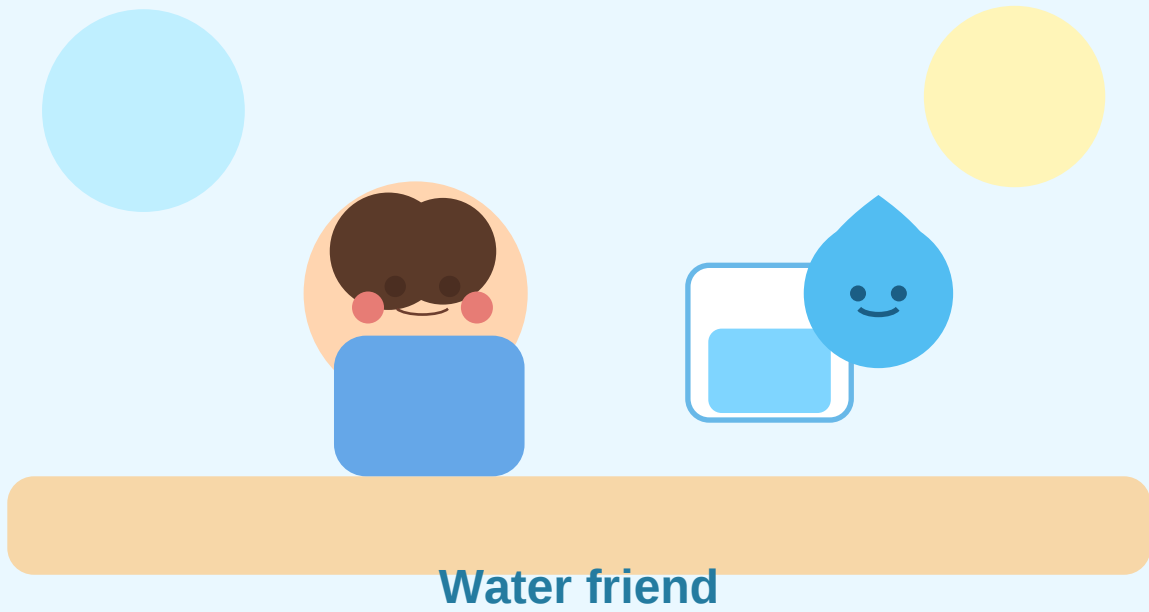




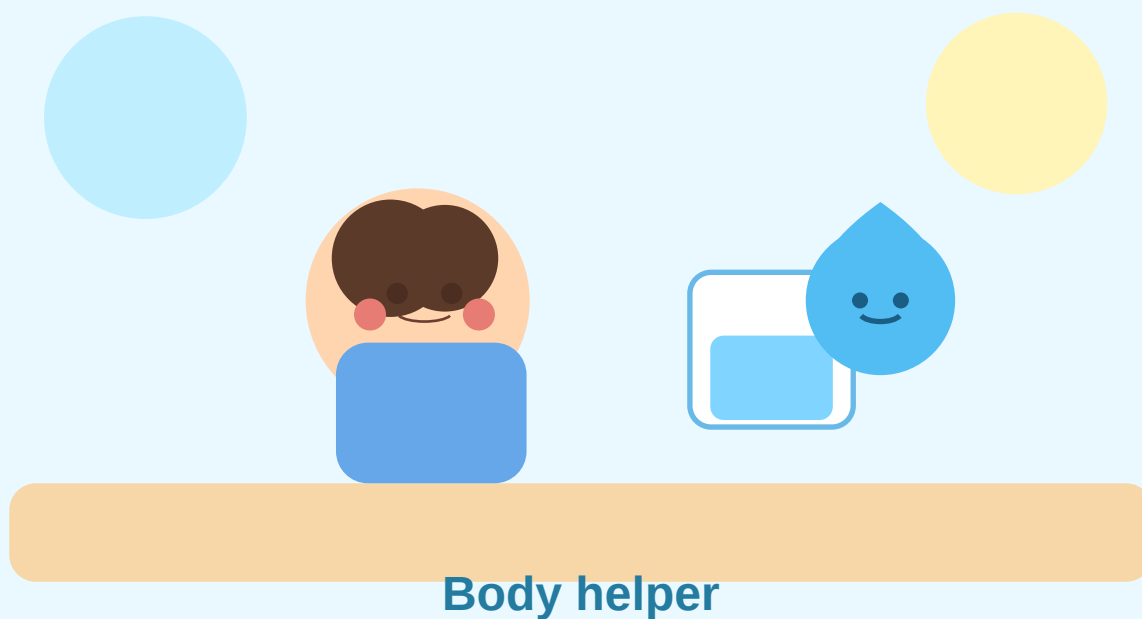
Water is our body's good friend.

