

**Тема : «Вода и здоровье.
Приспособленность
организмов к воде. К чему приводит
обезвоживание?»»**





В быту



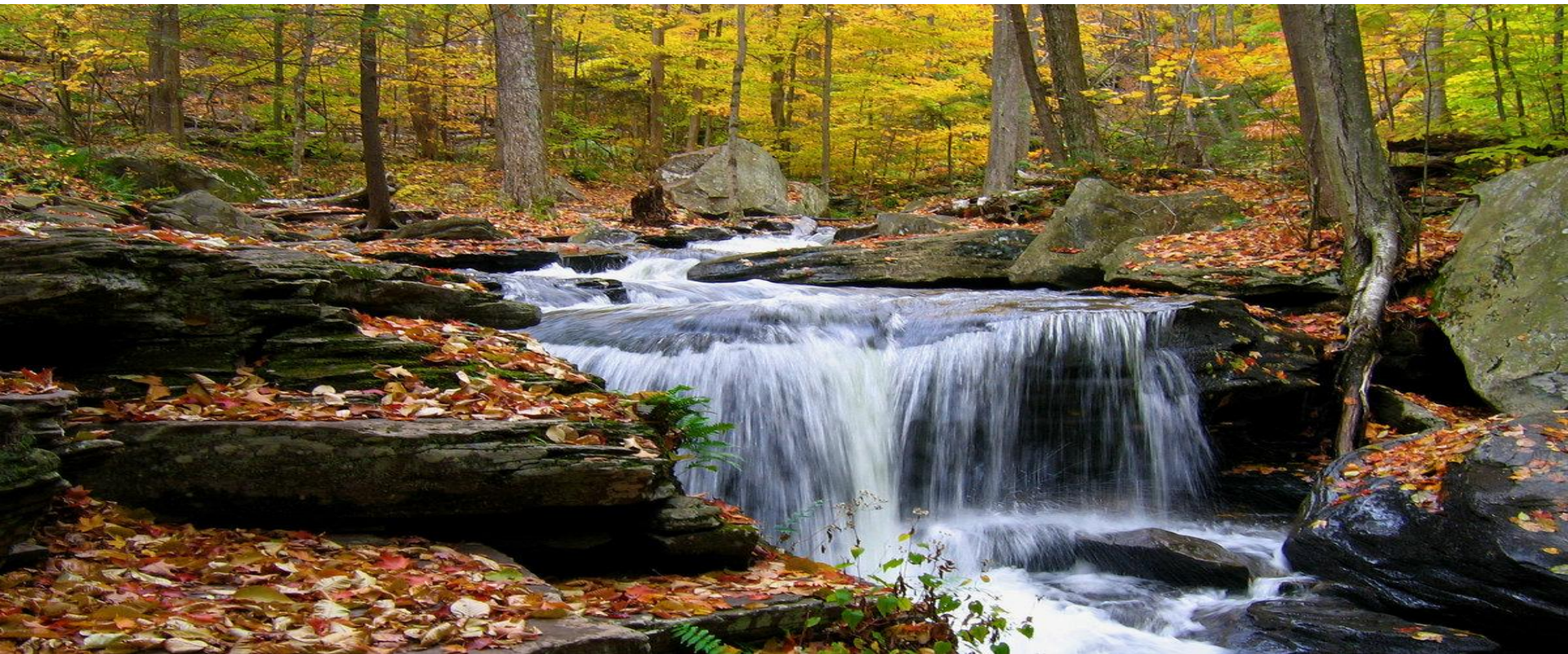
- Мы каждый день сталкиваемся с водой, но задумываемся ли мы о ней?
Вода - самое распространенное на поверхности Земли химическое соединение и, вместе с тем, самое удивительное.
Если посмотреть на стакан с водой(рисунок справа) – это единственное вещество, встречающееся в природе одновременно во всех трех агрегатных состояниях – твердом , жидком и газообразном.
Вода - универсальный растворитель, она растворяет больше солей и других веществ, чем любое другое вещество.
- Как вы считаете, каково же значение воды?
- Сельское хозяйство.
 - Среда обитания.
 - Бытовые нужды.
 - Электричество.

- Какое значение имеет вода для человека?

Каждый из нас выпивает 2-4 литра воды в сутки. Для чего же это необходимо?

Функции воды в нашем организме:

- Регулирует температуру тела.
- Обеспечивает доставку кислорода и питательных веществ ко всем клеткам.
- Помогает преобразовывать пищу в энергию.
- Помогает усваиваться питательным веществам.
- Защищает жизненно важные органы.
- Выводит шлаки и отходы продуктов жизнедеятельности.



