

IPAS KELAS 5 SD

BAB 5: BAGAIMANA KITA HIDUP DAN BERTUMBUH?



Bab 5

Bagaimana Kita Hidup dan Bertumbuh

TOPIK A: BAGAIMANA BERNAPAS MEMBANTUKU MELAKUKAN AKTIVITAS SEHARI-HARI?

A. Mengenal Sistem Pernapasan Manusia

Sistem pernapasan membantu tubuh mengambil oksigen & mengeluarkan karbon dioksida

Oksigen penting untuk aktivitas, berpikir, berlari!

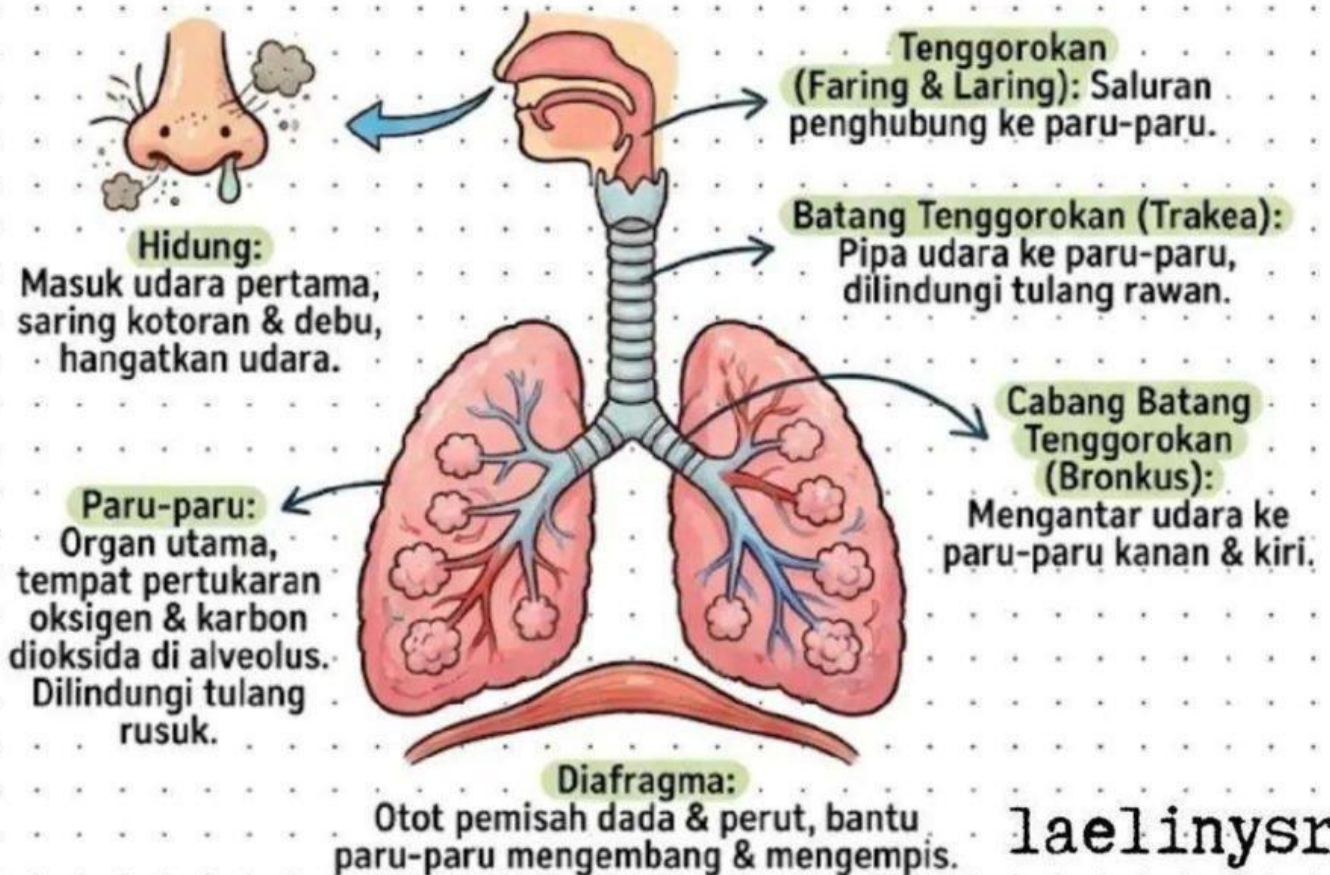


Oksigen penting untuk aktivitas, berpikir, berlari!

