

BEGINI CARA KERJA SISTEM PENCERNAANKU

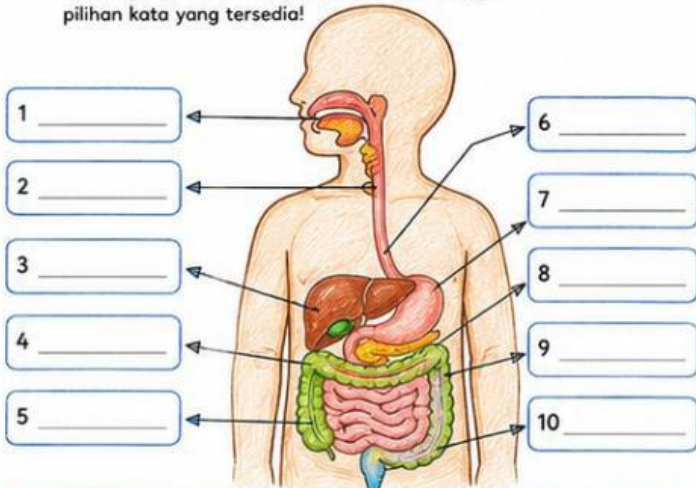
Sistem pencernaan bekerja seperti mesin canggih di dalam tubuhmu. Makanan yang kamu makan akan diubah menjadi energi dan zat gizi agar tubuhmu dapat tumbuh, bergerak, dan berpikir dengan baik.

Nama : _____
Kelas : _____
Tanggal : _____



1. AYO, MENGAMATI!

Perhatikan gambar sistem pencernaan di bawah ini, lalu lengkapilah nama organ pencernaan dengan pilihan kata yang tersedia!



Pilihan Kata:

- Mulut
- Kerongkongan (Esofagus)
- Lambung
- Hati (Hepar)
- Pankreas
- Usus Halus
- Usus Besar
- Rektum
- Anus
- Kantung Empedu (Empedu)

2. URUTKAN PERJALANAN MAKANAN!

Urutkan proses perjalanan makanan dalam sistem pencernaan dengan memberi nomor 1-9 pada kotak di samping gambar!

 Makanan dicerna dengan bantuan asam lambung	 Makanan dikunyah oleh gigi dan bercampur air liur	 Sisa makanan bergerak ke usus besar
 Zat gizi diserap oleh usus halus ke dalam darah	 Makanan ditelan dan masuk ke kerongkongan	 Organ hati, empedu, dan pankreas membantu pencernaan
 Sisa makanan dikeluarkan melalui anus	 Makanan diaduk oleh otot lambung menjadi bubur	 Makanan bergerak dengan gerakan peristaltik

3. JAWAB PERTANYAAN BERIKUT! (HOTS)

- Mengapa makanan harus dikunyah terlebih dahulu sebelum ditelan?
- Jika usus halus tidak dapat menyerap zat gizi dengan baik, apa yang akan terjadi pada tubuh kita? Jelaskan!
- Menurutmu, makanan apa yang paling sulit dicerna oleh sistem pencernaan? Mengapa demikian?
- Bagaimana hubungan antara sistem pencernaan dengan kesehatan tubuh secara keseluruhan?

4. ANALISIS KASUS (HOTS)

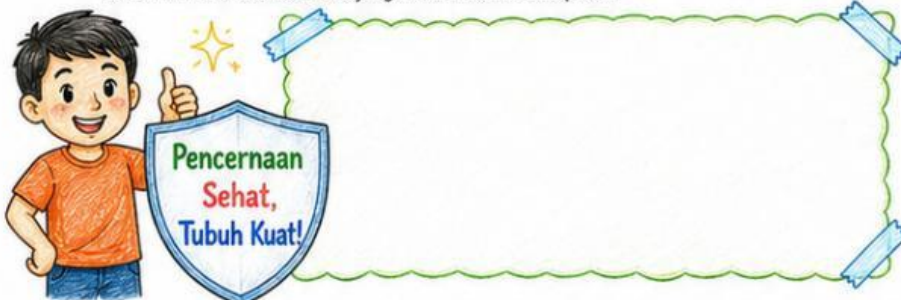
Dito sering jajan makanan cepat saji setiap hari. Ia jarang makan sayur dan buah, dan minum sedikit air putih. Akhir-akhir ini, Dito sering sembelit (susah buang air besar) dan mudah lelah saat bermain.

- Apa yang menyebabkan Dito mengalami masalah tersebut?
- Apa dampaknya jika kebiasaan Dito terus dilakukan?
- Beri saran kebiasaan yang sebaiknya dilakukan Dito agar sistem pencernaannya bekerja dengan baik!



5. KEGIATAN KREATIF

Buatlah poster atau gambar berisi pesan penting tentang cara menjaga kesehatan sistem pencernaan! Tuliskan minimal 3 kebiasaan baik yang harus dilakukan setiap hari.



6. REFLEKSI DIRI

Centang (✓) pada pernyataan yang sesuai dengan dirimu!

- ☐ Saya selalu mengunyah makanan dengan baik
- ☐ Saya makan makanan bergizi seimbang
- ☐ Saya minum cukup air putih setiap hari
- ☐ Saya makan sayur dan buah setiap hari
- ☐ Saya membiasakan buang air besar teratur

Apa satu hal baru yang kamu pelajari hari ini?

