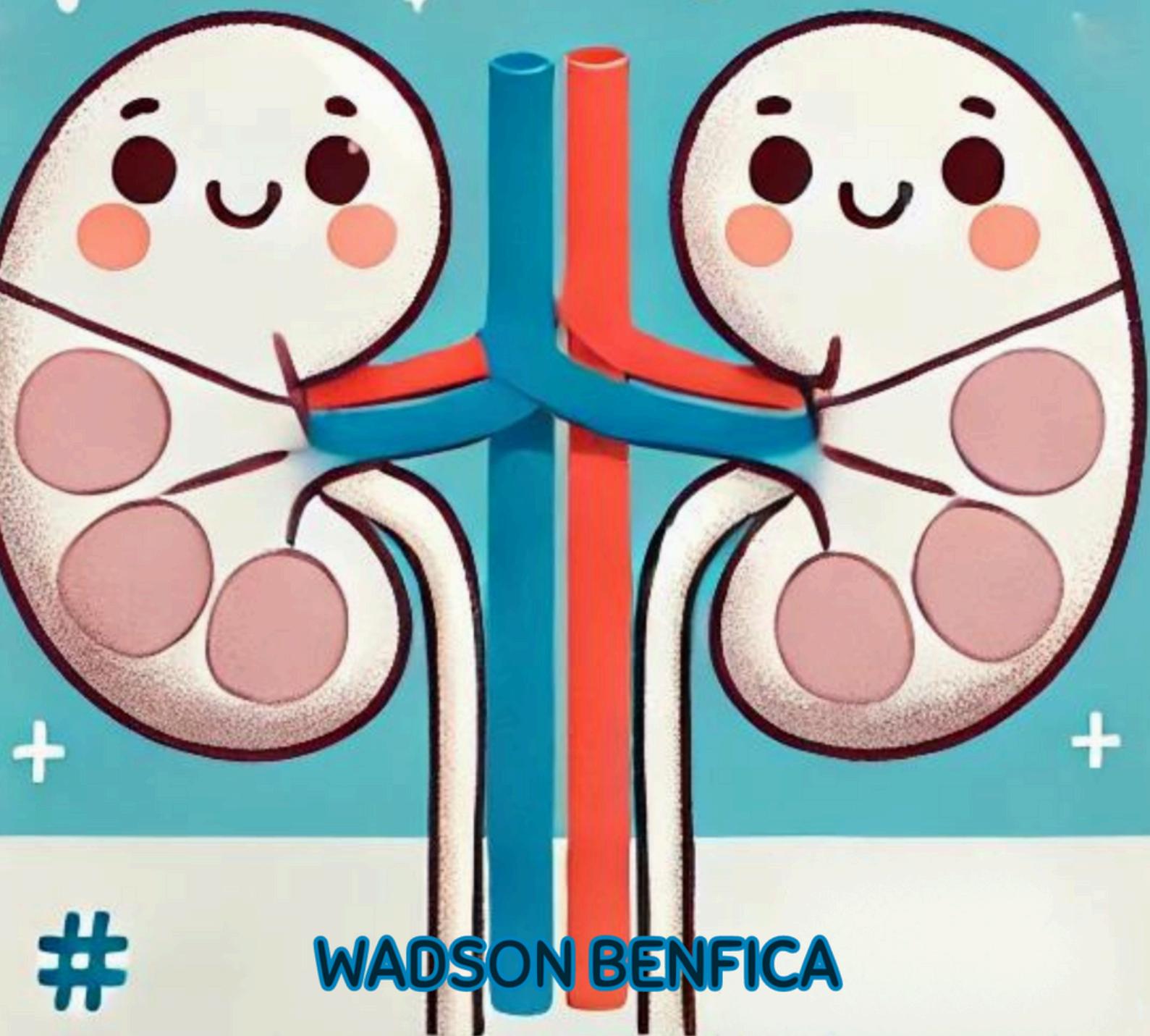


EXPLORANDO

O CORPO HUMANO

O SISTEMA RENAL

PARA COLORIR



WADSON BENFICA

EXPLORANDO

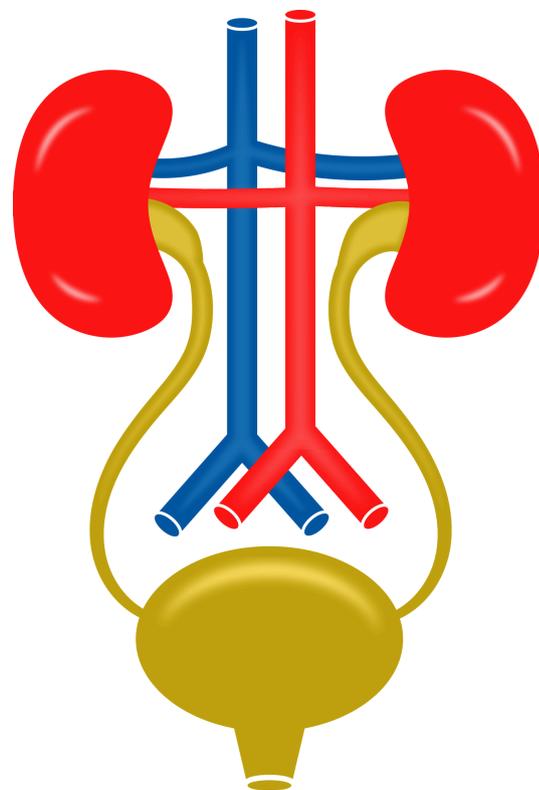
O Corpo Humano

O SISTEMA RENAL

WADSON BENFICA

CONTEÚDO A SER EXPLORADO

- 1 O que é o Sistema Renal?
- 2 Os Rins: Nossos Filtros Naturais
- 3 Ureteres: Os Caminhos da Urina
- 4 A Bexiga: Onde a Urina é Armazenada
- 5 A Uretra: A Saída da Urina



APRESENTAÇÃO



Este eBook foi criado especialmente para os alunos do ensino fundamental I, com o objetivo de apresentar de forma simples e divertida o sistema renal, um dos sistemas mais importantes do corpo humano.

OBJETIVO

Nosso corpo tem mecanismos incríveis que nos ajudam a manter a saúde e o equilíbrio. O sistema renal é como um filtro natural que limpa o nosso sangue e elimina substâncias que o corpo não precisa mais. Mas como ele funciona exatamente? Quais órgãos fazem parte desse sistema? Este eBook foi pensado para responder essas perguntas de maneira clara e acessível para crianças de até 12 anos.