Tanpa bernapas, tubuh tidak ada energi.

Contoh: Saat berlari, napas lebih cepat karena tubuh butuh banyak oksigen.

B. Alat Pernapasan Manusia



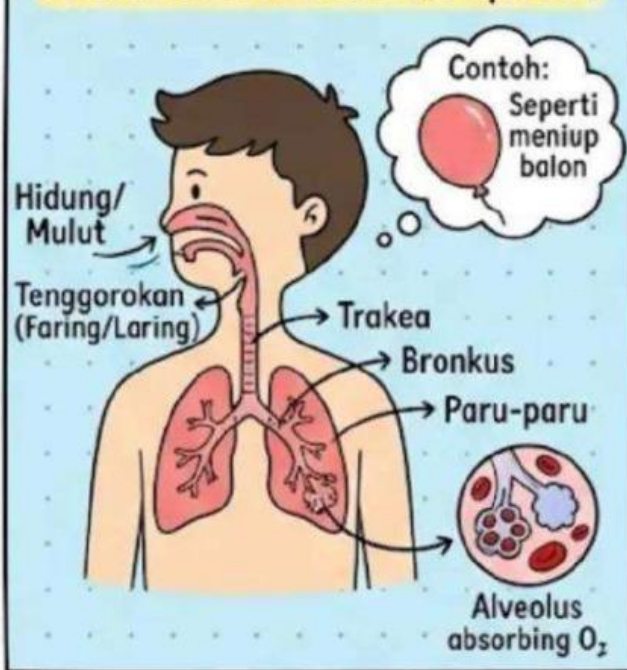
laelinyr

LIVEWORKSHEETS

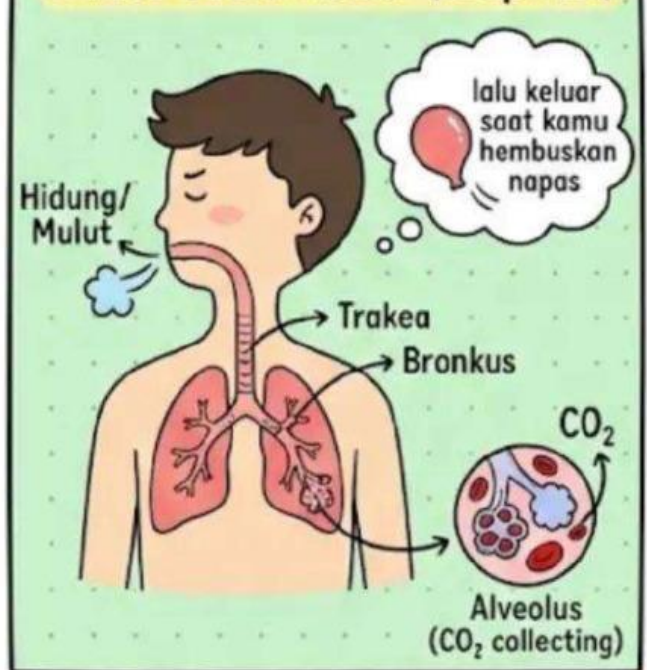
SISTEM PERNAPASAN MANUSIA

C. BAGAIMANA CARA UDARA MASUK DAN KELUAR?

Proses Udara Masuk (Inspirasi)

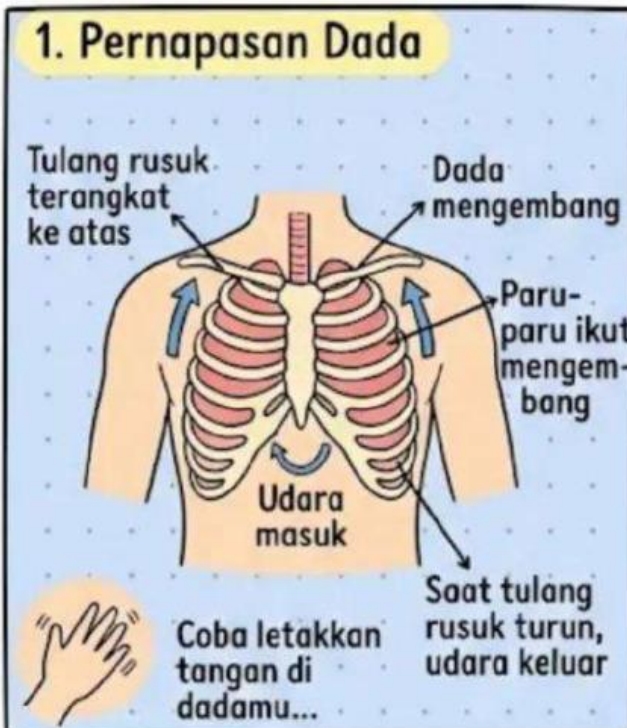


Proses Udara Keluar (Ekspirasi)

