

## **SATUAN ACARA PELATIHAN**

**Oleh :**

**WARTI, M.Pd**

Nama Pelatihan : Seleksi Tahap 2 Calon Pengajar Praktik Pendidikan Guru Penggerak  
Nama Mata Diklat : Simulasi Mengajar Calon Pengajar Praktik  
Tujuan Pelatihan : 1..Dengan memperhatikan gambar, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari  
2. Dengan membaca teks, siswa dapat menyebutkan 5 cara menjaga kebersihan diri dalam kehidupan sehari- hari  
3. Dengan berdiskusi, siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari  
Indikator Pelatihan : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari :  
Alokasi waktu : 10 Menit

### **A. PENDAHULUAN {2 Menit )**

1. Guru mengucapkan salam , menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa
2. Guru meminta salah satu siswa memimpin doa
3. Guru mengajak siswa melakukan tepuk PPK dan salam PPK
4. Guru menyampaikan materi pembelajaran
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
6. Guru menanyakan pertanyaan yang berhubungan dengan materi
7. Guru mengajak siswa untuk membiasakan menerapkan protokol kesehatan dengan 3 M ( memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak)

### **B. KEGIATAN INTI ( 6 Menit )**

1. Siswa dibagi dalam 5 kelompok
2. Siswa dibawah bimbingan guru mempraktikkan cara cuci tangan yang benar sesuai dengan gambar.
3. Setiap kelompok diberikan teks bacaan yang berjudul “Menjaga Kebersihan Diri Tidak Hanya dengan Mandi 2x Sehari Lho, Yuk Perhatikan Hal Lainnya!”.
4. Siswa mendiskusikan pengamatan gambar dan menulis hasil diskusinya.
5. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya masing-masing di depan kelas
6. Guru meminta perwakilan kelompok untuk menjelaskan “mengapa kita perlu menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari ?”

### **C. PENUTUP ( 2 Menit )**

1. Guru memeriksa hasil dari diskusi siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri tidak hanya mandi 2 X.
2. Guru bersama – sama dengan siswa menyimpulkan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri tidak hanya mandi 2 X.
3. Guru menutup pembelajaran dengan membaca doa dan mengucapkan salam

**SUMBER/MEDIA PELATIHAN :**

- Sumber : 1. Buku tema 4 kelas 5  
2. [https://saniter.co.id/artikel/menjaga-kebersihan-diri-tidak-hanya-dengan-mandi-2x-sehari-lho-yuk-perhatikan-hal-lainnya?gclid=CjwKCAiAtouOBhA6EiwA2nLKH6IcvFtpZU1v4wfZIKdOse645RZoXB36A4aoqJp7\\_qI-xe\\_e3wpE2BoCzxEQAvD\\_BwE](https://saniter.co.id/artikel/menjaga-kebersihan-diri-tidak-hanya-dengan-mandi-2x-sehari-lho-yuk-perhatikan-hal-lainnya?gclid=CjwKCAiAtouOBhA6EiwA2nLKH6IcvFtpZU1v4wfZIKdOse645RZoXB36A4aoqJp7_qI-xe_e3wpE2BoCzxEQAvD_BwE)
- Media Pelajaran : 1. Lptaop  
2. Gambar Cara cuci tangan  
3. Gambar Ruang kelas

**PENILAIAN :**

- Penilaian sikap : Observasi/pengamatan selama kegiatan pembelajaran  
Penilaian pengetahuan : Tes tulis  
Penilaian keterampilan : Praktik mencuci tangan

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Arga Makmur, 24 Desember 2021  
Guru Kelas 5,

WARTI, M.Pd  
NIP. 19670802 198803 2 005

WARTI, M.Pd  
NIP. 19670802 198803 2 005

1. Praktikkan 6 langkah cara mencuci tangan dengan baik dan benar!

1.. Rubrik Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari- hari (cara mencuci tangan yang benar)

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Cara mencuci tangan dengan benar	<p>Mempraktikkan 6 langkah cara mencuci tangan yang baik dan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basahi kedua telapak tangan dengan air dan menggunakan sabun lalu gosok kedua telapak tangan</li> <li>• Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan , dan sebaliknya.</li> <li>• Gosok buku-buku jari (jari-jari sisi dalam kedua tangan saling mengunci).</li> <li>• Gosok ibu jari berputar dalam gengaman tangan kanan , dan sebaliknya.</li> <li>• Gosokkan dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri, dan sebaliknya.</li> </ul>	Mempraktikkan 5 langkah dari 6 langkah cara mencuci yang baik dan benar.	Mempraktikkan 4 langkah dari 6 langkah cara mencuci yang baik dan benar.	Mempraktikkan 2 langkah dari 6 langkah cara mencuci yang baik dan benar.

Teks Bacaan!

## **Menjaga Kebersihan Diri Tidak Hanya dengan Mandi 2x Sehari Lho, Yuk Perhatikan Hal Lainnya!**



Mandi merupakan salah satu aktivitas umum yang biasa dilakukan untuk menjaga kebersihan diri, baik sebelum maupun setelah banyak melakukan segudang aktivitas. Kebersihan diri perlu dilakukan karena merupakan cara terbaik agar kondisi tubuh tetap sehat dan membantu mengurangi risiko penularan suatu virus penyakit terhadap Anda dan keluarga.

Bila selama ini Anda hanya melakukan mandi sebagai aktivitas untuk menjaga kebersihan diri, ternyata ada beberapa hal lainnya yang patut dilakukan agar terhindar dari kuman ataupun virus penyakit. Lalu, kira-kira apa saja yang harus dilakukan untuk tetap menjaga kebersihan diri?

