

Работа творческий проект!

Тема: «Вода»

Выполнила:  
ученица 5В класса  
Галимова Даяна

# ПЛАН:

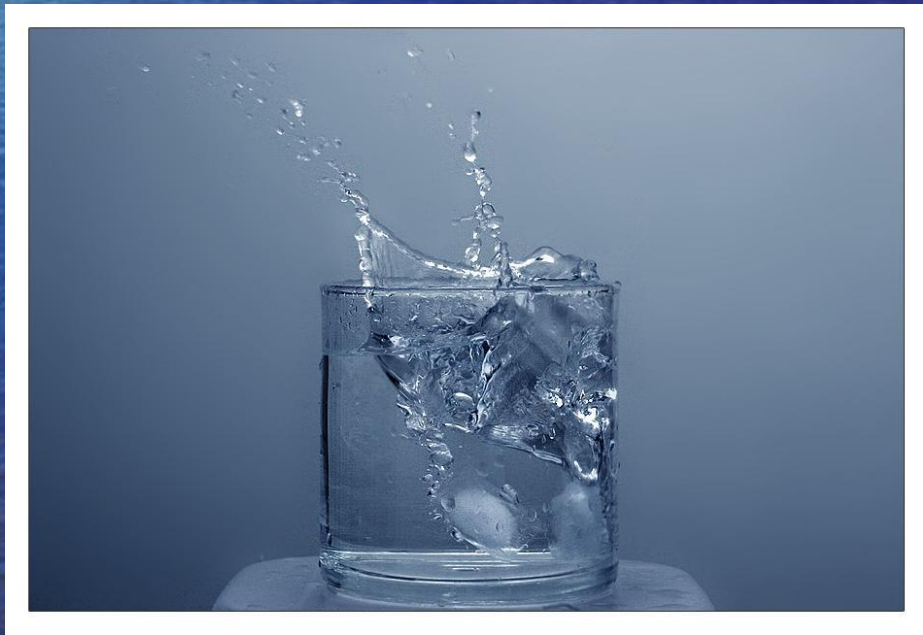
- Жизнь без воды не возможна!
- Чистой воды в природе нет.
- Факты про воду.
- Роль воды для жизнедеятельности.
- Употребление воды.



Вода является одной из самых насущных человеческих потребностей. Важнее только кислород. Без него жизнь не возможна вообще, без воды человек сможет прожить лишь 3-4 дня, а вот без еды можно протянуть почти 3 месяца. Так что к воде нужно относиться очень бережно, ведь пригодной для питья воды на Земле не так уж и много, притом, что водой покрыто три четверти площади планет.

Водой называют химическое соединение  $H_2O$ . Но оно является уникальным универсальным растворителем. Именно поэтому найти чистую воду в природе невозможно. Вода вбирает в себя множество встреченных на пути веществ и соединений. В результате человек потребляет не чистую воду, а сложный раствор с множеством самых разных компонентов. Кстати, интересный факт: только вода находится на Земле сразу в трех состояниях — жидком, твердом и газообразном.





Известно, что 70% нашей планеты покрыто водой, из них пресная составляет 3% (по большей части в виде ледников), а пригодной для питья всего 1%! И это при том, что человеку в течении жизни нужно 35 тонн питьевой воды в среднем. А вообще специалисты по воде выделяют 1330 ее видов, классификации проводятся по различным признакам – по происхождению, по типу и количеству растворенных веществ и т.д.





ribalych.ru



Роль воды в жизнедеятельности организма трудно переоценить. На ней лежат функции доставки к клеткам питательных веществ, витаминов и микроэлементов и последующий отвод продуктов жизнедеятельности, участие в процессах дыхания и терморегуляции. Кроме того ученые показали, что достаточно снизить на 2% содержание воды в организме, как умственные и физические показатели человека падают на 20%.





[ribalych.ru](http://ribalych.ru)

Именно поэтому рекомендуется потреблять 1,5-2 литра воды в сутки на человека. Этот показатель конечно должен подбираться индивидуально в зависимости от веса, времени года, активности человека и т.д. Но люди часто не пьют достаточно количество воды или заменяют ее различными напитками. А мозг подает сигнал, который ошибочно интерпретируется как голод. Таким образом, обильное питье является основой простой и популярной сейчас диеты. Главное пить равномерно в течении дня, причем в зачет идет только чистая вода, которая должна быть либо чуть прохладнее либо чуть теплее температуры тела.





[ribalych.ru](http://ribalych.ru)



Конец

Спасибо за  
просмотр !