

LEMBAR AKTIVITAS PESERTA DIDIK (LKPD)

Tema 1 Organ Gerak Hewan dan manusia
Subtema 3 Lingkungan dan Manfaatnya
Pembelajaran 2

Nama :
Kelas :
Sekolah :



Ayo Amati



Anak-anak hebat yang soleh dan solehah, sebelum memulai kegiatan pembelajaran hari ini marilah kita berdoa!



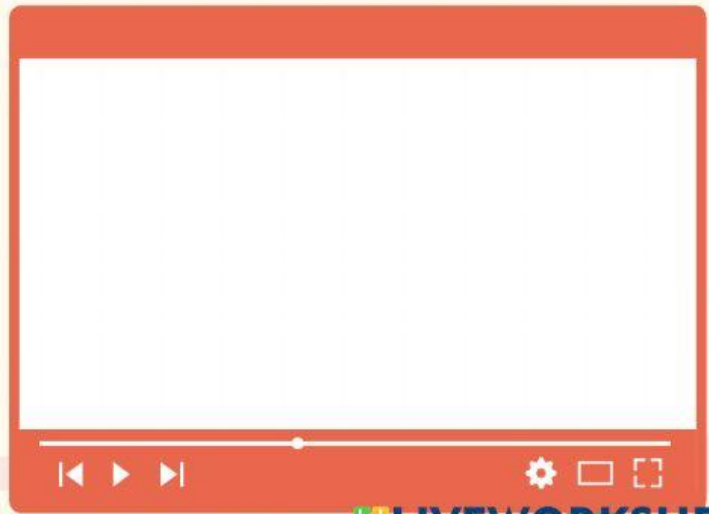
Penyakit atau Kelainan pada Alat Gerak Manusia

Cermati video berikut ini dengan konsentrasi

<https://www.youtube.com/watch?v=Gst5rWzwdA>

Ayo cari tahu berbagai penyakit pada alat gerak manusia dengan KLIK LINK di bawah ini!

<https://bobo.grid.id/read/082834138/macam-macam-kelainan-tulang-pada-manusia-materi-kelas-5-tema-1?page=all>





Ayo Membaca

Posisi dan Sikap Duduk yang Benar dan Sehat

Kadang saya merasa heran dengan Pak John yang sering mengeluh punggungnya nyeri dan pegal. Padahal setahu saya, Pak John tidak pernah bekerja berat. Jabatan di kantornya pun cukup tinggi, sebagai manager pemasaran. Pak John sering menghabiskan waktu kerjanya dengan duduk.

Pada suatu sore, Pak John mengeluh lagi tentang sakitnya. "Bu Catrine kenapa ya punggung saya sering pegal dan nyeri. Setiap kali duduk di kursi saya merasa tidak nyaman. Badan saya sering pegal dan nyeri, tidak hanya di punggung saja, namun juga di bahu dan leher. Apa mungkin karena posisi duduk saya yang tidak benar, ya?" kata Pak John. Keluhan ini sebenarnya juga banyak dialami oleh para eksekutif dan pekerja kantoran.

Berbagai posisi tubuh yang tidak tepat dapat mengakibatkan otot-otot tertentu bekerja secara berlebih. Misalnya saat duduk menulis, bekerja di depan komputer dengan posisi duduk yang tidak tepat, kebiasaan menelpon dengan menjepit telepon di antara kuping dan bahu. Hal-hal semacam inilah yang mengakibatkan munculnya keluhan-keluhan seperti apa yang dialami oleh Pak John.

Tulang punggung merupakan bagian tubuh yang memiliki peranan besar dalam menjaga kestabilan tubuh. Tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian aktivitas sehari-hari kita dilakukan dengan posisi duduk, sehingga sangatlah penting untuk mengetahui posisi duduk yang benar untuk menjaga kesehatan tulang punggung kita.

Lalu bagaimanakah posisi duduk yang benar untuk mencegah terjadinya nyeri dan pegal pada punggung, bahu, dan leher itu? Posisi dan sikap duduk yang benar itu adalah posisi dan sikap duduk yang ergonomis. Pada saat duduk, usahakan posisi kepala berada segaris dengan tubuh dan menghadap ke depan. Bahu rileks dengan lengan berada pada kedua sisi tubuh. Siku menempel pada tubuh dan menekuk membentuk sudut 90-120 derajat. Punggung harus ditopang secara penuh dengan penopang pada saat tegak, atau sedikit bersandar. Posisi paha dan panggul ditopang oleh dudukan kursi dan sejajar dengan lantai. Sedangkan lutut setinggi panggul, membentuk sudut 90 derajat.

