

# «Вода в природе и жизни человека»

Экоурок



Вода ( $\text{H}_2\text{O}$ ) – это окись  
водорода – одно из  
самых распространённых  
веществ в природе  
(гидросфера занимает 71  
% поверхности Земли)

# Вода на Земле может быть в трех состояниях



**Жидком**



**Твердом**



**Газообразном**



# Роль воды в жизни человека неоценима

Вода используется для:



Питья



Личной гигиены



Закаливания



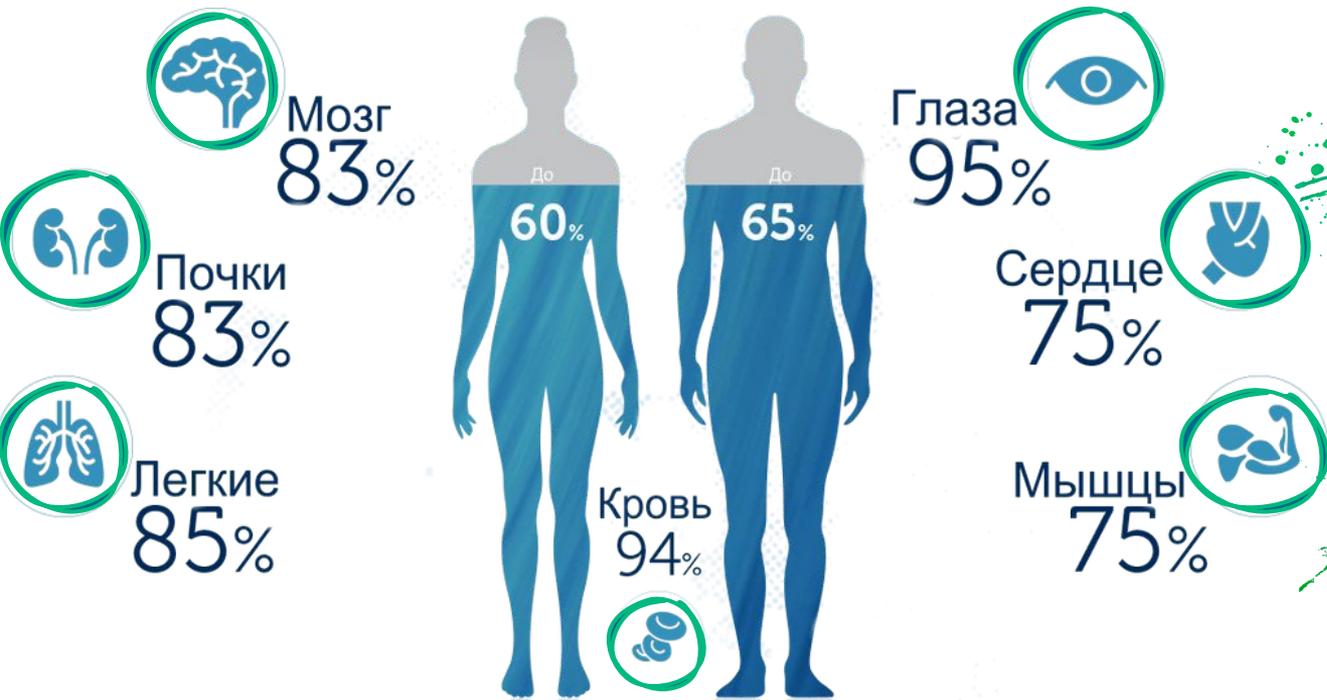
Приготовление пищи



Сельского хозяйства



# Человек на 70% состоит из воды



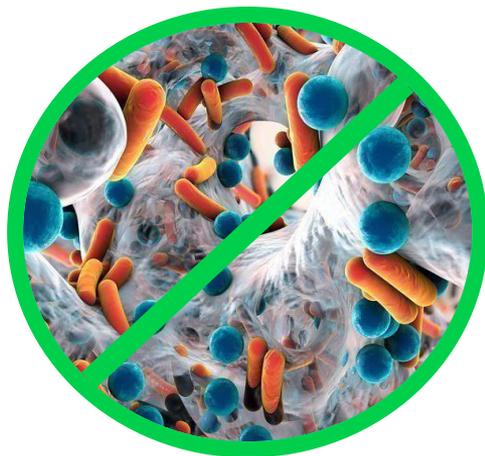


Вода - самая  
важная часть  
нашей жизни

Вода участвует в  
очистительных,  
восстановительных  
и защищающих  
процессах нашего  
организма