O QUE VAMOS APRENDER

Aqui, as crianças vão aprender sobre os principais órgãos do sistema renal e suas funções. Cada capítulo aborda um órgão diferente, explicando como ele trabalha para ajudar nosso corpo a se manter saudável. Ao longo do livro, apresentaremos os seguintes tópicos:

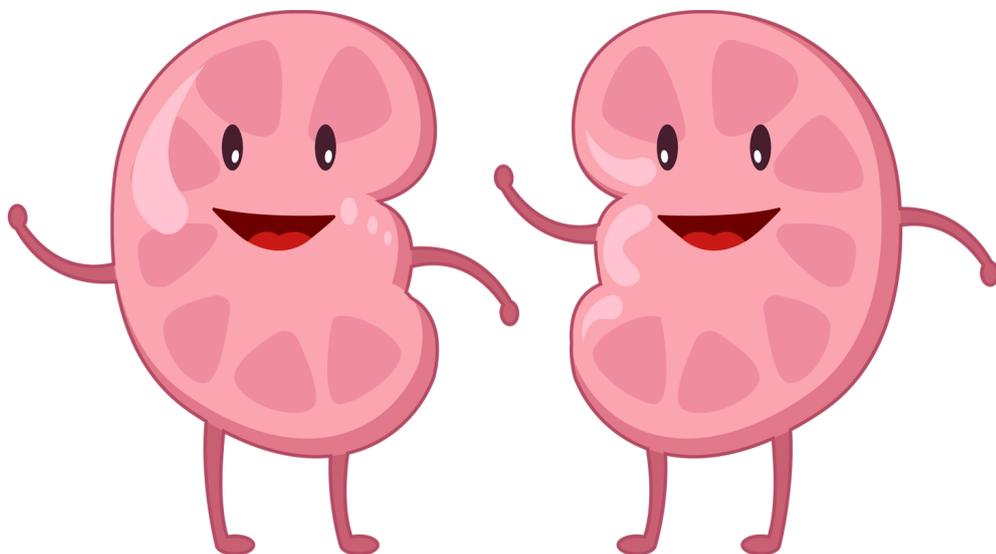
- O que é o sistema renal e qual sua função no corpo
- Os rins: nossos filtros naturais
- Os ureteres: os "caminhos" da urina
- A bexiga: onde a urina é armazenada
- A uretra: a saída da urina

METODOLOGIA

Além das explicações curtas e simples, cada capítulo traz uma imagem em preto e branco dos órgãos, pronta para ser colorida pelos alunos, transformando o aprendizado em uma atividade prática e divertida. No final de cada capítulo, também são incluídas perguntas para estimular a compreensão e a reflexão dos estudantes.