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？



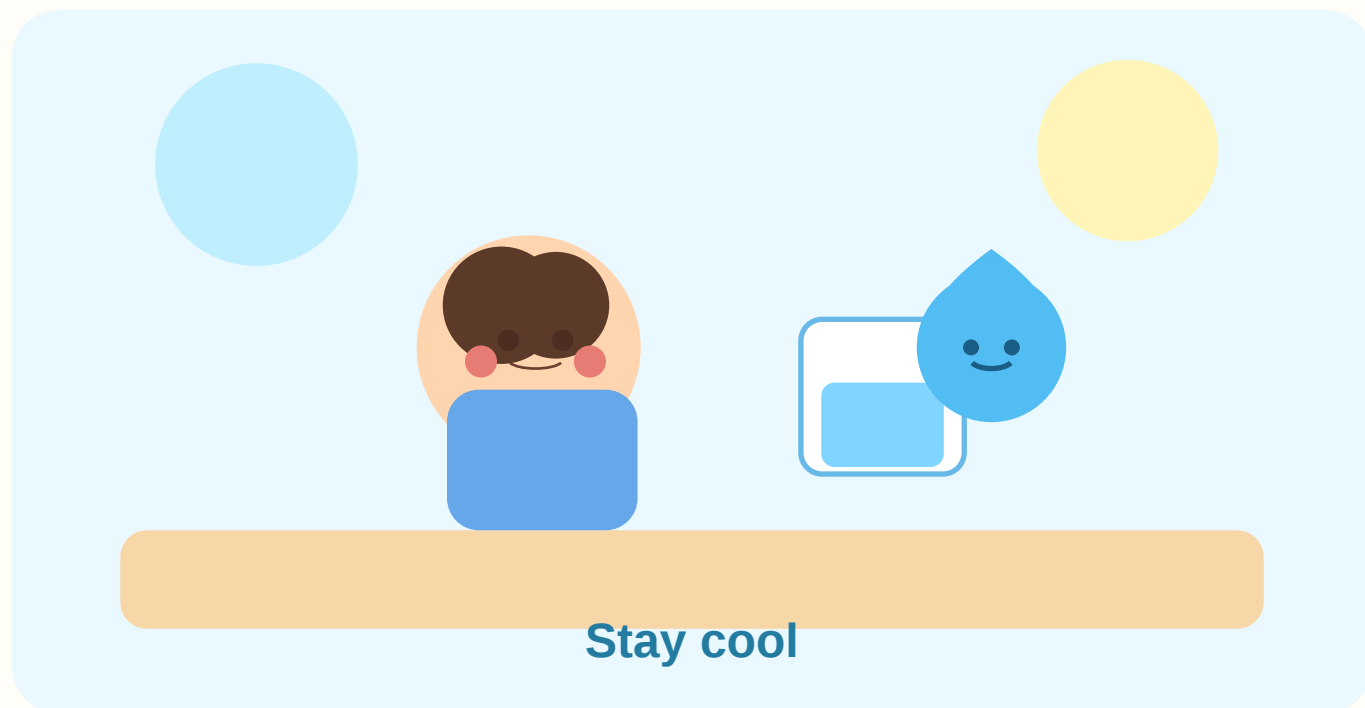
Our body uses water every day.

