

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN KEBON JERUK 10

Kelas : 5

Topik : Sehat Itu Penting

A. Tujuan Pembelajaran

1. Bersikap percaya diri dalam berdiskusi di kelas
2. Menghormati orang lain ketika berdiskusi di kelas
3. Dengan metode demonstrasi siswa dapat mengidentifikasi 3 (tiga) organ tubuh manusia dengan benar.
4. Dengan diskusi siswa dapat menyebutkan 3 (tiga) gangguan pada sistem peredaran darah manusia dengan benar.
5. Dengan diskusi siswa dapat membuat *mind mapping* mengenai gangguan pada sistem peredaran tubuh manusia dengan benar.
6. Dengan metode diskusi siswa dapat mempresentasikan *mind mapping* gangguan pada sistem peredaran tubuh manusia dengan benar.
7. Dengan metode demonstrasi dapat mengidentifikasi 3 (tiga) ciri pantun dengan benar.
8. Dengan diskusi siswa dapat membuat tabel 3 (tiga) ciri pantun dengan benar.
9. Dengan diskusi siswa dapat mempresentasikan 3 (tiga) ciri pantun dengan percaya diri dan benar

B. Kegiatan Pembelajaran

Tahap Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Tools
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Bertanya kabar dan mengecek kehadiran siswa• Menstimulasi siswa untuk berdoa sebelum pembelajaran• Guru memberikan motivasi kepada siswa berupa tepuk semangat.• Guru menyampaikan materi yang dipelajari hari ini.	
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Guru menyiapkan gambar peredaran darah.• Guru mengajak siswa untuk mengamati gambar organ-organ pada tubuh manusia.• Guru melakukan tanya jawab mengenai organ-organ yang terdapat pada tubuh manusia yang merupakan organ sistem peredaran darah.	<ul style="list-style-type: none">• Gambar organ tubuh

	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah siswa dapat menebak gambar organ pada sistem peredaran darah manusia, guru memfasilitasi siswa untuk menggali informasi mengenai gangguan-gangguan pada sistem peredaran manusia • Guru memberikan pertanyaan : <ul style="list-style-type: none"> • Apa saja yang kalian ketahui mengenai gangguan pada sistem peredaran darah ? • Bagaimanakah cara agar terhindar dari gangguan pada sistem peredaran darah tersebut ? • Siswa dibagi menjadi 4 kelompok ahli • Siswa diajak ke depan untuk mengambil materi gangguan pada sistem peredaran darah secara acak. • Nama kelompok dipilih berdasarkan nama gangguan yang di dapat. • Siswa diajak untuk memahami materi yang diterima di kelompoknya. • Setelah itu, masing-masing dari tiap kelompok dikumpulkan menjadi satu kelompok. • Guru memfasilitasi siswa untuk saling berdiskusi menyampaikan materi dari kelompok awal masing-masing. • Setelah siswa mendapat informasi mengenai gangguan sistem peredaran darah dari keempat kelompok, guru mengajak siswa untuk menuliskan hasil diskusinya dalam bentuk penyajian yang menarik, misalnya : <i>Mind mapping</i>. • Guru mengajak setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusinya / <i>mind mapping</i> yang sudah dibuat. • Guru memberikan penguatan mengenai diskusi kali ini • Guru memberikan contoh Pantun mengenai cara menjaga kesehatan pada sistem peredaran darah manusia. • Guru mengajak siswa untuk mengamati contoh pantun yang diberikan. • Guru melakukan tanya jawab mengenai ciri-ciri pantun pada contoh pantun yang di berikan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papan tulis • Spidol • Kertas A4 • Papan tulis
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memfasilitasi siswa dalam menggali informasi mengenai ciri-ciri pantun • Guru memberikan pertanyaan : <ul style="list-style-type: none"> ○ Apa saja yang kalian ketahui mengenai pantun ? ○ Apa saja ciri-ciri pantun ? • Guru mengajak setiap kelompok untuk membuat pantun yang berkaitan dengan cara menjaga kesehatan sistem peredaran darah tubuh. • Guru memfasilitasi siswa dalam berdiskusi membuat pantun dan ciri-ciri pantun yang dibuatnya. • Guru mengajak setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil pantun yang dibuatnya • Guru memfasilitasi kelompok lain untuk melakukan tanya jawab mengenai ciri-ciri pantun dari kelompok yang mempresentasikan pantunnya. • Guru memfasilitasi siswa untuk menyajikan ciri-ciri pantun dari masing-masing kelompok dalam bentuk penyajian yang menarik. Misalnya : Tabel. • Guru memberikan penguatan pada diskusi kali ini 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan refleksi dengan siswa mengenai pembelajaran hari ini. • Guru mengajak siswa untuk menuliskan hal penting yang diperolehnya hari ini. • Guru mengajak salah satu siswa untuk memimpin doa. 	