CONCLUSÃO

No último capítulo, os alunos vão aprender a importância de cuidar bem do sistema renal, com dicas fáceis de aplicar no dia a dia, como beber bastante água e ter uma alimentação saudável.



CAPÍTULO 1: O QUE É O SISTEMA RENAL?



Você sabia que o nosso corpo tem um "filtro natural" que ajuda a manter tudo limpo por dentro? Esse filtro é o sistema renal. Ele é como uma máquina que cuida de tirar do nosso corpo aquilo que não precisamos mais, como as substâncias ruins e a água em excesso. Isso tudo é transformado em urina!

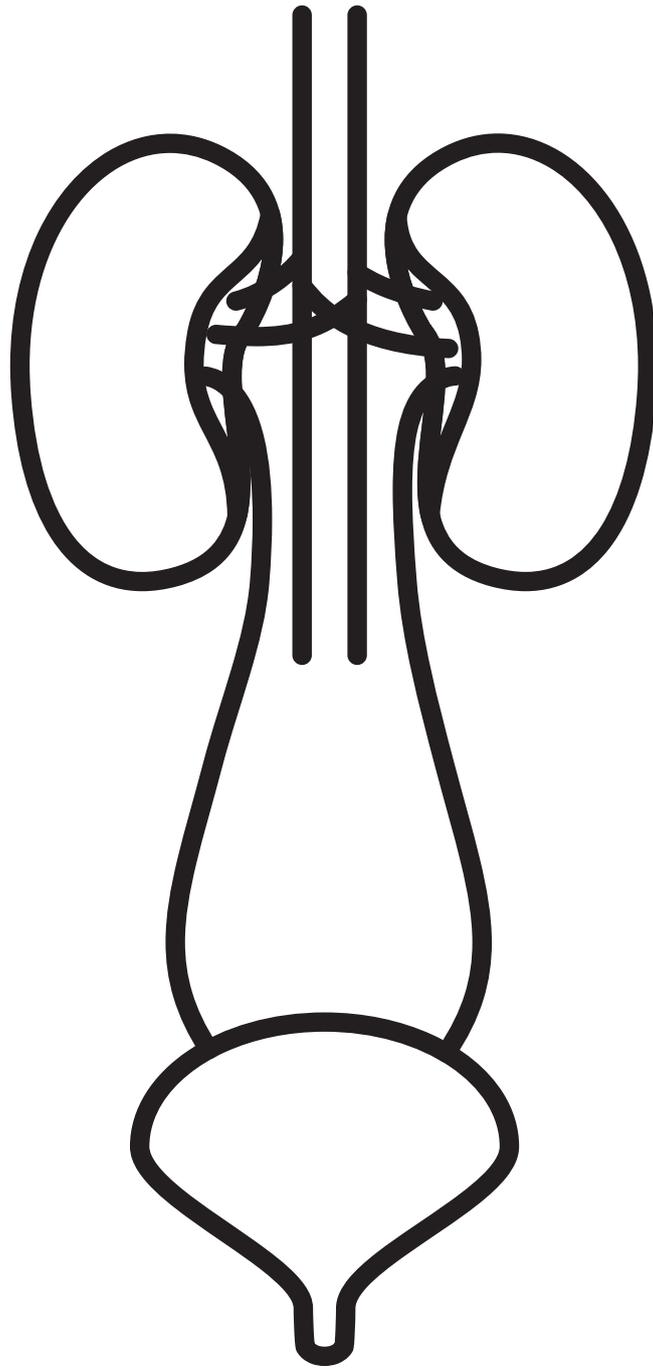
O sistema renal é muito importante porque ele limpa o sangue, deixando apenas o que o nosso corpo precisa. Além disso, ele ajuda a controlar a quantidade de água no corpo. Quando bebemos muita água, por exemplo, o sistema renal manda o que sobra para ser eliminado, mas quando estamos com pouca água, ele economiza. Legal, né?

