

# IPAS KELAS 5 SD

## BAB 5: BAGAIMANA KITA HIDUP DAN BERTUMBUH?



laelinyr

LIVEWORKSHEETS

# 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!

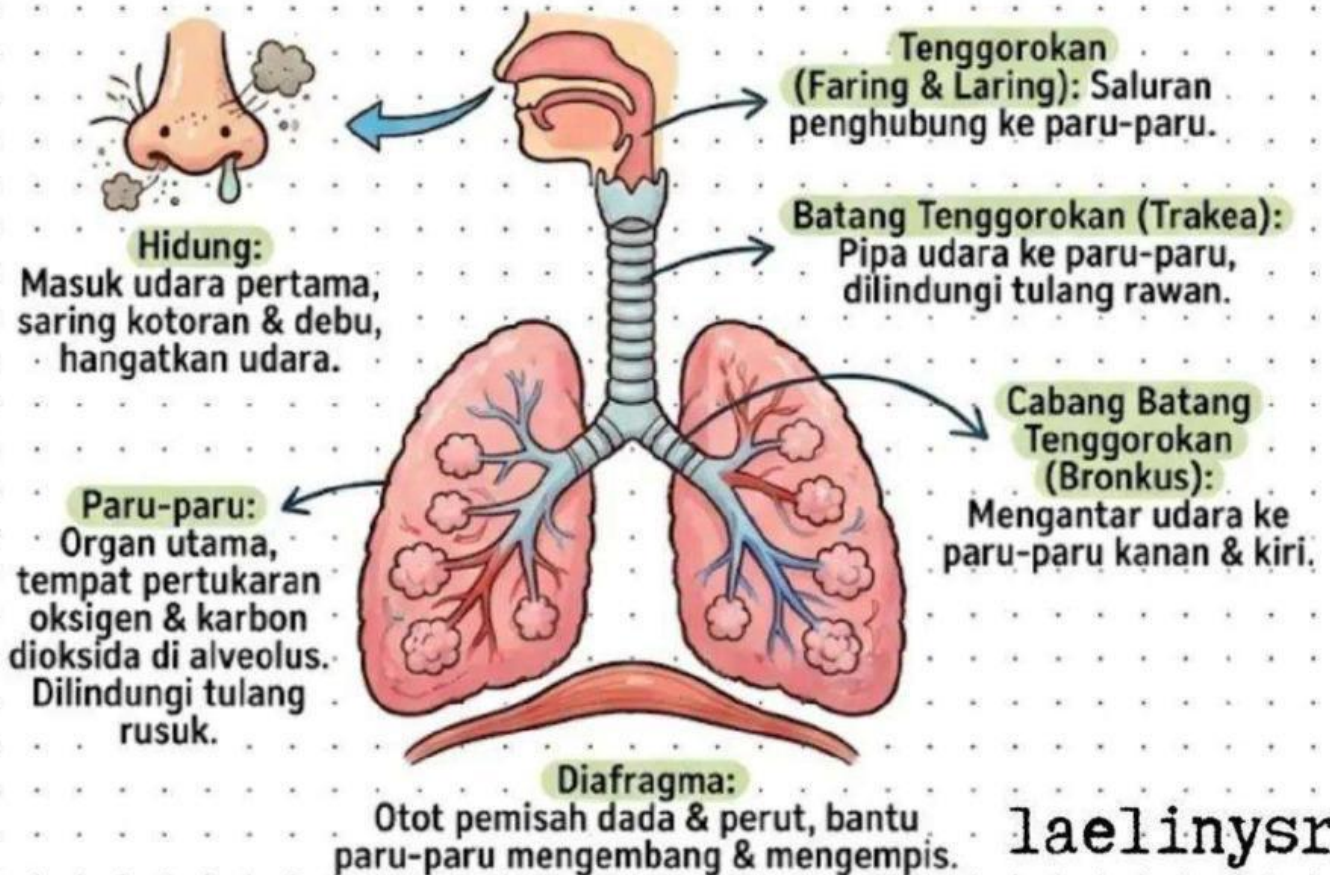


Oksigen penting untuk aktivitas, berpikir, berlari!

Tanpa bernapas, tubuh tidak ada energi.

