

«Вода в природе и жизни человека»

Экоурок



Вода (H_2O) – 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



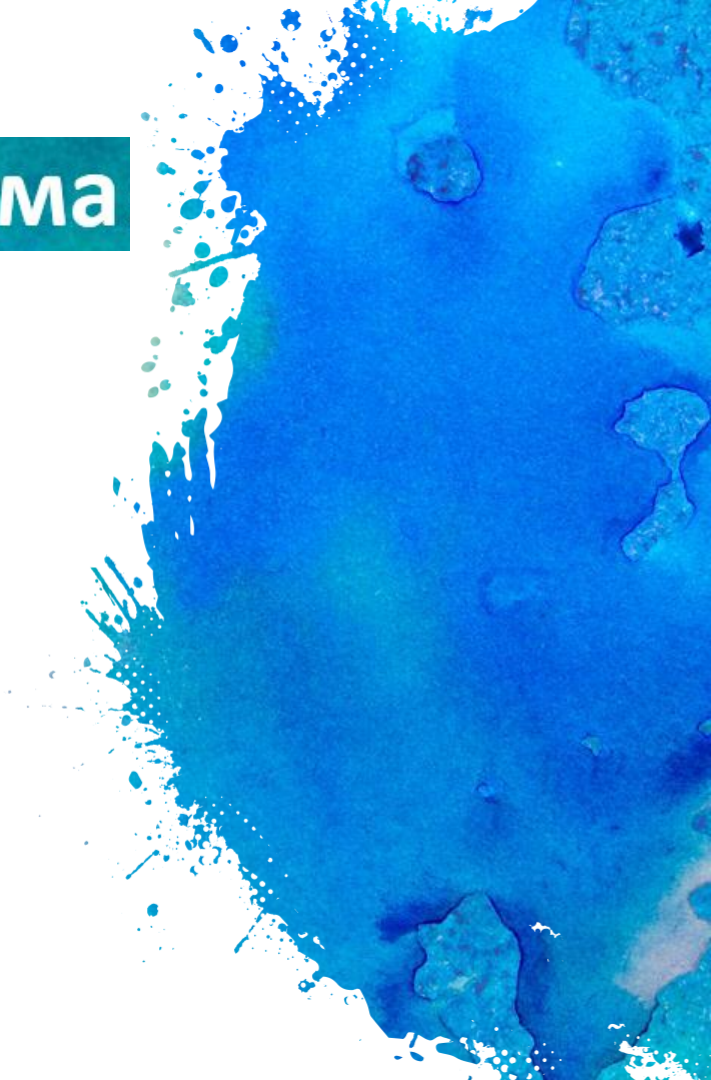
Закаливания



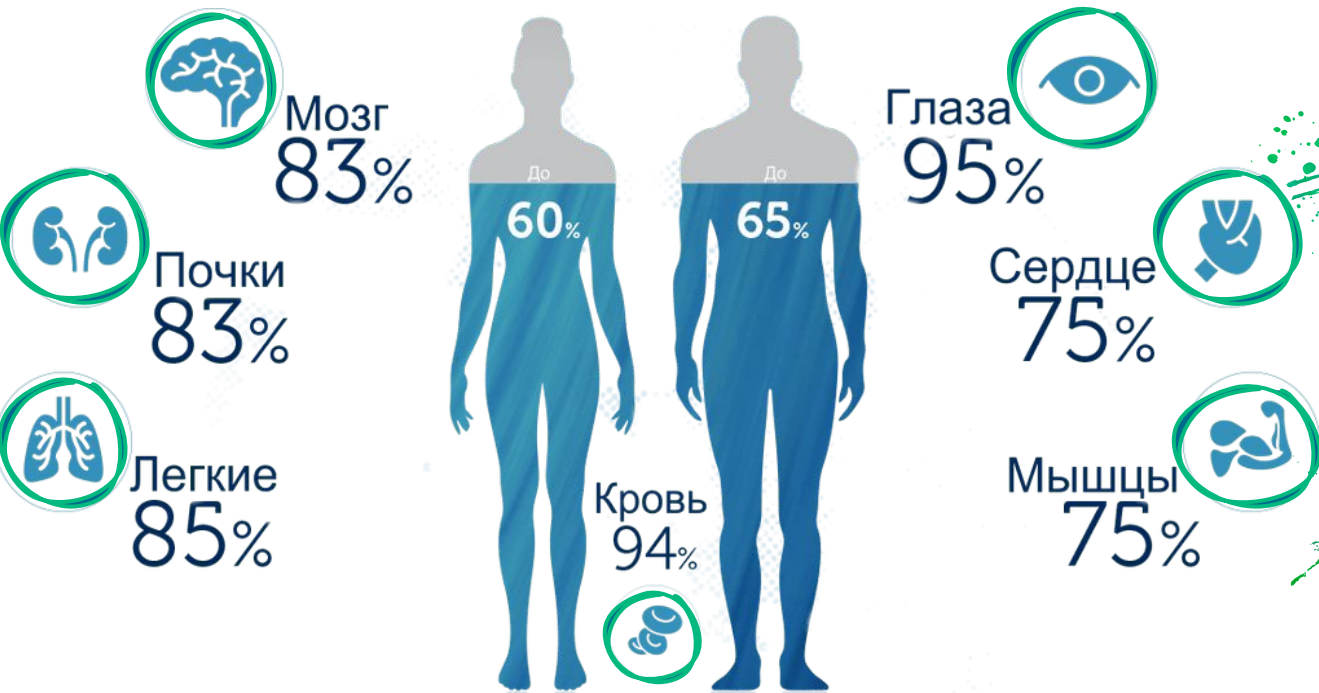
Приготовление пищи



Сельского хозяйства



Человек на 70% состоит из воды



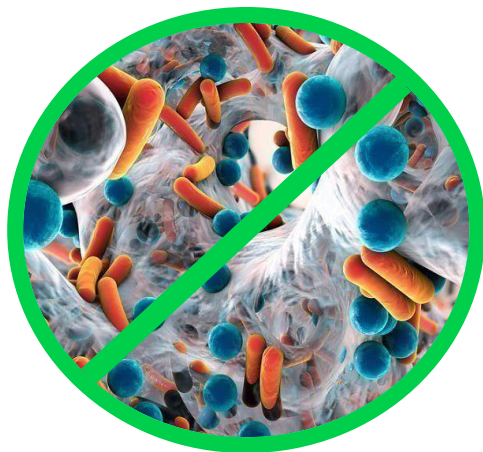


Вода - самая
важная часть
нашей жизни

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

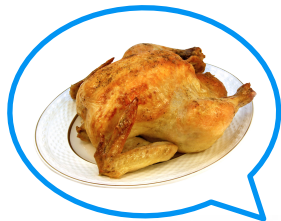


Вес
тела