Физкультминутка для глаз:

-Если глазки устали выполните такие упражнения:

- 1.Зажмурьте глаза , а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- 2.Делайте круговые движения глазами :налево – вверх –направо –вниз –направо - вверх – налево – вниз . Повторите 5 раз.
- 3.Посмотрите вдаль , сосчитайте до 5.
- 4.Посмотрите перед собой , сосчитайте до 5.

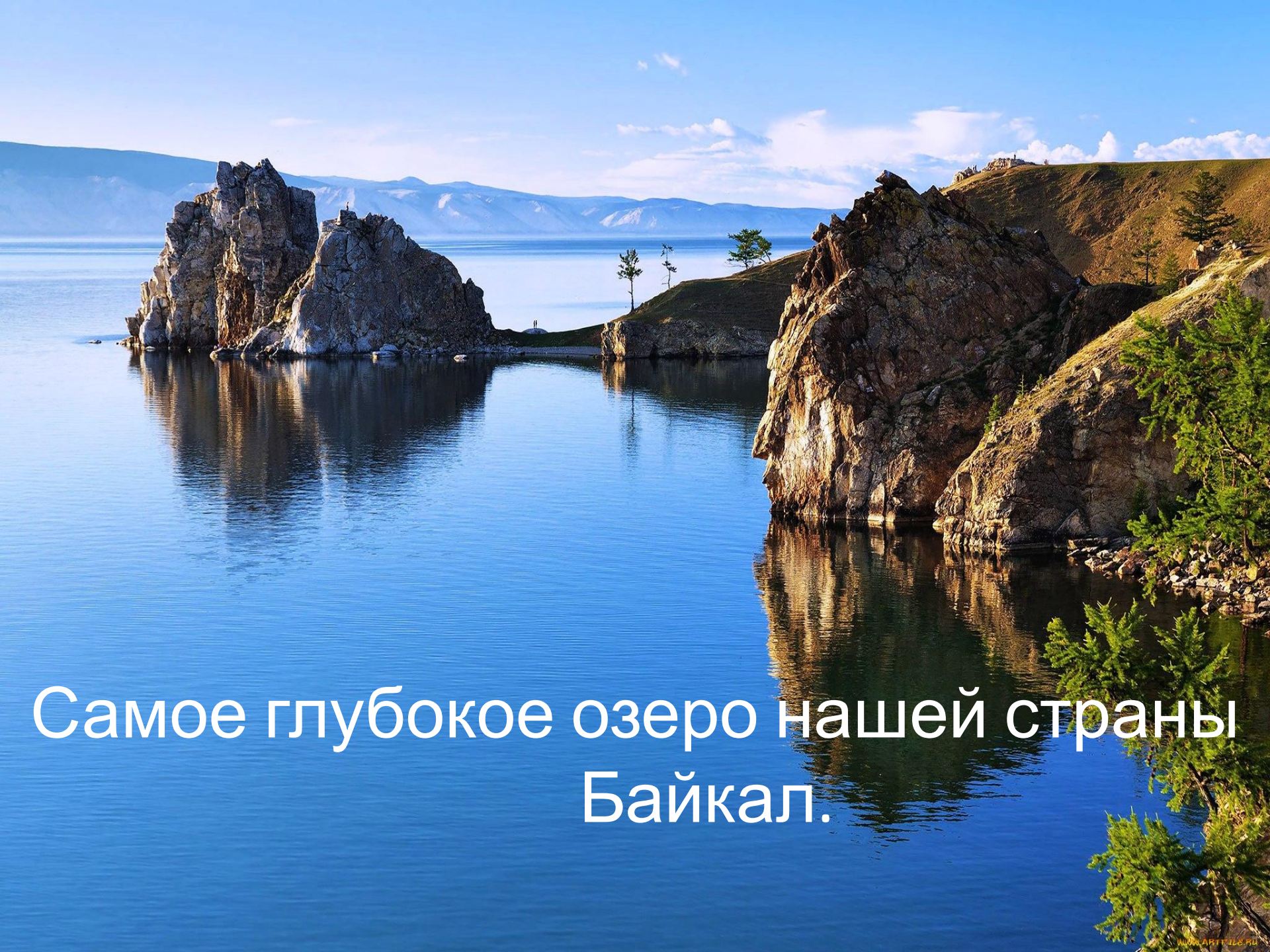


-Каждый из нас знает , что организм не может прожить без воды и дня , т.к живой организм постоянно расходует воду и нуждается в ее пополнении.

Человек может провести без воды только 4 дня, а без еды несколько недель. Вода необходима для жизни не только человеку, но и растениям, животным.

-Если человек не употребляет достаточное для себя количество воды (1-1,5 литра) – наступает обезвоживание организма , так как вода участвует во многих процессах нашего организма такие как : обмен веществ , усвоению питательных веществ , смазывает суставы.





Самое глубокое озеро нашей страны
Байкал.



- Какое состояние воды Вы знаете ?