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

### B. Alat Pernapasan Manusia



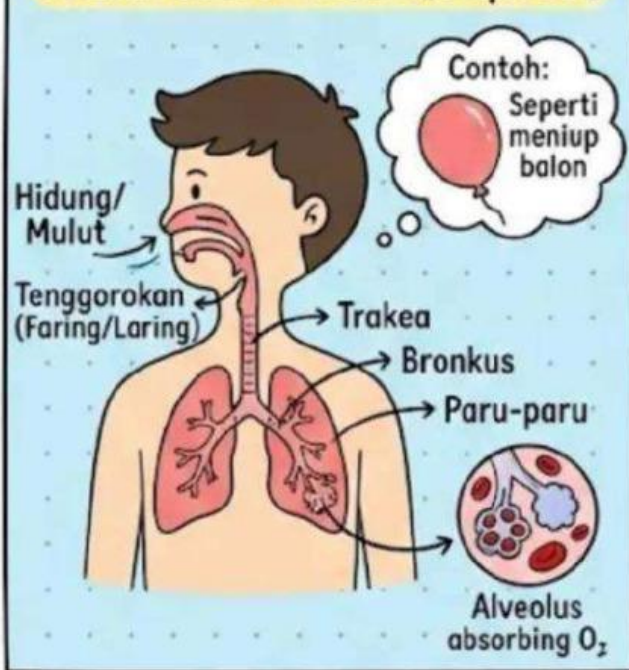
laelinyr

LIVEWORKSHEETS

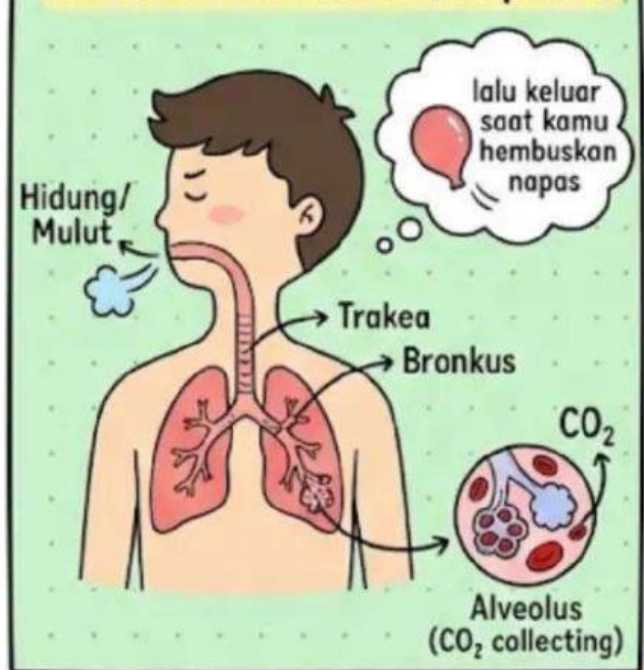
# SISTEM PERNAPASAN MANUSIA

## 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



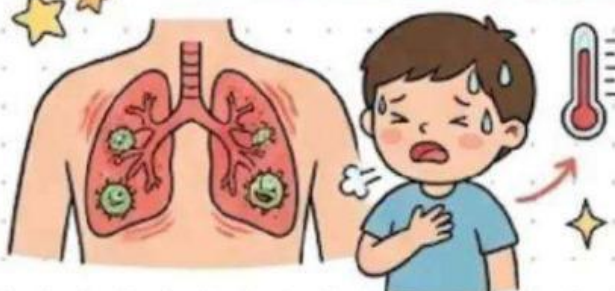
Jaga kebersihan