$\times 0,03 =$



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



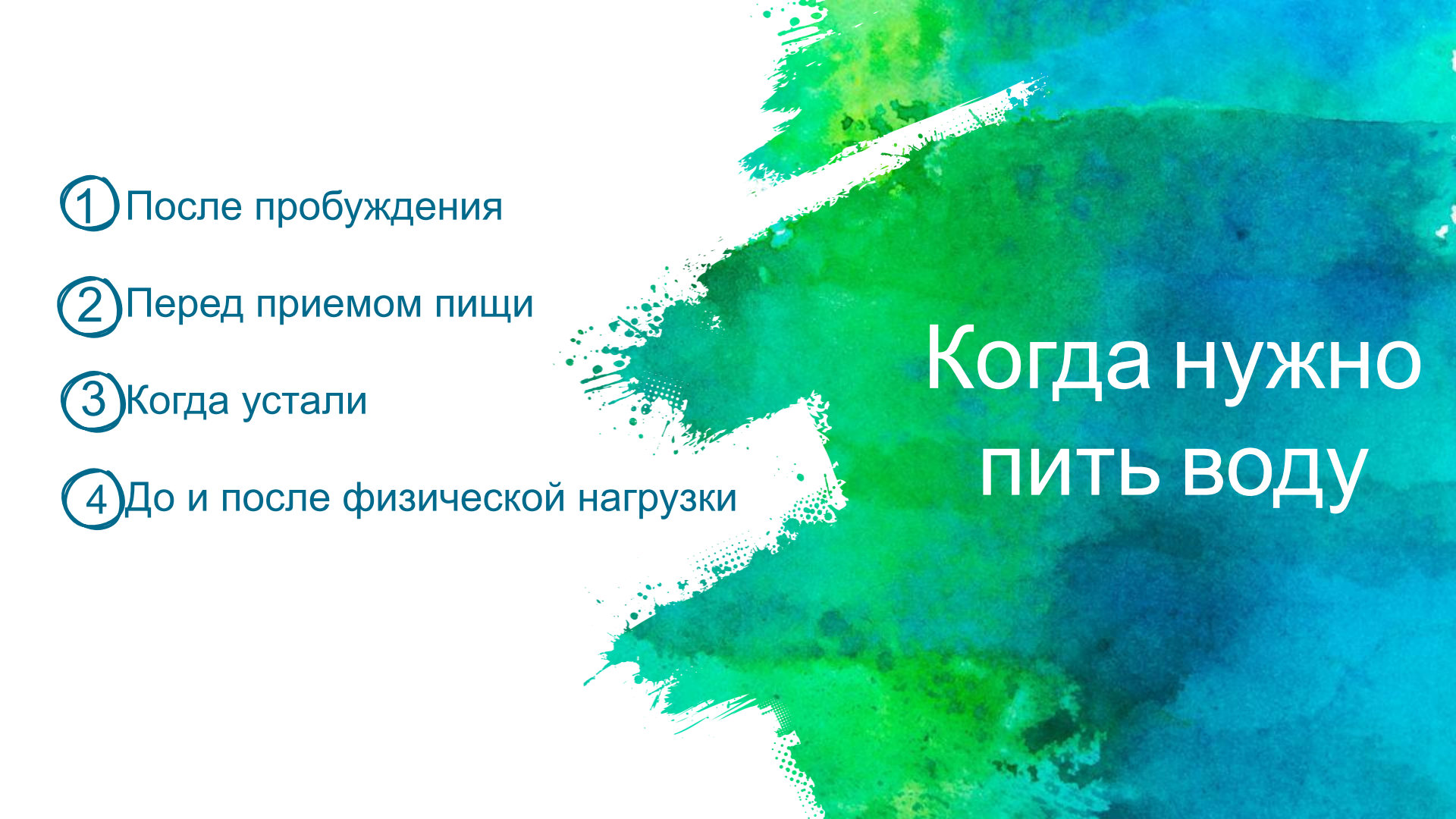
Стакан воды после сна
восстановит водный
баланс и запустит
организм в работу

Стакан воды с утра



Вода и лишний вес

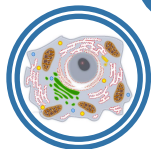
Когда организм обезвожен, печень расщепляющая жиры начинает «помогать» почкам, и вы набираете лишний вес

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

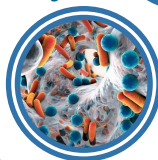
Когда нужно
ПИТЬ ВОДУ

Полезьа от употребления воды

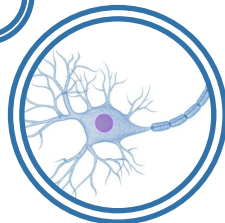
Приносит
питательные
вещества в клетку



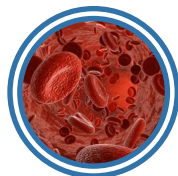
Помогает вывести
вредные вещества



Улучшает
электрическую
проводимость
нервов



Поддерживает
объем крови

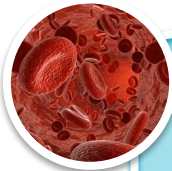


Помогает
предотвратить
потерю памяти



При употреблении недостаточного

количества воды, она уменьшается в



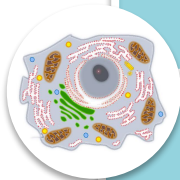
Крови (на 8%)

