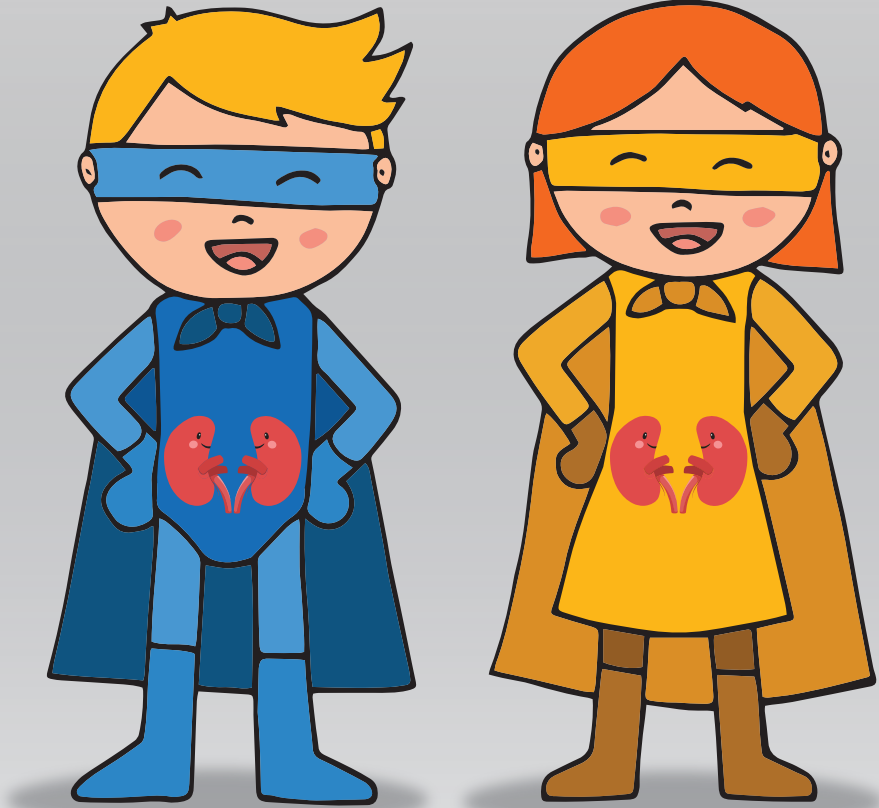
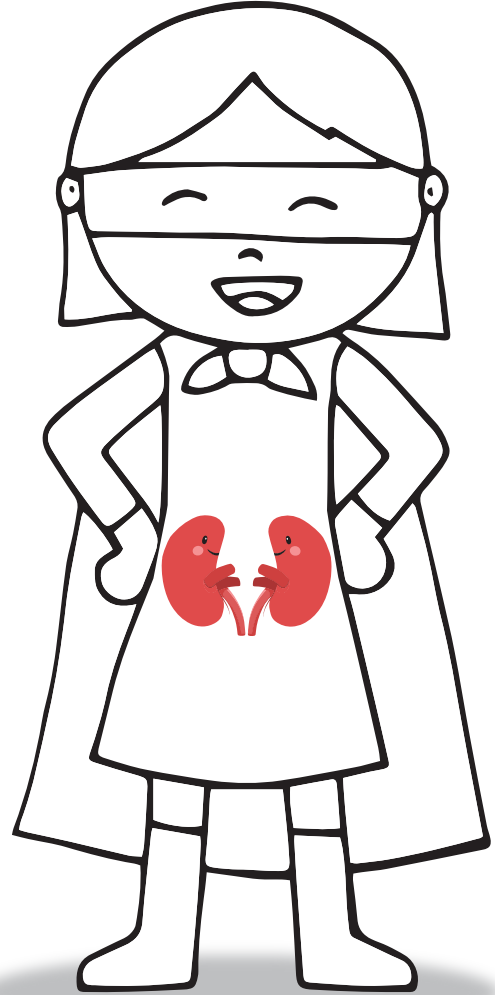
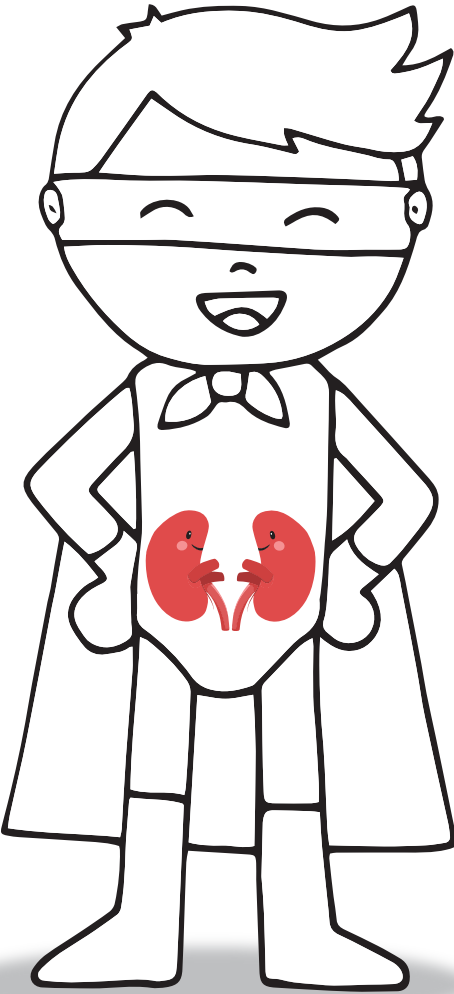


