

V zvezek za jezik napiši naslov **Čemu moramo piti vodo** in datum.

Preberi spodnje besedilo, lahko ga poiščeš tudi v DZ (Lilibi) na strani 62.

Ko prebereš, izpolni spodnjo nalogo. Če imaš možnost tiskanja si nalogo prilepi v zvezek.

V nasprotnem primeru pa zapiši črko in pravilno trditev. Pazi, da zapisuješ vsako trditev v drugo vrsto. Na kocu dokončaj še poved – Voda pomaga ohranjati _____.

ČEMU MORAMO PITI VODO

Dve tretjini človeškega telesa sestavlja voda. Vsaka celica v našem telesu potrebuje vodo za hrano in odplakovanje strupenih snovi.

Telo izgublja vodo z dihanjem, s potenjem in z uriniranjem. Pomanjkanje vode v telesu je lahko vzrok za splošno slabo počutje, za krvavenje iz nosu, za suh kašelj, srbečo kožo, glavobol in drugo.

V različnih letnih časih mora človek spiti različno količino vode. Pozimi in poleti je treba spiti vsaj deset kozarcev vode na dan, spomladi in jeseni pa jih za večino ljudi zadošča osem. Tistim, ki imajo alergijo, se priporoča, naj popijejo toliko vode, kolikor jo morejo. Ker se pri športu zelo potimo, moramo vsakih trideset minut spiti kozarec vode.

Poleg vode lahko pijemo tudi sok in čaj. Vodo vnašamo v telo tudi s hrano. Voda je lahko čarobno zdravilo za raznovrstne zdravstvene težave.

Pobarvaj črke pred pravilno trditvijo.

Z	Vsaka celica v telesu potrebuje vodo.
D	Najpogostejši znak pomanjkanja vode v telesu so: slabo počutje, suha in srbeča koža, krvavenje iz nosu, glavobol,...
K	Premajhna količina popite vode ne povzroča zdravstvenih težav.
L	Ljudje, ki imajo alergijo, ne smejo piti vode.
R	Telo izgublja vodo z dihanjem.
B	V vseh letnih časih moramo spiti enako količino vode.
A	Kadar se ukvarjamo s športom, moramo vsakih 30 minut spiti kozarec vode.
V	Voda odplakuje strupene snovi iz telesa.
I	Če želimo biti zdravi, ne smemo spiti veliko vode.
J	Tudi s hrano vnašamo vodo v telo.
Ž	Z dihanjem in s potenjem telo ne izgublja vode.
E	Pozimi in poleti je treba spiti vsaj 10 kozarcev vode na dan.

Pobarvane črke po vrsti prepisi nas črtice.

Voda pomaga ohranjati _____ .