

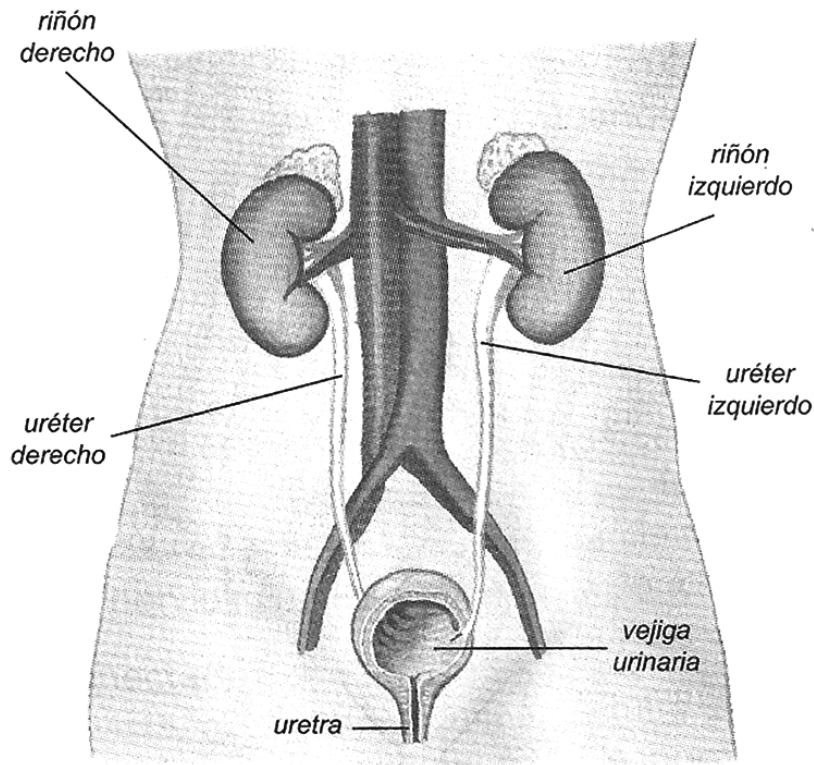


EL SISTEMA EXCRETOR

EL SISTEMA EXCRETOR

- La profesora y los niños redactan una solicitud al centro de salud de su localidad para solicitar la visita del médico para que les explique sobre la importancia del sistema excretor

El médico asiste con mucho agrado a la escuela y pide a los niños observar la lámina.



Los uréteres, la vejiga y la uretra se consideran vías urinarias.

- Pregunta a los niños
 - ¿Qué entienden por sistema excretor? ¿Qué son los riñones? ¿Qué función cumplen? ¿Existen enfermedades que atacan a los riñones? ¿Cómo debemos cuidarlo?
- Mediante lluvia de ideas los niños responden, haciendo uso de sus saberes previos.
- Responden
 - ¿Sabes qué ocurriría si no elimináramos las sustancias dañinas de nuestro cuerpo?
- El médico explica a los estudiantes



Pues nos envenenaríamos y moriríamos. Nuestro cuerpo es como una fábrica organizada que tiene órganos encargados de eliminar las sustancias de desecho, que son: el sistema urinario, los pulmones y la piel.

Los riñones: órganos que purifican nuestra sangre

¿Te has puesto a pensar cómo se forma la orina? Los seres humanos tenemos dos riñones, que tienen forma de frijol. Un riñón posee un millón de nefrones, los cuales son células especializadas, cuya tarea principal es filtrar la sangre, separando las sustancias tóxicas y eliminando el exceso de agua de nuestro organismo.

La orina, además de sustancias tóxicas, contiene sales minerales y agua. Para ser eliminada pasa del riñón a los uréteres, almacenándose en la vejiga, luego es expulsada al exterior por la uretra. Es muy importante consumir agua para mantener sano nuestro sistema urinario.

Los pulmones y la piel también eliminan sustancias de desecho

¿Qué ocurre cuando acercas la mano a tu boca y eliminas aire? Se humedece ¿verdad? Los pulmones, además de eliminar el dióxido de carbono, que es un gas tóxico para nuestro organismo, también eliminan el agua producida durante la respiración celular.

La piel también cumple la función de excreción porque elimina sustancias dañinas para el organismo. ¿Has probado tu sudor? Es salado, ¿no? Esto se debe a que el sudor está compuesto de agua y sales minerales, los cuales se eliminan con la transpiración.