ŖŖper Organ BŖbrek!



**Her birimizin iki bŖbreęi var,
fasulyeye benzeyen.**

Süper Organ Böbrek!



Böbrek kahramanını sen giydir.

Böbrek Nasıl Çalışır?

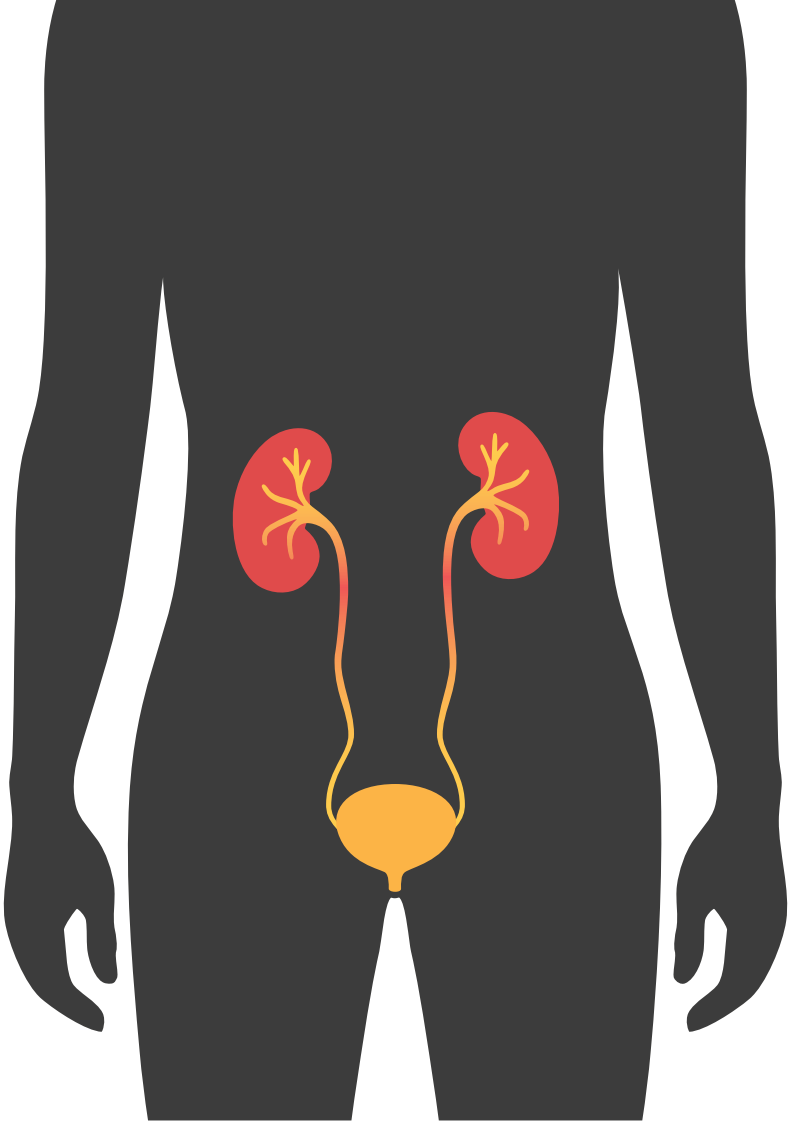
Her bir böbrek küçük temizleme üniteleri içerir ve bunlara "**nefron**" adı verilir.



