

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 1

Kalen Kelas / Semester : V / I

Tema : 4 . Sehat itu Penting

Sub Tema :Menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan Sehari - hari

Pembelajaran ke : 2

Alokasi Waktu : 10 Menit

Alamat Surel : 20151250099@guruku.id

A. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Setelah mengamati gambar , siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- ❖ Dengan menggali dari kehidupan pribadi siswa dapat memberikan contoh pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan baik dan benar
- ❖ Dengan penjelasan guru siswa dapat menjelaskan cara penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar
- ❖ Setelah berdiskusi siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- ❖ Dengan kegiatan mencari tau tentang pantun siswa dapat membuat pantun yang berkaitan dengan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menyebutkan ciri-ciri pantun

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan

- ❖ Kelas dimulai dengan membuka salam, menanyakan kabar, dan kehadiran siswa
- ❖ Berdoa dipimpin oleh seorang siswa
- ❖ Guru bersama siswa menyanyikan lagu hidup sehat yang berkaitan dengan pentingnya menjaga pola hidup sehat
- ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan disampaikan
- ❖ Guru memberikan apersepsi bertanya kepada siswa tentang protokol kesehatan
- ❖ Pembiasaan membaca

Kegiatan Inti

- ❖ Guru menjelaskan seputar materi yang akan dipelajari
- ❖ Siswa diminta untuk mengamati gambar yang sudah disiapkan oleh guru
- ❖ Guru mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan tampilan gambar yang ditunjukkan tadi
- ❖ Siswa diminta menyebutkan contoh penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- ❖ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mengerjakan tugas LKPD pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan didampingi guru
- ❖ Guru meminta siswa untuk mempresentasikan hasil kerja kelompoknya
- ❖ Guru meminta siswa untuk mencari informasi tentang pantun
- ❖ Setelah mengetahui tentang pantun siswa membuat pantun tentang kesehatan
- ❖ Guru bersama siswa membuat kesimpulan / rangkuman tentang materi yang telah diajarkan

Kegiatan Penutup

- ❖ Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini
- ❖ Guru memberikan penguatan dan kesimpulan
- ❖ Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktifitas pada pembelajaran selanjutnya
- ❖ Kelas ditutup dengan do'a bersama yang dipimpin salah seorang siswa

Penilaian

Teknik penilaian

A. Penilaian Sikap

Mencatat hal-hal yang terlihat positif dan negatif yang ditunjukkan siswa selama kegiatan berdiskusi

B. Penilaian Pengetahuan Dan Keterampilan

Penilaian pengetahuan : dilakukan dengan memberikan tes kepada siswa

Penilaian keterampilan: memberikan tugas kepada siswa membuat pantun yang berkaitan dengan penerapan hidup sehat

Mengetahui
Kepala Sekolah

Kalen,
Guru Kelas

RINI SETIYOWATI,S.Pd
NIP.19690321 200501 2 005

ROSIYATI, S.Pd.Sd
NIP. 19730210 200701 2 006

A. Penilaian sikap

no	Nama siswa	Disiplin	Jujur	Tanggung jawa	Santun
1	ADIAZA TRY PRATAMA				
2	ADRIAN KURNIAWAN				
3	AFSELIA WIDYA FASA				
4	BAGAS PUTRA PRADITYA				
5	DESINTA KARTIKA SARI				
6	DEVIANA PUJA RAMDHANI				
7	DEWI JENIRIA				
8	FARID MAULA RAHMAN				
9	FINDI RIANTIKA				
10	HANDRI FEBRYANTORO				
11	HEFA KARUNIA LATIF				
12	HENDRA DINATA				
13	HENDRA WIJAYANTO				
14	ISMA'IL				
15	JIHAN ROSIANA				
16	JIHAN SOFYANI				
17	MELATI REGINA PUTRI				
18	MOCHAMAD KELVIN ROBBIE IQRAM				
19	MUHAMMAD FADDIL MAULIDDIN				
20	MUHAMAD MAHESA BIMA				

