

Sistem Rangka Manusia



Apakah Itu Sistem Rangka?

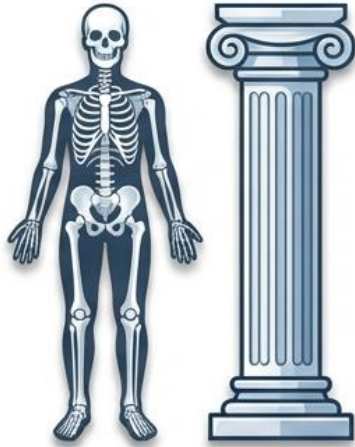


Sistem rangka manusia ialah sistem yang terdiri daripada **tulang** dan **sendi**.

Tanpa rangka, badan kita tidak mempunyai bentuk. Ia memberikan sokongan, melindungi organ dalaman, dan membolehkan kita bergerak.

Tiga Fungsi Utama Rangka

Sokongan & Bentuk



Membolehkan manusia berdiri tegak, duduk, dan mengekalkan postur badan.

Perlindungan



Melindungi organ dalaman yang penting seperti otak, jantung, dan paru-paru.

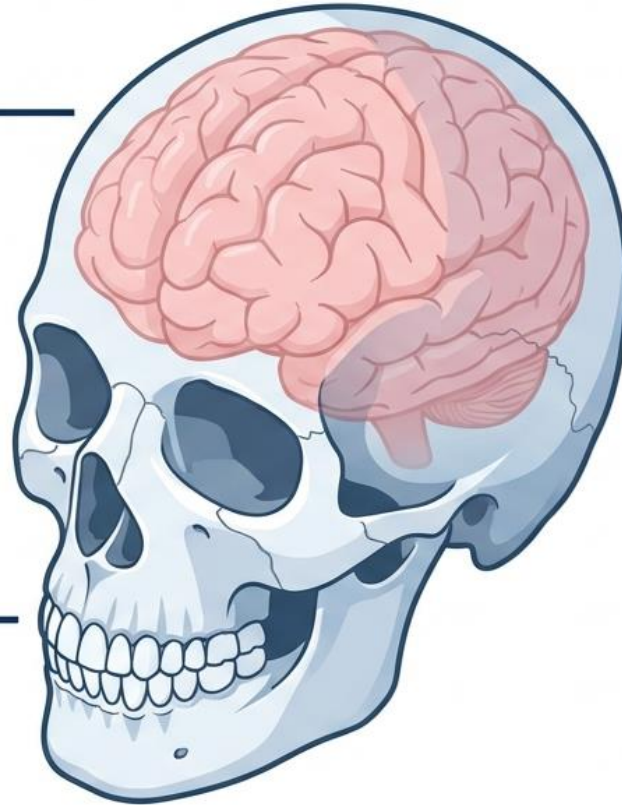
Pergerakan



Membantu pergerakan badan melalui kerjasama dengan otot dan sendi.

Tengkorak: Pusat Kawalan

Melindungi **otak**.



Membentuk kepala
dan muka.

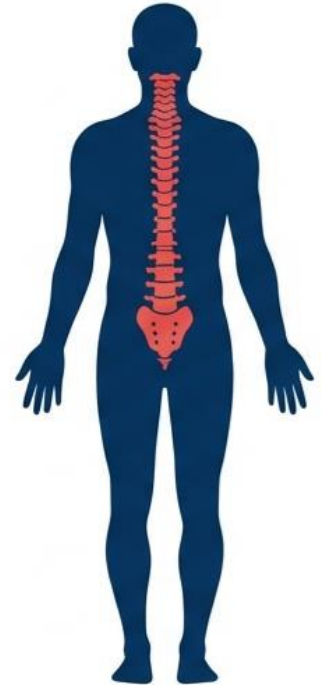


Tengkorak terletak di bahagian kepala.