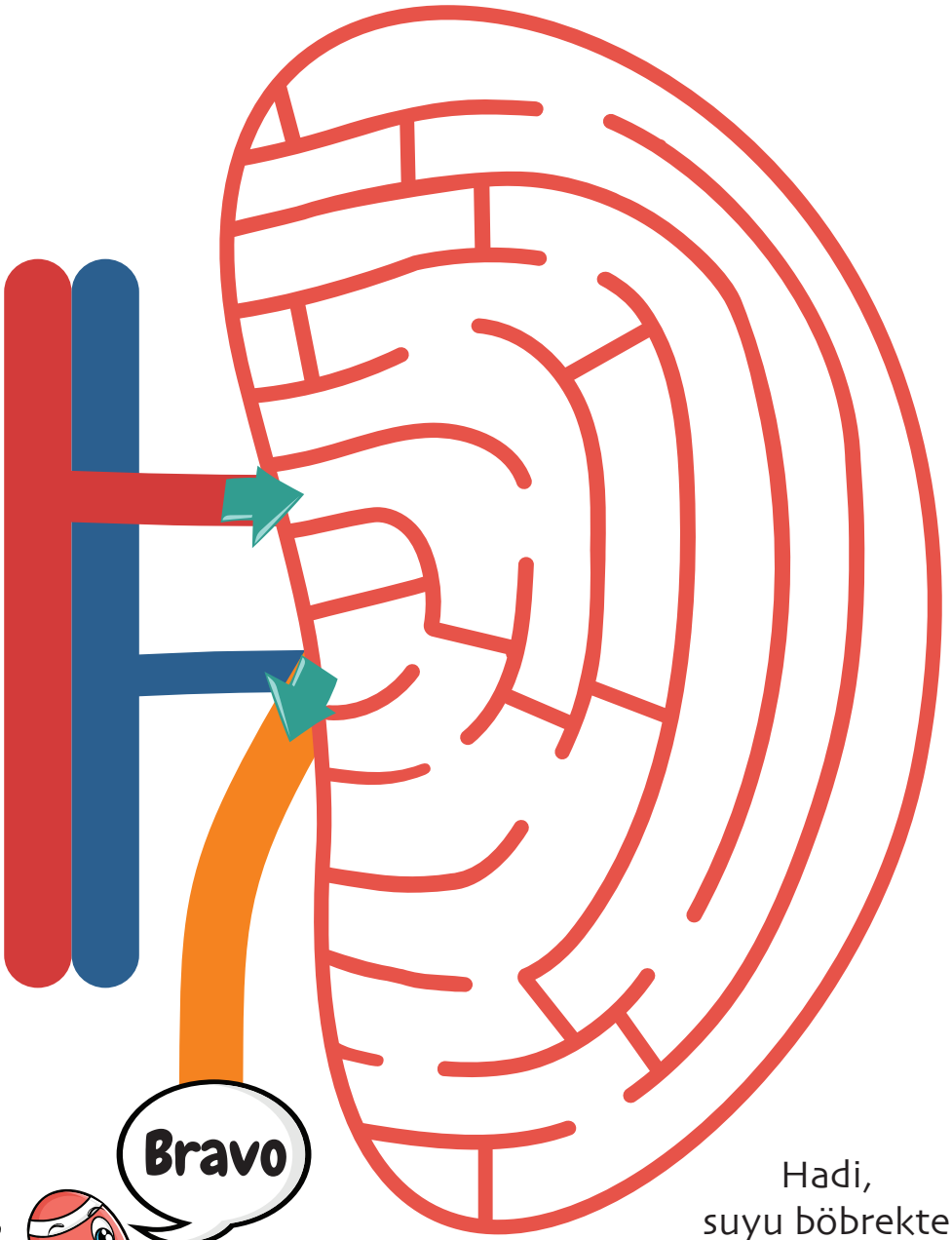
Nefronlar, kanınızdaki zararlı maddeleri tanır, fazla suyu algılar ve onları vücudunuzdan uzaklaştırmaya çalışır.



