

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Bumiharjo
Kelas/Semester : 5/1
Tema : 6. Sehat itu penting
Sub Tema : 6. Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke : 1 (satu)
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah kegiatan pembelajaran selesai siswa dapat :

1. Melalui kegiatan membaca buku siswa dapat menyebutkan kegiatan hidup sehat dengan benar
2. Melalui pengamatan gambar-gambar sehat siswa dapat menjelaskan akibat tidak menerapkan kesehatan
3. Melalui kegiatan diskusi kelompok siswa dapat menyebutkan cara menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari secara tepat
4. Melalui diskusi kelompok siswa dapat menjelaskan manfaat menerapkan hidup sehat secara tepat

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (waktu 2 menit)
 - a. Guru mengucapkan salam
 - b. Guru menanyakan kabar siswa
 - c. Guru menugaskan salah satu siswa untuk berdoa sebelum pembelajaran
 - d. Guru menyampaikan topik pembelajaran yang akan dilaksanakan
 - e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
 - f. Guru menggali pengalaman siswa tentang hidup sehat
2. Kegiatan Inti (waktu 7 menit)
 - a. Guru menunjukkan gambar-gambar hidup sehat dan gambar hidup tidak sehat
 - b. Guru mengadakan tanya jawab mengenai gambar
 - c. Guru membagikan bacaan tentang hidup sehat
 - d. Guru memberi kesempatan siswa membaca bacaan
 - e. Guru membagi siswa menjadi lima kelompok secara acak melalui kegiatan siswa menghitung 1,2,3,4,dan 5 secara urutan. Siswa yang mendapat bagian hitungan angka 1 berkumpul menjadi kelompok 1, siswa yang mendapat

- kebagian hitung angka 2 berkumpul menjadi kelompok 2, dan seterusnya sampai kelompok 5.
- f. Guru membagikan lembar kerja peserta didik kepada kelompok untuk didiskusikan
 - g. Guru memberi kesempatan kepada kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi
 - h. Guru mengadakan diskusi kelas
 - i. Sebelum kegiatan penutup siswa diberi kesempatan untuk bertanya
3. Kegiatan Penutup (waktu 1 menit)
- a. Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pembelajaran tentang penerapan hidup sehat
 - b. Siswa mencatat materi pelajaran
 - c. Guru merefleksikan pembelajaran dengan memberi kartu refleksi.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian dilakukan dengan penilaian sikap dan pengetahuan

Bumiharjo, 3 November 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah



UMI MARKHUMAH, S.Pd., MM.Pd.
NIP. 19700122 199308 2 001

Guru

A handwritten signature in black ink, belonging to Umi Markhumah.

UMI MARKHUMAH, S.Pd., MM.Pd.
NIP. 19700122 199308 2 001

LAMPIRAN PENILAIAN

I. Penilaian Sikap

Pengamatan dan pencatatan sikap selama kegiatan pembelajaran

No.	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai			
		Kerja Sama	Percaya Diri	Displin	Berani

Keterangan penilaian sikap

Angka 4 : Amat baik

Angka 3 : Baik

Angka 2 : Cukup Baik

Angka 1 : Kurang Baik

II. Penilaian Pengetahuan

A. Soal Penilaian : Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

- 1. Sebutkan 3 (tiga) kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari!
- 2. Jelaskan akibat tidak menerapkan hidup sehat!
- 3. Sebutkan 3 (tiga) cara menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari!
- 4. Jelaskan manfaat hidup sehat!

B. Kunci Jawaban

- 1. Contoh kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari :
 - a. Mencuci tangan sebelum makan
 - b. Sering mencuci tangan dengan sabun
 - c. Mandi dengan teratur
 - d. Makan makanan sehat dan bergizi
 - e. Olah raga teratur
 - f. Tidur yang cukup
 - g. Memakai masker
- 2. Akibat tidak menerapkan hidup sehat adalah kita menjadi sakit dan hidupnya tidak nyaman.
- 3. Cara menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari

- a. Mencuci tangan sebelum makan
 - b. Mencuci tangan setelah bepergian
 - c. Olah raga secara rutin
 - d. Makan makanan sehat
 - e. Tidak jajan makanan di sembarang tempat
 - f. Membuang sampah pada tempatnya
 - g. Tidurnya teratur /tidak begadang
 - h. Membiasakan diri mengenakan masker
3. Manfaat hidup sehat adalah hidup menjadi tenang, nyaman, gembira, dapat melakukan aktivitas, anak dapat tumbuh dan kembang secara baik.

C. Kriteria penilaian

Nomor Soal	Jumlah Skor
1	3
2	2
3	3
4	2
Jumlah Skor	10

Nilai Akhir : Jumlah skor perolehan/10 x 100

SUMBER BAHAN :

Buku Guru Tema 4 kelas 5

Buku Siswa Tema 4 kelas 5

LAMPIRAN LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Kelompok :.....

Anggota :

Petunjuk :

- 1. Diskusikan dengan kelompokmu
- 2. Amati gambar-gambar berikut ini selanjutnya deskripsikan isi gambar tersebut

	Isi gambar.....
	Isi gambar.....
	Isi gambar.....
	Isi gambar.....

	Isi gambar.....
---	--

Berdasarkan deskripsi gambar yang telah kalian tulis buatlah sebuah kesimpulan tentang :

- 1. Manfaat hidup sehat
- 2. Cara melaksanakan hidup sehat
- 3. Akibat tidak hidup sehat

TEKS BACAAN HIDUP SEHAT

Medan, 5 Mei 2017

Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Oleh:
Taufik Hidayat
Capacity Building Specialist
KMW OC 1 Provinsi Sumatera Utara
Program Kota Tanpa Kumuh (KOTAKU)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang gizi: makan beraneka ragam makanan, minum tablet tambah darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A. Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.

Apa manfaat PHBS? Antara lain, setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit, anak tumbuh sehat dan cerdas, anggota keluarga giat bekerja. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

Lokasi PHBS bisa di rumah tangga, sekolah, tempat kerja (kantor), tempat umum, dan di fasilitas pelayanan kesehatan (rumah sakit).

Pertama, PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat.

Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di Rumah Tangga yaitu: (1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, (2) memberi bayi ASI eksklusif, (3) menimbang bayi dan balita, (4) menggunakan air bersih, (5) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, (6) menggunakan jamban sehat, (7) memberantas jentik di rumah, (8) makan buah dan sayur setiap hari, (9) melakukan aktivitas fisik setiap hari, (10) tidak merokok di dalam rumah.