

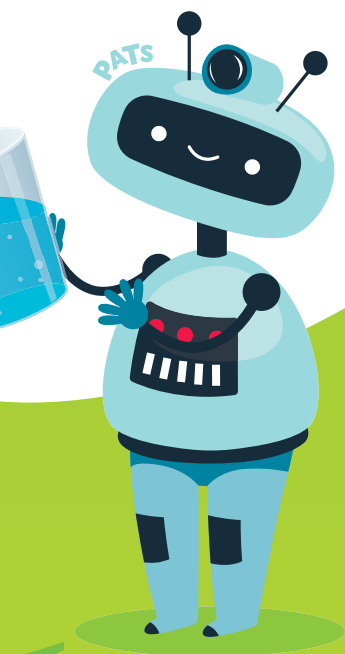
atceries dzert ūdeni!

Tavs ķermenis lielākoties sastāv no ūdens



Tāpēc svarīgi ikdienā **regulāri** padzerties!

Ja Tu robots neesi,



Dienā izdzer vismaz **6 glāzes ūdens!**



Ūdens Tev var palīdzēt:

- labāk domāt un mācīties;
- samazināt nogurumu;
- mitrināt ādu un kustēties;
- regulēt ķermeņa temperatūru.



Atceries biežāk padzerties, kad Tu:

- aktīvi kusties un sporto;
- slim;
- Tev ir karsti;
- Tev slāpst vai ir sausa mute.



Kā padarīt ūdens dzeršanu interesantāku?

- Pievieno ūdenim savus mīļākos augļus vai ogas!
- Ielej ūdeni savā mīļākajā pudelē!
- Pildi ūdens dzeršanas dienasgrāmatu!



DIENASGRĀMATA

GADI

vecums

Vārds un uzvārds



Slimību profilakses un kontroles centrs

ŪDENS DZERŠANAS

DARĪO

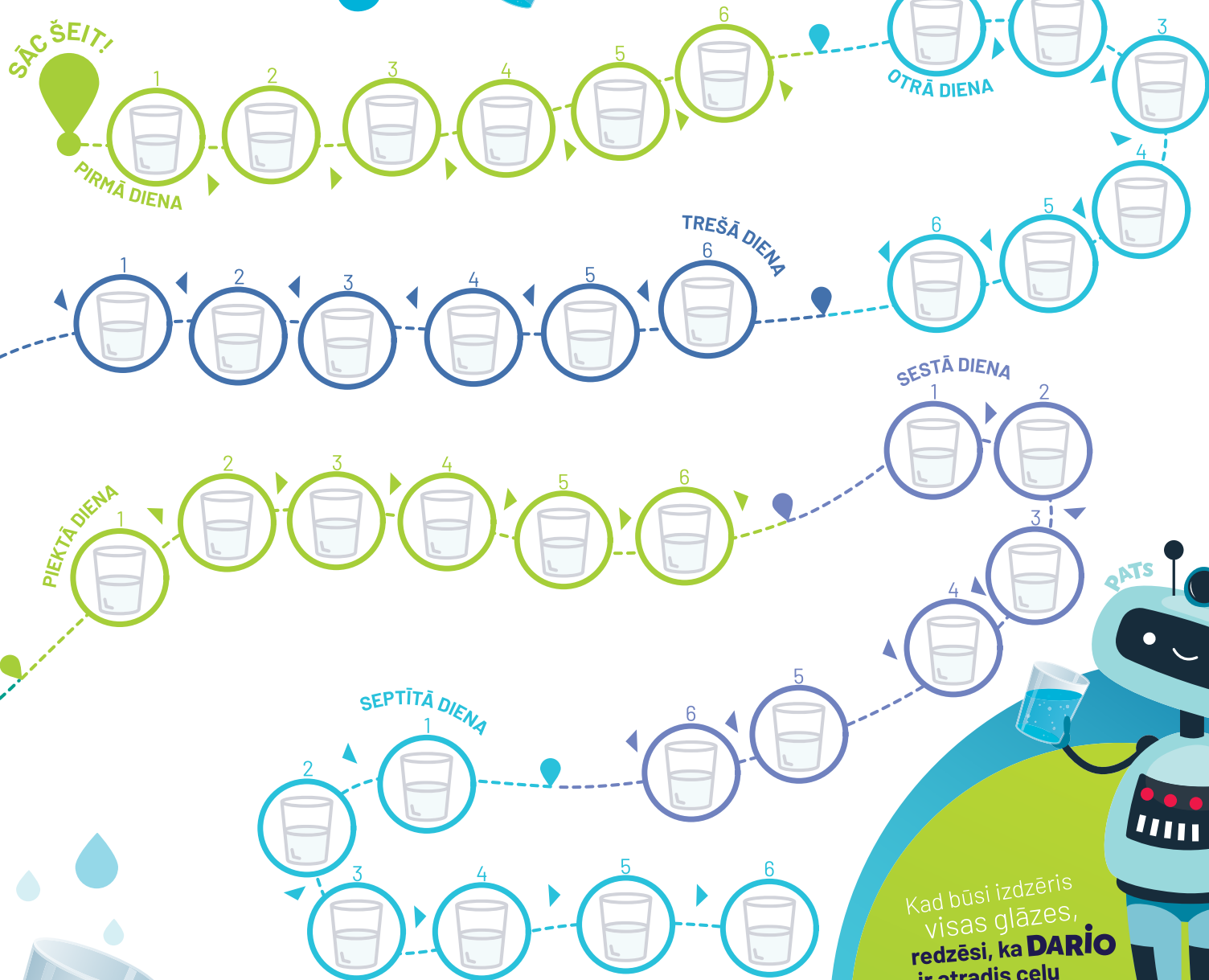


ŪDENS
Tavā organismā
ir ļoti svarīgs!

Tāpēc atceries
katru dienu
izdzert vismaz
6 glāzes ūdens!

Kad esi izdzēris
glāzi ūdens,
izkrāso to, līdz
visas ir piepildītas.

SĀC ŠEIT!



Ja Tu robots **neesi**,
atceries dzert **ūdeni!**

Kad būsi izdzēris
visas glāzes,
redzēsi, ka **DARĪO**
ir atradis ceļu
pie **PATA**