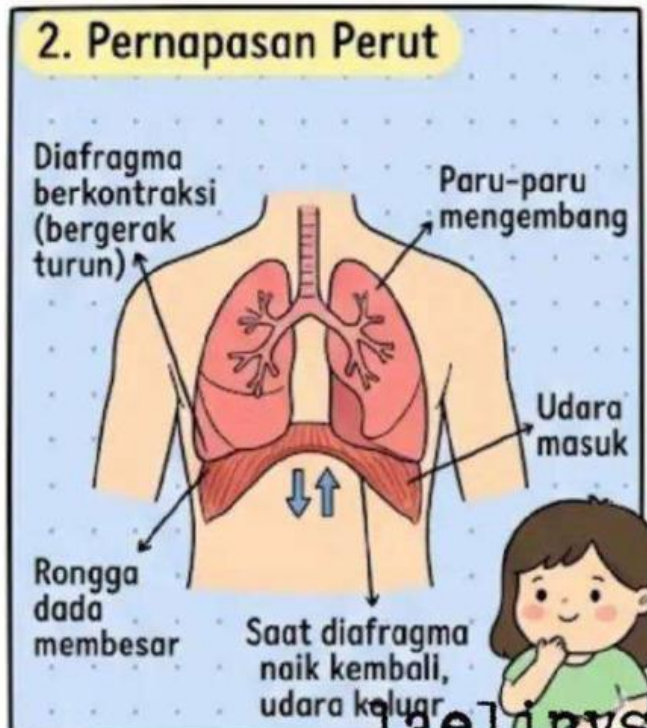


D. MEKANISME/PROSES PERNAPASAN

1. Pernapasan Dada



2. Pernapasan Perut



GANGGUAN SISTEM PERNAPASAN

F. Gangguan Sistem Pernapasan

1. Flu dan Pilek



- Hidung tersumbat karena lendir berlebih
- Sulit bernapas lewat hidung

Pencegahan:



Cuci tangan



Istirahat cukup



Jaga kesehatan

2. Asma



- Saluran pernapasan menyempit
- Napas berbunyi "ngik-ngik"
- Susah bernapas, terutama saat beraktivitas

Pencegahan:



Hindari debu



Hindari asap



Hindari udara dingin

3. Batuk



- Cara tubuh mengeluarkan kotoran dari saluran pernapasan
- Bisa disebabkan kuman atau iritasi

Pencegahan:



Tutup mulut saat batuk



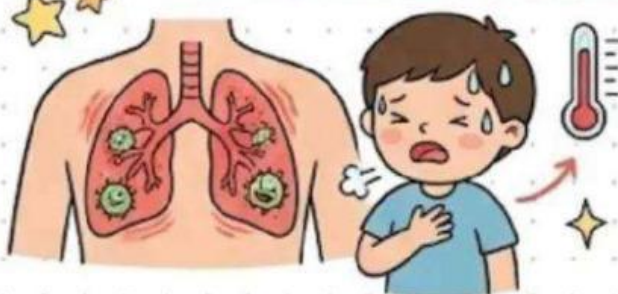
Jaga kebersihan

4. Bronkitis



- Peradangan pada bronkus
- Batuk berdahak
- Dada terasa tidak nyaman

5. Pneumonia (Radang Paru-paru)



- Paru-paru terinfeksi kuman
- Demam tinggi, batuk, susah bernapas



Perhatian:

