



Презентацию делал Усталов А. А.

Тема "**Вода и здоровье**"

Ученик группы Э-11

24.05.2018

Колледж № 36 им. Карла Фаберже

A clear glass is being filled with water, with a stream of water pouring from above. The background is a solid, vibrant blue. The glass is partially filled, and the water inside is clear and bubbly. The glass sits on a surface that is also covered in water droplets, creating a reflective effect. The overall scene is clean and refreshing.

***ВОДА - ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ***



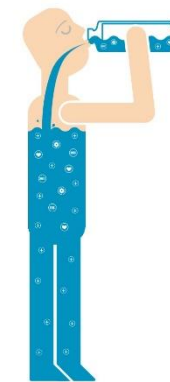
- 1 - Вода – важнейший компонент человеческого здоровья.
- 2 - Вода
- 3 - Функции воды.
- 4 - Гипергидратация.
- 5 - Лекарство от стресса.
- 6 - Вода: живая и мертвая.



- ▶ Вода составляет 2/3 массы тела человека, т.е. 60-65%, достигая 40-45 лет. Общее количество воды в организме человека в зависимости от его массы составляет примерно 38-42 л. Содержание ее в разных тканях варьируется от 10 % в жировой ткани до 83-90 % в почках и крови. Потеря организмом более 10% воды угрожает его жизнедеятельности.

ВОДА – ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

Вода – основа нашей жизни



	МОЗГ 90 %
	КРОВЬ 85 %
	ЛЕГКИЕ 83 %
	ПОЧКИ 79 %
	СЕРДЦЕ 73 %
	МЫШЦЫ 72 %

- ▶ Вода является одним из важнейших элементов биосферы. Без воды невозможна жизнь людей, растений и животных. Без воды человек может прожить не более 5 – 6 суток.



ВОДА ВОКРУГ

- ▶ **Функции воды:** Регулируют температуру
Увлажняет воздух при дыхании
Обеспечивает доставку питательных веществ и кислорода ко всем клеткам тела
Помогает преобразовать пищу в энергию
Выводит шлаки и отходы Помогает питательным веществам усваиваться в организме.

ФУНКЦИИ ВОДЫ



- ▶ Гипергидратация - Избыточное поступление и образование воды при неадекватно малом ее выделении из организма ведет к ее накоплению, и этот сдвиг водного баланса получил название гипергидратации.



ГИПЕРГИДРАТАЦИЯ

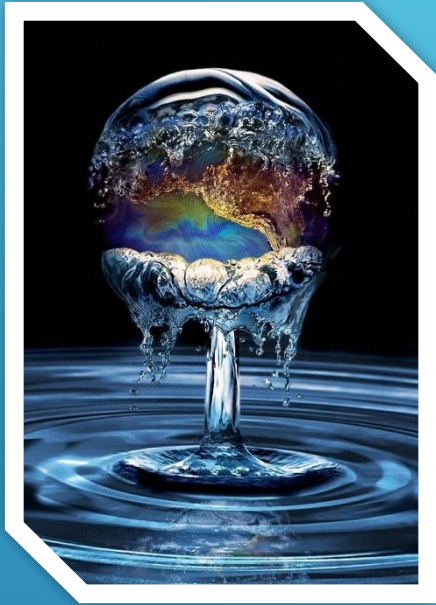
- ▶ Нет вещества более загадочного и удивительного, чем обыкновенная вода. Строение ее молекулы и межмолекулярная структура - вот где таятся объяснения ее свойств.

ФАКТ

«ЛЕКАРСТВО» ОТ СТРЕССА



▶ Чем более активен человек, тем больше в его жизни стрессов. Оказывается, помимо здорового питания и физических упражнений, лучше всего снимает стресс стакан простой воды или 15 минут медитации перед сном.



- ▶ «Живая вода» обладает антиоксидантными, иммуностимулирующими, детоксицирующими свойствами, нормализует метаболические процессы, стимулирует регенерацию тканей, улучшает трофические процессы и кровообращение в тканях. H₂O

«ЖИВАЯ» ВОДА И МИНЕРАЛЫ

- ▶ «Мертвая вода» обладает антибактериальным, противовирусным, антимикозным, антиаллергическим, противовоспалительным, противоотечным, противозудным и подсушивающим действием, может оказывать цитотоксическое и антиметаболическое действие, не причиняя вреда клеткам тканей человека.

МЁРТВАЯ ВОДА

► По данным ВОЗ: «Каждый год в реки всего мира сбрасывается до 450 млрд. кубометров бытовых и промышленных отходов, поэтому вода содержит более 13000 токсичных элементов: каждые 8 секунд от болезней, вызванных грязной водой, умирает ребенок».



ЭКОЛОГИЯ ВОДЫ