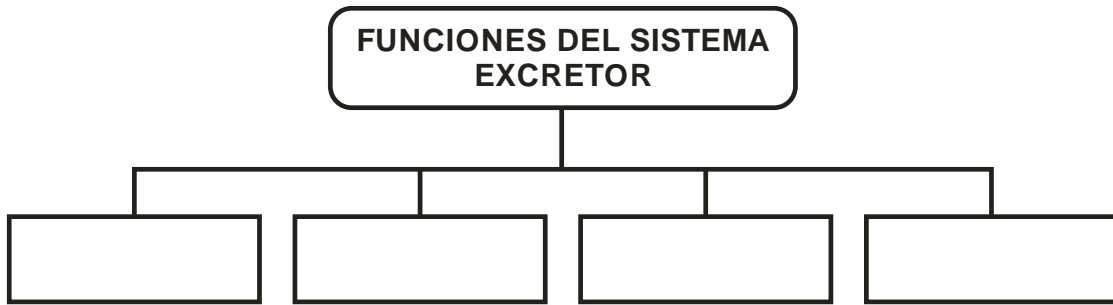
- El médico da **recomendaciones** acerca del cuidado del sistema excretor:

Tener una dieta balanceada, no aguantar la orina, no usar desodorantes antitranspirantes

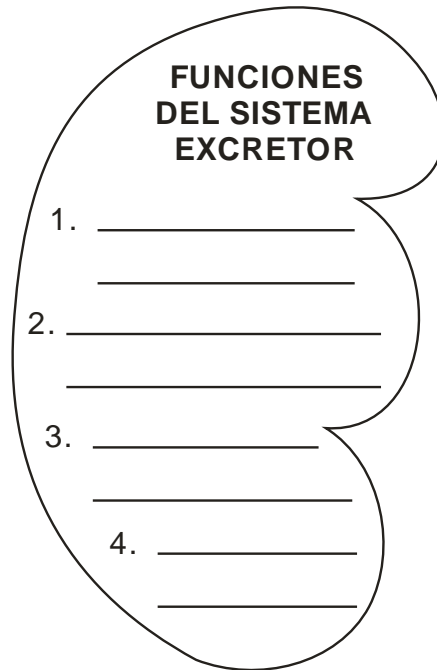
- La profesora y los niños agradecen la visita del médico
- Los niños realizan las conclusiones del tema en grupos dando ideas fuertes.
 - Nuestro organismo necesita eliminar las sustancias que no le son útiles.
 - A través del sistema urinario se elimina la orina.
 - A través de los pulmones se elimina el gas tóxico llamado dióxido de carbono.
 - A través de la piel se eliminan agua y sales minerales.
- Sistematizan las conclusiones en el organizador que elijan en su cuaderno de CA



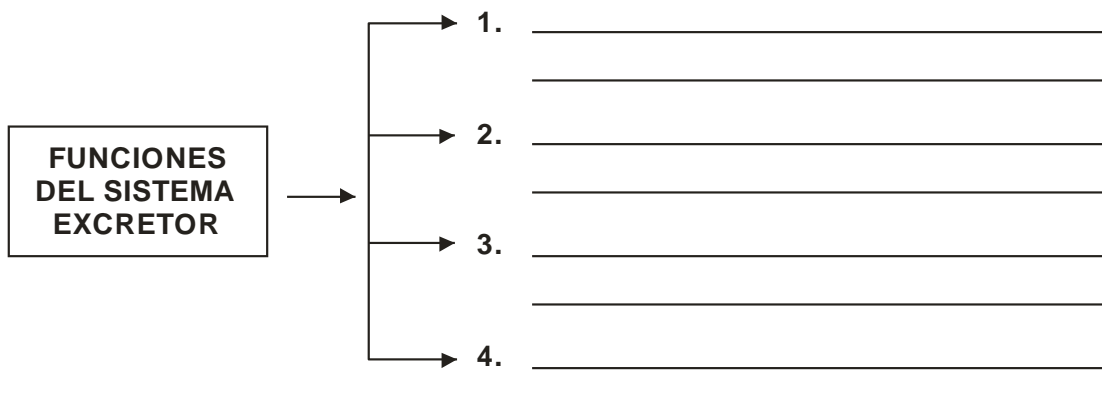
Ejemplo 1:



Ejemplo 2:

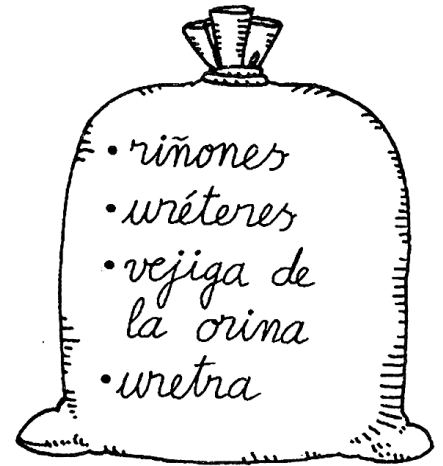
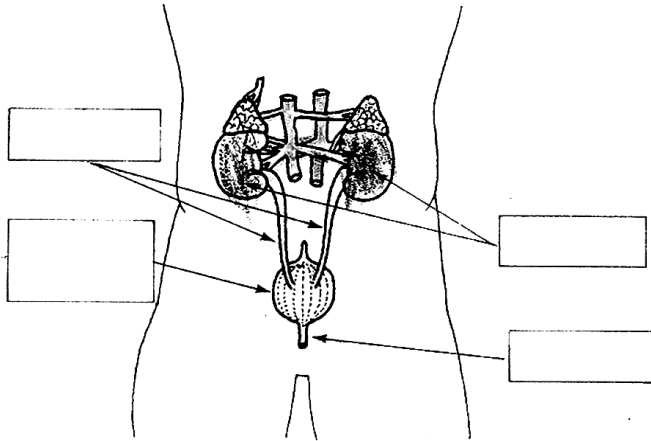


Ejemplo 3:





- Observa la ilustración del sistema excretor, colorea y escribe el nombre de los órganos donde corresponde



ACTIVIDADES

1. Completa el acróstico con la palabra excretor
E xcelente será si,
X _____
C uidas _____
R ecordando que debes
E vitar los condimentos
T omar _____
O _____
R _____
 2. Representa con recortes de papeles o plastilina de colores el aparato urinario. Señala, con flechas, el recorrido de la orina.
 3. Investiga qué es la insuficiencia renal y por qué se realizan transplantes de riñón.
- Lee y reflexiona sobre los cuidados que debemos darles a nuestros sistemas.



CUIDANDO NUESTROS SISTEMAS

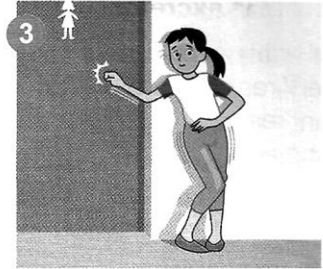
Si queremos que todos los sistemas de nuestro cuerpo estén sanos, fuertes y que funcionen bien, debemos cumplir las siguientes recomendaciones:



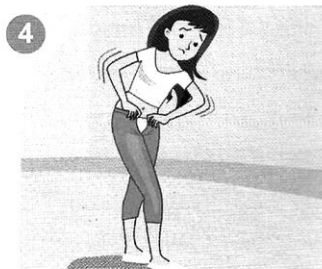
1 Tener una dieta balanceada y evitar el exceso de alimentos con mucha sal o grasa.



2 Tomar de seis a ocho vasos de agua cada día. Así facilitamos la eliminación de desechos.



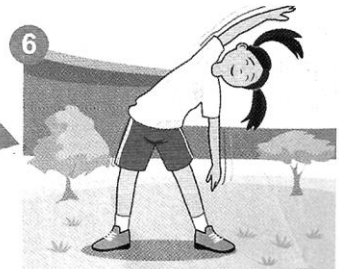
3 No retener por mucho tiempo la orina para evitar infecciones.



4 Evitar el uso de prendas y objetos excesivamente ajustados que impidan la buena circulación de la sangre.



5 Evitar el consumo de alcohol y de tabaco, ya que pueden causar intoxicación.



6 Realizar ejercicios, de preferencia al aire libre. Así aumentamos nuestra capacidad pulmonar.

Para una buena nutrición, debemos...

Asumen compromisos para mantener sanos sus sistemas del cuerpo:

- Prometo: _____
- Prometo: _____
- Prometo: _____