Nos próximos capítulos, vamos conhecer os principais órgãos que fazem parte desse sistema tão importante. Mas primeiro, vamos pensar um pouco sobre o que aprendemos aqui!

PERGUNTAS

1. O que o sistema renal faz no nosso corpo?
2. Por que é importante ter o sistema renal funcionando bem?

PARA COLORIR



CAPÍTULO 2: OS RINS - NOSSOS FILTROS NATURAIS



Os rins são os principais órgãos do sistema renal. Você tem dois rins, e eles ficam na parte de trás do corpo, logo abaixo das costelas, um de cada lado. Eles são pequenos, mais ou menos do tamanho de um punho, e têm o formato de um feijão!

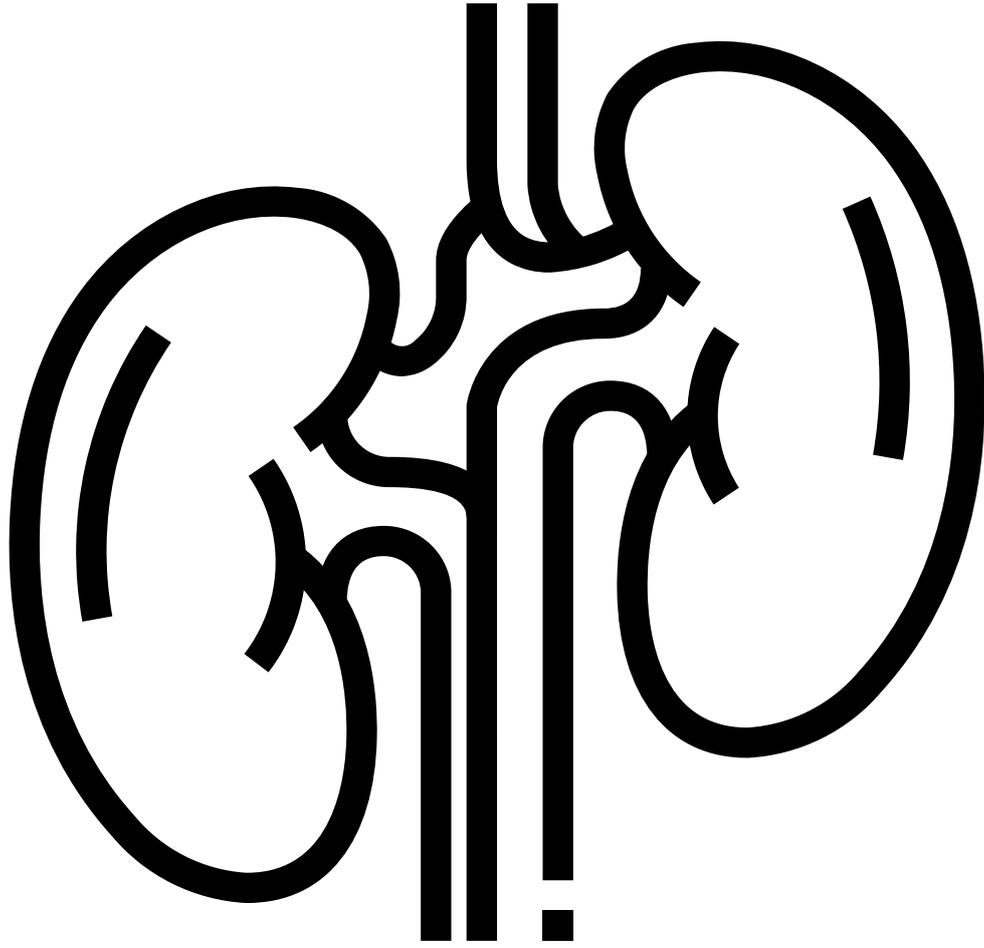
A principal função dos rins é filtrar o sangue. Eles tiram as substâncias que o corpo não precisa mais, como algumas toxinas e o excesso de água. Essas substâncias saem do corpo em forma de urina. Os rins também ajudam a equilibrar a quantidade de sal e água no corpo, garantindo que tudo funcione direitinho.

Agora que você sabe o que os rins fazem, vamos ver uma imagem dos rins para colorir e responder algumas perguntas!

