

# 人为什么要多喝水？

Why Do We Drink Water?

Page 1



**Water is our body's good friend.**

## 中文解释

水就像身体里的好朋友。我们每天玩耍、学习、说话、跑跳，身体都需要水来帮忙。

## 亲子提问

你今天喝过几次水了？



**Our body uses water every day.**

#### 中文解释

身体里的很多地方都需要水。血液、嘴巴、肚子、皮肤，都喜欢有足够的水分。

#### 亲子提问

你觉得身体里哪里最需要水呢？





**Water helps us stay cool.**

#### 中文解释

天气热、运动后，身体会出汗。喝水可以帮身体补回水分，让我们舒服一点。

#### 亲子提问

你运动后会不会觉得很想喝水？



**Water helps our tummy work.**

#### 中文解释

喝水能帮助肚子更好地工作。吃进去的食物，也需要水一起帮忙。

#### 亲子提问

吃饭的时候，你会不会想喝一点水？



**Water helps us think and learn.**

#### 中文解释

如果很久不喝水，人可能会觉得累、头有点昏。喝点水，学习和玩耍会更有精神。

#### 亲子提问

学习前，你愿意先喝一小口水吗？



**Water keeps our mouth happy.**

#### 中文解释

喝水可以让嘴巴不那么干，也能帮助我们说话、唱歌、讲故事的时候更舒服。

#### 亲子提问

嘴巴干干的时候，你会想到喝水吗？





**We can choose water often.**

#### 中文解释

甜甜的饮料可以偶尔喝，但白开水是每天都适合的好选择。它简单、干净，也很重要。

#### 亲子提问

你更喜欢用什么杯子喝白开水？



**A small sip can be a healthy habit.**

#### 中文解释

不用一下子喝很多。早上、玩后、吃饭时、睡前少量喝一点，慢慢就会变成好习惯。

#### 亲子提问

你想什么时候提醒自己喝一口水？