РН уровень нашей кровеносной системы составляет 7,35 - 7.45 [щелочная среда]

Такая среда нужна в организме для защиты от вредных бактерии и паразитов

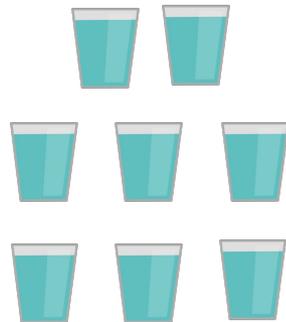


# Сколько воды нужно на самом деле



Вес  
тела

$\times 0,03 =$



Количество  
воды  
в день



# Вода и чувство голода

Чувство жажды и голода – практически одинаковые сигналы мозга. Часто, нам хочется есть, настоящая цель организма – всего лишь получить воду.



Во время сна вода не  
поступает в организм,  
но расходуется



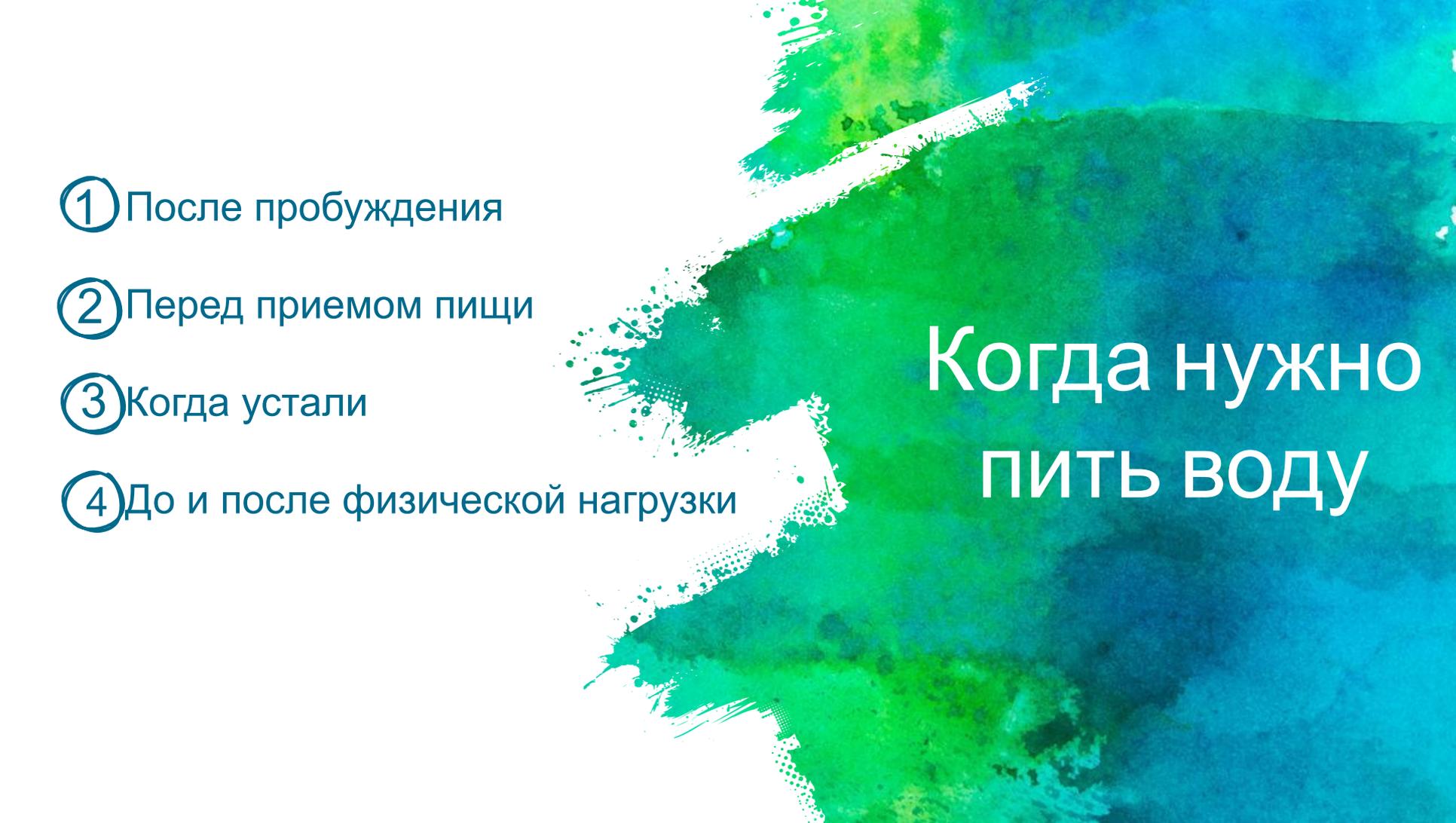
Стакан воды после сна  
восстановит водный  
баланс и запустит  
организм в работу