Perlu pengobatan dokter

PENCEMARAN LINGKUNGAN YANG MENGANGGU PERNAPASAN

1. Polusi Udara



Asap kendaraan bermotor



Asap pabrik



Asap rokok



Debu dan kabut asap

2. Dampak Polusi Udara



Mengganggu sistem pernapasan



Menyebabkan batuk dan sesak napas



Membuat penyakit pernapasan lebih parah

3. Cara Menjaga Kesehatan Pernapasan



Hindari asap rokok dan polusi udara



Gunakan masker saat udara kotor



Olahraga teratur



Makan makanan bergizi



Minum air putih cukup



Istirahat yang cukup



Jaga kebersihan lingkungan



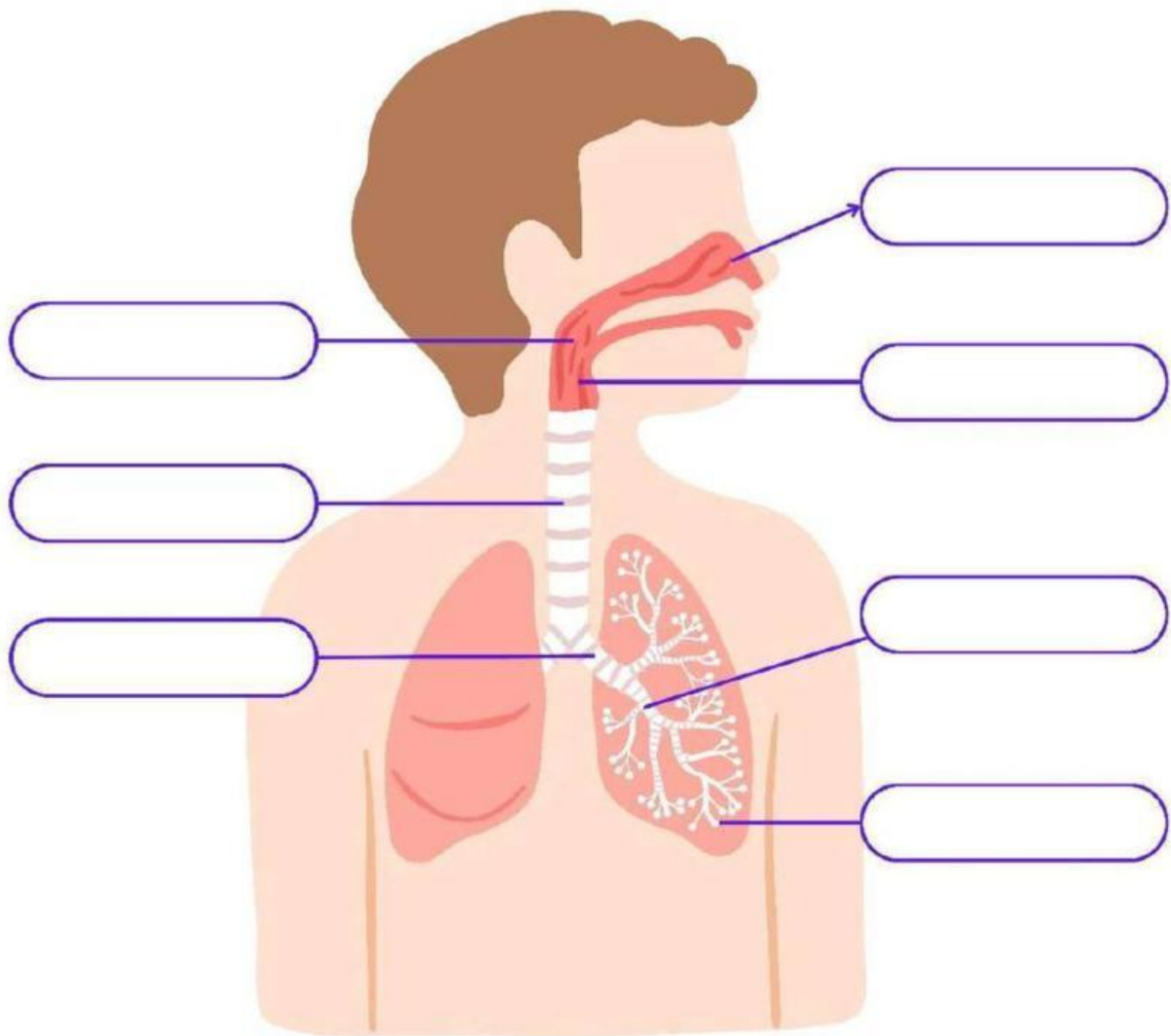
Tanam pohon untuk udara lebih bersih

Nama: _____

Kelas _____

ORGAN PERNAPASAN MANUSIA

Tuliskan bagian-bagian organ pernapasan sesuai gambar di bawah ini!



Gunakan nama organ pernapasan berikut untuk melengkapi gambar di atas

Laring

Trakhea

Brokhiolus

Hidung

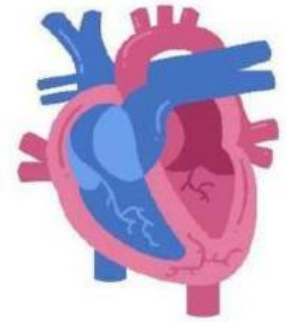
Bronkhus

Alveolus

Faring

Paru-paru

MENCOCOKKAN SISTEM PERNAPASAN



Hubungkan organ pernafasan sebelah kiri fungsi yang tepat di sebelah kanan dengan menarik garis.

