

Už víme, že:

Orgány trávicí soustavy umožňují příjem a zpracování potravy tak, že živiny z ní uvolněné jsou vstřebány do krve a rozvedeny do celého těla. Nestrávené zbytky potravy spolu s nepotřebnými látkami jsou odvedeny z těla ven. Aby byl náš organismus odolný vůči nemoci, je nutné denně pít dostatečné množství tekutin a jíst pestrou stravu bohatou na vitamíny.

Člověk vylučuje

Při přijímání a zpracování potravy se do krve dostávají i látky, které tělo nepotřebuje. Některé by ho mohly poškodit. Vylučování těchto škodlivin z těla umožňuje vylučovací soustava.

- Vylučovací soustava **NAPIŠ ODPOVĚDI**



Proč je zdravé přijímat hodně tekutin?

Protože dostatek vody v těle usnadňuje odstranění

- škodlivých látek.

PIŠ DO SEŠITU

Vylučovací soustavu tvoří:

- ledviny,
- močovody,
- močový měchýř,
- močová trubice.



Na obrázku si prohlédněte složení vylučovací soustavy a popište, jak probíhá vylučování škodlivin močí z těla.

Ledviny přebírají z krve přebytečné tekutiny, odpadní a škodlivé látky, které jsou v podobě moči pak odváděny močovody do močového měchýře. Odtud po určité době odchází moč močovou trubicí z těla ven.



V předchozí kapitole jste prováděli měření objemu tekutin, které jste vypili během jednoho dne. Připomeňte si výsledky měření.

Dostatečný příjem tekutin napomáhá včasnému a dostatečnému vyloučení škodlivých látek z těla ven. Lékaři doporučují vypít denně 2-3 litry tekutin. Při nemoci je vhodné tuto dávku ještě zvýšit.

Předcházejte onemocnění ledvin: nenechte si prochladnout dolní část zad, nepřecházejte nemocí, nezadržujte příliš dlouho moč.

Vylučování škodlivých látek z těla – shrnutí

V lidském těle se vytvářejí odpadní látky, které je třeba vyloučit z těla ven:

- nejvíce škodlivin je vylučováno vylučovací soustavou v podobě moči,
- nestrávené zbytky potravy se vylučují trávicí soustavou v podobě stolice konečníkem,
- oxid uhlíčitý se z těla odvádí za pomoci dýchací soustavy ve vydechovaném vzduchu,
- škodlivé látky spolu s přebytečnými tekutinami se z těla vylučují ven také kůží pomocí potu.

Už víme, že:

Vylučovací soustava umožňuje vyloučení škodlivých látek z těla prostřednictvím moči. Je důležité přijímat dostatečné množství tekutin, které napomáhá včasnému a dostatečnému vyloučení škodlivých látek z těla.

OPSAT DO SEŠITU A NAUČIT!

