

# ВНУТРИ МЕНЯ ВОДИЦА – КАК С НЕЙ ПОДРУЖИТЬСЯ



Автор: мелконян арутюн,  
ученик 3 "Б" класса  
МО БУ СОШ № 29 г. Сочи

Руководитель: Нагабедян Сусанна Ашотовна,  
учитель начальных классов МОБУ СОШ № 29 г. Сочи

# Актуальность исследования

Ознакомиться с  
качеством  
питьевой воды



Определить  
влияние воды на  
процессы  
жизнедеятельности  
человека.



# Цели исследования

Выявить способы  
очистки воды



Выяснить, какое влияние  
оказывает качество воды на  
здоровье человека



Как вода  
распространяется в  
организме



# Используемые методы

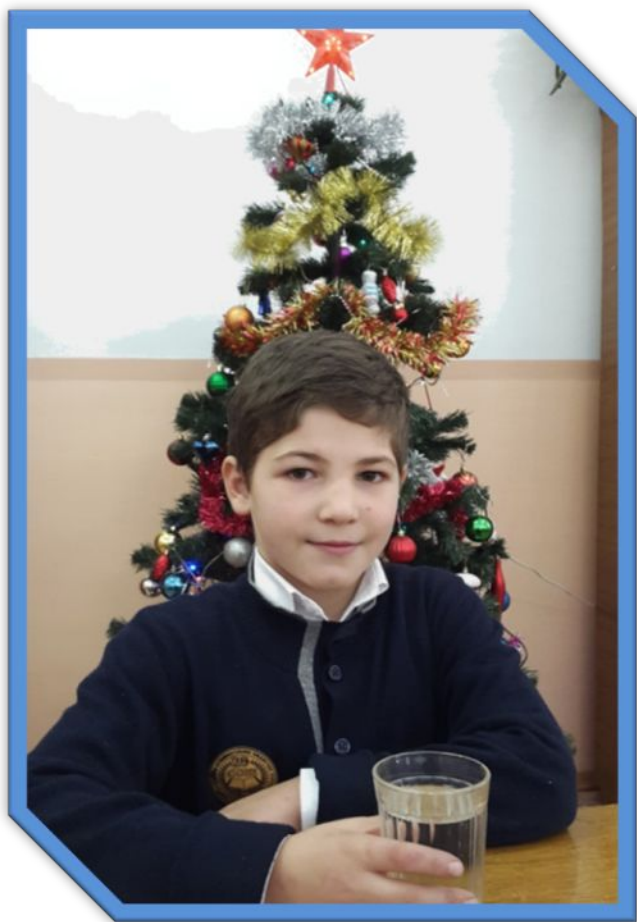
- ❖ Работа с Интернет-ресурсами
- ❖ Работа с научной литературой
- ❖ Практические работы
- ❖ Опросы
- ❖ Экскурсии
- ❖ Анализ

# \* Гипотезы:

❖ Вода оказывает влияние на здоровье человека.



