

# Вода и питьевой режим



# Вода

- Вода – это основа всей жизни, человеческое тело содержит до 70% этой жидкости. Вода является главным компонентом обмена веществ. Она очень нужна всему живому, поэтому важно правильно выстроить питьевой режим.



# Вода в организме

- увлажняет кислород для дыхания;
- регулирует температуру тела;
- помогает организму усваивать питательные вещества;
- защищает жизненно важные органы;
- смазывает суставы;
- помогает преобразовать пищу в энергию;
- участвует в обмене веществ;
- выводит различные отходы из организма.



# Питьевой режим в школе

- Школьники гораздо активнее взрослых людей. Без определенного количества воды в день ребенок попросту постоянно будет испытывать жажду. Заменять же воду всякими другими напитками в питьевом режиме школьника ни в коем случае нельзя.
- Мальчикам в возрасте от 11 до 14 лет необходимо выпивать не менее 3,3 литров воды в день, а девочкам – 2,8 литра в день.

- В жаркие дни, при занятиях спортом и активных играх норма потребления воды может увеличиваться больше чем в два раза. Активные дети школьного возраста должны выпивать стакан воды перед выходом на прогулку и ещё по стакану каждые 30 мин. активной игры.





- Регулярное потребление воды улучшает мышление и работу мозга.
- Полезнее пить часто и понемногу.
- Вредно выпивать сразу много жидкости, так как сердце получает лишнюю нагрузку.



# Пейте воду!

- Роль воды для человека огромна.
- Каждый человек должен соблюдать питьевой режим.

Спасибо за внимание!