

ВОДА- ТАКАЯ НЕПОСТИЖИМАЯ И ПРОСТАЯ



Выполнила: Сибирцева Юлианна Александровна

Класс: 5 «И»

Руководитель : Новикова Татьяна Анатольевна

Школа № 111 , город Пермь,

2016 г.

- Цель : узнать чем полезна и какую функцию в организме выполняет вода.
- Задачи:
 - 1.Изучить строение молекул воды.
 - 2.Узнать список заболеваний , от которых можно избавиться с помощью воды.
 - 3.Узнать , как может проявляться обезвоживание.
 - 4. Узнать , какие болезни могут появиться в результате обезвоживания .



- Гипотеза : Без воды человек не сможет прожить здоровую жизнь.
- Проблема:Недостаток воды в организме приводит к развитию некоторых заболеваний.

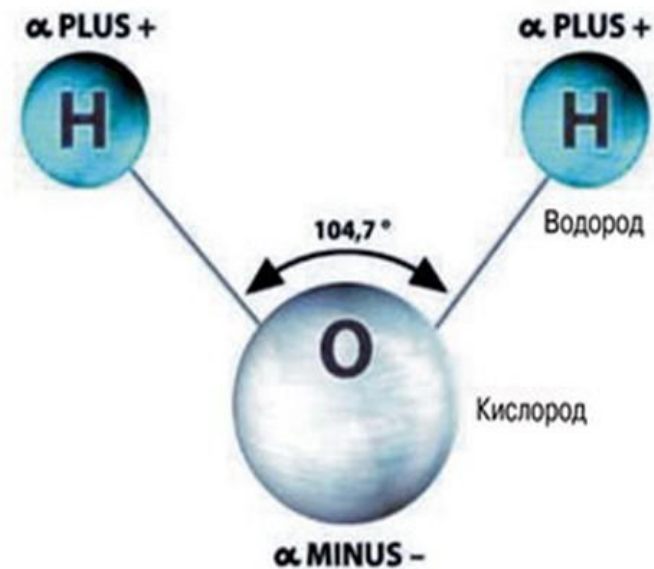


- Актуальность: Вода важна для жизни человека, особенно для растущего организма.



СТРОЕНИЕ МОЛЕКУЛЫ ВОДЫ:

- Одна молекула Воды состоит из трех атомов: двух атомов водорода и одного атома кислорода. Молекула имеет форму равнобедренного треугольника, где в вершине треугольника находится атом кислорода, а по двум углам основания треугольника по атому водорода. Отсюда и название H_2O .



КАК МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ.

- Астма.
- Аллергия.
- Повышенное кровяное давление.
- Диабет II типа.
- Боль в пояснице.
- Боли в мышцах.
- Утренняя тошнота и рвота во время беременности.
- Сухость во рту.



- *Новое научное понимание проблемы заключается в том, что хроническое непреднамеренно обезвоживание человеческого организма может заявлять о себе таким количеством способов, которое в точности соответствует количеству изобретенных медициной болезней.*



БОЛЕЗНИ , КОТОРЫЕ ПОЯВИЛИСЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ.

- Ожирение.
- Формирование холестериновых бляшек в артериях.
- Сгустки крови в артериях.
- Остеопороз. (снижение плотности костей)
- Остеоартрит.(износ суставного аппарата конечностей)
- Многократные инсульты. (нарушение мозгового кровообращения)
- Детский диабет.
- Мышечная дистрофия.(недостаток мышечной массы)
- Болезнь Паркинсона.(заболевание моторной системы)
- Раковые опухоли.
- СПИД.
(вирусная инфекция человека, сопровождающаяся глубокими нарушениями иммунной системы организма)



ЗАПОМНИТЕ:

- ❑ Воду нужно пить всегда, когда вы чувствуете жажду, - даже во время еды.
- ❑ Воду нужно пить по утрам сразу после пробуждения, чтобы устранить обезвоживание, вызванное долгим сном.
- ❑ Воду нужно пить перед выполнением физических упражнений, чтобы создать запас свободной воды для выделения пота.



Вывод:

- Организму нужна вода – ее ничто не заменит!!!
Кофе, чай, газированная вода, алкоголь, даже молоко и соки – это совсем не то, что вода.



ОПЫТЫ.



Опыт 1 – съесть очень соленую пищу и по мере возникновения жажды пить воду, отметить как часто и в каком количестве я пью ее и через какое время.

Я съела соленый огурчик и немного соли. Через 2-3 минуты мне захотелось пить, соль в организме впитывает влагу, поэтому организм "требуется" восполнить недостаток влаги. Я выпила 2 стакана воды и мне больше не хотелось пить. Если бы я не выпила воды, мои клетки начали бы вымирать.



Опыт 2 – съесть сухой пищи не запивая, описать, почему мой организм захотел пить и сколько раз и в каком количестве я пила воду.

Я съела печеньки и хлеб . Мне сразу же захотелось пить , потому что организму нужна вода для переваривания пищи и выделения из нее полезных веществ. Я выпила 2 стакана воды и у меня больше не было чувства жажды.



Опыт 3 – после большой физической нагрузки , описать, почему я захотела пить воду и в каких количествах я выпила.

Я приседала 50 раз, сделала разминку , отжималась и бегала . Я очень устала и у меня на коже был пот. С потом уходит старая вода из нашего организма и поэтому нужно восполнить организм новой водой , что бы не было обезвоживания. Я выпила 2 стакана.



- Итоги: проведя эти опыты на себе , я и вправду убедилась что вода нужна нашим клеткам и способствует хорошему перевариванию пищи.



Прочитав книгу о воде , эта тема стала интересна для меня, я открыла для себя много нового и у меня стало другое представление о воде. Я решила сделать эту тему своей исследовательской работой , чтобы донести другим , что лекарства, искусственные напитки и алкоголь – это не хорошо. Врачи ставят диагноз людям не зная причину появления этой болезни и выписывают разные лекарства. Лекарства приносят выгоду для компаний которые их изготавливают , но не для людей. Люди не знают что бесплатное и эффективное лекарство –это вода. Дети пьют искусственные напитки , а потом плачут из за того что они плохо учатся, что они невнимательные и т.д. Ведь причина всему этому – обезвоживание.

Теперь я знаю , что вода это не просто растворитель.

Если вы будете следовать моей работе , то будете очень редко болеть и проживете долгую и здоровую жизнь.



ЛИТЕРАТУРА:

- 1. Ф.Батманхелидж «Вода для здоровья»
- 2.Интернет «Строение молекул воды»
(<http://shrimpsplanet.com/algae/bacillariophyta/7-voda>)
- 3.Интернет «Ф.Батманхелидж «Вода для здоровья» »
(<http://eko.pl.ua/book01.html>)