Böbreğin Görevleri



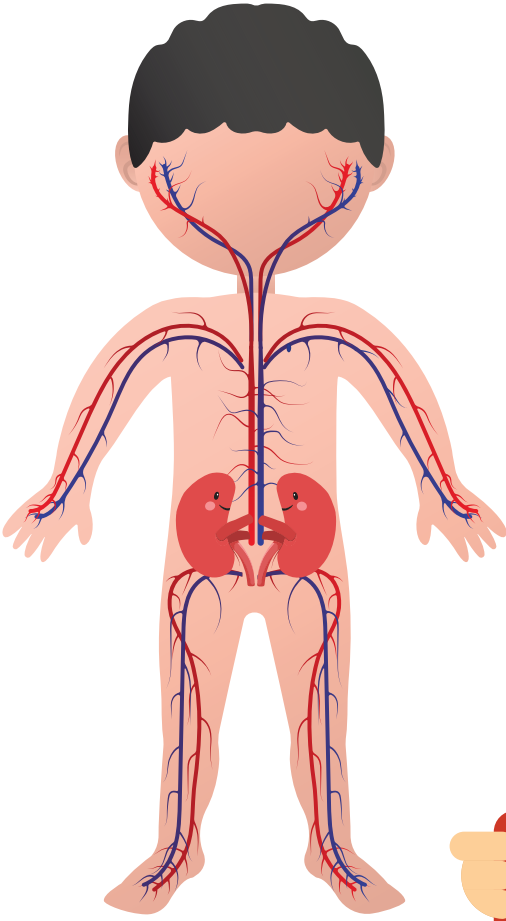
Fazla su ve
artıklardan idrar
üretirler.



Bravo



Hadi,
suju böbrekte
gezdirerek
idrar üretelim.

