



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**TEMA SEHAT ITU PENTING  
SUBTEMA MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI  
KELAS V TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Nama : FUAD HASIM, S.Pd  
NIP : 199003262019031004  
Satuan Pendidikan : SD Negeri Ngaluran 1

**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KECAMATAN KARANGANYAR  
KABUPATEN DEMAK**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Ngaluran 1
Kelas Semester	: V / 2
Tema	: Sehat Itu Penting
Sub Tema	: Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran Ke	: 1
Alokasi Waktu	: 1 x 10 Menit

### A. TUJUAN

1. Dengan kegiatan tanya jawab, peserta didik dapat mengidentifikasi contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Melalui diskusi kelompok, peserta didik dapat membedakan perilaku hidup sehat dengan yang tidak sehat dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Awal (2 Menit)

- a. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan menanyakan kabar peserta didik
- b. Guru membuka pembelajaran dengan membaca Basmalah dan berdo'a bersama dipimpin oleh salah seorang peserta didik dengan penuh khidmat. Do'a awal pelajaran:  
"Rodlitu billahi robba, wabil islama dina, wabimuhammadinnabiyya warasula.  
Robbizidnii 'ilman Warzuqnii Fahmaa"
- c. Guru memeriksa kehadiran, kerapian pakaian, meluruskan posisi tempat duduk, dan menjelaskan pentingnya kedisiplinan
- d. Guru menghimbau dan mengingatkan peserta didik untuk mematuhi protokol kesehatan
- e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- f. Guru memotivasi peserta didik dengan permainan tepuk "Anak Sehat"

#### 2. Kegiatan Inti ( 6 Menit )

- a. Guru menjelaskan apa itu hidup sehat serta tujuan dan manfaatnya
- b. Melalui kegiatan tanya jawab guru meminta peserta didik untuk mengidentifikasi contoh - contoh hidup sehat dalam kehidupan sehari hari.

- c. Peserta didik dibagi dalam 3 kelompok
  - d. Peserta didik dalam kelompok menerima selebar kertas berisi dua gambar
  - e. Peserta didik mendiskusikan pengamatan gambar dan menulis hasil diskusinya pada lembaran lain.
  - f. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya masing-masing di depan kelas.
3. Kegiatan Akhir (2 Menit)
- a. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi terhadap materi proses pembelajaran
  - b. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran
  - c. Peserta didik diberi tindak lanjut untuk mempelajari materi selanjutnya
  - d. Salah seorang peserta didik memimpin untuk berdoa bersama untuk menumbuhkan sikap *beriman, bertaqwa* dan *bersyukur*.
  - e. Guru mengucapkan Salam sebagai tanda akhir pembelajaran hari ini.

### C. PENILAIAN HASIL BELAJAR

1. Penilaian sikap : Observasi
2. Penilaian pengetahuan : tes tertulis
3. Penilaian ketrampilan : Produk

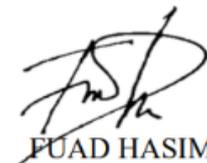
Mengetahui

Kepala sekolah



  
ABDUL AZIS, S.Pd  
NIP.197008131999031004

Ngaluran, 5 Januari 2021  
Guru Kelas 5 ,



FUAD HASIM, S.Pd  
NIP. 199003262019031004

## LAMPIRAN 1

Materi :

### **HIDUP SEHAT**

hidup sehat kini menjadi hal yang penting untuk dilakukan. Menerapkan pola hidup sehat bisa memperoleh manfaat positifnya. Banyak juga yang belum tahu apa manfaat hidup sehat bagi fisik dan mental. Masih ada sebagian orang yang mengabaikan pola hidup sehat, padahal hal ini penting. Setiap orang tentunya disarankan untuk dapat menjalani pola hidup sehat.

Dalam hal ini yang namanya kesehatan tentunya harus selalu diperhatikan. Banyak orang yang berkata kesehatan itu mahal.

Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Memperhatikan segala aspek, mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari.

Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga hingga istirahat yang cukup. Apa saja manfaat lain menjalani pola hidup sehat ?

pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress.

## LAMPIRAN 2

A. Perhatikan kedua gambar dibawah ini !



GAMBAR A



GAMBAR B

Berdasarkan gambar diatas diskusikanlah bersama kelompok !

1. Gambar kegiatan mana yang kalian sukai ? berikan alasannya !
2. Menurut kalian keadaan gambar mana yang sehat ? Berikan alasannya !
3. Apakah kalian bisa menerapkan dalam kehidupan sehari – hari ? coba jelaskan bagaimana caranya ?

## LAMPIRAN 3 PENILAIAN

### DAFTAR PENILAIAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri Ngaluran 1  
Kelas Semester : V / 2  
Tema : Sehat Itu Penting  
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari

No	Waktu	Nama	Kejadian/perilaku	Butir sikap	Tindak Lanjut