



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

RPP TOPIK 6

TEMA :

SEHAT ITU PENTING

SUBTEMA :

MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

KELAS V SEMESTER 1

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Diajukan untuk Simulasi Mengajar Prgram Guru Penggerak angkatan 5

Disusun oleh :

HADI PURNIAWAN, S.Pd.SD

Guru SDN 01 Mulyorejo, Kesesi, Kab. Pekalongan

KORWIL BIDIK KECAMATAN KESESI

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAN KABUPATEN PEKALONGAN

2022

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 01 Mulyorejo
Kelas/Semester	: V/1
Tema	: Sehat itu penting
Sub Tema	: Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- Melalui penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- Melalui diskusi kelompok siswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (2 menit)

- Pembelajaran dimulai dengan guru mengucapkan salam.
- Siswa berdoa dipimpin oleh salahsatu siswa.
- Guru menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.
- Guru dan Siswa menyanyikan lagu Indonesia Raya.
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

2. Inti (6 Menit)

- Siswa mengamati beberapa contoh gambar perilaku hidup sehat dan tidak sehat yang sudah disiapkan guru.
- Setelah mengamati gambar, siswa diminta menunjukkan contoh gambar yang termasuk pola hidup sehat dan tidak sehat.
- Guru menjelaskan materi tentang penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Siswa diminta memberikan contoh penerpan pola hidup sehat yang diamati di lingkungan sekitar.
- Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok.
- Secara kelompok, siswa mengerjakan LKPD tentang perbedaan perilaku hidup sehat dan tidak sehat
- Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas.
- Setelah selesai, guru meminta siswa untuk melakukan tepuk semangat.

- Setelah itu, guru meminta siswa agar keluar dari ruang kelas untuk melakukan permainan mencocokkan soal dengan jawaban.
- Siswa dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari kelompok pertama yang membawa kartu soal dan kelompok kedua yang membawa kartu jawaban.
- Guru mengkondisikan posisi tiap kelompok agar terdapat jarak diantaranya.
- Setiap siswa dalam tiap kelompok mendapatkan masing-masing kartu soal dan kartu jawaban.
- Setelah guru memberi aba-aba, kelompok pertama dan kedua bergerak mencari pasangannya masing-masing sesuai pertanyaan atau jawaban yang terdapat dikartunya..
- Setelah kelompok pertama sudah mendapat pasangan dari kelompok kedua, guru memberikan kesempatan kepada mereka untuk berdiskusi apakah soal dan jawaban sudah sesuai.
- Setelah waktu sudah selesai, semua pasangan menyerahkan kartu soal dan jawaban kepada guru untuk dikoreksi.
- Siswa mendapat poin jika soal dan jawaban sudah sesuai.
- Setelah dikoreksi, soal dan jawaban diatur ulang agar siswa tidak mendapatkan kartu soal dan kartu jawaban yang sama.
- Siswa yang mendapat poin paling banyak, akan mendapatkan hadiah.
- Setelah selesai permainan, siswa masuk ruang kelas untuk mengerjakan tugas berkaitan dengan materi yang dipelajari.

3. Penutup (2 menit)

- Siswa diminta untuk melakukan kegiatan pola hidup sehat sesuai tabel yang diberikan guru.
- Guru melakukan refleksi tentang kegiatan yang dilakukan.
- Guru memberikan informasi tentang materi yang akan dipelajari pada pembelajaran selanjutnya.
- Mengajak siswa berdoa untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian Sikap : Dilakukan selama proses pembelajaran dengan cara pengamatan keaktifan siswa saat diskusi.

Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis

Penilaian Keterampilan : Mengisi Tabel kegiatan Pola hidup sehat

MENGETAHUI
Kepala SD Negeri 01 Mulyorejo

Pekalongan, 5 Januari 2022
Guru Kelas V

SUPALAL, S.Pd.
NIP. 19651029 199003 1 009

HADI PURNIWAN, S.Pd.SD.
NIP. 19860420 201001 1 017

LAMPIRAN MATERI

1. MENGAMATI GAMBAR POLA HIDUP SEHAT DAN TIDAK SEHAT



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5



Gambar 6

2. Materi Pembelajaran

- Pengertian pola hidup sehat
 - Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi, dan perilaku yang dilakukan sehari-hari.