# Стакан воды с утра



# Вода и лишний вес

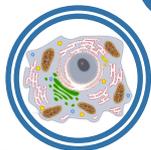
Когда организм обезвожен, печень расщепляющая жиры начинает «помогать» почкам, и вы набираете лишний вес

- 
- ① После пробуждения
  - ② Перед приемом пищи
  - ③ Когда устали
  - ④ До и после физической нагрузки

Когда нужно  
ПИТЬ ВОДУ

# Полезьа от употребления воды

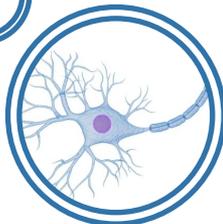
Приносит  
питательные  
вещества в клетку



Помогает вывести  
вредные вещества



Улучшает  
электрическую  
проводимость  
нервов



Поддерживает  
объем крови

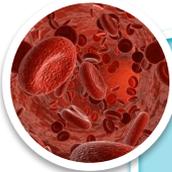


Помогает  
предотвратить  
потерю памяти



# При употреблении недостаточного

## количества воды, она уменьшается в



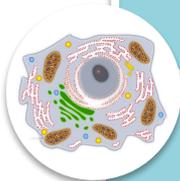
Крови (на 8%)

Формирование тромбов, повышение давления, риск инсульта и инфаркта.



В межклеточном пространстве (на 26%)

Повышение уровня кислотности pH, подагра, камни в почках, хрупкость костей, снижение иммунитета.



В клетках (на 66%)

Повышение уровня холестерина, нарушение обмена веществ, преждевременное старение, ожирение.



Что содержит  
водопроводная  
вода

Поверхность овощей или фруктов не стерильна, она активно обсеменяется при контакте с землей, на ней размножаются микробы и могут находиться яйца паразитов. Плоды, не прошедшие предварительную обработку и употребляемые в пищу немытыми руками, могут привести к заражению опасными инфекциями.



# Как правильно мыть овощи и фрукты

- Перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки
- Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.





