

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (SIMULASI MENGAJAR KEPALA SEKOLAH PENGGERAK)

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 2 Kaligading
Kelas / Semester	: V / Ganjil
Tema	: 4. Sehat Itu Penting
Sub tema	: Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke	: 2
Alokasi Waktu	: 1 x Pembelajaran
Pelaksanaan	: Luring

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Setelah berdiskusi, siswa dapat menerapkan langkah-langkah pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Setelah berdiskusi, siswa dapat menjelaskan manfaat menjaga pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

D. MATERI

- 1. Definisi pola hidup sehat**
- 2. Pengetahuan tentang pola hidup sehat**
- 3. Langkah-langkah menerapkan pola hidup sehat**
- 4. Manfaat menerapkan pola hidup sehat**

E. PENDEKATAN DAN METODE

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Strategi : *Cooperative Learning*
3. Teknik : *Example Non Example*
4. Metode : Penugasan, pengamatan, Tanya Jawab, Diskusi dan Ceramah

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan pendahuluan (5 Menit)
 - a. Guru mengucapkan salam dan dilanjutkan berdoa (orientasi)
 - b. Guru memeriksa kebersihan kelas, kehadiran, kerapian berpakaian, posisi tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.
 - c. Bersama - sama menyanyikan lagu “Mars Hidup Sehat”
 - d. Guru memberikan gambaran tentang manfaat “Pola Hidup Sehat “
 - e. Guru mempersiapkan media/ alat peraga / alat bantu berupa gambar pola hidup sehat.

- f. Guru mengajukan pertanyaan apersepsi “ Apakah anak-anakku tahu apa itu hidup sehat?
2. Kegiatan inti (50 menit)
- a. Guru menjelaskan pengetahuan tentang makanan dan minuman sehat, kebersihan pribadi, kebersihan lingkungan, istirahat, olah raga dan pengetahuan tentang penyakit disertai tanya jawab
 - b. Peserta didik dibagi dalam 3 kelompok.
 - c. Peserta didik dalam kelompok menerima lembar Lembar Kerja Siswa .
 - d. Peserta didik mendiskusikan pengamatan gambar dan menulis hasil diskusinya pada lembaran lain.
 - e. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya masing-masing di depan kelas. Kelompok lain menanggapi hasil kelompok yang presentasi.
 - f. Guru memberikan penjelasan tentang hasil diskusi dan memberikan penghargaan kepada kelompok terbaik
 - g. Guru membagi soal -soal ulangan harian
 - h. Guru melemparkan pertanyaan penutup pembelajaran “ Kenapa kita perlu menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari ?”
 - i. Pekerjaan Rumah mengisi papan sehat (papan kontrol sehat) dan berkomitmen melakukan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kegiatan Penutup (5 menit)
- a. Bersama-sama peserta didik menarik kesimpulan pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari -hari
 - b. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
 - c. Menutup pembelajaran dengan salam .

G. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian pengetahuan melalui tes tertulis
2. Penilaian sikap sosial melalui jurnal
3. Penilaian keterampilan melalui praktek hidup sehat.

Penulis
Kepala Sekolah

Suparmi,S.Pd.SD
Nip.196810131 199303 2 003

Lampiran 2

Lembar kerja siswa

Tema 4 : Sehat itu Penting
Topik : Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari -hari
Kelas /Smtr : V(lima)/ Ganjil

Amati gambar -gambar di bawah ini !

Jawablah pertanyaan -pertanyaan di bawah ini! Diskusikan dengan kelompokmu !

Gambar a



Gambar b



Gambar c



Gambar d



gambar e



Gambar f



Gambar f

Gambar g



1. Sebutkan gambar mana yang menerapkan pola hidup sehat ?
2. Sebutkan gambar mana yang tidak menerapkan pola hidup sehat?
3. Sebutkan kebersihan pribadi apa saja yang kalian lakukan di masa pandemi ?

Jawaban:

Nama Kelompok.....

**PAPAN KONTROL SEHAT
SD N 2 KALIGADING**

NAMA :

KELAS :

NO	INDIKATOR	DILAKSANAKAN		KET
		SUDAH	BELUM	
1.	Memakai masker			
2.	Mencuci tangan pakai sabun			
3.	Menjaga jarak			
4.	Makan makanan bergizi			
5.	Olah raga			
6.	Istirahat cukup			
7.	Bersih lingkungan rumah			
8.	Bersih ruang kelas			
9.	Ada kotak obat di rumah			
10.	Minum air yang sudah dimasak			
11.	Tidak jajan sembarangan			

Guru Kelas V(lima)

SUPARMI,S.Pd.Sd

Nip.19681013 199303 2 003

**PAPAN KONTROL SEHAT
SD N 2 KALIGADING**

NAMA :

KELAS :

NO	INDIKATOR	DILAKSANAKAN		KET
		SUDAH	BELUM	
1.	Memakai masker			
2.	Mencuci tangan pakai sabun			
3.	Menjaga jarak			
4.	Makan makanan bergizi			
5.	Olah raga			
6.	Istirahat cukup			
7.	Bersih lingkungan rumah			
8.	Bersih ruang kelas			
9.	Ada kotak obat di rumah			
10.	Minum air yang sudah dimasak			
11.	Tidak jajan sembarangan			

Guru Kelas V(lima)

SUPARMI,S.Pd.Sd

Nip.19681013 199303 2 003

Soal Tes Harian (Pengetahuan)

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Sebutkan langkah-langkah yang dapat dilakukan pola hidup sehat di masa pandemi ini !
(minimal 3)
2. Sebutkan 3 contoh kebersihan pribadi
3. Sebutkan 3 contoh makanan sehat