PERGUNTAS

1. Quantos rins nós temos no corpo?
2. O que os rins fazem com o sangue?

PARA COLORIR



CAPÍTULO 3: URETERES - OS CAMINHOS DA URINA



Os ureteres são dois tubinhos finos que conectam os rins à bexiga. Eles têm uma função muito importante: transportar a urina que os rins produzem até a bexiga, onde a urina é armazenada até o momento de ir ao banheiro.

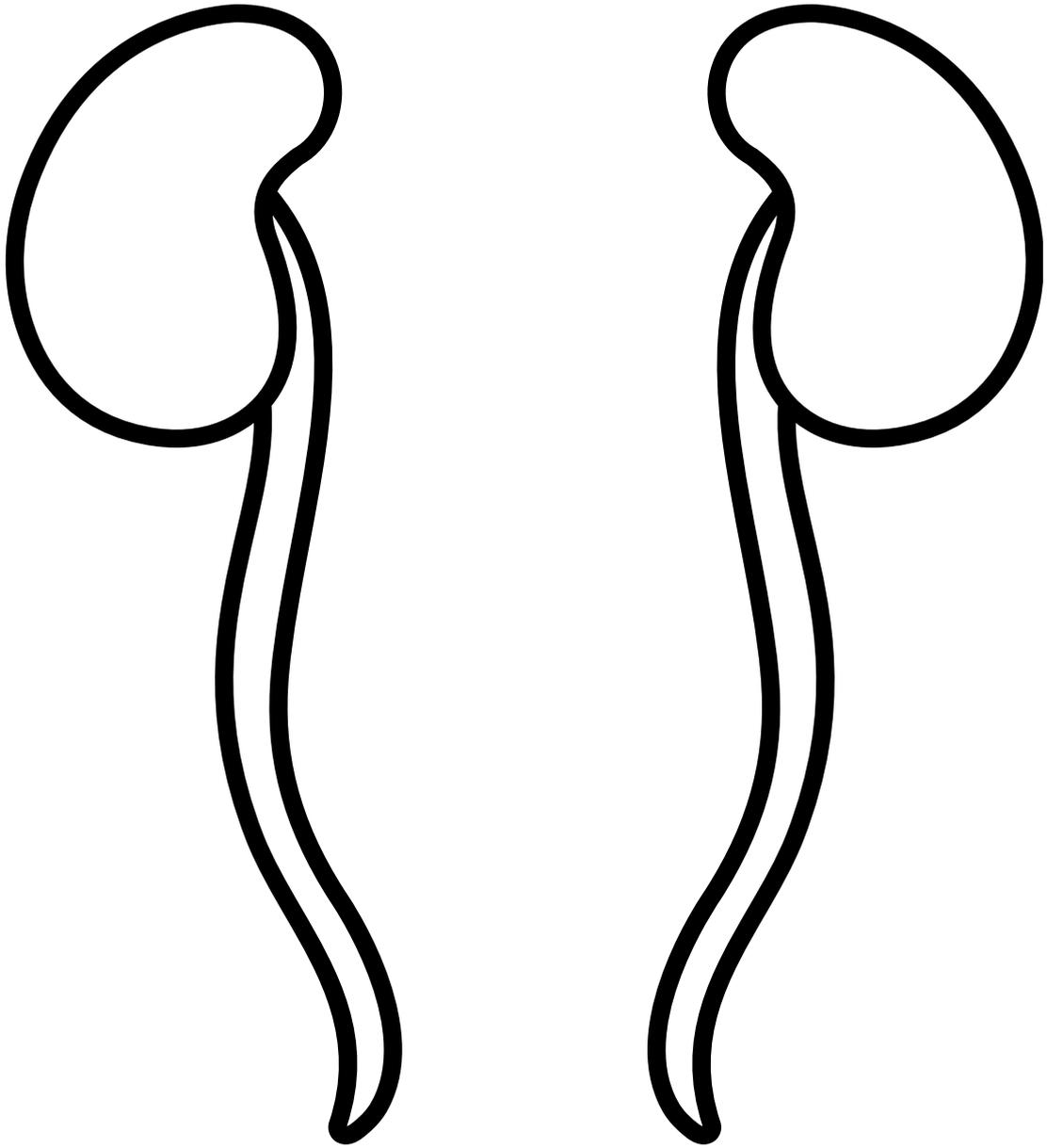
Cada pessoa tem dois ureteres, um para cada rim. Eles funcionam como canos, levando a urina de forma segura para ser guardada até que o corpo esteja pronto para eliminá-la.

