

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 003 Tanjungpinang Barat  
Kelas/Semester : 5/1  
Tema : 4. Sehat itu Penting  
Subtema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
Pembelajaran ke- : 1  
Alokasi Waktu : 10 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar, peserta didik mampu mengklasifikasi kegiatan yang mencerminkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Setelah membaca teks, peserta didik mampu menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.

### B. Kegiatan Pembelajaran

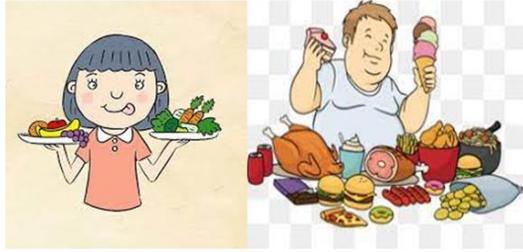
#### Kegiatan Pendahuluan

1. Pembelajaran diawali dengan salam, berdoa dan mengecek kehadiran peserta didik. (Religiusitas dan Integritas)
2. Menyanyikan Lagu Kebangsaan Indonesia Raya. (Nasionalisme)
3. Menyanyikan lagu “Aku Anak Sehat” (Apersepsi)
4. Menyampaikan tujuan pembelajaran.

#### Kegiatan Inti

1. Guru menyajikan beberapa gambar. Peserta didik secara klasikal diminta menentukan gambar yang menunjukkan penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. (Orientasi) (Gotong Royong)





2. Peserta didik membaca teks berjudul “Serupa tapi Tak Sama” dan mengidentifikasi kegiatan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

#### Kegiatan Penutup

1. Guru meminta peserta didik menjawab pertanyaan yang diberikan.
2. Guru bersama peserta didik melakukan refleksi.
3. Pembelajaran diakhiri dengan doa dan salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

Berdasarkan bacaan, jawablah pertanyaan berikut!

1. Bagaimana kondisi kamar Dani?
  - a. Sejuk dengan ventilasi jendela terbuka.
  - b. Kotor karena berserakan baju dan mainan.
  - c. Bersih karena rutin ia rapikan setiap pagi.
  - d. Panas karena tidak memiliki jendela.
2. Pernyataan yang benar berdasarkan bacaan adalah...(jawaban dapat lebih dari 1)
  - a. Andi menerapkan hidup sehat karena mandi pagi
  - b. Dani menerapkan hidup sehat karena membersihkan kamar
  - c. Dani menerapkan hidup sehat karena suka berolahraga
  - d. Andi dan Dani menerapkan hidup sehat karena makan makanan bergizi seimbang

Kunci Jawaban: A dan C (Skor masing-masing jawaban benar 1)

3. Beri tanda ceklis

No.	Kegiatan	Sehat	Tidak Sehat
1.	Makan dalam jumlah sangat banyak		
2.	Makan teratur dengan gizi seimbang		
3.	Berolahraga menggunakan sepeda		
4.	Tidur ketika sudah merasa lelah bermain		
5.	Memiliki jendela atau ventilasi di kamar		

Kunci Jawaban:

1. Tidak Sehat
2. Sehat
3. Sehat
4. Tidak sehat
5. Sehat

(Skor masing-masing jawaban benar 1)

4. Dani mengalami sakit perut, hal ini menunjukkan kebiasaan hidup sehat yang perlu dilakukan yaitu...

Kunci Jawaban: makan tepat waktu dengan gizi seimbang (Skor 3)

5. Berdasarkan bacaan tersebut, apakah ada kebiasaan Andi yang perlu diperbaiki agar sesuai dengan penerapan hidup sehat? Berikan saranmu!

Kunci Jawaban: Andi hanya ingin sarapan jika makan mi instan, sebaiknya Andi makan makanan bergizi dan sehat. (Skor 4)

## Lampiran

### Serupa tapi Tak Sama

Selama pandemi, kegiatan pembelajaran tatap muka ditiadakan. Andi dan Dani memiliki banyak sekali waktu luang di rumah. Pagi hari Andi bergegas bangun dan mandi, tak lupa ia membuka jendela kamarnya untuk mendapat udara segar. Sedangkan Dani belum beranjak dari kasur lalu meraba-raba mencari ponselnya. Andi segera menyantap sarapan yang sudah disediakan ibu dan bersiap mengikuti kelas daring melalui *Google Meet*. Dani masih sibuk mencari lawan main di game *online* andalannya. Ketika Bu Citra memulai pembelajaran daring, Andi sudah siap sedia dengan buku di hadapannya sementara Dani masih bingung mencari-cari buku di antara tumpukan baju dan mainan dalam kamarnya yang berantakan. Andi mengikuti pelajaran dengan khidmat sementara Dani tiba-tiba merasa sakit perut karena belum sarapan. Dengan perut kelaparan, Dani berlari ke dapur dan meraih mi instan kemudian memakannya begitu saja. Andi juga menyukai mi instan, ia hanya mau sarapan jika dibuatkan mi instan.

Menjelang siang, Andi sudah menyelesaikan tugas yang diberikan Bu Citra sementara Dani kembali tertidur, tadi malam ia baru lelap pukul 2 dini hari karena keasyikan bermain game *online*. Ketika terbangun, Dani segera mengayuh sepedanya menuju lapangan bola untuk menemui teman-temannya. Dani seringkali menghabiskan waktu sore hari di lapangan ini, sementara Andi diberi tugas rutin untuk menyiram tanaman milik ibunya di teras rumah. Saat malam tiba, Andi membaca buku sesuai makan malam, ia ingin tahu materi apa yang akan dipelajarinya esok hari. Dani menyantap makan malamnya sambil tangan kirinya memegang ponsel yang memutar video-video kesukaannya di *youtube*. Keduanya menghabiskan waktu sehari-hari, kegiatannya serupa tapi tak sama.