Keterangan:

4 = jika empat indicator
terlihat 3 = jika tiga indicator
terlihat
2 = jika dua indicator
terlihat 1 = jika satu
indicator terlihat

Indicator Penilaian Sikap:**Disiplin**

- a. Tertib mengikuti instruksi
- b. Mengerjakan tugas tepat waktu
- c. Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
- d. Tidak membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif

Jujur

- a. Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan yang sebenarnya
- b. Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
- c. Tidak menyontek atau melihat data/pekerjaan orang lain
- d. Mencantumkan sumber belajar dari yang dikutip/dipelajari

Tanggung Jawab

- a. Pelaksanaan tugas piket secara teratur
- b. Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
- c. Mengerjakan tugas sesuai yang ditugaskan
- d. Merapikan kembali ruang, alat dan peralatan belajar yang telah dipergunakan

B. Penilaian Pengetahuan

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jawaban yang benar\

1. Sebutkan 3 ciri-ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat
 2. Sebutkan 3 manfaat pola hidup sehat
 3. Sebutkan cara penerapan pola hidup sehat
 4. Sebutkan ciri-ciri pantun
 5. Sebutkan bagian-bagian dari pantun kunci jawaban
1. – pola tidurnya teratur
 - berat badannya ideal
 - kulit badannya segar
 2. - \terhindra dari berbagai macam penyakit
 - dapat beraktifitas dengan semangat
 - memiliki kepercayaan yang tinggi
 3. – rajin berolahraga
 - banyak minum air putih
 - tidur yang cukup
 - tidak merokok
 - ridak meminum minuman yang kerakohol
 - Memakai masker jika berpergian
 4. – bersajak a-b, a-b
 - setiap bait terdiri dari 4 baris
 - setiap baris terdiri dari 8-12 suku kata
 - baris pertama dan kedua sampiran, baris ketiga dan keempat isi
 5. bagian-bagian pantun ada 2
 1. sampiran, yaitu baris pertama dan kedua
 2. isi, yaitu baris ketiga dan keempat

Penilaian keterampilan

Rubrik penilaian pantun

Indikator	4	3	2	1	skor
Tema -Tema berkaitan dengan hal- hal positif -Tema sesuai dengan yang ditentukan -Isi sampiran pantun tidak mencontoh yang pernah ada -Pola pengembangan larik tidak mencontoh yang pernah ada	Memenuhi semua unsur pada bagian rima	Memenuhi hanya tiga unsur bagian tema	Memenuhi hanya dua unsur bagian tema	Memenuhi hanya satu unsur bagian tema	
Bagian sampiran pantun -Rima silang pada larik satu dua -Isi kalimat dalam sampiran logis -Struktur kalimat sesuai dengan kaidah -Tidak berkaitan langsung dengan isi pantun	Memenuhi semua unsur pada bagian sampiran	Memenuhi hanya tiga unsur pada bagian sampiran	Memenuhi hanya dua unsur pada bagian sampiran	Memenuhi hanya satu unsur pada bagian sampiran	
Bagian isi pantun -Rima silang pada larik tiga dan empat -Isi kalimat logis -Struktur kalimat sesuai kaidah -Tidak berkaitan langsung dengan isi sampiran	Memenuhi semua unsur pada bagian isi	Memenuhi hanya tiga unsur bagian isi	Memenuhi hanya dua unsur bagian isi	Memenuhi hanya satu unsur bagian isi	

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama:.....

No.Absen:.....

Buatlah sebuah pantun dengan tema 'SEHAT ITU PENTING' (*tanpa meniru dari sumber apapun, tulislah dalam bahasa Indonesia yang baik dan benar*)

.....

.....

.....

.....