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？



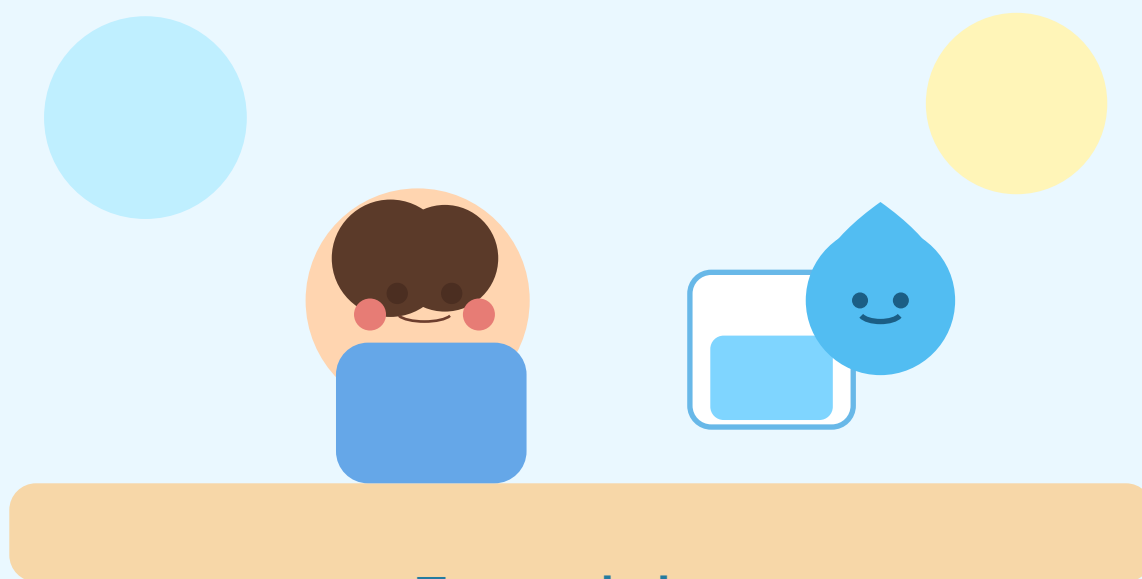
Water helps us stay cool.

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？



Tummy helper

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？



Think better

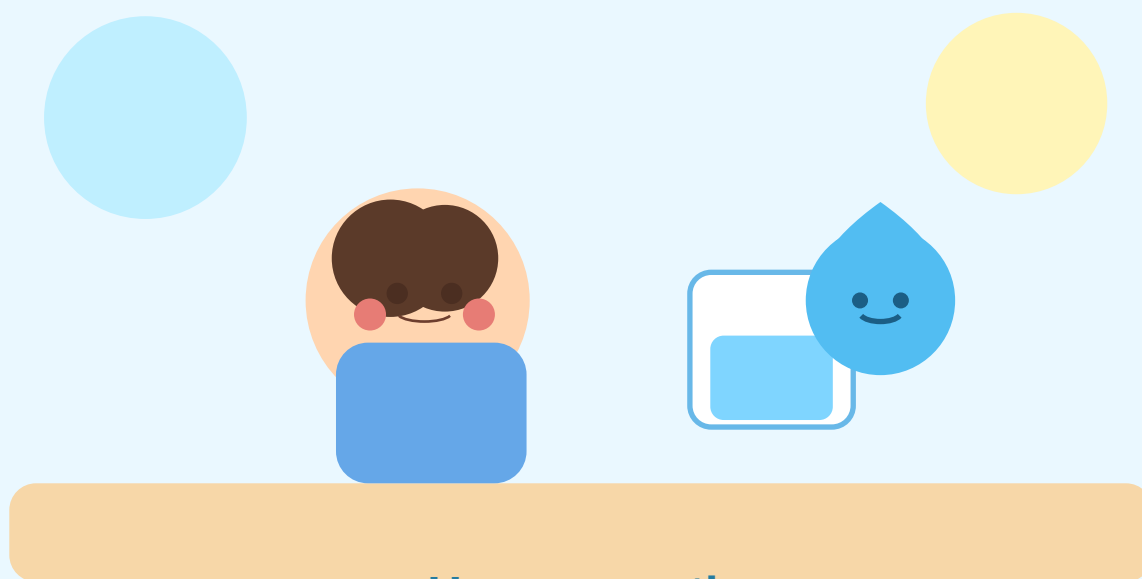
Water helps us think and learn.

