



## Belangrijke organen

Zonder onze organen kunnen we niet leven. De belangrijkste zijn het hart, lever, longen en nieren. Het is belangrijk om ze gezond te houden!

Hoe kun je je organen gezond houden? Vul de organen aan de linkerzijde in en trek dan lijnen naar de juiste vakjes aan de rechterzijde.

De nieren filteren het bloed. De urine wordt op het toilet uitgeplast.

Het hart pompt het bloed door het lichaam. Het bloed bevat de ingeademde zuurstof!

De longen hebben we nodig om te ademen. Door hen kan het lichaam zuurstof opnemen!

De lever reinigt en ontgift het bloed.

- Genoeg slapen!
- Regelmatige lichaamsbeweging en sport
- Vermijd spanning!
- Gezond eten!

- Voldoende lichaamsbeweging in de frisse lucht!
- Geen nicotine (roken)!

- Veel drinken!
- Buik en rug tegen kou beschermen!

- Gezond eten!
- Geen alcohol en geen drugs!

Belangrijke organen