



PIJEMY WODĘ - NIEBIESKI DZIEŃ

4 KWIETNIA W NASZEJ SZKOLE OBCHODZILIŚMY NIEBIESKI DZIEŃ WODY

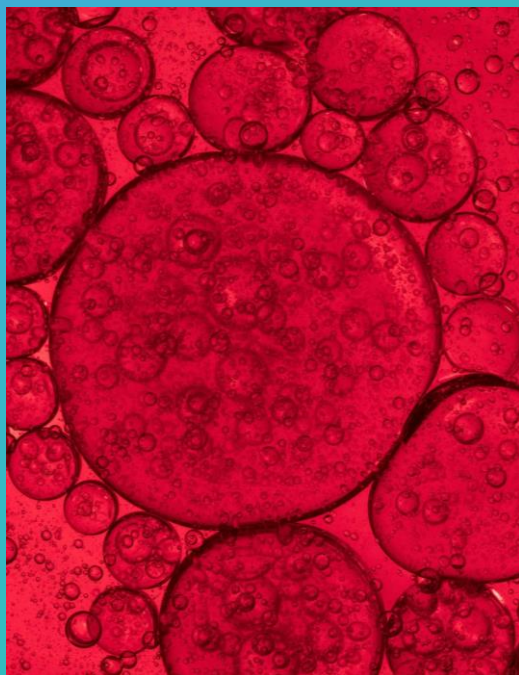




W TYM DNIU UBRANI W NIEBIESKIE KOSZULKI
PRZYNIEŚLIŚMY WODĘ I PILIŚMY JĄ NA KAŻDEJ
PRZERWIE.



To czysta woda zapewnia
nam właściwe nawodnienie
organizmu pozwala na utrzymanie
wydolności fizycznej i
intelektualnej.



Woda – jako składnik płynów ustrojowych – pełni funkcję nawilżającą i ochronną dla wszystkich narządów naszego ciała, w tym mózgu.

Częste picie wody pozwala
na zachowanie odpowiedniej
gęstości krwi i jej ciśnienia.
Obniża to ryzyko wielu
chorób układu sercowo-
naczyniowego, m.in. zawałów,
udarów.



**PAMIĘTAJMY O TYM,
ABY CODZIENNIE
WYPIJAĆ KILKA
SZKLANEK CZYSTEJ
WODY, ORAZ PRZYNOSIĆ
BUTELKĘ WODY DO
SZKOŁY.**



+













Skutki niedoboru wody

ogólne zmęczenie
wzrost apetytu
wolny metabolizm
wysoki poziom
cukru
ból głowy
i stawów
nieświeży oddech
zaparcia