MATERI PEMBELAJARAN

Pembelajaran IPA

Pengertian pola hidup

sehat

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kesehatan

Mulai dari mengonsumsi makanan dan minuman sehari-hari, karena dengan demikian akan menjaga kondisi kesehatan agar terhindar dari hal-hal yang menyebabkan penyakit dari tubuh kita. Untuk hidup sehat tentu akan menjalankan rutinitas hidup dengan memperhatikan gaya hidup sehat

Pola hidup sehat selalu berhubungan dengan faktor makanan yang sehat dan bergizi, karena tujuan hidup sehat adalah untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit

Jika tubuh kita sehat maka segala kegiatannya hidup dapat kita laksanakan sebaik-baiknya, namun sebaliknya jika hal itu tidak diperhatikan dengan baik maka segala kegiatan hidup tidak akan terencana dengan baik

Kesehatan dapat dibedakan dalam beberapa bagian yaitu, kesehatan pribadi, keluarga dan masyarakat. Ketiga hal tersebut saling berkaitan karena setiap pribadi merupakan anggota keluarga dan keluarga menjadi bagian dari masyarakat. Jika salah seorang anggota keluarga ada yang sakit, maka anggota yang lain ikut terpengaruh apalagi jika anggota tersebut terkena penyakit menular, tetapi dampaknya bukan saja terhadap keluarga tetapi juga terhadap masyarakat

Hal-hal yang menentukan kesehatan adalah

1. Makan makanan yang sehat dan bergizi
2. Berolahraga dengan rutin
3. Istirahat yang cukup
4. Banyak minum air putih
5. Kebiasaan hidup sehat dan bersih
6. Tidak minum-minuman yang mengandung alkohol

Ada tiga kelompok orang sehat

1. Orang yang sehat karena kondisi sejak lahir sehat secara alami
2. Orang yang secara tidak sengaja terjadi karena orang tersebut melakukan kegiatan fisik secara rutin sehingga tubuhnya menjadi sehat
3. Orang yang sehat karena berusaha menjadi sehat

Bagi kebanyakan orang kesehatan tergantung pada dua hal

1. Apa yang dimasukkan kedalam tubuh
2. dan apa yang dilakukan dengan tubuh

faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat adalah

1. gaya hidup

karena gaya hidup seseorang akan berpengaruh pada kesehatannya dan juga gaya hidup bisa terpengaruh dari lingkungannya. Gaya hidup dapat diubah dengan cara memberikan wawasan bahwa hidup sehat itu penting

2. Perubahan gaya hidup

Gaya hidup berubah karena semakin majunya perekonomian dan perkembangan teknologi, karena saat ini manusia sudah malas dan sering mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat

Muatan Bahasa Indonesia

Yang dimaksud dengan pantun adalah bentuk puisi Indonesia (Melayu) yang merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang dapat menghibur sekaligus menasehati

Pantun juga merupakan salah satu merangkai kata yang indah karena pantun dapat melatih seseorang berpikir tentang makna kata sebelum berujar dan pantun dapat digunakan untuk mengungkapkan kata dan perasaan seseorang tentang kejadian atau peristiwa yang dialami

Ciri-ciri pantun

1. Bersajak A-B, A-B
2. Satu bait terdiri dari 4 baris
3. Tiap baris terdiri atas 8-12 suku kata
4. Baris 1-2 adalah sampiran
5. Baris 3-4 adalah isi

Perhatikan pantun berikut

Jalan-jalan kebandara (

1)

Jangan lupa membeli coklat (2)

Rajin-rajinlah berolahraga (

3) Agar badan menjadi

sehat (4)

ket. : baris 1 dan 2 sampiran, baris 3 dan 4 isi

SEHAT ITU PENTING



SEHAT ITU PENTING



SEHAT ITU PENTING



SEHAT ITU PENTING



SEHAT ITU PENTING



Perhatikan gambar dibawah ini!!!



Gambar 1



Gambar 2

Jawablah pertanyaan dibawah ini dan kerjakan pada lembarkerja masing-masing!

1. Apa perbedaan gambar diatas? Jelaskan!
2. Tuliskan bagaimana cara kita dapat memilih makanan yang sehat!
3. Bagaimana cara menerapkan dalam kehidupan seharri-hari cara memilih maknan yang sehat?