- Tujuan/Manfaat Pola Hidup Sehat
 - a. Menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit.
 - b. Mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga.
 - c. Memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress

- Langkah-langkah untuk menerapkan pola hidup sehat
 - a. Mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat
 - b. Asupan gizi seimbang
 - c. Rajin berolahraga
 - d. Istirahat yang cukup
 - e. Menjaga kebersihan lingkungan

- Faktor yang dapat mempengaruhi pola hidup sehat
 - a. Gaya hidup
 - b. Perubahan gaya hidup

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

Tes tertulis

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat?
2. Jelaskan bagaimana cara penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari!
3. Berikan 3 contoh kegiatan seseorang yang menerapkan pola hidup sehat!
4. Sebutkan manfaat penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari!

Kunci Jawaban

1. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memerhatikan segala aspek kondisi kesehatan meliputi makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku yang dilakukan sehari-hari.
2. Cara penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, asupan gizi seimbang, rajin berolahraga, istirahat yang cukup, dan menjaga kebersihan lingkungan
3. Olahraga, hindari minuman yang mengandung alkohol, makan makanan yang bergizi, tidak bergadang, membersihkan lingkungan, mandi 2x sehari, tidak merokok
4. Menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit, mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Kelompok :

Anggota kelompok : 1.

No. Absen :

2.

No. Absen :

3.

No. Absen :

4.

No. Absen :

Tujuan :

Siswa dapat membedakan perilaku hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari

Petunjuk :

1. Tuliskan identitas di atas dengan lengkap dan jelas.
2. Silahkan diskusikan bersama teman satu kelompok dan tuliskan hasil diskusi kalian

Amati gambar berikut :



GAMBAR 1



GAMBAR 2

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Gambar manakah yang kamu sukai?berikan alasannya!

.....
.....

2. Menurut pendapat kalian, gambar manakah yang menunjukkan pola hidup sehat?

.....
.....

3. Tuliskan dampak yang akan terjadi dari masing-masing gambar tersebut!

.....
.....

4. Bagaimana menjaga kesehatan sehari-hari?

.....
.....

PENILAIAN KETERAMPILAN

TABEL KEGIATAN PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT

NAMA :

KELAS :

NO. ABSEN :

NO	Kegiatan	Dilakukan	Tidak dilakukan	Keterangan
1	Makan buah setiap hari			
2	Mandi 2x sehari			
3	Gosok gigi sebelum tidur			
4	Minum air yang sudah dimasak			
5	Menguras bak mandi			
6	Olah raga teratur			
7	Cuci tangan menggunakan sabun			
8	Memotong kuku			
9	Mencuci pakaian yang kotor			
10	Minum susu			

KARTU SOAL PERMAINAN

SOAL

Pengertian Pola hidup sehat

Contoh pola hidup sehat

Manfaat melakukan pola hidup sehat

Langkah-langkan melakukan pola hidup sehat

Contoh pola hidup tidak sehat

Faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat

Gambar perilaku hidup sehat di rumah

Gambar perilaku hidup sehat di sekolah

Gambar perilaku hidup tidak sehat di rumah

Gambar perilaku hidup tidak sehat di lingkungan sekitar

JAWABAN

Gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan

Minum air putih, tidak merokok, jogging, membersihkan lingkungan

Menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit

mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, asupan gizi seimbang, rajin berolahraga, istirahat yang cukup, dan menjaga kebersihan lingkungan

Minum alkohol, merokok, membuang sampah di sungai, tidak mandi, makan berlebihan

Gaya hidup dan perubahan gaya hidup

