

Pozdravljena ekipa SPH

Naloga 7. tedna bo v povezavi z **VODO**.

Naj prej si preberite vse o vodi na spletni strani:

<https://www.vodko.si/voda-in-clovek/>

Spletno stran lahko seveda raziskujete naprej in nazaj. Mislim, da je kar simpatična.

Za pomoč pa vseeno: popiti moramo od 1,5 do 3 l vode na dan. To je seveda odvisno od velikosti, aktivnosti in letnega časa.

Nato naredite tabelo, v katero boste zapisovali količino popite vode dnevno. Popito vodo spremljajte en teden. Poskusite zapisati še ali ste vodo zaužili tudi s hrano (juha, sadje, zelenjava). Če vam uspe, naredite tabelo še za kakšnega družinskega člana ali za vse. To bo dobro tudi za vaše družinske člane, saj se vse premalo zavedamo, da popijemo premalo vode.

Primer tabele (ni potrebno na računalniku, lahko je na listu papirja):

Marjetka	popila	pojeda	+ ali - ??
ponedeljek	2, 3 l	2 jabolki	+
torek	1, 9 l	Juha, lubenica	-, ker sem kolesarila bi morala popiti več
...			

S + in – označim, ali sem prejela ustrezno količino vode v telo.

Tabelo fotografirajte in mi jo pošljite po e- pošti.

Ostanite zdravi in kaj dobrega skuhajte.

učiteljica Marjetka