

RENCANA PELAKSANAAN PELATIHAN(RPP)
SATUAN ACARA PELATIHAN
OLEH : JUMELAN

Nama Pelatihan	: Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Mata Diklat	: Sehat Itu Penting
Tujuan pelatihan	: 1. Siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah. 2. Siswa mencoba menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat.
Indikator pelatihan	: 1. siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah. 2. siswa dapat membuat pantun dan membaca pantun dengan lafal dan intonasi yang tepat.
Alokasi waktu	: 10 Menit

A. PENDAHULUAN

1. Guru membuka pembelajaran dengan Salam dan mengajak bersyukur dengan Berdoa (Orientasi)
2. Mencoba mengkaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan dihubungkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)
3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi)

B.KEGIATAN INTI

Langkah-Langkah Pembelajaran

- 1) Guru mengkondisikan siswa secara klasikal dengan memberikan deskripsi ilustrasi yang berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang dapat memelihara peredaran darah manusia, yakni ber-sepeda.
- 2) Guru menyampaikan sebuah pantun yang isinya “ Menjaga Kesehatan Peredaran darah ” menjadi kalimat kunci sebagai pengantar materi cara memelihara sistem peredaran darah dalam tubuh manusia melalui pantun.
- 3) siswa mencermati pantun tentang kesehatan jantung dengan seksama.
- 4) siswa secara mandiri mengamati pantun.
- 5) Guru bersama-sama siswa mengidentifikasi ciri-ciri pantun.
- 6) Guru memberikan waktu kepada siswa untuk memahami ciri-ciri pantun.
- 7) secara mandiri siswa menuliskan ciri-ciri pantun pada buku siswa.
- 8) siswa membaca bacaan tentang cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh, selain bersepeda.
- 9) Siswa diminta mengidentifikasi dan menyebutkan cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh.
- 10) Guru mengidentifikasi dan menganalisa jawaban masing-masing siswa untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman siswa mengenai cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia.
- 11) Secara interaktif guru membimbing siswa dengan menjelaskan cara-cara membuat pantun.
- 12) Dengan bimbingan dan pengawasan orang tua, siswa membuat pantun tentang menjaga kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia.
- 13) Siswa menerapkan secara disiplin jadwal dan kekuatan olah raga untuk menjaga kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia.

C. PENUTUP

1. Siswa dibimbing menyampaikan hasil belajar hari ini
2. Guru mengarahkan pada penguatan dan kesimpulan
3. Memberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya..
4. Penugasan dirumah melalui quizzizz
5. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh siswa.

*Lampiran pantun
mencegah lebih baik daripada mengobati.*

Ke kampung sebelah naik sepeda,
Parkirnya di ujung rumah ketua,
jaga jantung rajin berolahraga,
Sehat jantung kuat tubuh kita.

Ikat layangan dengan erat,
Agar tidak lepas ke langit,
Apabila jantung kita sehat,
Darah lancar bebas penyakit.

Jika bertamu ke rumah pacar,
Bawakan hadiah jika sempat,
Jika ingin darah lancar,
Makanlah makanan yang sehat.

Sore hari bermain bola,
Bola disebut sikulit bundar,
Pembuluh darah harus dijaga,
Agar darah mengalir dengan lancar.

Rusa terjerat bisa kabur,
Meski kakinya sudah memerah,
Berolahragalah dengan teratur.
Demi lancarnya peredaran darah.

Anak cerdas pasti patuh,
Pulang sekolah langsung ke rumah,
Jagalah selalu kebugaran tubuh,
Berguna untuk lancarkan darah.

Ikat layang dengan erat,
Agar tidak lepas ke langit,
Jika jantung kita sehat,
Darah lancar bebas penyakit.

Simpan madu dalam botol,
Agar tampak selalu segar,
Hindari rokok dan alkohol,
Pastilah tubuh sehat dan bugar.