А кто живет у вас  
на руках



# Как правильно мыть руки



1 НАМОЧИТЬ



2 НАМЫЛИТЬ



3 МЫТЬ 20 СЕК



4 СПЛОСНУТЬ



5 ВЫТЕРЕТЬ

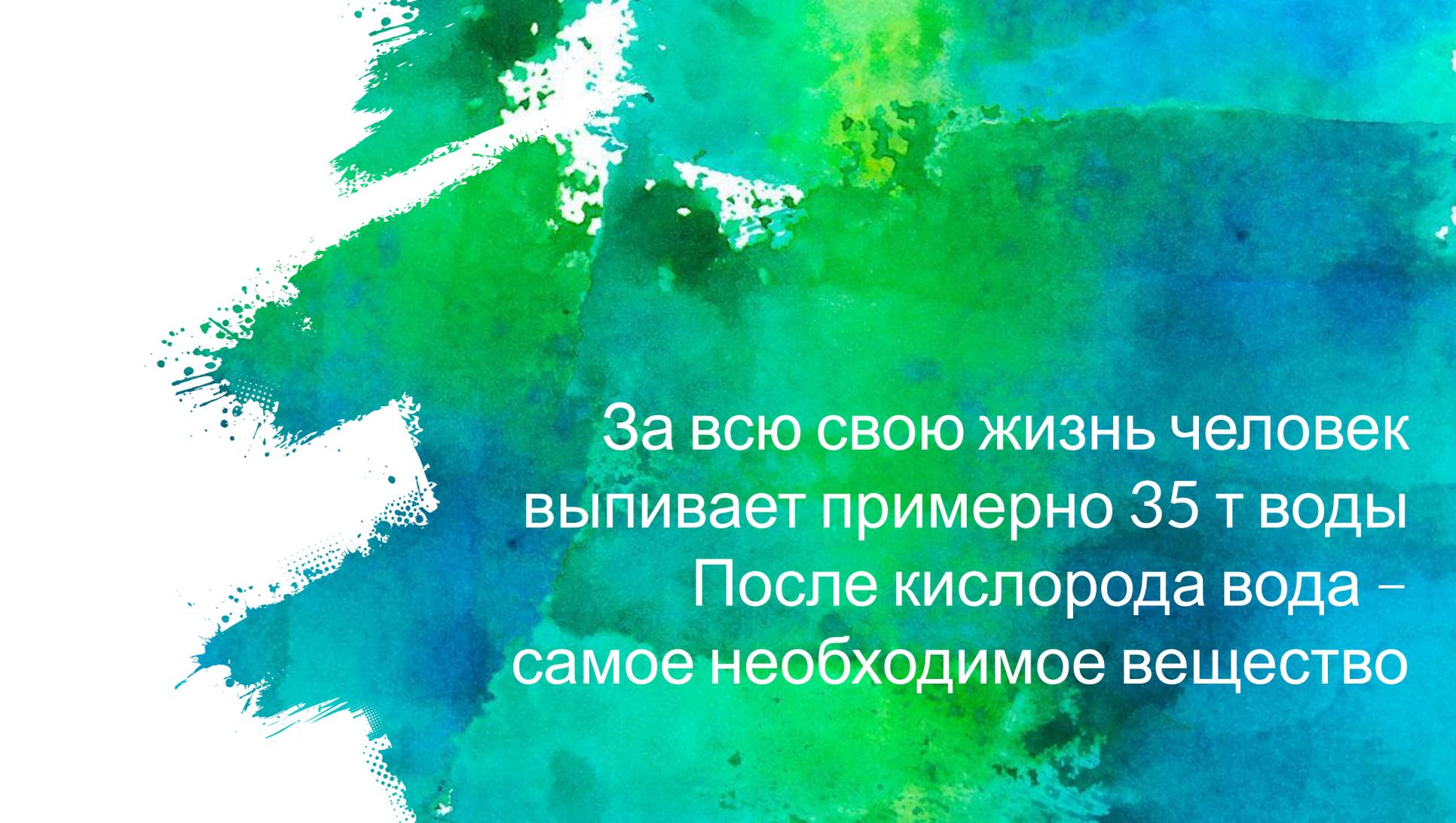


6 ЗАКРЫТЬ КРАН  
при помощи  
салфетки

# Польза от закаливания водой

Улучшается терморегуляция организма и реакция сердечно-сосудистой системы на изменение температуры окружающей среды.





За всю свою жизнь человек  
выпивает примерно 35 т воды  
После кислорода вода –  
самое необходимое вещество