Agora que você sabe o que são os ureteres, vamos ver uma imagem deles e responder algumas perguntas!

PERGUNTAS

1. Para onde os ureteres levam a urina?
2. Quantos ureteres nós temos no corpo?

PARA COLORIR



CAPÍTULO 4: A BEXIGA - ONDE A URINA É ARMAZENADA



A bexiga é como um pequeno balão dentro do corpo, onde a urina fica armazenada até a hora de irmos ao banheiro. Quando a bexiga enche, sentimos vontade de fazer xixi, e então nosso corpo sabe que é hora de esvaziá-la.

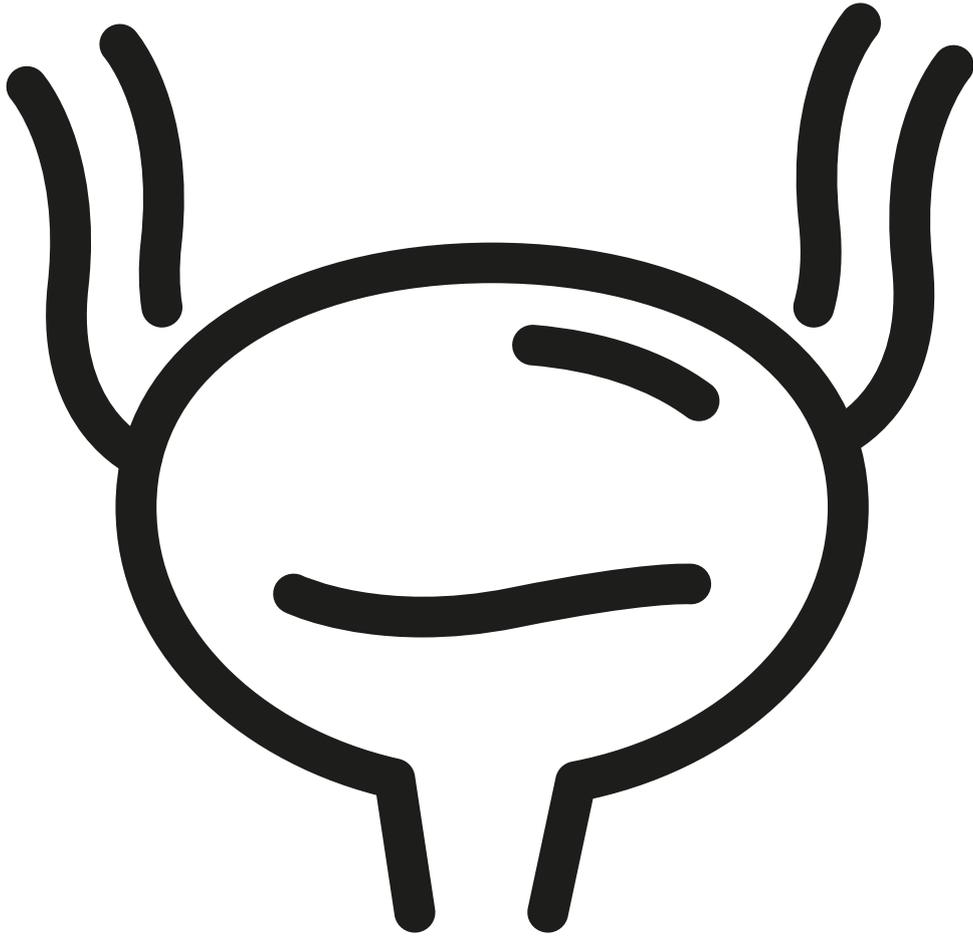
Ela pode esticar bastante para guardar toda a urina que os rins produziram. Quando você vai ao banheiro, a bexiga esvazia e fica pronta para receber mais urina.

Agora que você aprendeu sobre a bexiga, vamos responder algumas perguntas e colorir a imagem dela!