Lampiran Materi Pembelajaran



TIPS MENJAGA KESEHATAN JANTUNG



Berolahraga



Jaga kestabilan berat badan



Tertawa



Relaksasi



Tidak merokok



Mengonsumsi buah anggur dan sayuran hijau



Hindari konsumsi makanan berlemak



Waktu tidur malam yang cukup

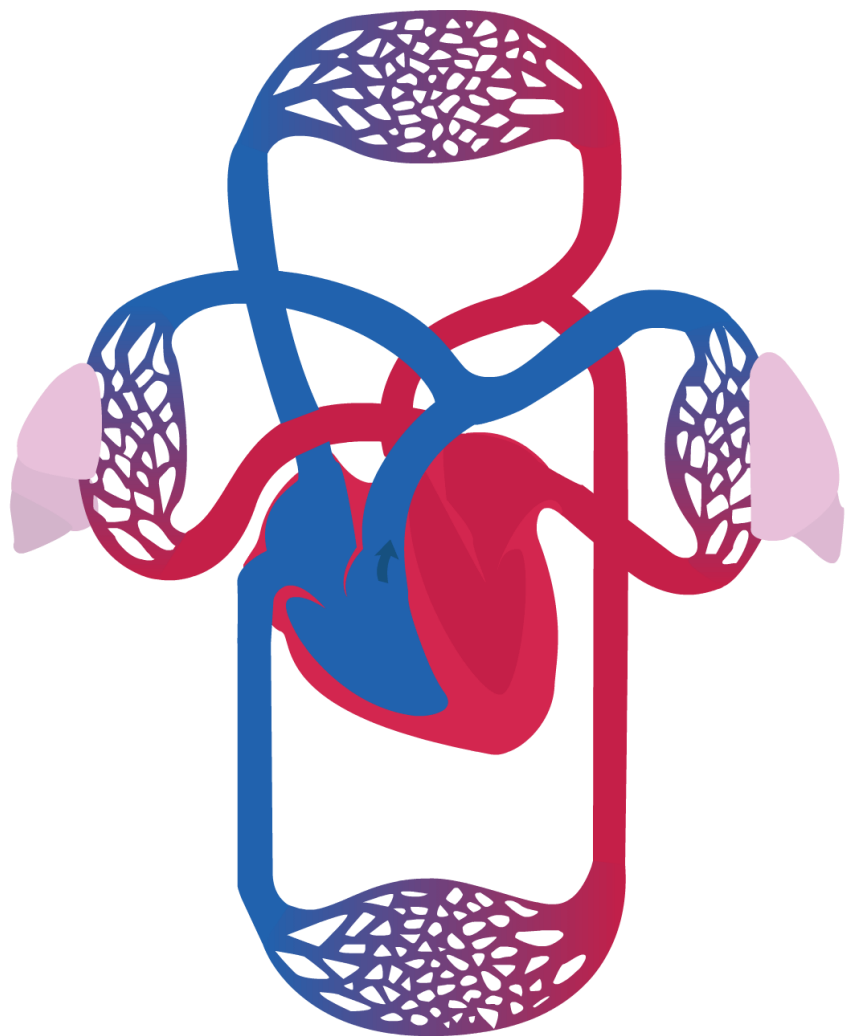
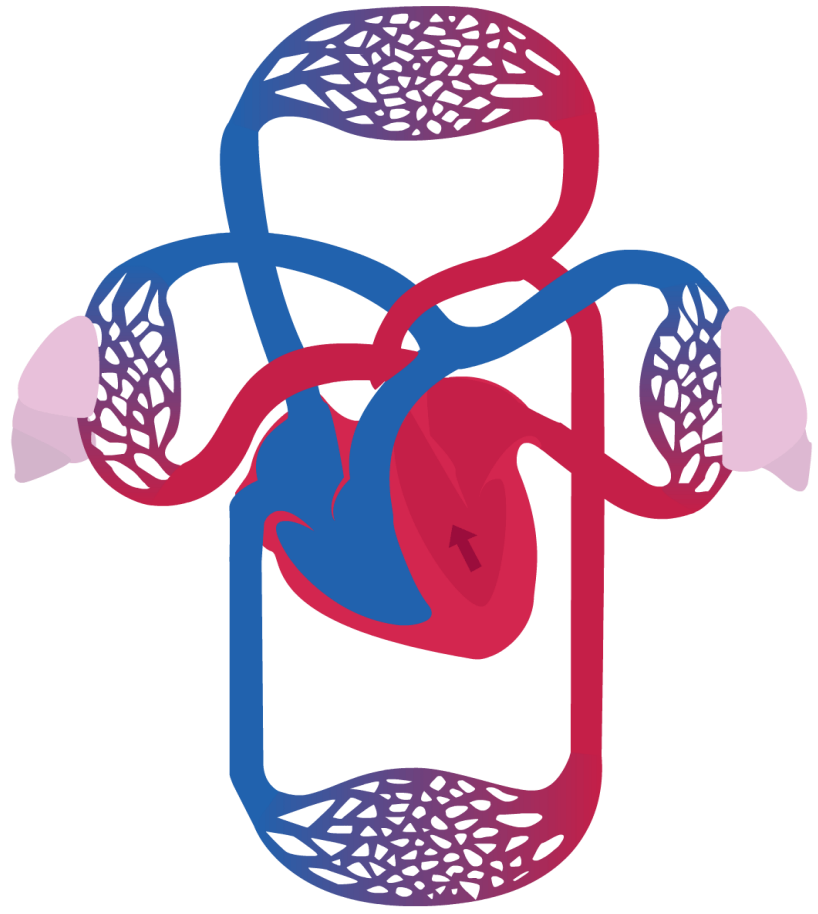


Hentikan konsumsi makanan cepat saji



Periksa kondisi jantung setiap tahun





Cara Mencegah Gangguan Kesehatan pada Darah

1. Anemia

Pencegahan: mengonsumsi makanan yang mengandung banyak zat besi.

2. Leukemia

Pencegahan: menerapkan pola hidup sehat.

3. Demam berdarah

Pencegahan: menjaga kebersihan lingkungan untuk membasmi sarang nyamuk.

4. Thalasemia

Gangguan ini tidak dapat dicegah karena merupakan penyakit keturunan.

5. Hemofilia

Gangguan ini tidak dapat diobati, akan tetapi dapat dicegah.

Cara menghindari terjadinya perdarahan agar darah tidak terus mengalir.