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



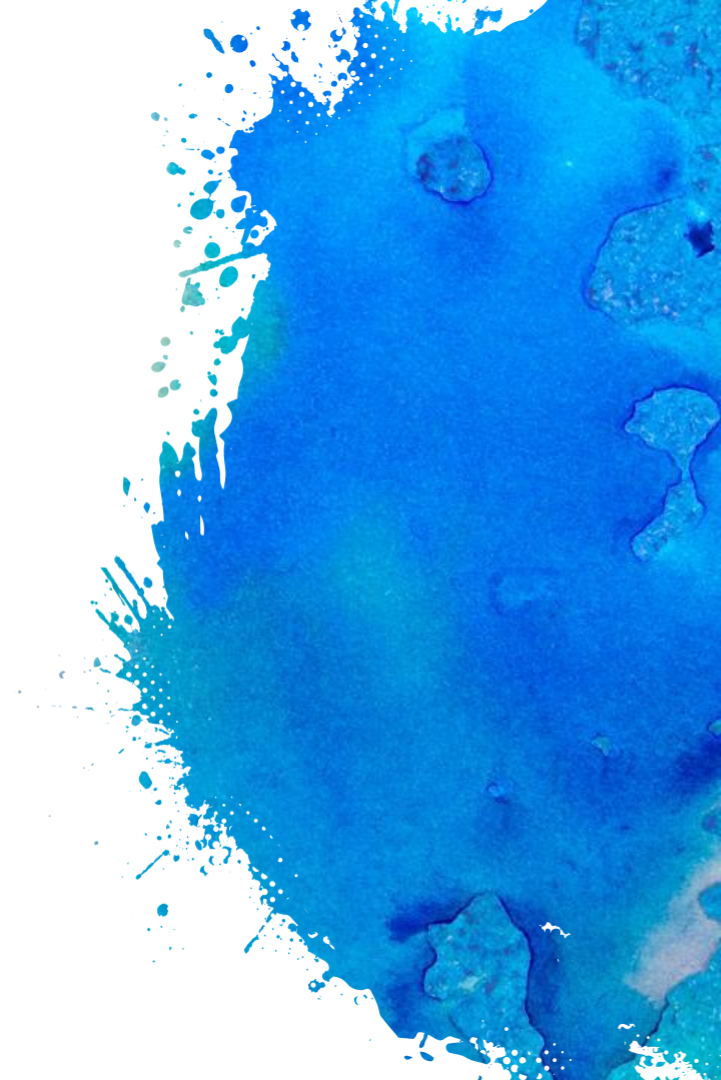
4 СПЛОСНУТЬ



5 ВЫТЕРЕТЬ

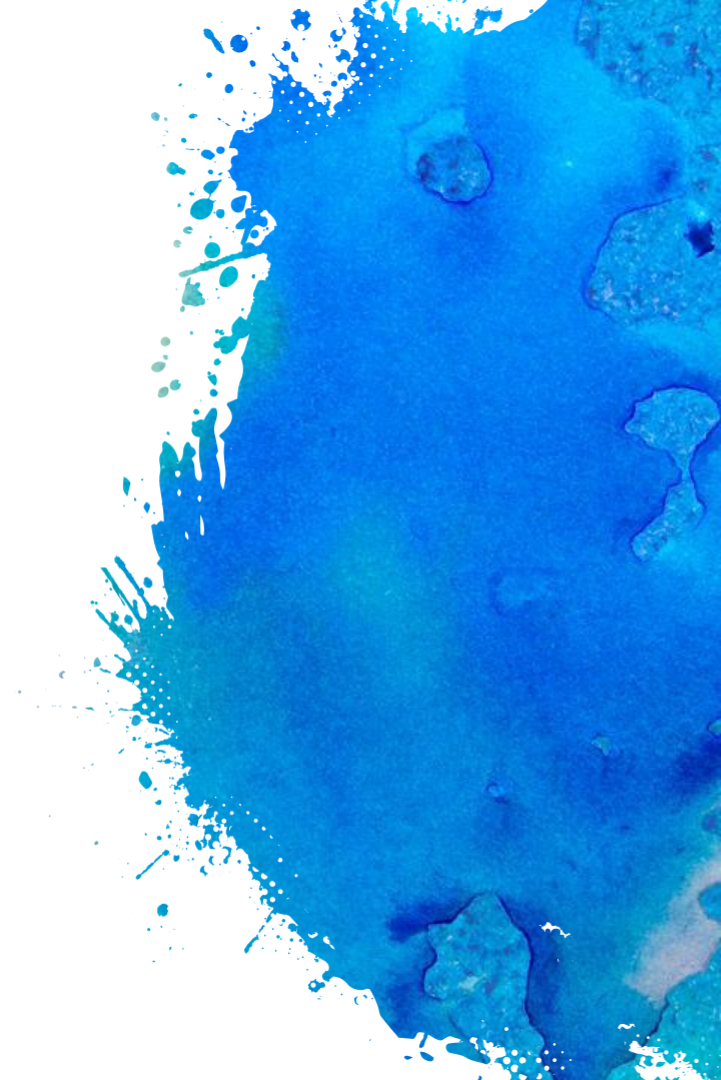