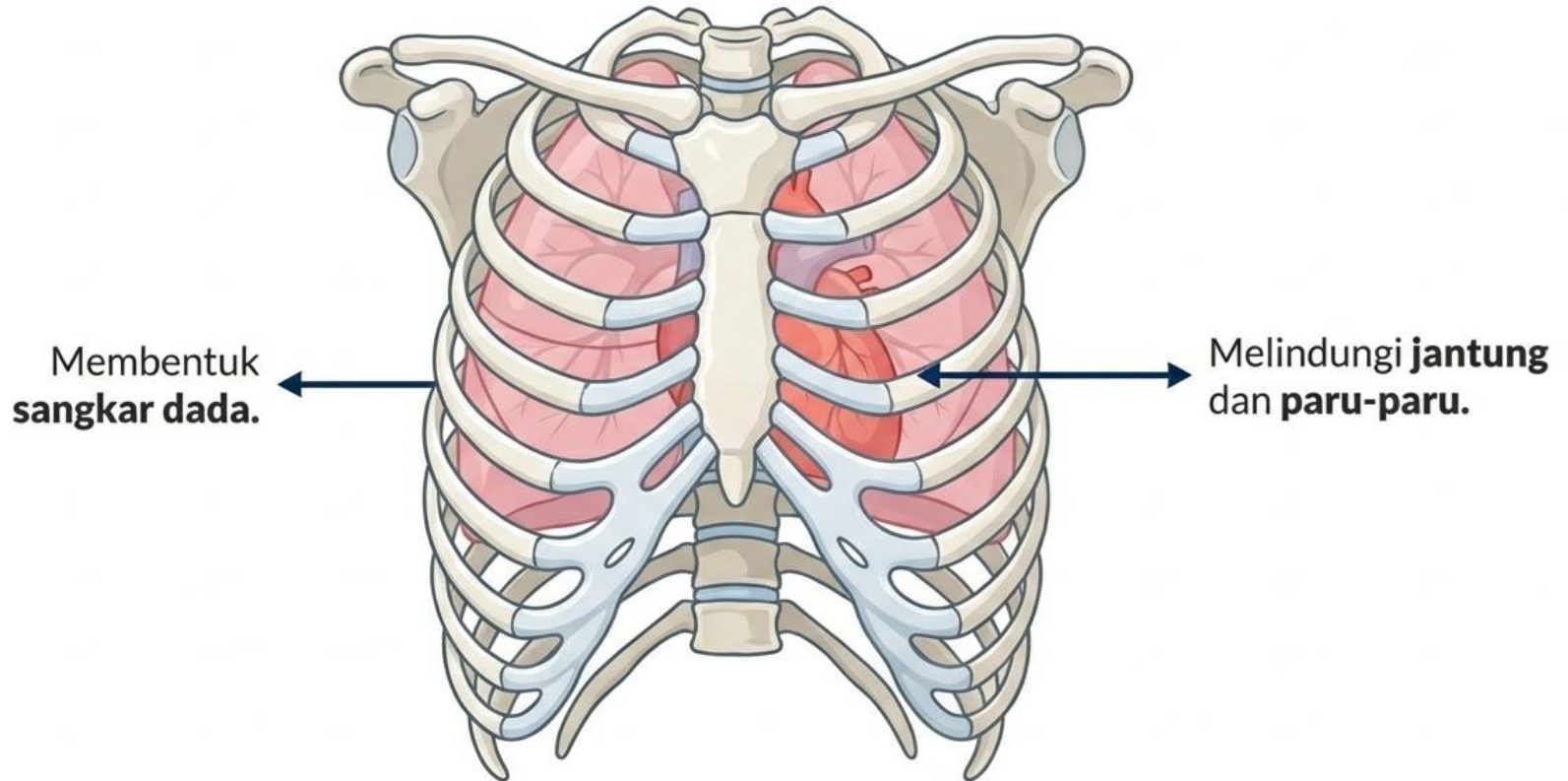


Tulang Belakang: Tiang Seri Badan

- **Lokasi:** Memanjang dari leher hingga ke pinggang.
- **Fungsi:** Menyokong badan dan mengekalkan postur.
- **Fungsi:** Melindungi **saraf tunjang**.