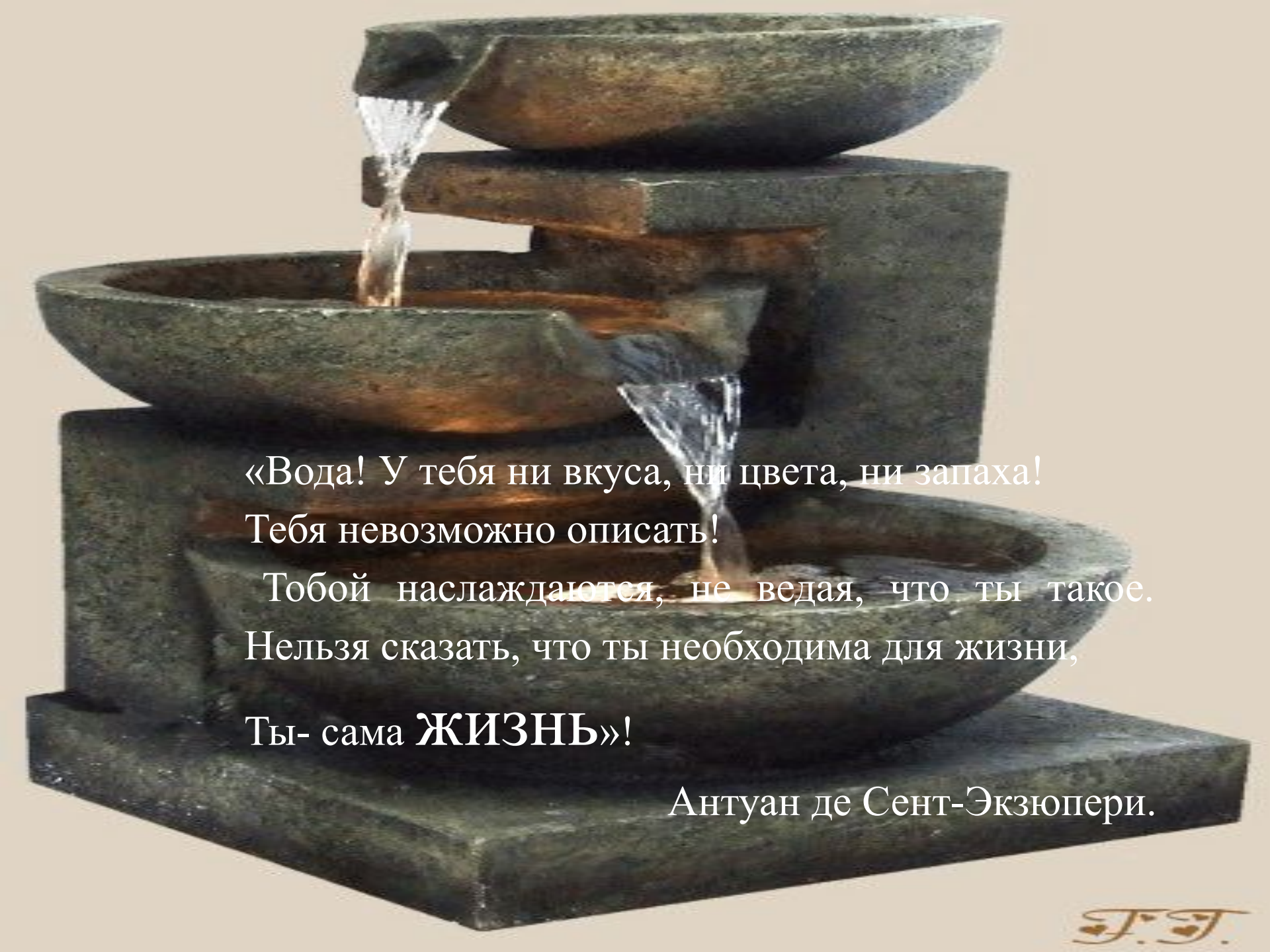
# Объект исследования



Ученик 3"Б" класса  
Мелконян Арутюн

Предмет исследования






«Вода! У тебя ни вкуса, ни цвета, ни запаха!  
Тебя невозможно описать!

Тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое.  
Нельзя сказать, что ты необходима для жизни,  
Ты- сама **ЖИЗНЬ**»!

Антуан де Сент-Экзюпери.



Волшебница Вода – красота всей природы.  
Если бы мы с вами взглянули на Землю из Космоса,  
то увидели бы, что большая часть нашей планеты  
покрыта водой.

Вода -- живая.

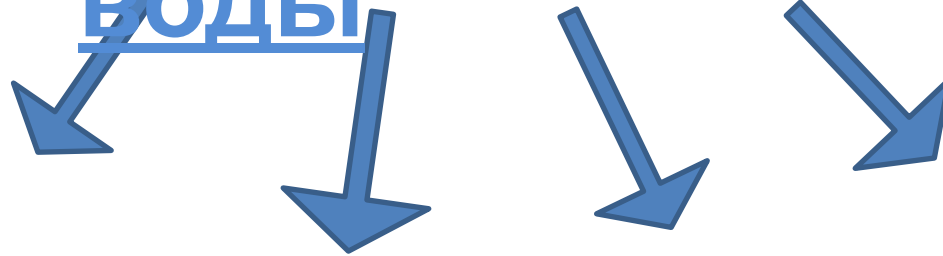
Есть мнение, что именно благодаря воде и  
зародилась жизнь на нашей планете.



