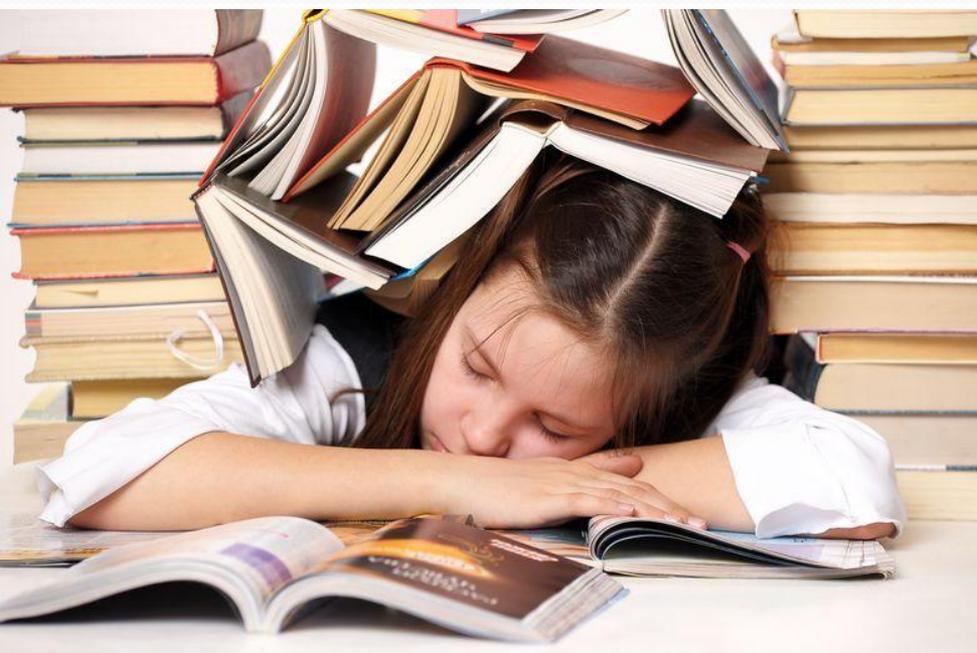


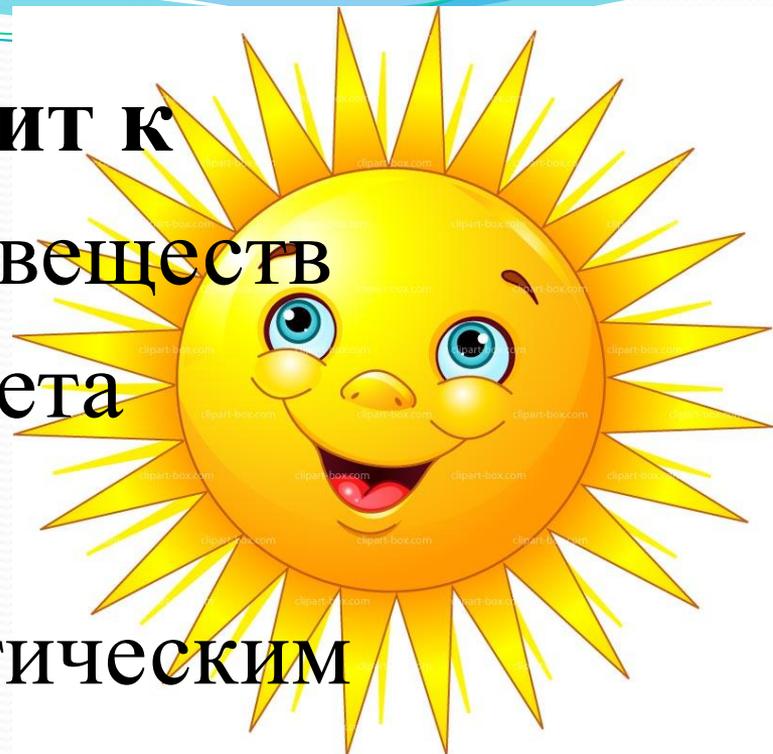
# «Вода и здоровье ШКОЛЬНИКОВ»



Выполнила: Саврасова  
Анастасия,  
ученица 10 «А»класса МБОУ  
СОШ №55

# Недостаток $H_2O$ приводит к

1. Нарушению обмена веществ
2. Снижению иммунитета
3. Обезвоживанию
4. Инфекциям и аллергическим реакциям
5. Сухости кожи
6. Проблемам с зубами и деснами



**Основной целью** этого эксперимента является формирование у обучающихся представления о воде и ее влиянии на окружающую среду и здоровье человека.

### **Задачи:**

- - сформировать представление важности влияния воды на здоровье человека;
- - развивать стремление к здоровому образу жизни;
- - найти способы решения, которые помогли бы школьникам пить необходимое количество воды для организма.

# ОПРОС

**« Употребляете ли вы воду из школьных кранов? »**

**50%** - нет, мне противно

**5%** - да, мне без разницы какая вода

**40%** - покупаю/приношу с собой воду

**5%** - не люблю пить воду

# Какую же воду нужно употреблять школьникам?

- Должна иметь сбалансированный минеральный состав. В частности, количество солей и их концентрация в детской воде значительно ниже, чем в воде для взрослых;
- Не должна обрабатываться химикатами;
- Не должна содержать консерванты, в том числе диоксид углерода и серебро, микроорганизмы;
- Если речь идет о бутилированной воде, то в маркировке должна содержаться информация о том, что это «детская вода» или «вода высшей категории», а также сведения о том, что продукт прошел регистрацию в Роспотребнадзоре.

## Какое количество воды нужно выпивать в день?

От 7 до 18 лет:

- В этом возрасте норма потребления воды – 1,7-2,5 литра воды в день. При расчете индивидуального значения знайте, что стоит учитывать активность ребенка. Если он занимается спортом и в целом физически активен, то количество этой жидкости необходимо увеличить. Также имейте ввиду, что состав воды для детей 12-летнего возраста и старше должен быть максимально приближен к воде для взрослых людей.

# Полезьа воды для организма школьника

- Она способствует общему развитию и укреплению здоровья школьников.
- Во время занятий выделяются гормоны, биологически активные вещества, усиливающие внутриклеточный метаболизм.
- Улучшается работа вегетативных отделов нервной системы, что благотворно влияет на желудочно-кишечную, сердечно-сосудистую системы организма.
- Увеличение ЖЕЛ (жизненной ёмкости легких)

# Наиболее эффективные способы :

Употребляя суточную норму воды дома, мы совсем забываем про времяпровождения в школе.

- Я решила, что если каждый день выдавать школьникам бутылочку «детской воды», то это будет благотворно сказываться на их организме и улучшать работоспособность.

Цена 1 бутылки=20 руб.

1)  $20 * 30 = 600$  руб. – в среднем за один месяц.

2)  $600 * 7 = 4200$  руб. – за год.

Я взяла 7 месяцев с учетом каникул и праздников за 2018 год.

- Так же можно установить во всей школе очистительные фильтры.
- Ещё можно в каждом кабинете установить кулер.
- Но будут ли дети самостоятельно подходить наливать себе воду?!

● Вода в жизни каждого человека, да и планеты в целом играет громадную роль. Вода растекается по всей Земле огромными океанами и маленькими лужицами. Воду мы пьём и едим, потому, что она входит в состав всех живых организмов. Без нее мы не смогли бы просуществовать и минуты. Вода - это идеальная основа жизнедеятельности всего живого.