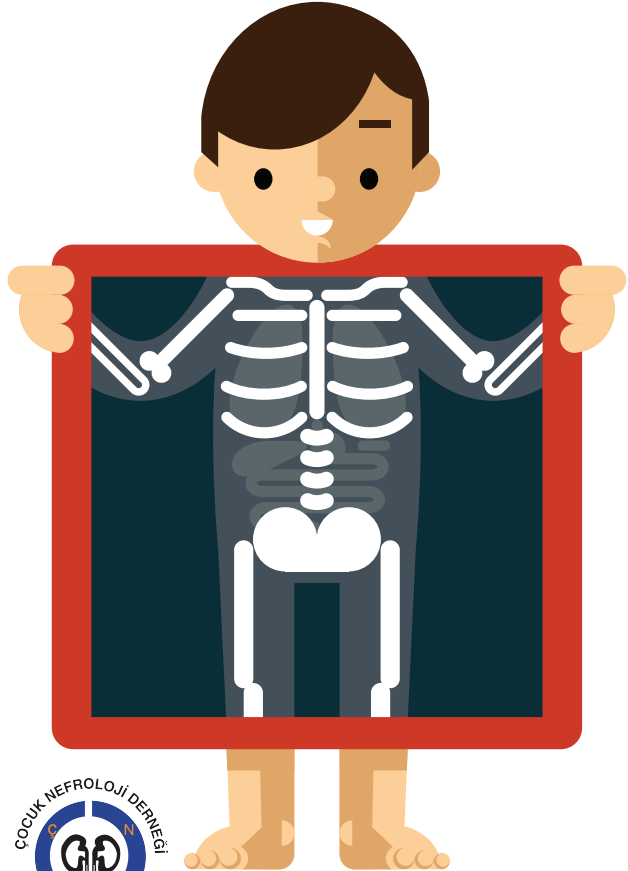


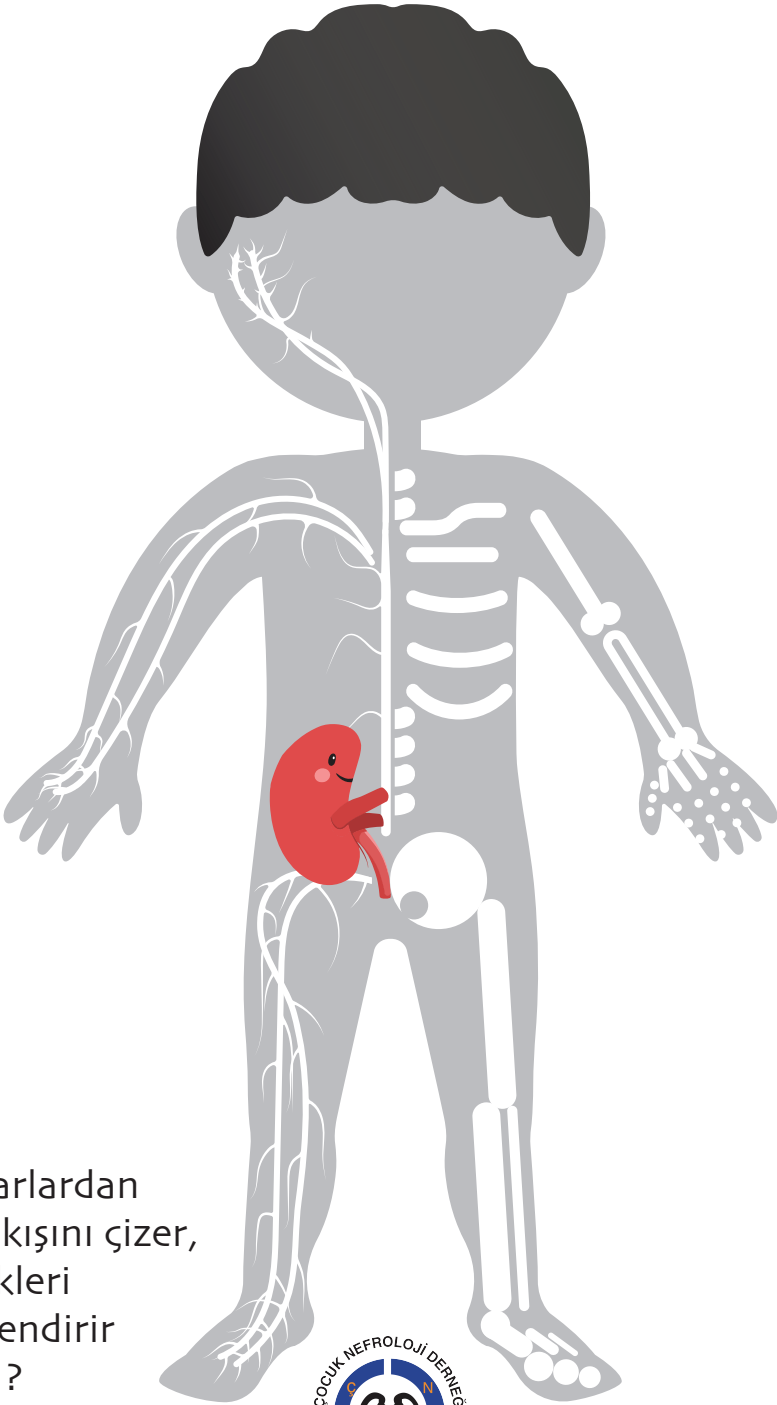
BÖBREKLER

Kan basıncını düzenler.
Kan basıncı kanın
damardan geçerken
oluşturduğu basınçtır.

