

ESCOLA _____ DATA: ____/____/____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____



A água no corpo humano

A água é essencial para o funcionamento do corpo humano. Cerca de 70% do nosso corpo é composto por água, presente no sangue, nas células e em diversos órgãos. Ela ajuda no transporte de nutrientes, na eliminação de toxinas e na regulação da temperatura corporal.

Quando nos exercitamos ou estamos expostos ao calor, nosso corpo perde água através do suor. Por isso, é importante beber bastante água para manter o corpo hidratado e funcionando bem. Além disso, a água ajuda na digestão e no bom funcionamento dos rins.

A falta de água no corpo, chamada de desidratação, pode causar sintomas como cansaço, dor de cabeça e dificuldade de concentração. Por isso, é essencial beber água mesmo quando não estamos com sede.

Cuidar da hidratação é simples: basta consumir água potável e alimentos ricos em água, como frutas e vegetais. Esses hábitos garantem a saúde e o bem-estar do corpo.

Questões

1) Qual porcentagem do corpo humano é composta por água?

A) () 50%

B) () 60%

C) () 70%

D) () 80%

2) Complete: A _____ ajuda a eliminar toxinas do corpo.

3) Desenhe o corpo humano e destaque os órgãos que precisam de água, como rins e sangue.

R:

4) Explique o que acontece com o corpo em caso de desidratação.

R:

5) Dê um exemplo de alimento rico em água.

R: