

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

KEBIASAANKU, KESEHATAN RANGKAKU

Materi: Penyakit/Gangguan dan Cara Menjaga Sistem Rangka Manusia

IPAS Kelas VI



Rangka Kuat Tubuh Hebat



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu menjelaskan hubungan antara kebiasaan sehari-hari dengan kesehatan rangka serta menentukan cara menjaga kesehatan rangka.



Identitas Peserta Didik

Nama:

Kelas:

Tanggal:



Petunjuk Pengerjaan

1. Bacalah setiap petunjuk dengan teliti.
2. Kerjakan setiap kegiatan secara mandiri.
3. Tuliskan jawaban dengan jelas.
4. Periksa kembali jawabanmu sebelum dikumpulkan.

A. Pilih Kebiasaan yang Baik

Beri tanda ✓ untuk kebiasaan yang baik dan ✗ untuk kebiasaan yang perlu diperbaiki.

Kebiasaan		✓ / ✗
1.	Membawa tas menggunakan kedua tali bahu.	
2.	Duduk membungkuk terlalu lama.	
3.	Berolahraga secara teratur.	
4.	Mengonsumsi makanan bergizi.	
5.	Membawa barang terlalu berat seorang diri.	
6.	Berhati-hati saat bermain.	



B. Ayo Cocokkan

Pasangkan kondisi berikut dengan nama gangguan yang tepat.

Pilihan: Skoliosis, Kifosis, Lordosis, Fraktur

1



Tulang belakang melengkung ke samping

→ _____

2



Punggung bagian atas membungkuk berlebihan

→ _____

3



Lengkungan punggung bagian bawah berlebihan

→ _____

4



Tulang retak atau patah

→ _____



C. Ayo Bantu Raka

Raka sering membawa tas yang berat hanya pada satu bahu. Ia juga sering duduk membungkuk terlalu lama.



1. Kebiasaan Raka yang perlu diperbaiki adalah _____.
2. Raka sebaiknya membawa tas dengan _____.
3. Saat belajar, Raka sebaiknya duduk dengan posisi _____.
4. Agar rangka tetap sehat, Raka juga perlu _____.

D. Kebiasaanku



1. Satu kebiasaan baik yang sudah saya lakukan adalah _____.
2. Satu kebiasaan yang perlu saya perbaiki adalah _____.

E. Kesimpulan

Lengkapi kalimat berikut:

Agar rangka tetap sehat, kita sebaiknya _____.



Refleksi Singkat



- ☐ Saya sudah memahami beberapa gangguan pada sistem rangka.
- ☐ Saya sudah dapat menjelaskan hubungan kebiasaan sehari-hari dengan kesehatan rangka.
- ☐ Saya sudah mengetahui cara menjaga kesehatan rangka.
- ☐ Saya masih membutuhkan bantuan.