertanya apakah hari ini sudah membantu orang tua, beribadah dan berdoa. (<i>Karakter dan Life Skills</i>).</li><li>3. Guru mengingatkan siswa tentang pentingnya mematuhi protokol kesehatan. (<i>Apersepsi</i>)</li><li>4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</li><li>5. Guru dan siswa menyanyikan lagu : “<i>Bangun Tidur</i>”.</li><li>6. Guru mengajukan pertanyaan “apakah kalian tahu apa itu hidup sehat?”</li></ol>	3 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa diminta untuk mengamati gambar pola hidup sehat</li><li>2. Siswa diberikan pertanyaan yang berkaitan dengan gambar pola hidup sehat.</li><li>3. Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai arti hidup sehat dan tidak sehat.</li><li>4. Siswa diminta menyebutkan contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari di lingkungannya.</li><li>5. Siswa diberi pemahaman tentang pentingnya</li></ol>	5 menit

	<p>menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>6. Siswa berdiskusi kelas membandingkan orang yang sehat dan tidak sehat di lingkungan terdekat.</p> <p>7. Siswa melakukan tanya jawab dengan guru tentang materi yang telah dipelajari.</p>	
Kegiatan penutup	<p>1. Guru dan siswa menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>2. Guru melakukan evaluasi dan refleksi hasil belajar siswa.</p> <p>3. Guru memberikan informasi tentang materi yang akan diberikan pada hari berikutnya.</p> <p>4. Guru mengingatkan kepada siswa untuk senantiasa menjaga kesehatan.</p> <p>5. Guru mengajak siswa untuk berdoa menurut agama dan</p> <p>6. keyakinan masing-masing.</p>	2 menit

### C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
2. Penilaian Sikap : Jurnal
3. Penilaian Keterampilan : Mengisi Tabel Kegiatan Pola Hidup Sehat

Ponorogo, 30 Desember 2021  
Guru Kelas,

**SUPARMAN, S.P., M.M.**  
NIP.19620215 198301 1 003

## **LAMPIRAN 1**

### **PENILAIAN PENGETAHUAN (TES TERTULIS)**

#### **Jawablah pertanyaan di bawah ini!**

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat?
2. Sebutkan 2 perilaku yang mencerminkan pola hidup sehat?
3. Bagaimana ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kegiatan sehari-hari?
4. Cara apa saja yang dapat dilakukan agar gigi yang kotor dapat terhindar dari kuman!

#### **Kunci Jawaban**

1. Konsep hidup sehat itu apabila segala sesuatunya dilakukan secara seimbang. Hal itu meliputi makan, olahraga, dan istirahat.  
Hidup sehat adalah saat seseorang mampu berolahraga dan olahraga sesuai porsinya serta dikombinasikan dengan makan yang sehat dan bergizi.
2. Makan makanan yang bergizi, berolahraga teratur, istirahat yang cukup.
3. a. Perilaku orang yang menerapkan pola hidup sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan bergizi, menerapkan protokol kesehatan.  
b. Perilaku orang yang tidak menerapkan pola hidup sehat adalah tidak suka berolahraga, suka merokok, tidak tidur dengan teratur.
4. Menggosok gigi minimal 3x sehari yaitu pagi, sore dan malam hari.

## LAMPIRAN 2

### PENILAIAN SIKAP (JURNAL)

NO	WAKTU	NAMA SISWA	CATATAN PERILAKU	BUTIR SIKAP	TINDAK LANJUT	HASIL

## LAMPIRAN 3

### PENILAIAN KETERAMPILAN

#### TABEL KEGIATAN PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

NAMA :

KELAS :

NO	JENIS KEGIATAN	DILAKUKAN	TIDAK DILAKUKAN	KETERANGAN
1.	Mandi 2x sehari			
2.	Menggosok gigi 3x sehari			
3.	Mencuci tangan memakai Sabun			
4.	Memotong kuku			
5.	Meminum air yang sudah Dimasak			
6.	Makan makanan yang bergizi			
7.	Berolah raga dengan teratur			
8.	Membersihkan rumah			
9.	Memakai masker ketika keluar rumah			
10.	Menjaga jarak			

