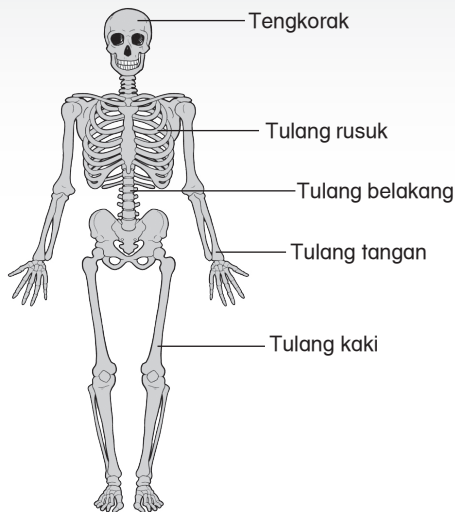


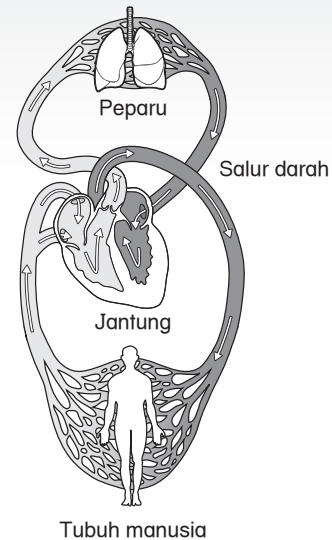
INFO RINGKAS

Sistem Rangka Manusia



Rangka utama	Fungsi
Tengkorak	Melindungi otak
Tulang rusuk	Melindungi organ dalaman
Tulang belakang	Menyokong tubuh
Tulang tangan dan kaki	Sebagai sokongan dan pergerakan

Sistem Peredaran Darah Manusia



Bahagian	Fungsi
Jantung	Mengepam darah ke peparu dan seluruh tubuh
Peparu	Tempat pertukaran gas karbon dioksida dengan oksigen
Salur darah	Mengangkut darah ke seluruh tubuh

Cara Memelihara Sistem dalam Tubuh Manusia

Sistem rangka

- Makan makanan yang kaya dengan kalsium
- Melakukan aktiviti fizikal

Sistem pernafasan

- Tidak merokok
- Tinggal di persekitaran yang bersih
- Basuh tangan dengan kerap

Sistem pencernaan

- Makan makanan yang kaya dengan serat
- Minum air dengan secukupnya

Sistem peredaran darah

- Kurang makan makanan yang tinggi kandungan lemak dan gula
- Bersenam