

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 1 JOTOSANUR
Kelas / Semester : 5 /1
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca bacaan yang disajikan, siswa dapat mengidentifikasi kata kunci tentang pentingnya kesehatan.
2. Dengan menggali informasi dari teks bacaan, siswa dapat menuliskan pertanyaan-pertanyaan tentang cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Dengan membiasakan siswa memiliki rasa ingin tahu terhadap proses pembelajaran, siswa dapat menumbuhkan keterampilan untuk membuat pertanyaan, dan mencari informasi untuk menjawab pertanyaan.
4. Dengan berdiskusi dan mencari informasi dalam kelompok, siswa mampu menjelaskan tentang gunanya menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan Sehari - hari

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan | Deskripsi Kegiatan | Alokasi Waktu |
|---------------|--|---------------|
| Pembukaan | <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan Pembukaan dengan salam,menanyakan kabar, dan dilanjutkan dengan membaca Doa2. Sebagai Apersepsi Guru menstimulus siswa dengan mengajukan pertanyaan “ Siapa yang tidak Sarapan Pagi sebelum berangkat ke Sekolah ?”3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. | 2 menit |
| Kegiatan Inti | <p>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Guru membuka pelajaran dengan menyampaikan judul tema yaitu “Sehat itu Penting ” Materi “Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari”➤ Guru menyampaikan tujuan Pembelajaran Kontekstual.➤ Guru memberikan pertanyaan pancingan kepada siswa : Menurut kamu apakah sarapan itu penting? Mengapa?➤ Guru memberikan bacaan tentang Pentingnya Hidup Sehat dalam kehidupan sehari-hari, siswa diminta untuk menuliskan kata kunci tentang Pentingnya Hidup Sehat dalam kehidupan sehari-hari dan membuat pertanyaan yang ingin siswa ketahui berkaitan dengan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari➤ Siswa membaca hasil tentang kata kunci dan pertanyaan yang dibuat➤ Guru membagikan lembar kerja Kelompok➤ Siswa mendiskusikan lembar kerja kelompok➤ Presentasi Hasil Kerja Kelompok.➤ Guru memberikan penguatan dan kesimpulan. | 6 Menit |

| | | |
|----------------|---|---------|
| Penutup | <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya.. 2. Penugasan dirumah 3. Guru memberikan kesempatan untuk refleksi terhadap pemahaman Tema yang telah disampaikan 4. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. | 2 Menit |
|----------------|---|---------|

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini disesuaikan dengan kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Lamongan, 14 Oktober 2021
Guru Kelas 5

MABRURI,S.Pd
NIP.19650317 198703 1 001

Dra.Tri Endang Estu Nastiti,M,Pd
NIP.19611231 198201 2 055

Menerapkan Hidup Sehat dalam kehidupan sehari-hari

Menerapkan Pola Hidup Sehat merupakan anjuran yang sering kita dapatkan dari para ahli. Apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat ? Pola hidup sehat adalah terapan sebagai usaha untuk menjaga kesehatan tubuh, fisik, pikiran dan mental. Mesti terdengar mudah, faktanya masih banyak orang yang belum mampu menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Bagi yang belum terbiasa menjalankan pola hidup sehat ,mungkin akan terasa sulit untuk menerapkan,semua tetap tergantung pada komitmen untuk menjalankannya.Jadi , hal pertama yang harus ditekankan adalah kemauan.Menjaga Pola makan, dengan makanan yang sehat dan bernutrisi , harus mulai dengan banyak mengonsumsi sayur dan buah,menghindari makanan yang mengandung bahan kimia,mengonsumsi ikan dan daging dalam jumlah yang seimbang merupakan langkah awal dalam menerapkan pola hidup sehat. Melakukan aktivitas olahraga yang teratur ,istirahat yang cukup dengan mengurangi aktivitas yang kurang bermanfaat juga sangat mendukung cara menerapkan hidup sehat. Olahraga merupakan hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh tubuh kita.Walaupun kita sudah berusia lanjut tetap membutuhkan yang namanya olahraga olah tubuh. Manfaat olahraga bagi kesehatan jelas sangat banyakdan bias dirasakan oleh setiap orang.Tak bias dipungkiri bahwa olahraga menjadi salah satu gaya hidupyang wajib dilakukan setiap orang untuk bias membuat tubuh tetap sehat dan bugar.

Konsumsi air putih masih dianggap kurang penting oleh sebagian orang, padahal tubuh setidaknya membutuhkan asupan cairan agar dapat bekerja lebih optimal.Rajin mengonsumsi air putih juga merupakan salah satu gaya hidup sehat.Ketika melakukan kegiatan sehari-hari ,manusia akan melibatkan beberapa organ penting,mulai dari jantung,ginjal,paru-paru hingga ludah dan lendir. Dehidrasi terjadi karena rendahnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya fungsi air bagi tubuh. Tentu manfaat air putih bagi tubuh atau kesehatan. Dehidrasi ringan ditandai dengan tenggorokan atau bibir kering ,badan lemas hingga meningkatnya suhu tubuh.Sebanyak 50% - 60% tubuh manusia dewasa terdiri dari air sesuai dengan berat tubuhnya.Maka keperluan air putih yang baik dan menyehatkan sangat dibutuhkan baik bagi tubuh maupun kesehatan organ manusia.

LEMBAR KERJA KELOMPOK

NAMA KELOMPOK :

KETUA KELOMPOK :

ANGGOTA :

1.

2.

3.

4.

Diskusikan dengan anggota kelompokmu

Hidup Sehat memang sangat di idamkan oleh setiap jiwa,mulai dari balita, remaja,dewasa maupun orang yang sudah tua renta.Mungkin anak-anak pernah menjumpai orang yang sudah lanjut usia tapi tubuhnya tetap dalam keadaan sehat dan bugar.Sebenarnya rahasianya cukup sederhana, hidup sehat dipengaruhi dari factor gaya hidup kita.Sehat itu nikmat terindah yang diberikan oleh Alloh Yang Maha Kuasa,bukan berarti hidup Sehat itu susah untuk dicapai.Ada beberapa cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tulislah beberapa cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari !