

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Simulasi Mengajar CKS – PSPH**

**Satuan Pendidikan** : UPTD SD Inpres Kuanino 2  
**Kelas / Semester** : V (Lima) / 1 (Satu)  
**Tema** : Sehat Itu Penting  
**Sub Tema** : Menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan Sehari-hari  
**Pembelajaran ke** : 1  
**Alokasi Waktu** : 2 x 35 Menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Dengan mengamati gambar, siswa dapat mengidentifikasi pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Dengan mencari informasi tentang hidup sehat, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Dengan mengamati gambar tentang pola hidup sehat, siswa dapat mendesain poster tentang hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

**1. Kegiatan Awal ( 5 menit )**

- Guru menyapa siswa, menanyakan khabar dan presensi
- Guru mengajak siswa untuk berdoa Bersama sambil mengingatkan anak – anak untuk selalu mensyukuri rahmat Tuhan dalam hidup ( **religious** )
- Mengingatkan siswa tentang pentingnya menjaga Kesehatan dan mematuhi protocol Kesehatan terkait covid – 19 ( apersepsi )
- Guru bersama siswa menyanyikan lagu yang ada kaitannya dengan pentingnya menjaga pola hidup sehat.( motivasi )  
Kalau tubuhmu sehat, tepuk tangan !  
Kalau kau suka sehat, tepuk tangan !  
Kalau tubuh sehat, ayo lari di tempat !  
Kalau kau suka sehat, bilang horeeee !

**2. Kegiatan Inti ( 5 menit )**

- Guru menyampaikan topik dan tujuan ( Sehat itu penting/ Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari
- Siswa mengamati gambar yang ditampilkan di papan tulis ( mengamati )
- Siswa menyampaikan permasalahan berdasarkan gambar ;( menanya, ( karakter percaya diri )
- Siswa diajak melalui tanya jawab memecahkan permasalahan ( menanya )
  - a. Apa yang dapat kalian ketahui tentang pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari berdasarkan gambar ?
  - b. Bagaimana perbedaan pola hidup sehat dan pola hidup tidak sehat ?
  - c. Mengapa pola hidup sehat itu penting bagi kita ?
  - d. Bagaimana cara penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari ?

- Siswa menuliskan hal – hal penting dari apa yang diamati !

### 3. Kegiatan penutup ( 2 Menit )

- Guru memberi penguatan tentang “ pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari
- Guru memberikan PR : Membuat desain gambar poster tentang hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari
- Guru bersama siswa menyanyikan lagu pola hidup sehat
- Menutup kegiatan dengan doa bersama

### C. PENILAIAN (ASESMEN)

- Penilaian Sikap : Dilakukan selama proses pembelajaran dengan cara pengamatan/observasi keaktifan siswa dalam berdiskusi.
- Penilaian Pengetahuan : Dilakukan dengan cara memberikan tes kepada siswa.
- Penilaian Keterampilan : Dilakukan dengan cara memberikan siswa tugas membuat poster tentang hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Kupang, 03 November 2021  
Guru Kelas V

**Wilhelmina Hadiah, S.Pd**  
**NIP. 19700503 199606 2 003**

**Wilhelmina Hadiah, S.Pd**  
**NIP. 19700503 199606 2 003**

**LAMPIRAN**  
**PENILAIAN (ASESMEN)**

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi siswa. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Adapun teknik yang digunakan sebagai berikut :

**A. PENILAIAN SIKAP**  
**LEMBAR OBSERVASI :**

<b>NO</b>	<b>KRITERIA</b>	<b>SKOR</b>
1.	Percaya diri	
2.	Kerjasama	
3.	Keberanian mengemukakan pendapat	
4.	Kesungguhan	
5.	Presentasi	
	<b>Nilai = (Jumlah skor perolehan/Skor ideal) x 100</b>	

**B. PENILAIAN PENGETAHUAN**

**Tes Tulis**

**Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Sebutkan 3 contoh pola hidup sehat!
2. Jelaskan penerapan pola hidup sehat sehari!
3. Bedakanlah ciri orang yang melaksanakan pola hidup sehat dengan yang tidak sehat!
4. Jelaskan pendapatmu tentang manfaat pembuatan poster tentang hidup sehat bagi orang lain!

**Kunci Jawaban**

1. a. makan makanan yang bergizi  
b. melaksanakan olahraga secara teratur  
c. istirahat yang cukup
2. Cuci tangan sebelum makan, sarapan setiap pagi, olahraga yang cukup, jangan terlalu banyak begadang.
3. Perilaku Sehat adalah suka berolahraga, makan-makanan yang bergizi, menerapkan protokol kesehatan. Sedangkan yang tidak sehat tidak suka berolahraga, suka merokok, suka begadang.
4. Orang lain menjadi tahu tentang pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**Kreteria penskoran :**

Skor 0 jika tidak dijawab

Skor 1 jika dijawab tapi jawaban salah

Skor 2 jika jawaban benar

$$\text{Skor} = \frac{\text{Skor Perolehan Siswa}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$$

### C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Komponen Produk: Skor Maksimum perolehan nilai adalah 100 dengan aspek penilaian sebagai berikut:

#### Rubrik Berkreasi

Aspek	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
Hasil kreasi	Memuat gambar, keterangan gambar, tulisan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari, dan sesuai dengan materi atau teori.	Hanya memuat 3 dari 4 hasil yang diharapkan.	Hanya memuat 2 dari 4 hasil yang diharapkan.	Hanya memuat 1 dari 4 hasil yang diharapkan.
Keterampilan Penulisan: Informasi ditulis dengan benar, sistematis dan jelas, yang menunjukkan keterampilan penulisan yang baik.	Keseluruhan hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang sangat baik, di atas rata-rata kelas.	Keseluruhan hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang baik.	Sebagian besar hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang terus berkembang.	Hanya sebagian kecil hasil penulisan yang sistematis dan benar menunjukkan keterampilan penulisan yang masih perlu terus ditingkatkan.

## **GAMBAR POLA HIDUP SEHAT DAN TIDAK SEHAT**

### **SENAM BERSAMA**



### **BERSEPEDA**



**MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA**





**PERBANYAK KONSUMSI AIR PUTIH**



**MEMILIKI WAKTU TIDUR YANG CUKUP**



**MAKANAN CEPAT SAJI**



MEROKOK

**BERHENTI MEROKOK**  
**saya tidak ingin mati**

I want to live not to die

**saya tidak ingin mati**  
want to live not to die

**saya tidak ingin mati**  
to live not to die

**saya ingin mati**  
not to die

**saya ingin mati**  
die

**MEROKOK ADALAH JANJI KEMATIAN**

**SEKARANG JUGA**

MINUMAN BERSODA



