

# IZLOČALA

Izločala iz telesa izločajo odvečne in odpadne snovi, ter uravnavajo količino vode v telesu.

Izločala so sestavljena iz:

- ledvic,
- sečevoda,
- mehurja in
- sečnice.

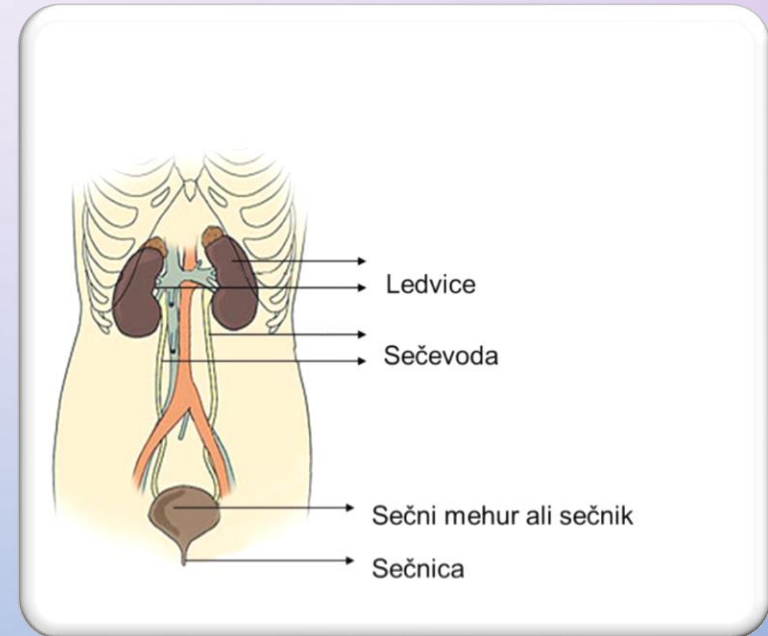
# NEKAJ O LEDVICAH

Parni organ.

Ležita v trebušni votlini ob hrbtenici pod rebri.

Kot pest veliki.

Fižolaste oblike.



# NALOGE LEDVIC

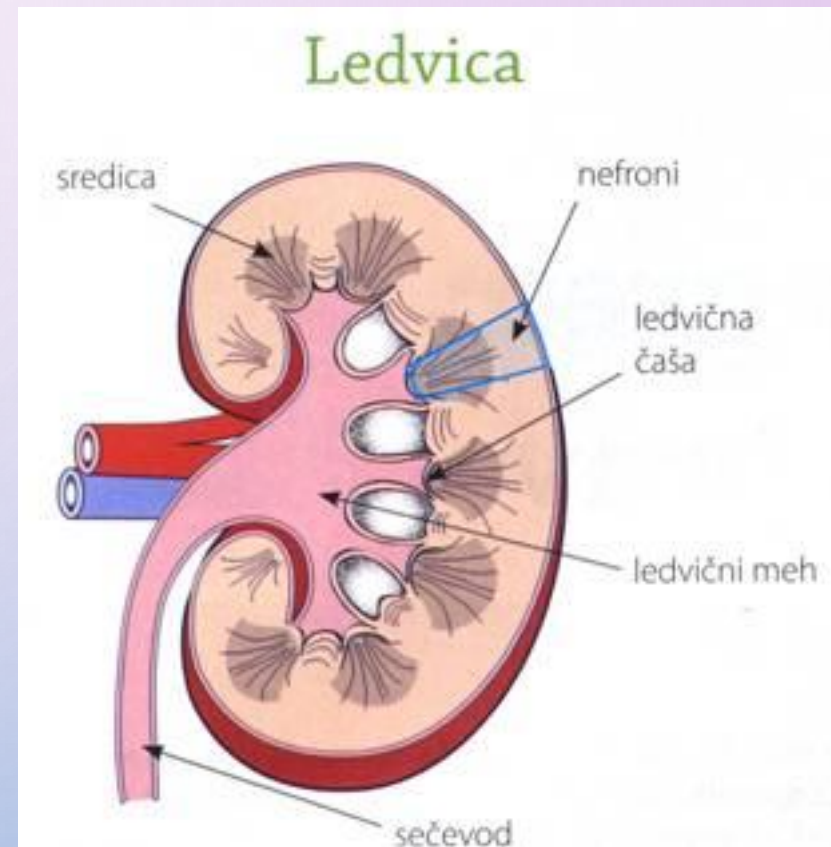
Čistijo  
odpadne  
produkte iz  
krvi.

Pomagajo pri  
tvorbi rdečih  
krvnih celic.

Tvorijo  
vitamin D, ki  
zagotavlja  
čvrste in  
zdrave kosti.

Odstranjujejo  
odvečno  
tekočijo v  
obliki urina.

Uravnava  
krvni tlak.



# KAKO LAHKO POMAGAMO OHRANITI ZDRAVE LEDVICE?



- ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA.
- JEJTE ZDRAVO HRANO (ČIM VEČ ZELENJAVE IN SADJA).
- PIJTE DOVOLJ TEKOČINE.
- JEJTE MANJ SLANO HRANO.
- VELIKO SE GIBAJTE NA SVEŽEM ZRAKU.

Naše telo ne izloča le urina ali seča. Ob slikah ugotovi, kaj vse še izločamo.



### NEKAJ O LEDVICAH:

- Parni organ.
- Ležijo v trebušni votlini ob hrbtenici pod rebri.
- Kot pest veliki.
- Fižolaste oblike.

NAJPOMEMBNEJŠI DEL IZLOČAL SO LEDVICE. ODPADNE SNOVI SE PREKO LEDVIC, V OBLIKI SEČA, IZLOČIJO IZ TELESA.

### LEDVICE

### NALOGE LEDVIC:

- Čistijo odpadne produkte iz krvi.
- Odstranjujejo odvečno tekočino v obliki urina.
- Tvorijo vitamin D, ki zagotavlja čvrste in zdrave kosti.

### KAKO OHRANITI ZDRAVE LEDVICE:

- VELIKO SE GIIBAJTE.
- JEJTE ZDRAVO HRANO (SADJE IN ZELENJAVA)
- PIJTE DOVOLJ TEKOČINE.

### ZANIMIVOSTI:

Ledvice delajo kot kemična tovarna telesa.  
Po telesu kroži 5 litrov krvi.  
Na dan prečistijo več kot 200 litrov krvi.

# IZLOČALA

- K **IZLOČALOM** spadajo: ledvice, sečevoda, mehur in sečnica. Med kroženjem po telesu kri priteče skozi **LEDVICE**, kjer se prečisti. Odpadne snovi potujejo iz ledvic skozi sečevod v sečni mehur, nato pa jih izločimo iz telesa kot **SEČ** ali **URIN**.
- Naše telo pa izloča tudi druge odpadne snovi.
  - Z izdihom izločimo **OGLJIKOV DIOKSID**.
  - Z znojenjem skozi kožo izločimo vodo in soli (**ZNOJ** ali **POT**).
  - **BLATO** in **PLINE** izločimo iz debelega črevesja skozi danko in zadnjično odprtino.