



Модуль в рамках акции  
«Здоровое питание – активное долголетие»

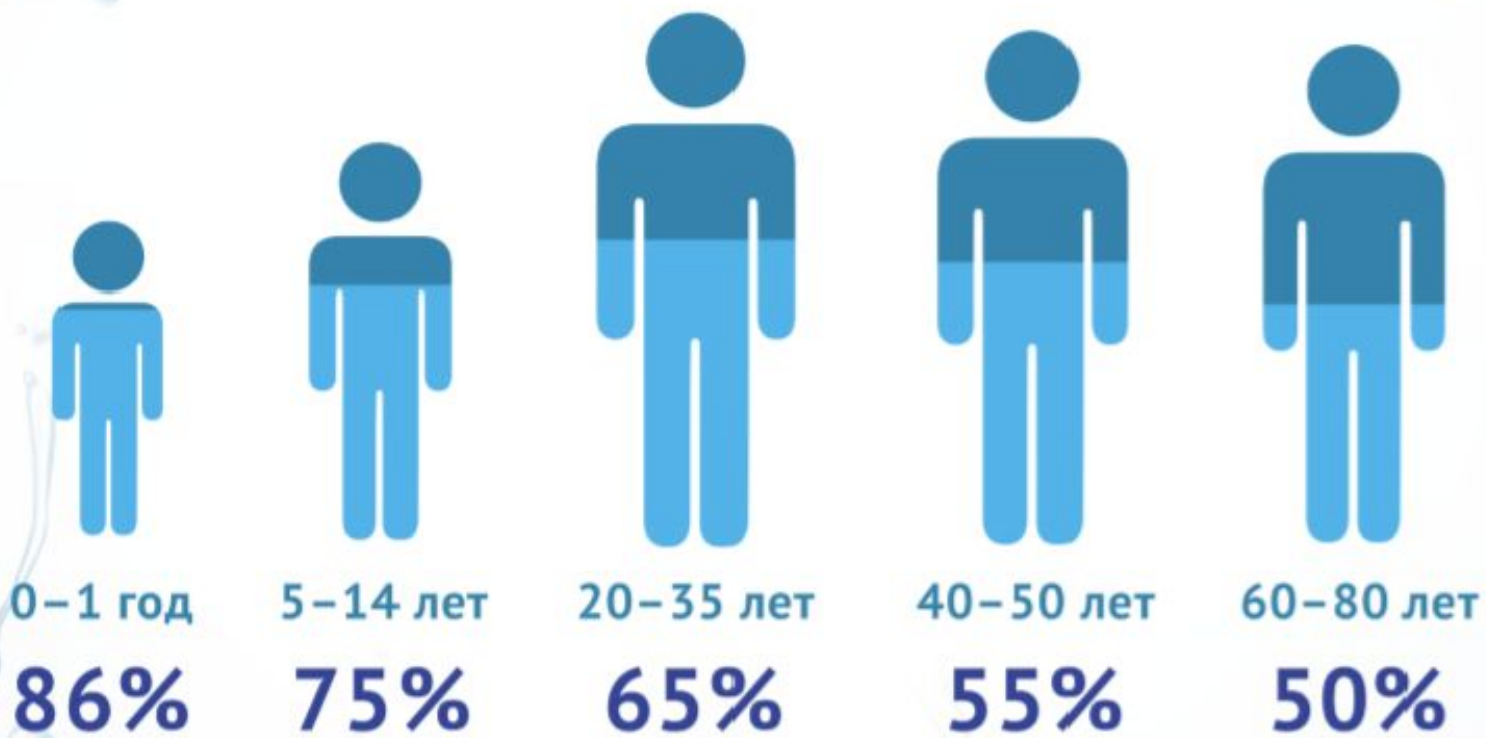
# ВОДА и ЗДОРОВЬЕ

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.

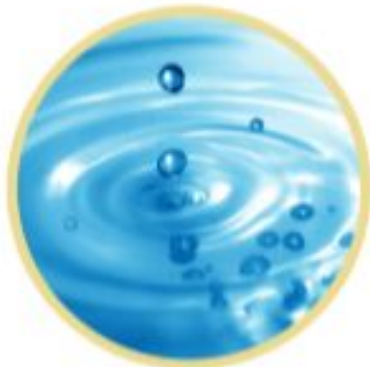
Проведите опыт. Положите в воду сахар, соль, песок. Что произошло?



### 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!**