Nama:

Kelas:



berfungsi
menyalurkan udara
dari trakea ke
bronkiolus



otot utama dalam
pernapasan. Saat
kita menarik napas



pintu masuk utama
udara ke dalam
tubuh



tabung yang
menghubungkan
laring dengan
bronkus



sebagai tempat
pertukaran gas
antara udara dan
darah

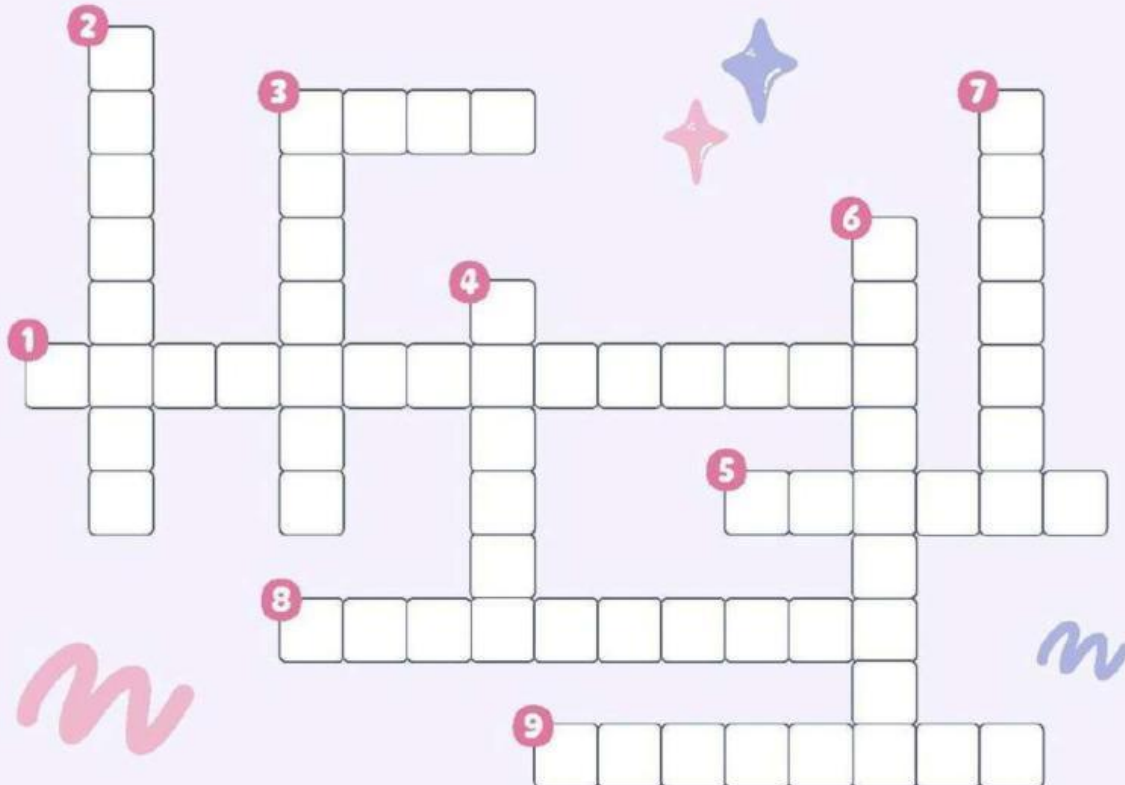
Nama: _____

Kelas: _____

Pernapasan Manusia

Selesaikanlah teka-teki silang di bawah ini!

TEKA-TEKI SILANG



MENDATAR

1. Udara yang dikeluarkan oleh tubuh saat mengembuska nafas.
3. Penyakit yang terjadi akibat dari penyempitan saluran pernapasan.
5. Bagian dari tenggorokan yang terletak di belakang hidung dan mulut.
8. Yang terjadi pada paru-paru ketika kita menghirup nafas.
9. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan organ pernapasan.

MENURUN

2. Organ utama sistem pernapasan manusia yang terletak di rongga dada.
3. Tempat pertukaran antara oksigen dan karbon dioksida.
4. Pintu masuk dan pintu keluar udara dalam sistem pernapasan kita.
6. Otot yang membantu kita dalam menghirup dan mengembuskan nafas.
7. Udara yang dibutuhkan oleh tubuh untuk bernapas agar kita dapat hidup.