### **Sikat Gigi Sesudah Makan dan Sebelum Tidur**

Hal pertama yang patut Anda lakukan demi menjaga kebersihan diri adalah dengan menjaga kebersihan gigi dan mulut. Tujuannya ialah untuk mencegah terjadinya gigi berlubang, bau mulut, radang gusi, dan berbagai gangguan mulut lainnya.

Maka dari itu, pastikan untuk selalu menggosok gigi paling tidak dua kali dalam sehari. Waktu yang paling tepat untuk menggosok gigi adalah saat pagi setelah makan dan malam sebelum tidur. Selain itu, pastikan juga memilih pasta gigi dengan formula terbaik sehingga dapat membersihkan gigi dengan maksimal.

### **Rutin Menggunting Kuku**

Memiliki kuku panjang yang tidak higienis nyatanya dapat mengakibatkan masalah pada kesehatan tubuh Anda. Selain itu, memiliki kuku panjang juga akan mengakibatkan kotoran dan kuman menumpuk di kuku sehingga cukup berbahaya bagi kesehatan. Pastikan Anda selalu rutin menggunting kuku untuk selalu menjaga kebersihan diri agar terhindar dari berbagai kuman penyebab penyakit.

### Gunakan Pakaian Bersih

Kebersihan diri bukan hanya soal membersihkan tubuh, tetapi juga dari apa yang kita gunakan. Percuma saja jika tubuh sudah bersih, namun Anda masih saja menggunakan pakaian yang kotor.

Demi menjaga kebersihan diri dengan optimal, Anda juga diharuskan untuk selalu menggunakan pakaian yang bersih dan mencucinya setiap setelah digunakan. Pastikan Anda mencuci pakaian menggunakan detergen dan menjemurnya di bawah sinar matahari agar terhindar dari bakteri dan kuman yang tersisa pada pakaian.

### Jaga Kebersihan Ruangan

Menjaga kebersihan diri juga harus didukung dengan kebersihan di setiap ruangan pada rumah Anda. Pastikan untuk selalu menjaga kebersihan pada setiap area rumah, mulai dari lantai, gagang pintu, lemari, meja, kran air, dan berbagai benda di dalam rumah yang sering tersentuh tangan.

Agar kebersihan di setiap ruangan rumah selalu terjaga, Anda dapat menyemprotkannya dengan cairan desinfektan. Saniter Air & Surface Sanitizer merupakan produk anti bacterial yang diluncurkan oleh Godrej Indonesia

Anda dapat menyemprotkan Saniter Air & Surface Sanitizer pada berbagai ruangan ataupun permukaan benda yang ingin dibersihkan untuk membunuh kuman serta menangkalkan penyebaran virus penyebab penyakit. Selain dapat membunuh kuman dengan cepat, produk ini juga dapat memberikan kesegaran pada setiap ruangan di rumah Anda.

[https://saniter.co.id/artikel/menjaga-kebersihan-diri-tidak-hanya-dengan-mandi-2x-sehari-lho-yuk-perhatikan-hal-lainnya?gclid=CjwKCAiAtouOBhA6EiwA2nLKH6IcvFtpZU1v4wfZlKdOse645RZoXB36A4aoqJp7\\_qI-xe\\_e3wpE2BoCzxEQAvD\\_BwE](https://saniter.co.id/artikel/menjaga-kebersihan-diri-tidak-hanya-dengan-mandi-2x-sehari-lho-yuk-perhatikan-hal-lainnya?gclid=CjwKCAiAtouOBhA6EiwA2nLKH6IcvFtpZU1v4wfZlKdOse645RZoXB36A4aoqJp7_qI-xe_e3wpE2BoCzxEQAvD_BwE)

2. Berdasarkan teks bacaan di atas, sebutkan 5 cara menjaga kebersihan diri dalam kehidupan sehari-hari!

- a. ....
- b. ....
- c. ....
- d. ....
- e. ....

Nama Kelompok: .....

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....
- 5. ....

## 2. Rubrik mencari informasi dari teks bacaan.

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Mencari informasi dari teks bacaan cara menjaga kebersihan diri.	Mampu menuliskan 5 cara menjaga kebersihan diri. <ul style="list-style-type: none"><li>• Mandi 2 X sehari.</li><li>• Sikat gigi sesudah makan dan sebelum tidur.</li><li>• Runtin menggunting kuku.</li><li>• Menggunakan pakaian bersih.</li><li>• Menjaga kebersihan ruangan.</li></ul>	Mampu menuliskan 4 dari 5 cara menjaga kebersihan diri.	Mampu menuliskan 3 dari 5 cara menjaga kebersihan diri.	Mampu menuliskan 2 dari 5 cara menjaga kebersihan diri.

**3. Perhatikan 2 buah gambar di bawah ini!**



**Gambar A**



**Gambar B**

- Jelaskan apa perbedaan dari kedua gambar tersebut!
- Tuliskan cara agar kita mendapatkan ruang kelas yang bersih!
- Bagaimana kita menjaga agar ruang kelas kita selalu bersih?
- Jelaskan mengapa menjaga ruang kelas tetap bersih itu penting!

Nama Kelompok

- .....
- .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....

**3. Rubrik menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan mengamati gambar.**

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Menuliskan 4 jawaban dari 4 soal dalam lembar diskusi dengan benar.	Mampu menuliskan 4 jawaban dari 4 soal dalam lembar diskusi dengan benar.	Mampu menuliskan 3 jawaban dari 4 soal dalam lembar diskusi dengan benar.	Mampu menuliskan 2 jawaban dari 4 soal dalam lembar diskusi dengan benar.	Mampu menuliskan 1 jawaban dari 4 soal dalam lembar diskusi dengan benar.





