

Вода и питьевой режим

13 ДЕКАБРЯ.



Вода

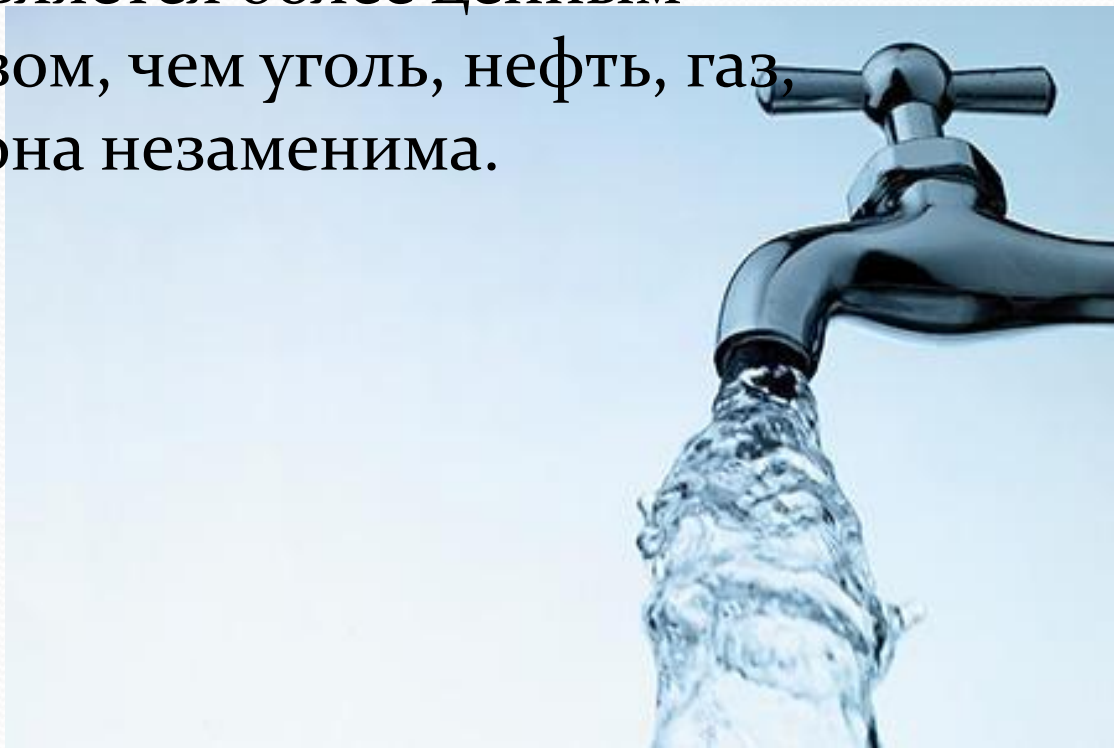
Вода – это основа всей жизни, человеческое тело содержит до 70% этой жидкости. Вода является главным компонентом обмена веществ. Она очень нужна всему живому, поэтому важно правильно выстроить питьевой режим.



Значение воды

На протяжении всей своей жизни человек ежедневно имеет дело с водой. Он использует ее для питья и пищи, для умывания.

Для человека вода является более ценным природным богатством, чем уголь, нефть, газ, железо, потому что она незаменима.



Жизнь без воды

Без пищи человек может прожить около 50-ти дней, если во время голодовки он будет пить воду, без воды он не проживет и неделю - смерть наступит через 5 дней.



Вода в организме

1. увлажняет кислород для дыхания;
2. регулирует температуру тела;
3. помогает организму усваивать питательные вещества;
4. защищает жизненно важные органы;
5. смазывает суставы;
6. помогает преобразовать пищу в энергию;
7. участвует в обмене веществ;
8. выводит различные отходы из организма.

Питьевой режим

- Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.
- Баланс воды означает, что организм человека в процессе жизнедеятельности получает и выделяет наружу одинаковое количество воды.



Питьевой режим в школе

Школьники гораздо активнее взрослых людей. Без определенного количества воды в день ребенок попросту постоянно будет испытывать жажду. Заменять же воду всякими другими напитками в питьевом режиме школьника ни в коем случае нельзя.

Мальчикам в возрасте от 11 до 14 лет необходимо выпивать не менее 3,3 литров воды в день, а девочкам – 2,8 литра в день.

В жаркие дни, при занятиях спортом и активных играх норма потребления воды может увеличиваться больше чем в два раза. Активные дети школьного возраста должны выпивать стакан воды перед выходом на прогулку и ещё по стакану каждые 30 мин. активной игры.



СПИСАТЬ В ТЕТРАДЬ

- Регулярное потребление воды улучшает мышление и работу мозга.
- Полезнее пить часто и понемногу.
- Вредно выпивать сразу много жидкости, так как сердце получает лишнюю нагрузку.



Пейте воду!

- Роль воды для человека огромна.
- Каждый человек должен соблюдать питьевой режим.