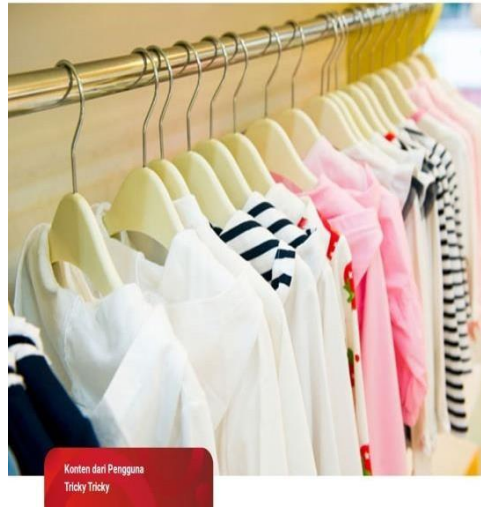
Nama kelompok :

1. Nama:
No.absen:.....
2. Nama:.....
No.abesen:.....
3. Nama:.....
No.absen:.....
4. Nama:.....
No.absen:.....
5. Nama:.....
No.absen:.....

Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar 1



gambar 2

jawablah pertanyaan dibawah ini dan tulis pada lembar kerja masing-masing!

1. Apa perbedaan gambar diatas? Jelaskan!
2. Tuliskan bagaimana cara agar pakaian tetap bersih dan rapi!
3. Bagaimana cara menerapkan pada kehidupan sehari-hari? Cara menjaga kebersihan pakaian !

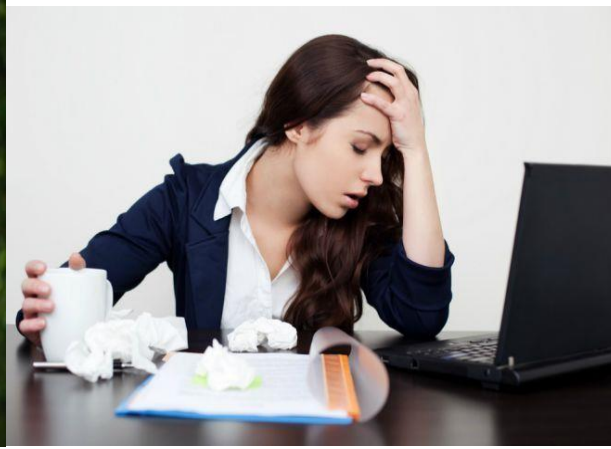
Nama kelompok :

1. Nama:
No.absen:.....
2. Nama:.....
No.abesen:.....
3. Nama:.....
No.absen:.....
4. Nama:.....
No.absen:
5. Nama:.....
No.absen:.....

Perhatikan gambar dibawah ini!



Gambar 1



Gambar 2

jawablah pertanyaan dibawah ini dan tulis pada lembar kerja masing-masing!

1. Apa perbedaan gambar diatas? Jelaskan!
2. Jelaskan dengan cara apa agar badan kita tetap sehat!
3. Sebutkan cara kita menerapkan dalam kehidupan sehari-hari!

Nama kelompok :

1. Nama:
No.absen:.....
2. Nama:.....
No.absen:.....
3. Nama:.....
No.absen:.....
4. Nama:.....
No.absen:.....
5. Nama:.....
No.absen:.....

Perhatikan gambar berikut!



Gambar 1



Gambar 2

Jawablah pertanyaan dibawah ini pada lembar kerja masing-masing!

1. Apa perbedaan gambar diatas? Jelaskan !
2. Sebutkan apa yang kita lakukan agar kamar bersih dan rapi!
3. Bagaimana cara menerapkan dalam kehidupan sehari-hari?

Nama kelompok :

1. Nama:
No.absen:.....
2. Nama:.....
No.abesen:.....
3. Nama:.....
No.absen:.....
4. Nama:.....
No.absen:.....
5. Nama:.....
No.absen:.....