C. Penilaian Pembelajaran

Ranah	1	2
Afektif/ Sikap	Observasi guru saat berdiskusi kelompok	Penilaian diri sendiri Penilaian antar teman
Kognitif/ Pengetahuan	Portofolio proyek <i>mind mapping</i> dan tabel	Kuis lisan.
Psikomotorik/ Keterampilan	Penilaian saat presentasi	Portofolio proyek <i>mind mapping</i> dan tabel

Kepala Sekolah

Guru

Mudofar, S.IP, S.Pd.

Mudofar, S.IP, S.Pd.

LAMPIRAN

BAHAN AJAR

Gangguan sistem peredaran darah pada manusia

1. Anemia



Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi.

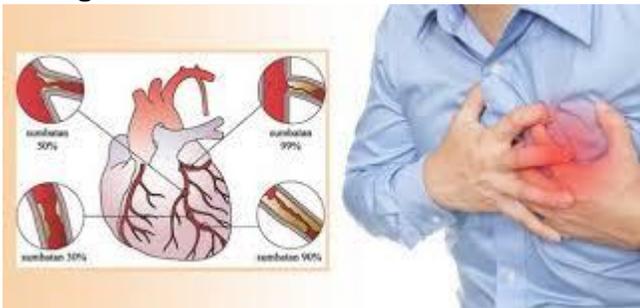
Gejala yang timbul adalah:

- Tubuh terasa lesu
- Muka pucat
- Kepala pusing

Cara mencegah penyakit anemia antara lain:

- Banyak mengkonsumsi sayur karena makanan yang kaya akan kandungan zat besi dan vitamin C sebagai bahan pembentuk hemoglobin
- Istirahat yang cukup
- Olahraga teratur

2. Jantung Koroner



Suatu gangguan jantung disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronari. Gejala yang timbul adalah:

- dada terasa sakit
- rasa sakit pada bagian
- lengan dan punggung,
- napas terasa pendek
- kepala mudah pusing

Cara mencegah penyakit jantung koroner antara lain:

- Olahraga dan istirahat secara teratur.
- Menjaga pola makan sehari-hari.
- Menghindari minum minuman
- beralkohol.
- Menghentikan kebiasaan merokok.
- Menghindari stress berlebih.

- Menjaga berat badan dalam kondisi ideal

3. Tekanan darah rendah (hipotensi)

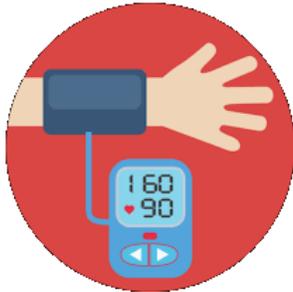


hipotensi terjadi apabila tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg. Orang yang mengalami tekanan darah rendah pada umumnya akan mengeluhkan keadaan sering pusing, sering menguap, penglihatan terkadang kurang jelas (berkuning-kuning), terutama setelah duduk lama, keringat dingin, cepat lelah dan tidak bertenaga, denyut nadi lemah, dan tampak pucat.

Cara mengatasi hipotensi, antara lain dengan :

- minum air putih yang cukup banyak antara 8 sampai 10 gelas per hari
- konsumsi minuman yang dapat meningkatkan tekanan darah (misalnya kopi)
- konsumsi makanan yang cukup mengandung garam
- berolahraga secara teratur

4. Tekanan darah tinggi (hipertensi)



Hipertensi atau disebut juga tekanan darah tinggi, terjadi apabila tekanan darah berada di atas 120/80 mmHg. Gejala penderita hipertensi, antara lain sakit kepala hebat, kelelahan, pendarahan dari hidung, mual, muntah, dan sesak napas.

Hipertensi dapat disebabkan karena arteriosklerosis (pengerasan pembuluh darah), obesitas (kegemukan), kurangnya berolahraga, stress yang berlebihan, konsumsi minuman beralkohol, konsumsi makanan yang banyak mengandung garam, lemak, dan kolesterol.

Upaya yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi antara lain:

- menghindari konsumsi minimal beralkohol dan makanan berlemak yang mengandung kolesterol tinggi
- berolahraga teratur
- menghindari kebiasaan merokok
- menjauhkan dari faktor-faktor pemicu stress.

Contoh Pantun

Ada gerobak ditarik sapi
Sapi berjalan dengan cepat
Mari gerakkan tangan dan kaki
Otot kuat jantung pun sehat

Saat malas dan tak bertenaga
Jangan diam seperti pagar
Sebaiknya kita lakukan olahraga
Agar peredaran darah menjadi lancar

Ciri-ciri Pantun

Pantun merupakan puisi yang tiap baitnya terdiri dari empat baris.
Berikut ciri-ciri pantun :

1. Bersajak a-b-a-b
2. Satu bait terdiri atas empat baris
3. Tiap baris terdiri dari 8 sampai 12 suku kata
4. Baris 1 dan 2 adalah sampiran pantun
5. Baris 3 dan 4 adalah isi pantun