

# VODA

Je všude kolem nás i v nás

Voda je všude kolem nás i v nás. Lidské tělo je totiž tvořeno z velké části vodou. Až si příště natočíte do skleničky vodu, vzpomeňte si, že zatímco bez jídla přežijeme až měsíc, bez vody vydržíme sotva pár dní.

Denně byste měli vypít asi 11 až 14 skleniček vody, to je dohromady něco kolem dvou litrů tekutin. Říká se tomu pitný režim. Pokud je hodně teplo nebo sportujete, dejte si ještě nějakou sklenici navíc. Pijte pravidelně. Není dobré vypít mnoho tekutiny najednou. I při sportu pijte po menších dávkách, ale častěji, aby vás tekutina „netížila“ v žaludku.

A co si nalít do skleničky? Hlavně nesladké nápoje. Kromě vody pijte ovocný čaj, občas minerálku nebo vodu s trochou džusu či sirupu. Sladké nápoje, zejména limonády, často obsahují zbytečně moc cukru, proto si je dopřejte jen na chuť, podobně jako sladkosti.

# Voda

hudba: Ondřej Škoch  
text: Alice Škochová

**G<sup>mi</sup> 4 C<sup>mi</sup> 4 G<sup>mi</sup>**

Kap kap kap Ka-pe po kap - kách

**13 C<sup>mi</sup> E F<sup>♯</sup> D<sup>mi</sup>**

Kap kap kap Kap-ky ja-ko hrách Je všu-de ko-lem nás V po-tů-čku

**20 E C<sup>mi</sup> F<sup>♯/a<sup>♯</sup></sup>** **H F<sup>♯</sup> E**

spě-chá do řek, do mo-ří Do le-du pro-mě-ní ji mráz\_\_\_\_\_

**27 C<sup>mi</sup> D<sup>mi</sup> F<sup>♯</sup> G<sup>mi</sup>**

Hor-kem se do o-bla-ků vy-pa-ří\_\_\_\_\_ Kap kap kap Ka-pe po kap-

**34 C<sup>mi</sup> E F<sup>♯</sup> D<sup>mi</sup>**

kách Kap kap kap Kap-ky ja-ko hrách Je všu-de ko-lem nás Ce-stu si

**42 E C<sup>mi</sup> F<sup>♯/a<sup>♯</sup></sup>** **H F<sup>♯</sup> E 2**

ra-zí pod ze - mí Když při-jde je-jí čas

**49 C<sup>mi</sup> D<sup>mi</sup> F<sup>♯</sup> G<sup>mi</sup>**

Za-mí - ři vzhů-ru, k pra-me - ni Kap kap kap Ka-pe po kap-

**56 C<sup>mi</sup> E**

kách Kap kap kap Kap-ky ja-ko hrách Vo-du na-li-jte si do hr-ní - čku

63 **H** **F<sup>♯</sup>**

Je do-brá pro má-mu i pro te-ti-čku Čer-stvou vo-du pij-te ze skle-ni-čky Je

67 **G<sup>♯</sup>mi** **E** **H**

do-brá pro dě-ti i pro ba-bičky Vo-da spou-stu kou-zel do-ve-de Je do-brá

72 **F<sup>♯</sup>** **G<sup>♯</sup>mi**

pro tá-tu i pro te-be Kap kap kap Ka-pe po kap-kách

79 **C<sup>♯</sup>mi** **G<sup>♯</sup>mi**

Kap kap kap Kap-ky ja-ko hrách V po-lé-vce bu-blá, hře-je v ča-ji

85 **C<sup>♯</sup>mi**

Dá vlá-hu ja-blo-ním i ži-tu na po-li Za kr-kem stu-dí, když vlo-čky ta-jí

89 **G<sup>♯</sup>mi** 4 **C<sup>♯</sup>mi** 4 **G<sup>♯</sup>mi**

K ze-mi se sná-ší, když rá-no mr-ho-lí Kap kap

100 **C<sup>♯</sup>mi** **G<sup>♯</sup>mi**

kap Ka-pe po kap-kách Kap kap kap Kap-ky ja-ko hrách Kap kap kap