### 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



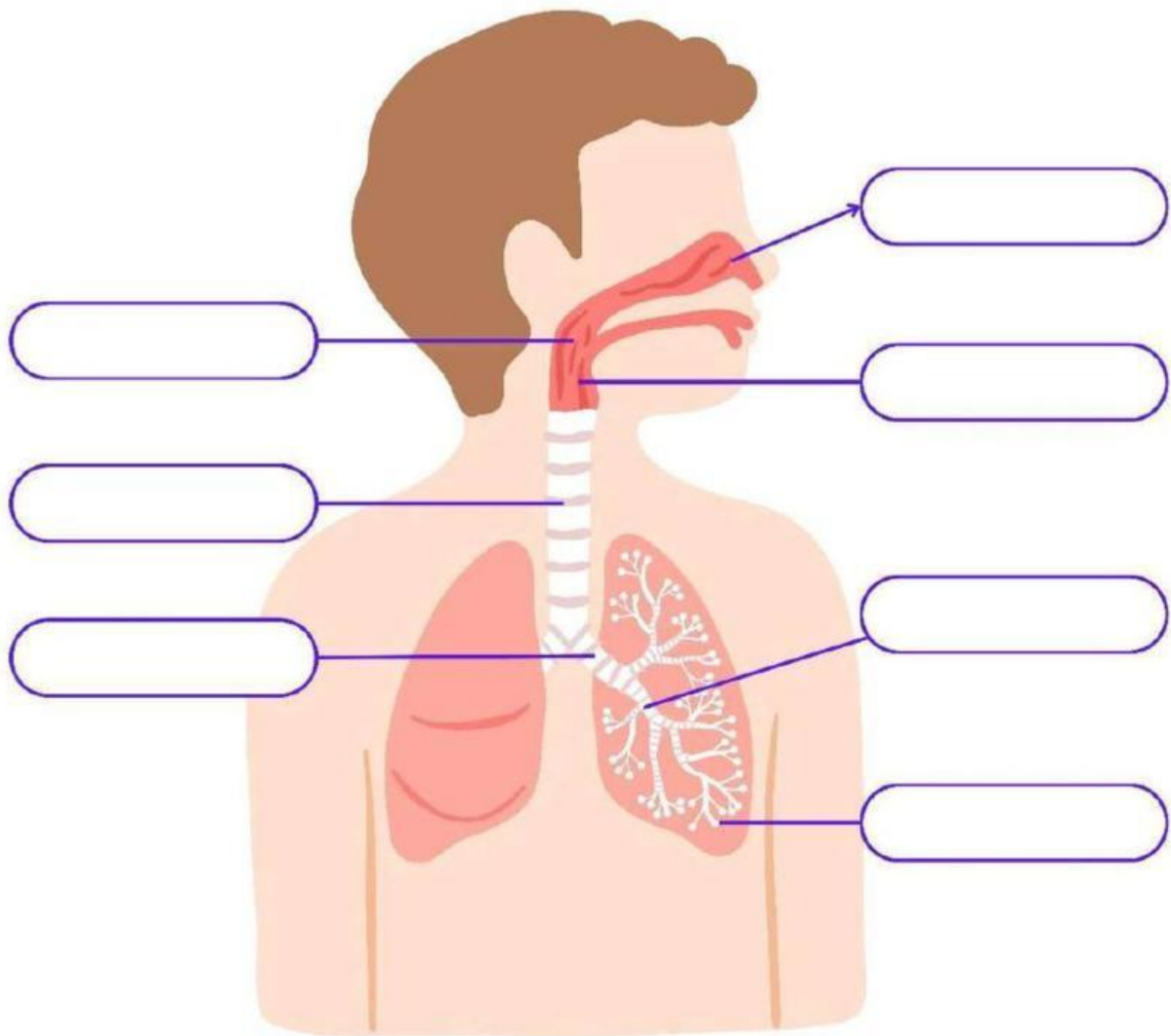
Tanam pohon untuk udara lebih bersih

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

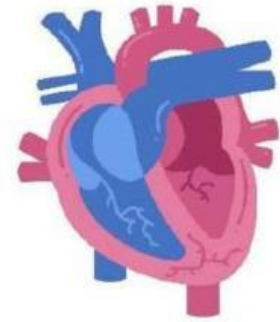
Bronkhus

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

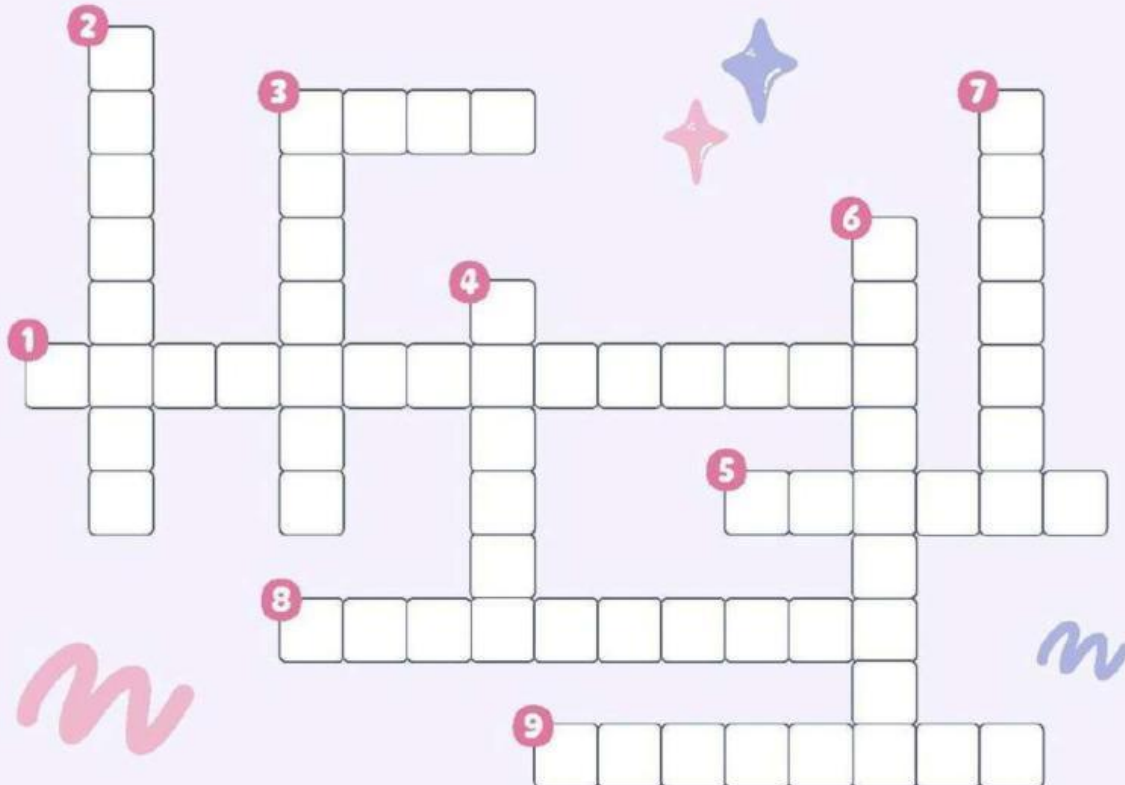
Nama: \_\_\_\_\_

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.