Meskipun sudah dapat melakukan posisi dan sikap duduk ergonomis, namun juga tidak boleh duduk dengan jangka waktu yang lama. Oleh karena itu seringlah beranjak atau sekedar mengubah posisi. Jika diperlukan, lakukan gerakan peregangan, agar otot-otot kembali lemas dan tidak terjadi kekakuan.

Selain itu, pada saat duduk jika ingin mengambil sesuatu yang berada di belakang, jangan sampai memuntir punggung. Sebaiknya putarlah keseluruhan tubuh sebagai satu kesatuan.

Memenuhi kebutuhan cairan tubuh juga dapat menjaga kesehatan tulang kita. Meskipun kebutuhan cairan tiap orang berbeda-beda, namun paling tidak kita harus minum minimal 6 gelas sehari. Hal ini berfungsi untuk menjaga kelembaban otot dan tulang sehingga dapat dengan rileks melakukan fungsinya.

Ada yang tidak kalah pentingnya lagi, yakni pilihlah meja dan kursi yang tepat pula. Dengan demikian akan terhindar dari timbulnya rasa nyeri dan pegal setelah duduk.

Sumber: <https://teguhiw.me.wordpress.com>



Ayo Temukan

Berdasarkan bacaan di atas, temukan ide pokok masing-masing paragrafnya.

Paragraf	Ide Pokok
1	Kadang saya merasa heran dengan Pak John yang sering mengeluh punggungnya nyeri dan pegal. Padahal setahu saya,
2	
3	
4	
5	
6	



Ayo Amati



Cara pembuatan komik dengan menggambar dan menggunakan aplikasi *canva.com*

<https://www.youtube.com/watch?v=kmOWL29oaao>



https://www.youtube.com/watch?v=_SZYGGKxth8&t=185s





Setelah Ananda memahami proses pembuatan komik.
Sekarang giliran Ananda membuat komik.
Ananda dapat membuatnya berdasarkan isi bacaan yang berjudul:

1. Sikap dan posisi membaca yang benar
2. Proses pembuatan gerabah
3. Berolahraga

dengan menggunakan menggambar langsung di buku gambar atau melalui aplikasi *Canva*



Ayo Berlatih

A

Paragraf berikut digunakan untuk menjawab dua soal di bawahnya. Perhatikan paragraf berikut!

(1) Tulang normal dan tulang osteoporosis memiliki perbedaan pada kepadatan tulangnya. (2) Tulang normal memiliki tulang yang padat dan berisi. (3) Tulang normal tampak padat dan kokoh. (4) Hal ini dikarenakan tulang normal berisi kalsium dan nutrisi lainnya. (5) Sementara itu, tulang osteoporosis berongga dan rapuh. (6) Nutrisi yang terbatas membuat pemulihan tulang menjadi lambat. (7) Tulang yang berongga menjadi tidak kokoh. (8) Jika kita melakukan aktivitas berat seperti memindahkan beban yang berat, tubuh akan terasa sakit karena tidak mampu menopang beban.

1. Gagasan pokok paragraf tersebut adalah

- a. kepadatan tulang normal
- b. kepadatan tulang osteoporosis
- c. kandungan nutrisi tulang normal dan osteoporosis
- d. perbedaan tulang normal dan osteoporosis

2. Gagasan pendukung yang tidak terdapat pada paragraf yaitu

- a. bentuk tulang normal padat dan berisi
- b. tulang normal berisi kalsium dan nutrisi lain
- c. struktur tulang osteoporosis berongga dan rapuh
- d. penderita osteoporosis mampu memindahkan beban berat

3. Kebiasaan duduk saat menulis pada meja yang terlalu pendek akan menyebabkan gangguan tulang yang disebut

- a. Kifosis
- b. Lordosis
- b. Skoliosis
- d. Osteoporosis

Masya Allah luar bisa Ananda dapat menuntaskan pembelajaran hari ini dengan baik.

Marilah kita ucapkan lafadz hamdalah

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Pilihlah gambar yang mewakili ekspresimu saat ini.