PERGUNTAS

1. O que a bexiga faz com a urina?
2. Como sabemos quando é hora de ir ao banheiro?

PARA COLORIR



CAPÍTULO 5: A URETRA - A SAÍDA DA URINA



A uretra é o último "caninho" do sistema renal. É através dela que a urina sai do corpo quando vamos ao banheiro. Ela liga a bexiga até o lado de fora do corpo e é por onde a urina é eliminada.

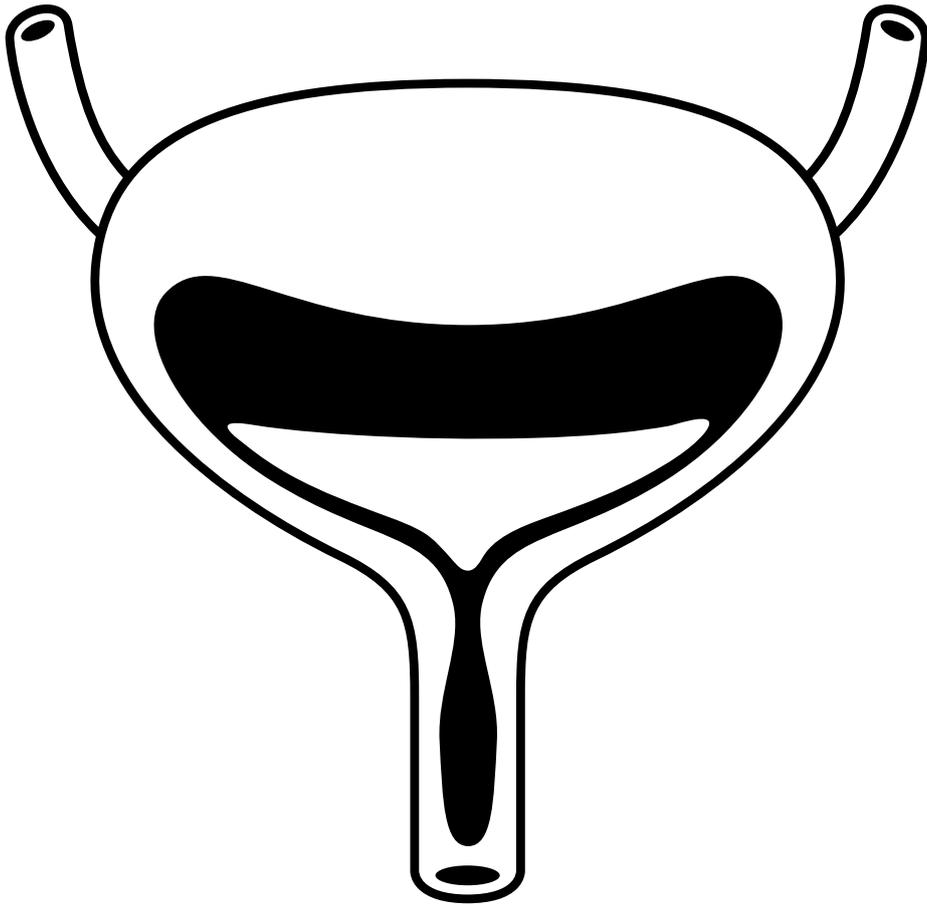
Depois que a bexiga está cheia e você sente vontade de fazer xixi, a uretra ajuda a levar a urina para fora, limpando o corpo. Esse é o último passo que o sistema renal faz para garantir que tudo fique limpo e funcionando bem!

Agora que você conhece a uretra, vamos responder algumas perguntas e colorir a imagem dela.

PERGUNTAS

1. Para onde a uretra leva a urina?
2. Qual a diferença entre a uretra e os ureteres?

PARA COLORIR



CAPÍTULO 6: A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DO SISTEMA RENAL



Agora que você conheceu cada parte do sistema renal, já sabe como ele é importante para o nosso corpo. Os rins, os ureteres, a bexiga e a uretra trabalham juntos para manter tudo limpo e funcionando bem.

Para cuidar bem do sistema renal, é importante beber bastante água todos os dias. A água ajuda os rins a fazer seu trabalho de filtrar o sangue. Também é bom comer alimentos saudáveis e evitar muito sal, porque isso pode fazer mal aos rins.

Quando cuidamos do sistema renal, ajudamos o corpo a funcionar melhor e a ficar mais saudável!

PERGUNTAS

1. O que podemos fazer para cuidar do nosso sistema renal?
2. Por que é importante beber água todos os dias?

PARA COLORIR