BÖBREKLER

Güçlü ve sağlıklı
kemiklere sahip
olmamızı sağlar



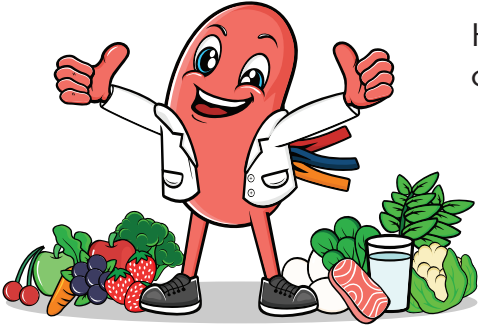


Damarlardan
kan akışını çizer,
kemikleri
renklendirir
misin?



Böbrek Sağlığınız İçin

**FAYDALI
BESİNLER
YEMELİYİZ.**



Hazır gıdalar,
çok şekerli ve
çok tuzlu
besinlerden
uzak
durmalıyız!



**YETERLİ
SU İÇMELİYİZ.**



Su içmek
vücudun sağlıklı
kalmasını sağlar.

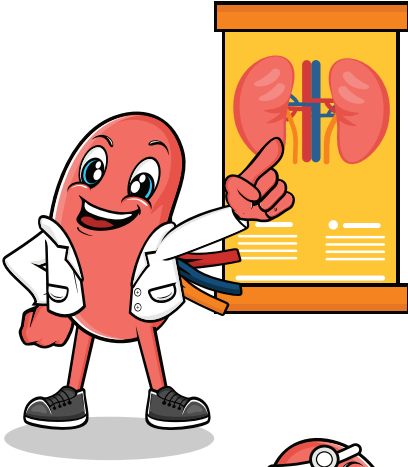
**DÜZENLİ
EGZERSİZ
YAPMALIYIZ**



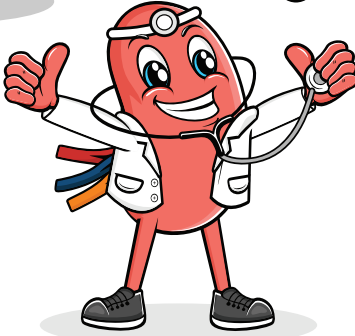
Düzenli egzersiz
yapmak böbrek
sağlığını korur.



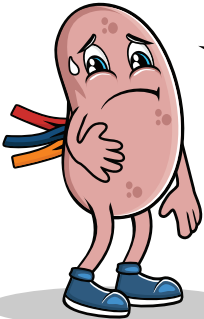
Bunlara Dikkat Edin!



**DÜZENLİ
DOKTOR
KONTROLLERİMİZİ
YAPTIRMALIYIZ**



**ÇİŞİMİZİ
TUTMAMALIYIZ.**



Çişimiz geldiğinde, hemen bir tuvalet bularak çişimizi yapmalıyız.

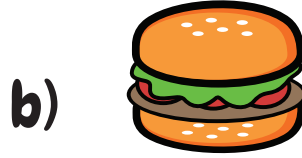


Neler Öğrendik Testi

1- Hangi yiyecek sağlığınız için faydalıdır?

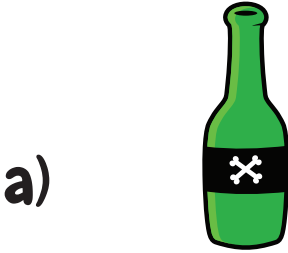


Sebze ve Meyveler

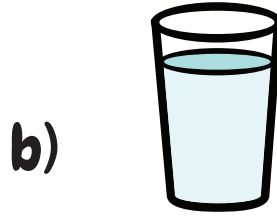


Hazır Yiyecekler

2- Hangi içecek sağlığınız için faydalıdır?



Asitli ve Gazlı İçecekler

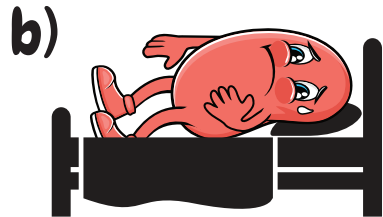


Su

3- Hangisi sağlığınız için faydalıdır?