# 1330 ВИДОВ

## ВОДЫ

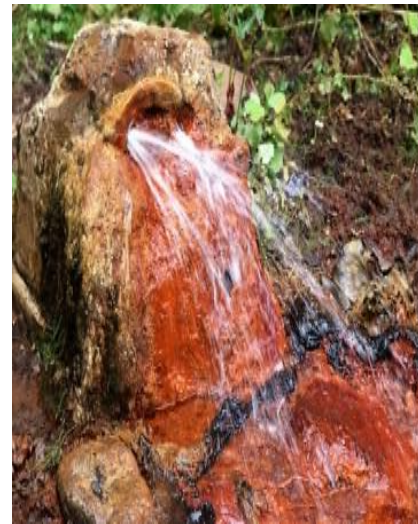
**ДОЖДЕВАЯ ВОДА**



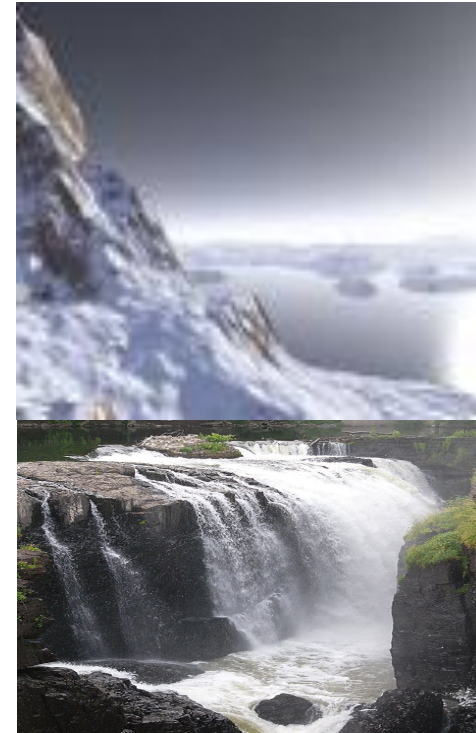
**ПОЧВЕННАЯ**

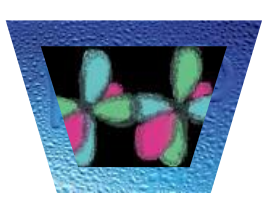


**КЛЮЧЕВАЯ ВОДА**



**ТАЛАЯ ВОДА**





## Фтор

Уменьшает количество фосфора и кальция ;



## Хлор

подавляет иммунитет; ухудшает работу печени, увеличивает риск возникновения дефектов.



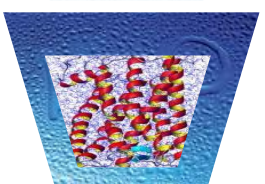
## Марганец

утомляемость, сонливость, депрессивные, головокружение, подавленные состояния.



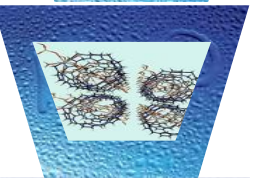
## Железо

Повышенное- заболевания печени, крови, аллергические реакции, нарушения репродуктивной функции.



