

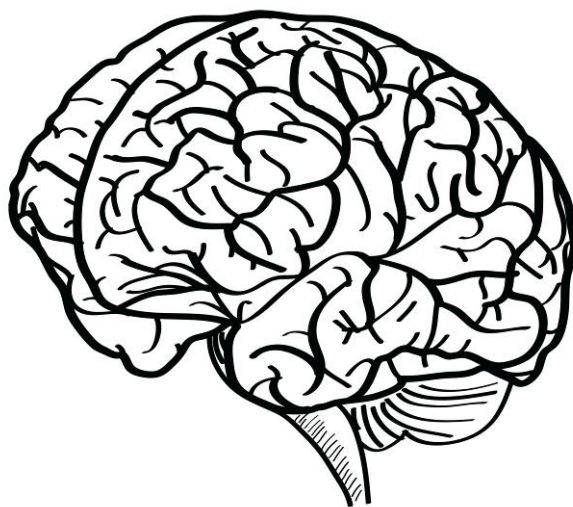
Zdrowo jem, więcej wiem!

.....
(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIA

WODA NA ZDROWIE

1. Organizm człowieka składa się w dużej mierze z wody, której potrzebuje, żeby prawidłowo funkcjonować. Niedobór wody szczególnie źle wpływa na pracę mózgu. Dlaczego? Ponieważ mózg składa się w dużej części z wody. Jeśli cały mózg podzielić na 10 części, to 8 z nich będzie stanowiła woda. Jeśli za mało pijesz, możesz mieć kłopoty z pamięcią i koncentracją, wtedy trudniej jest uważać na lekcji, rozwiązywać zadania, czy nauczyć się wiersza na pamięć. Dlatego pamiętaj o piciu wody!
Zamaluj taką część mózgu, jaką stanowi w nim woda.



2. Uzupełnij zdanie podanymi wyrazami:

Kiedy nie brakuje, dobrze!
(pracuje, wody, mózg)

Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Na pewno nieraz staliście przed długą półką sklepową z napojami, zastanawiając się, który napój z przebogatej oferty wybrać dla swojego dziecka. Zdradzamy, jak uporać się z tym problemem. Otóż najzdrowszym, najlepiej gaszącym pragnienie, dostarczającym ważne dla organizmu składniki mineralne i... najtańszym napojem jest po prostu niegazowana woda mineralna. Organizmowi, zwłaszcza młodemu, rozwijającemu się, stanowczo nie służą dodawane do napojów: barwniki, konserwanty, substancje słodzące, zapachowe, dodatki smakowe i in. Czysta woda mineralna to właśnie to, czego organizm najbardziej potrzebuje! Można wzbogacić jej smak, dodając plasterki cytryny czy pomarańczy. Odkryj na nowo zalety picia wody – szczególnie polecamy [artykuł „Eliksir życia”](#) na stronie www.aktywniepozdrowie.pl.