



## PRZECZYTAJ WIERSZYK I NARYSUJ/NAMALUJ PLAKAT ZACHĘCAJĄCY DO PICIA WODY

Sprawdź czy wypitaś/ wypiteś dzisiaj wystarczającą ilość wody: <https://prostozkranu.krakow.pl>.

*Kiedy byłam jeszcze mała, moja mama powtarzała:  
„Trzeba dużo wody pić, żeby w zdrowiu długo żyć!”*

*Bo czy wiesz, że w twoim ciele płynie wody bardzo wiele?  
Z niej komórki się składają, serduszko i brzuszek dobrze działają.  
Gdy jej brak to boli głowa i splątana jest twa mowa,  
w buzi sucho, skóra sucha, cały dzień byś leżał w łóżku,  
bo sił nie masz, żeby ruszyć ani rączką ani nóżką.*

*Więc by ciało było zdrowe i by żyło się przyjemnie,  
zapamiętaj moje słowa! „Pij jej dwa litry dziennie”,  
gdy dorosły będziesz już, a teraz  
nie zapomnij ze sobą jej zabierać,  
na treningi i do szkoły, żebyś ciągle był wesoły.  
Bo czy mały, czy to duży – picie wody wszystkim służy!*