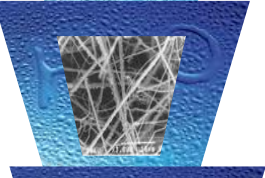
## Магний

засоряет каналцы нервных клеток,



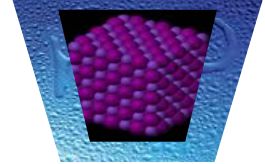
## Кальций

снижает качество воды – соли кальция образуют накипь и мутность воды



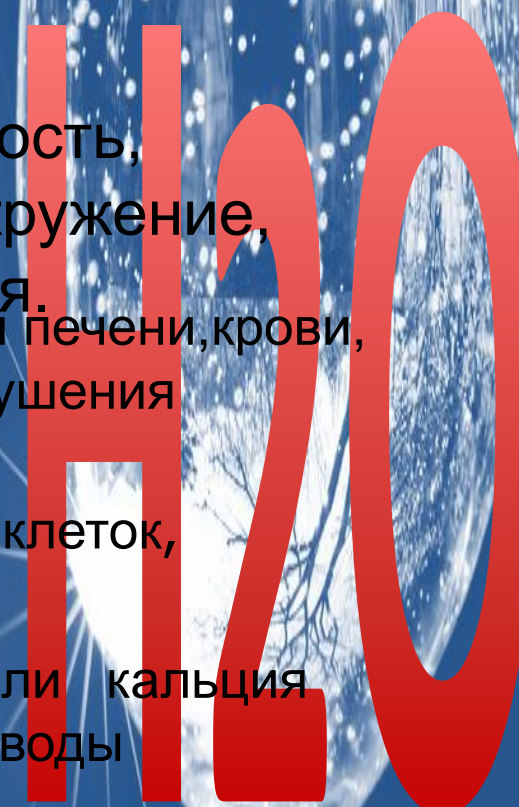
## Алюминий

старческого слабоумия, неврологических изменений. У детей алюминий вызывает нарушения моторных реакций, анемию, головные боли, заболевание почек, печени,



## Калий

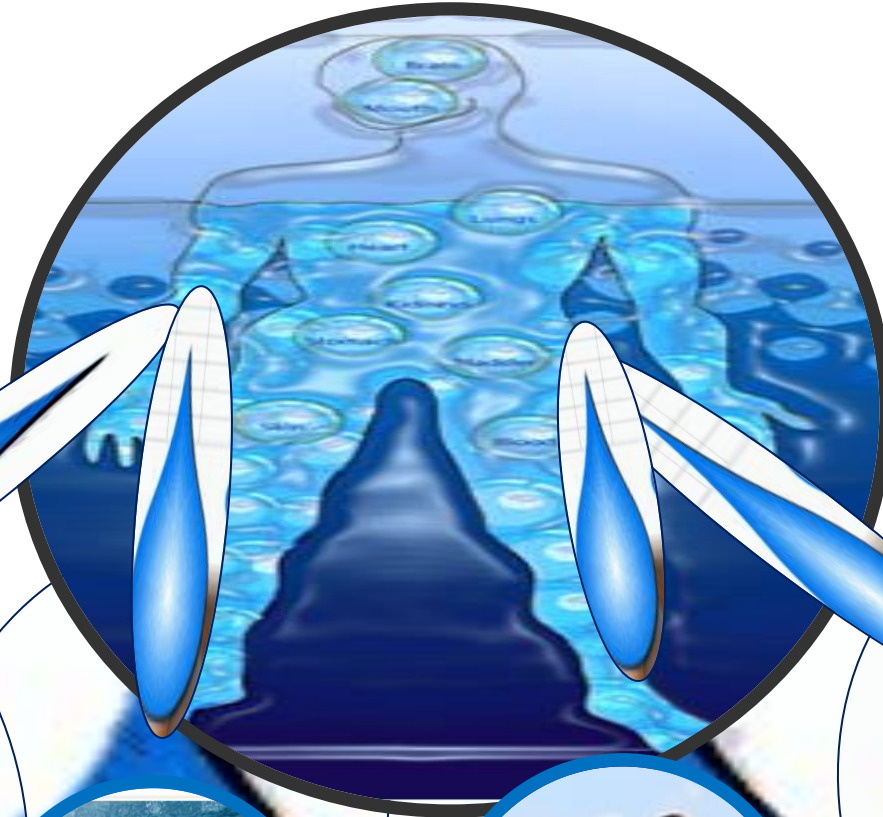
нормализует давление крови и работу сердца



# ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ.

75%

2/3



97%;



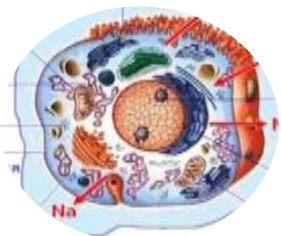
91-81 %;



75 %



65 %



# ВОДА



Головной мозг-74.5%

Стекловидное тело  
глаза 99%

кожа-70%

в легких-90%

почки-82%

эмаль зубов- 0,2%

в мускулах- 75%



в крови -83%

печень-70%

в костях-22%

связки-70%

мышцах 75,5%

# Сила Воды



- \*незаменимый смазочный материал организма;
- \*основа для слюны;
- \*основа жидкости, окружающей суставы;
- \* регулятор температуры тела;
- \*средство для удаления из организма отходов и токсинов;
- \*регулятор обмена веществ.
- \*увлажняет вдыхаемый воздух
- \*транспортирует полезные вещества и кислород в клетки
- \*помогает обменным процессам организма.
- \*защитник суставов и органов

**Вода образующаяся в самом  
организме 300-400 гр  
(метаболическая вода)**

В нашем организме  
имеется прекрасный  
индикатор нехватки воды -  
чувство жажды  
Не надо забывать, что  
вода содержится в  
значительных  
количествах почти во всех  
продуктах, которые мы  
употребляем в пищу. Так,  
в большинстве овощей,  
фруктов и ягод  
содержится 75-90% воды,  
в мясе, яйцах, картофеле  
до 75%, в молоке, сливках,  
кефире, питьевых  
йогуртах - 80-88%, в хлебе  
различных сортов -  
35-45%, конечно не в



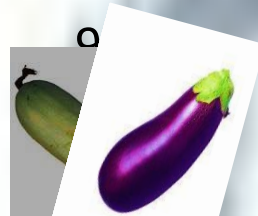
500-600гр



2300-2700гр



100гр



60%--80%

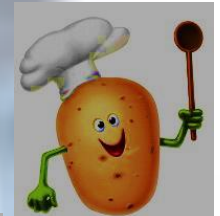


94%



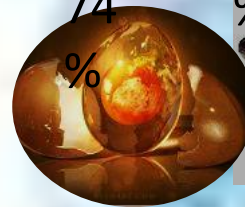
95%

79%



75%-80%

80%-90%



74%

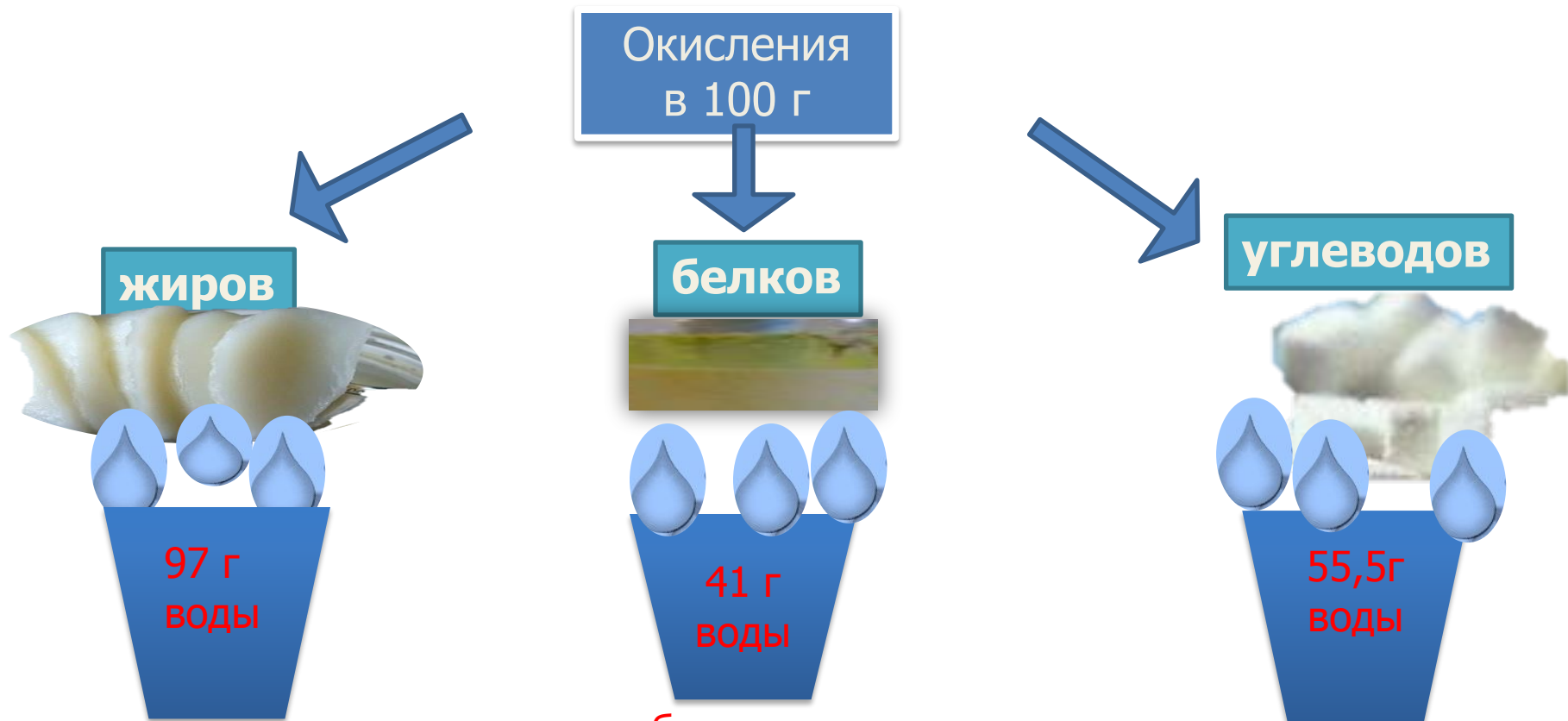


79%



80%

# Метаболическая вода



Следует отметить, что вода также образуется в организме вследствие окисления жиров, углеводов и белков, принятых с пищей. Такую воду называют метаболической. Слово метаболизм происходит от греческого, что означает перемена, превращения. При окислении 100 г жиров образуется 97 г воды, а при окислении 100 г углеводов - 55,5 г воды, при окислении 100г белков-41г воды. Некоторые организмы обходятся лишь метаболической водой и не потребляют ее извне.

# ЧЕЛОВЕК ВЫДЕЛЯЕТ

# ВОДУ



**С МОЧОЙ --1,5 Л**



**КАЛОМ -200 МЛ**



**ЧЕРЕЗ ЛЕГКИЕ- 400 МЛ**



**КОЖУ - 500 МЛ**



# Потеря воды



нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы

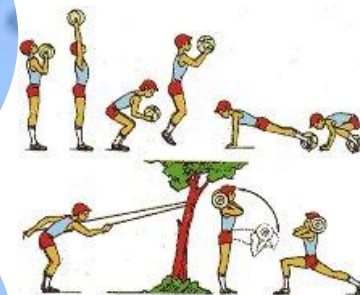
**I степень**  
лёгкая

лишает человека  
возможности  
бегать



**II степень**  
средняя

переносить  
физические  
нагрузки



**III степень**  
(тяжёлая) –  
обезвоживания  
организма

представляет  
опасность для  
жизни



# Суточная норма воды



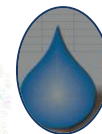
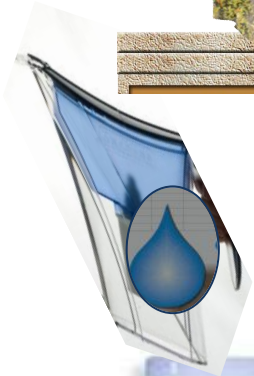
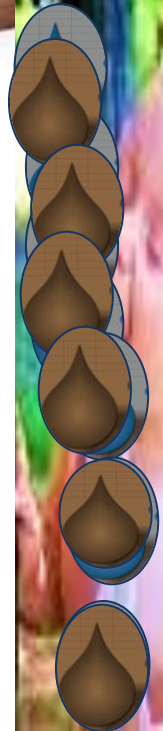
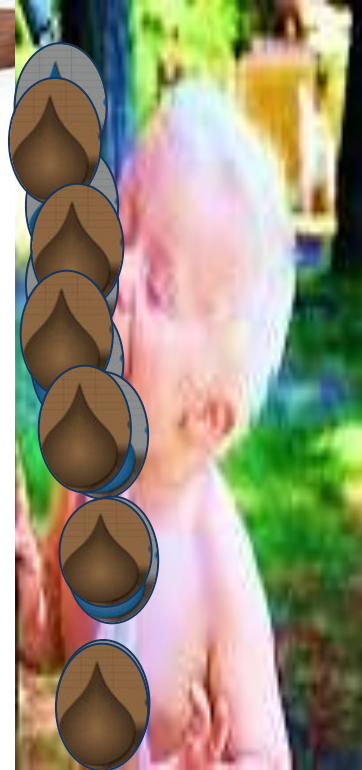
9кг-0,25л	- 1ст.	☒
18кг-0,5л	-2ст.	☒☒
27кг-0,75л	- 3ст.	☒☒☒
36кг-1л	-4ст.	☒☒☒☒
45кг-1.25л	-5ст.	☒☒☒☒☒
54кг-1,5л	-6ст.	☒☒☒☒☒☒
63кг-1,75л	-7ст.	☒☒☒☒☒☒☒
72кг-2л	- 8ст.	☒☒☒☒☒☒☒☒
80кг-2,25л	-9ст.	☒☒☒☒☒☒☒☒☒
90кг-2,5л	-10ст.	☒☒☒☒☒☒☒☒☒☒
100кг-3л	-11ст.	☒☒☒☒☒☒☒☒☒☒☒



*За 60 лет---50 тонн жидкости-*

Ваш вес кг: 3 • 2

# Какую воду мы пьём?



## Забудьте о газированных сладких напитках

В них только--газированная вода, сахар, экстракты из каких-нибудь растений, ароматизаторы, красители и консерванты.

Глотнув подобных напитков, хочется пить еще и еще. Потерю жидкости они восполнят, но не больше: солей в них нет, а «химии» - хоть отбавляй.

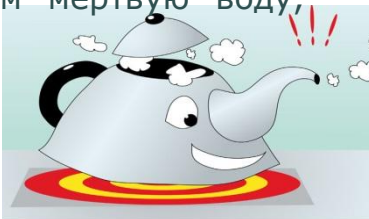
Как результат: резко возрастает риск ожирения, развития сахарного диабета. Повышенное количество сахара в крови служит превосходным кормом для бактерий.

Не лучше и подсластители. Некоторые из них последнее время подозревают в способствовании развития опухолей...



# СПОСОБЫ ОЧИСТКИ ВОДЫ:

**Кипячение** при кипячении изменяется структура воды, т.е. она становится "мертвой", испаряется кислород. Чем больше мы кипятим воду, тем больше погибает в ней элементов, но тем более она становится бесполезной для организма человека. Вывод. После кипячения мы пьем "мертвую" воду,



## Отстаивание

Отстаивание используют для удаления из воды хлора.

После отстаивания необходимо кипятить воду.

## Вымораживание

Когда вода наполовину замерзнет, пробейте ледяную корку и слейте **незамерзшую** воду. Этот лед и является очищенной водой, так-как в первую очередь замерзает чистая вода, а во вторую очередь – та ее часть, в которой собираются все посторонние примеси, которые нам как раз не нужны. Их мы и сливаем вместе с незамерзшей частью воды. Оставшийся лед растопите и используйте для питья и приготовления пищи.



## Фильтр для воды,

Обычная вода представляет собой смесь живой и мертвой воды. То есть и лед, и снег не являются живой водой, а смесью живой и мертвой воды. Живой становится вода после растаивания – то есть талая вода



Люди, живущие высоко в горах, пьют фактически живую воду, талую воду с ледников, а также дождевую воду, которая напитывает землю. Растения и животные питаются этой водой. И вода, которая находится в плодах растений, овощей, да и в людях тоже, - живая вода.



## Волшебные свойства воды

«...И стал над рыцарем  
старик,  
И вспрыснул мертвою  
водою,  
И раны засияли вмиг,  
И труп чудесной  
красотою

Процвел; тогда водою  
живою

Героя старец окропил.

И бодрый, полный новых  
сил,

Трепеща жизнью  
молодою,

Встает Руслан...»





# Живая вода

нормализует клеточный обмен  
способствует выведению  
шлаков



усиливает защитные  
свойства организма,  
заживляет язвы желудка,  
12 перстной кишки



смягчает кожу, разглаживает  
морщины, уничтожает  
перхоть, делает волосы  
шелковистыми



усиливает защитные свойства  
организма



быстро оживают увядшие цветы,  
а зеленые овощи долго хранятся.  
Семена замоченные в этой воде  
дружно прорастают



# В Л И Я Н И Е

# Мертвая я



снижает кровяное давление

# вода

улучшает сон

уничтожает грибок

очень быстро лечит насморк  
и прочее....

уменьшает боль в суставах

насекомые покидают растения и  
почву обработанные "мертвой"  
водой, тля, сапрофиты и личинки  
моли гибнут

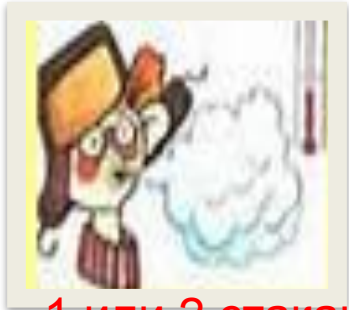
# Полезные советы

Несколько советов, как избежать обезвоживания в быту:

- Пейте больше воды накануне поездки, в которой не будет возможности регулярно пить воду; находясь в самолете, где воздух такой же сухой, как и в пустыне, пейте воду из расчета 1 стакан на час полета;
- Перед выходом на улицу в жаркую погоду выпейте 1 или 2 стакана воды. Не увлекайтесь питьем непосредственно на жаре, так как это может вызвать усиление потоотделения и, как следствие - обезвоживание организма; как это не покажется странным,;
- Пить больше воды надо в холодную погоду. На морозе организм расходует больше энергии и много воды теряется при дыхании;
- Пейте больше воды, когда у Вас повышена температура тела
- На каждую выпитую чашку кофе или порцию алкоголя надо выпить дополнительно 1 стакан воды.
- Курение также способствует обезвоживанию организма. Если Вы курите – пейте больше воды.
- Не пейте много воды перед тяжелой работой, занятиями физкультурой, во время и непосредственно после них.
- Лучше пить не во время еды и не сразу после нее, как это общепринято, а не менее чем за полчаса до и через час-полтора после еды
- *Однако чрезмерно обильное питье вредно, так как при этом чрезмерно увеличивается нагрузка на сердечнососудистую систему и почки*



1 стакан на час



1 или 2 стакана



1x1







КРАИ

КИРИЧЕН

СТАЛАЯ

Домашняя





## ВЫВОД:

Вода - это самое мягкое и самое слабое существо в мире, но в преодолении твердого и крепкого она непобедима, и на свете нет ей равного.



### 1. Воду нужно пить

не менее 1,5 литра в день (30 мл на кг веса). Ведь вода играет важную роль в организме, в том числе и в регуляции веса. Клетки в основном состоят из воды. Если они получают чистую живую воду, то они в свою очередь могут активизировать собственный обмен веществ и эффективно сжигать жир

### 2. Что мы

должны усвоить, вода – это вода, а не соки, компоты, лимонады и молоко. Ведь у воды есть свои биологически важные для организма свойства, которыми другие напитки не обладают



### 3. Организму нужна чистая, живая, биологически доступная вода. А какую воду вы пьете?