Tulang Rusuk: Perisai Organ



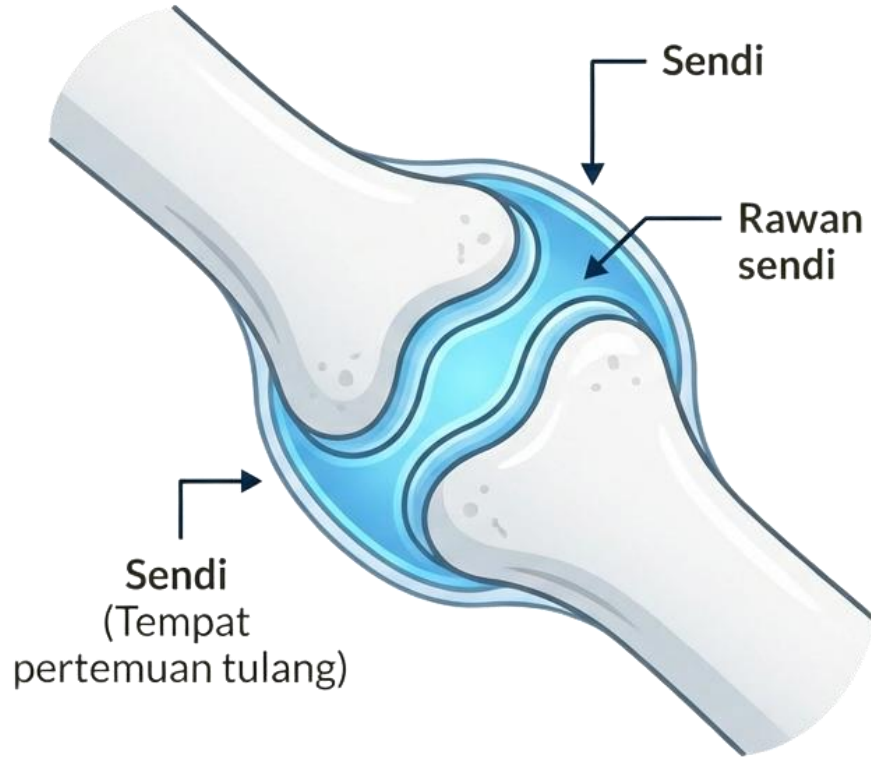
Tulang Anggota: Penggerak Aktiviti



Tulang pada tangan dan kaki **membolehkan** manusia bergerak dan melakukan aktiviti harian.



Sendi: Titik Pertemuan



Definisi: Tempat pertemuan dua atau lebih tulang.

Sendi membolehkan tulang bergerak. Tanpa sendi, badan kita akan kaku!

Jenis-Jenis Sendi



Sendi Engsel

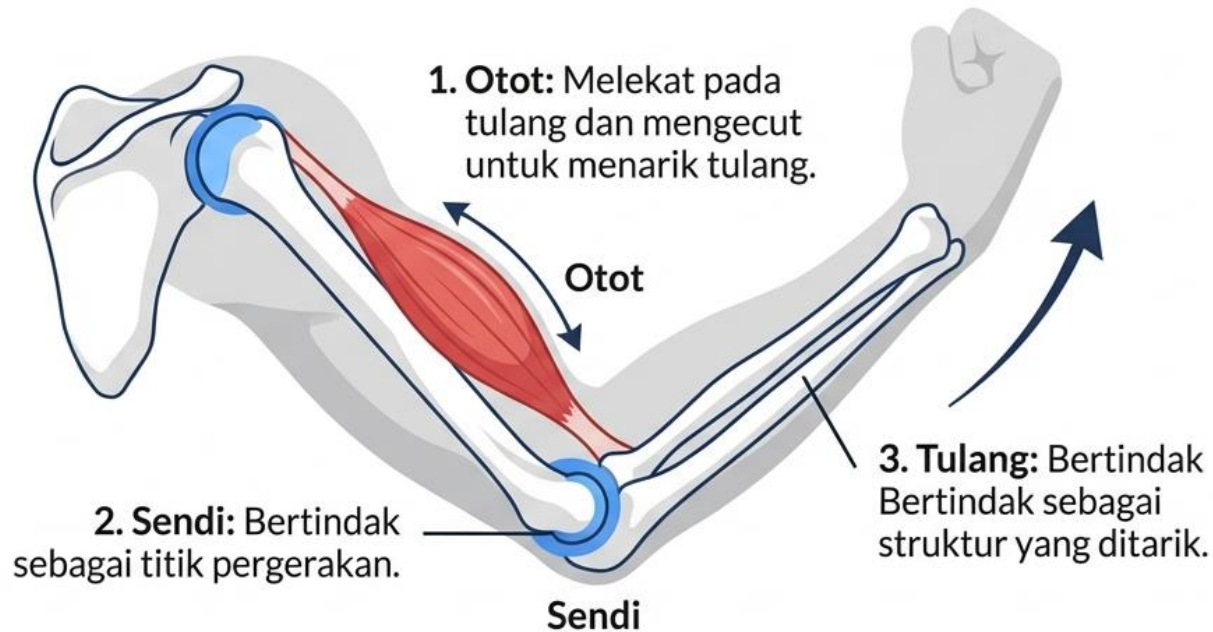
- Siku, Lutut
- Pergerakan satu arah (bengkok dan lurus).



Sendi Bebola dan Soket

- Bahu, Pinggul
- Pergerakan pelbagai arah dan putaran.

Bagaimana Kita Bergerak?



Ingat: Tulang tidak boleh bergerak sendiri tanpa tindakan otot.

Penjagaan Sistem Rangka



Makan makanan kaya **Kalsium** untuk menguatkan tulang.



Amalkan **postur** yang betul semasa duduk dan berdiri.



Lakukan **senaman** dan ambil langkah keselamatan.

Rumusan: Imbas Kembali

Fungsi
Sokongan
Perlindungan
Pergerakan



Bahagian Utama
Tengkorak
Tulang Belakang
Tulang Rusuk
Tulang Anggota

Mekanisme
Tulang + Sendi + Otot
= Pergerakan

Penjagaan
Kalsium
Postur
Senaman