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？



Happy mouth

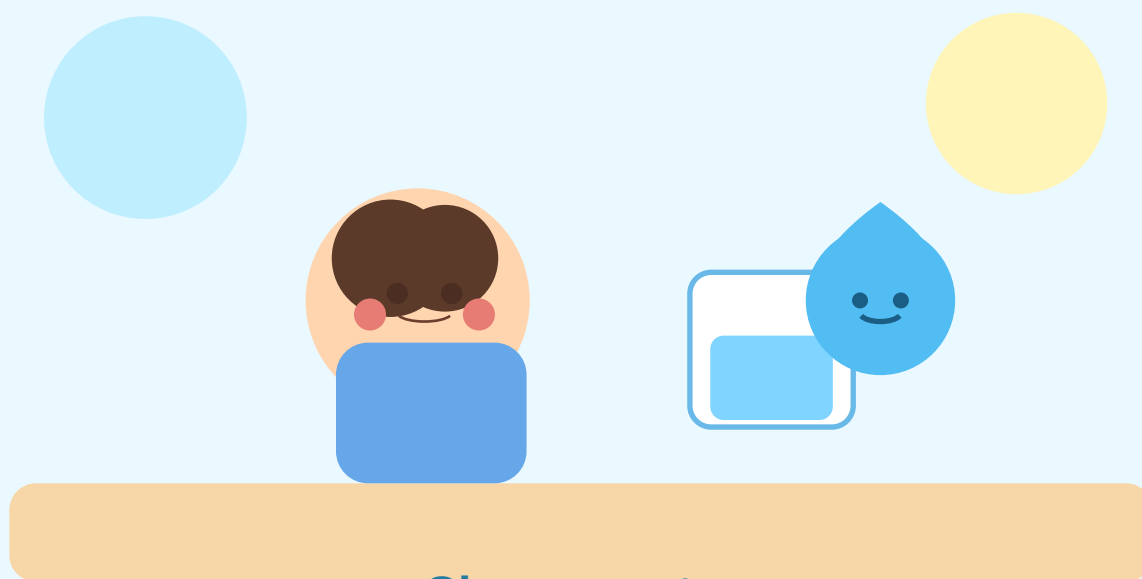
Water keeps our mouth happy.

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？



Choose water

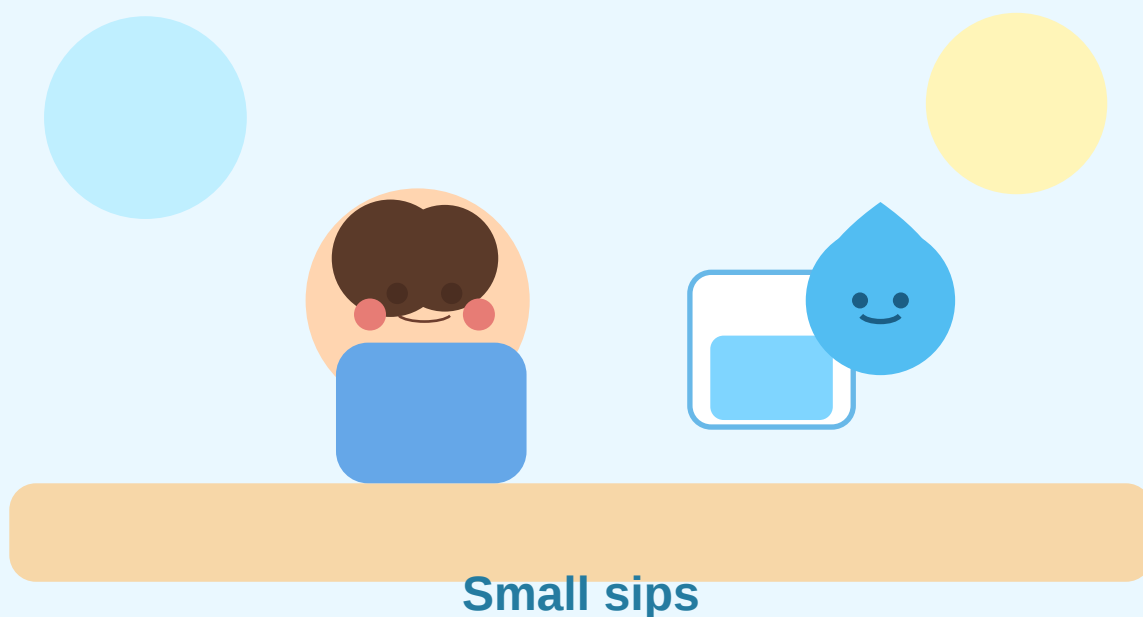
We can choose water often.

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？