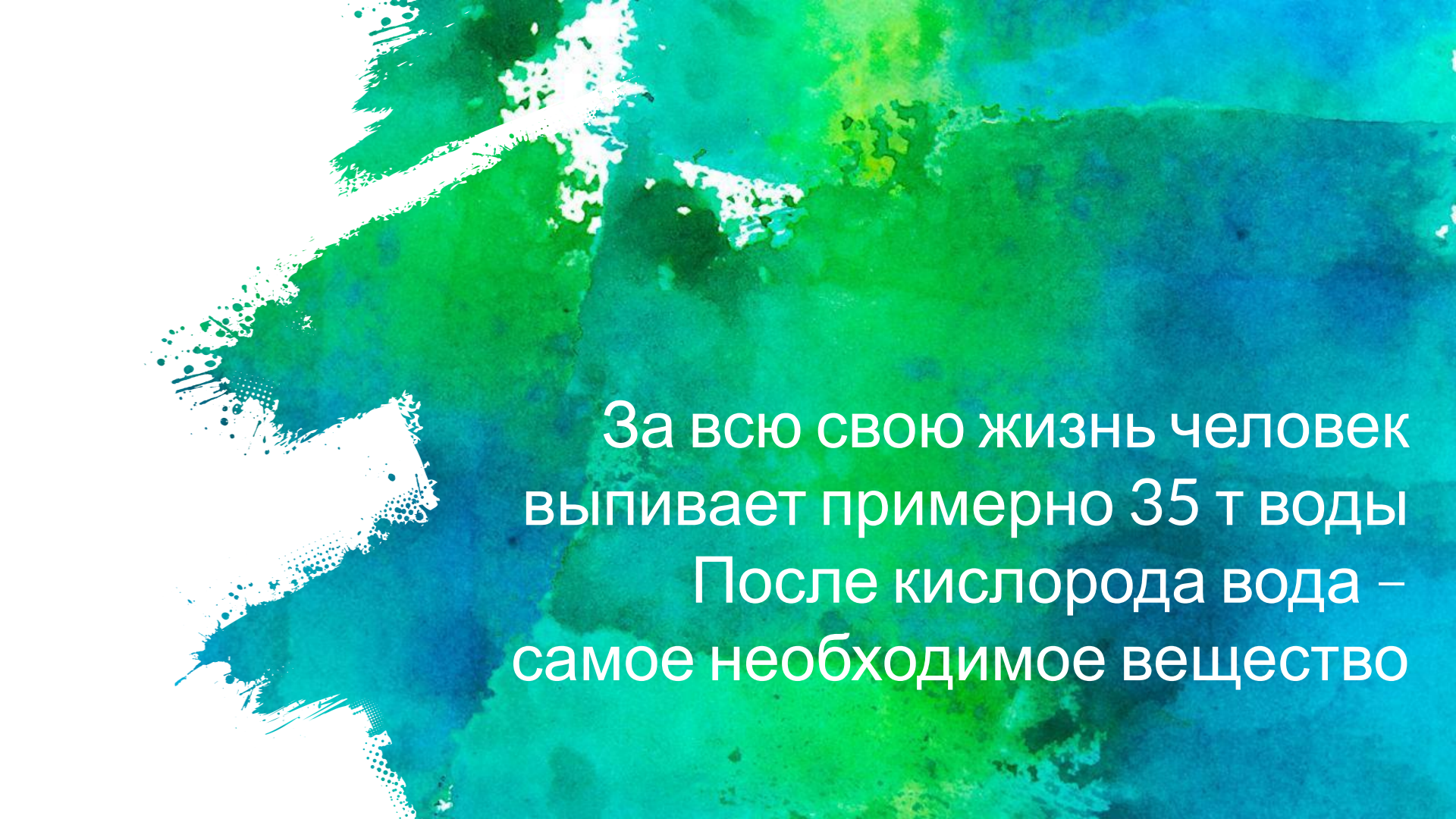
6 ЗАКРЫТЬ КРАН
при помощи
салфетки



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