

# Вода и питьевой режим



# Питьевой режим в лицее:

- Индивидуальный  
(бутылочка с питьевой водой у каждого ребенка)
- На весь класс  
(например, питьевая вода Варенька-тел.607-888)

**На родительском собрании принять решение  
об организации питьевого режима  
в конкретном классном коллективе**

# 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.



# Вода в организме

- увлажняет кислород для дыхания;
- регулирует температуру тела;
- помогает организму усваивать питательные вещества;
- защищает жизненно важные органы;
- смазывает суставы;
- помогает преобразовать пищу в энергию;
- участвует в обмене веществ;
- 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.

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

