



Модуль в рамках акции
«Здоровое питание – активное долголетие»

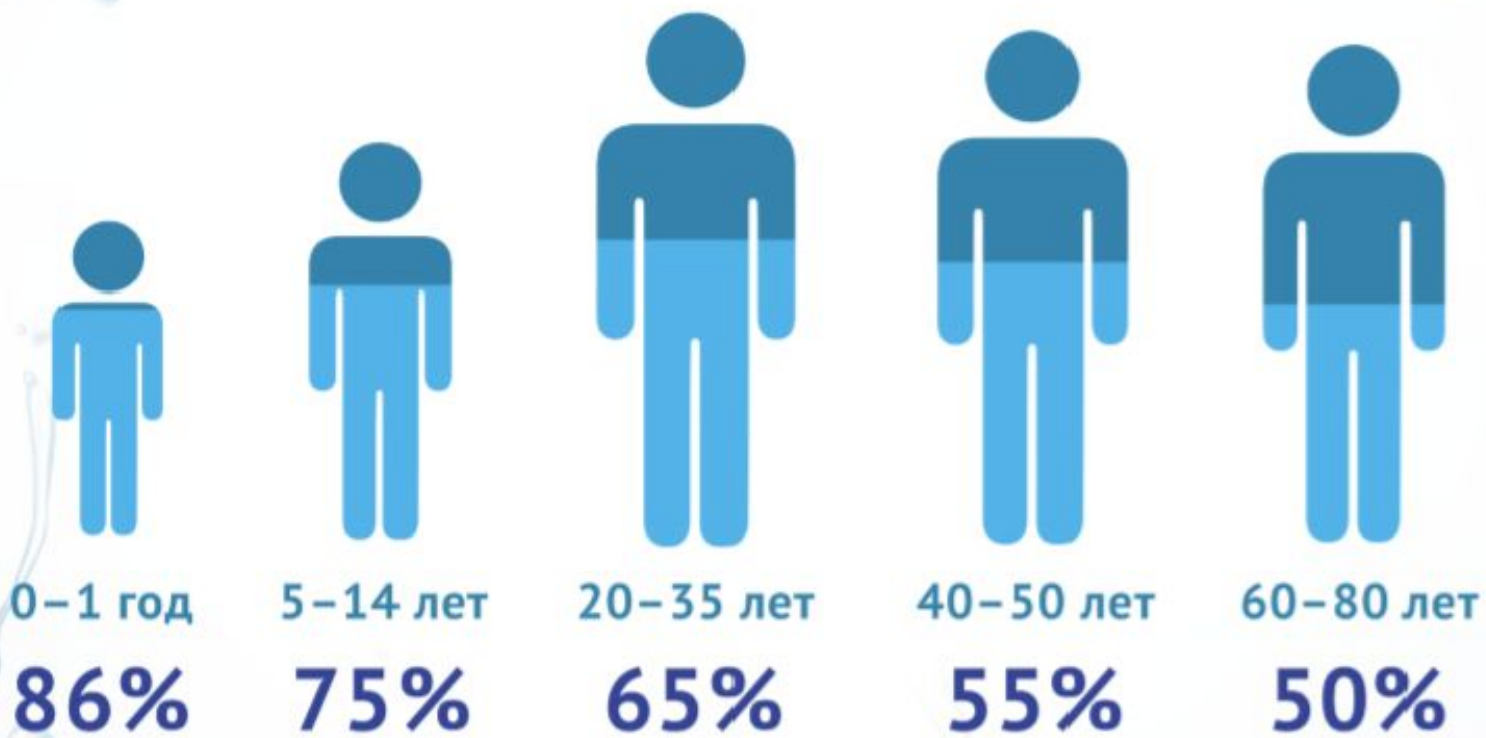
ВОДА и ЗДОРОВЬЕ

Вода –
основа здорового
питания





Содержание воды в организме человека





Этап 1

С чего начать свой день?



Задание 1.

Проведите опыт. Возьмите зеркальце и подышите на него. Догадайтесь, что есть в выдыхаемом воздухе.



Задание 2.



Когда человек спит, он не ест, не пьет, но продолжает дышать. Что нужно сделать с утра до завтрака?



Этап 2 Вода – растворитель



Задание 3.



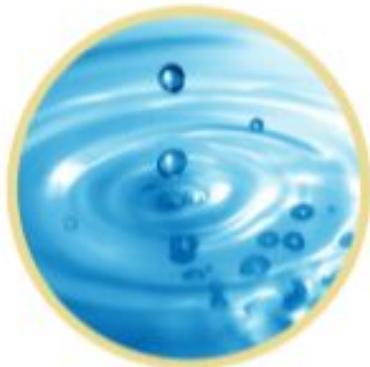
Проведите опыт. Положите в воду сахар, соль, песок.
Что произошло?



Задание 4.



Вода, прежде чем попасть в наш дом, долго путешествовала по Земле. Можно ли пить воду из реки, неизвестного колодца? Почему?



Этап 3

Какую воду пить? Вкус, цвет, запах



Задание 5.

Ответьте на вопросы. Какой вкус имеет вода?
Какой цвет имеет вода? Какой запах имеет вода?



Задание 6.

Что делать, если питьевая вода оказалась с необычным
вкусом, цветом и запахом?





Этап 4

Чем утолить жажду,
особенно в жару?

Задание 7.

Чем врачи советуют утолять жажду? Выбери напиток.





Этап 5

Совет больному



Возбудители болезни – микробы и вирусы.
Попав в организм, они выделяют вредные вещества.



Задание 8.

Что вы посоветуете больному, чтобы все вредные вещества вышли из организма?





Этап 7
Итоги.
Важные выводы



Давайте подведём итоги и вспомним полезные советы, которые мы узнали. Продолжите фразы.

1. Утром после пробуждения выпейте...
2. Воду для питья надо очищать, потому что она могла растворить...
3. Воду с необычным вкусом, цветом и запахом пить...
4. Утолить жажду лучше...
5. Совет больному:

**Спасибо
за
внимание!**