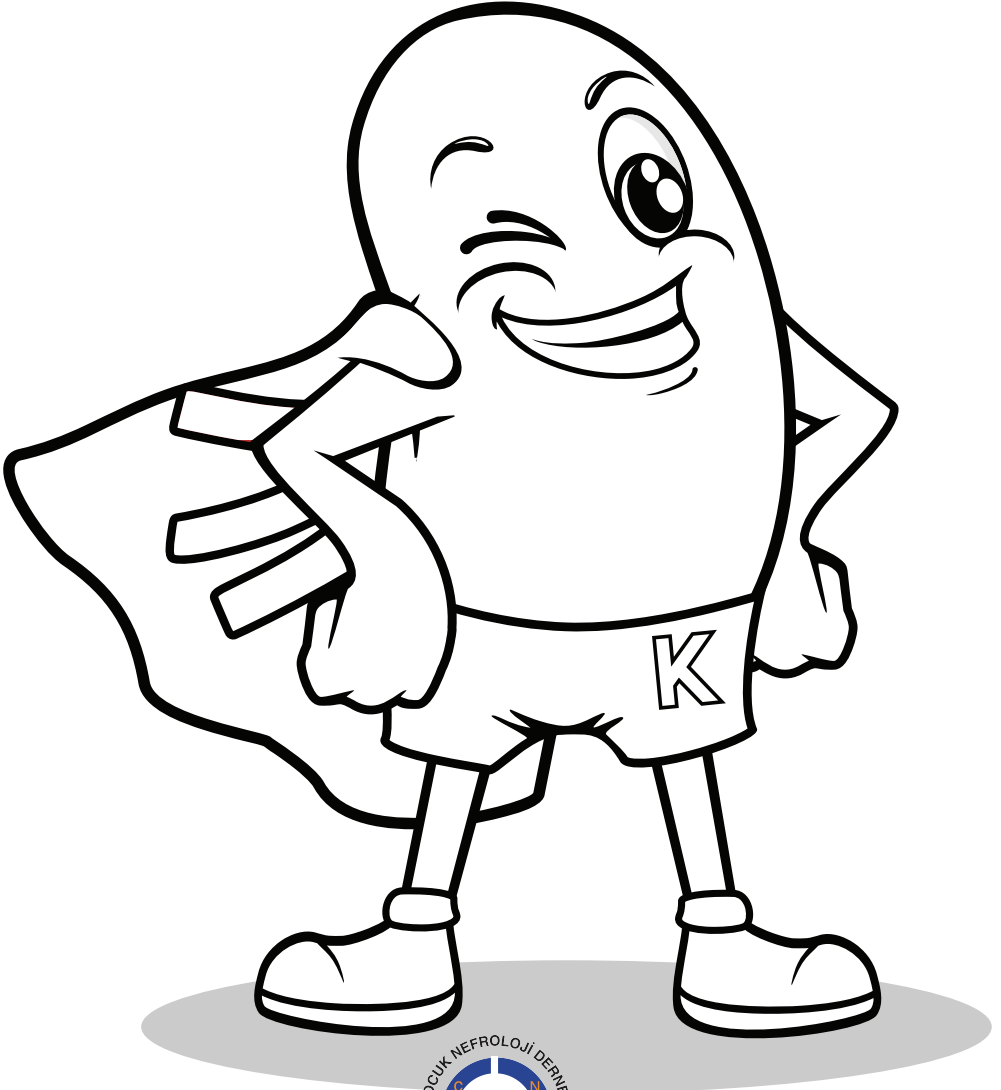


Spor ve Egzersiz yapmak



Tembellik ve Çok Fazla yatmak

Benim Kahraman Böbreğim



Kendi kahramanını renklendir.

Süper Organ Böbrek! | 11

Bu kitapçıkta
öğrendiklerin **SAĞLIKLI**
BİR BÖBREK için sana her
zaman gerekli olacak.
Bir **şikayetin olduğunda**
mutlaka **doktora**
başvurmayı
unutma.

