

МОЁ ЗДОРОВЬЕ: ВОДА



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Вода – это прозрачная жидкость без цвета, вкуса и запаха.



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

В организме человека много воды. Она помогает всем органам хорошо работать. Поэтому воду надо пить часто и правильно!

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВОДУ?

Пить воду нужно несколько раз в день.



КОГДА НАДО ПИТЬ ВОДУ?

- ❖ Утром после сна
 - ❖ За 10 минут до еды
 - ❖ После урока физкультуры или спортивного занятия
 - ❖ Когда хочется пить
-

ЭТО ВАЖНО!

- ❖ Чистая природная вода – лучшее средство от жажды. Кипячёная вода практически не содержит бактерий, но и целебные свойства её беднее.
 - ❖ Пить воду нужно медленно. Даже если очень хочется пить.
 - ❖ Человек может прожить без воды всего несколько дней.
-

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

За свою жизнь человек выпивает большую цистерну воды



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Почему важно пить воду?
 2. Как правильно пить воду?
 3. Когда надо пить воду?
-