

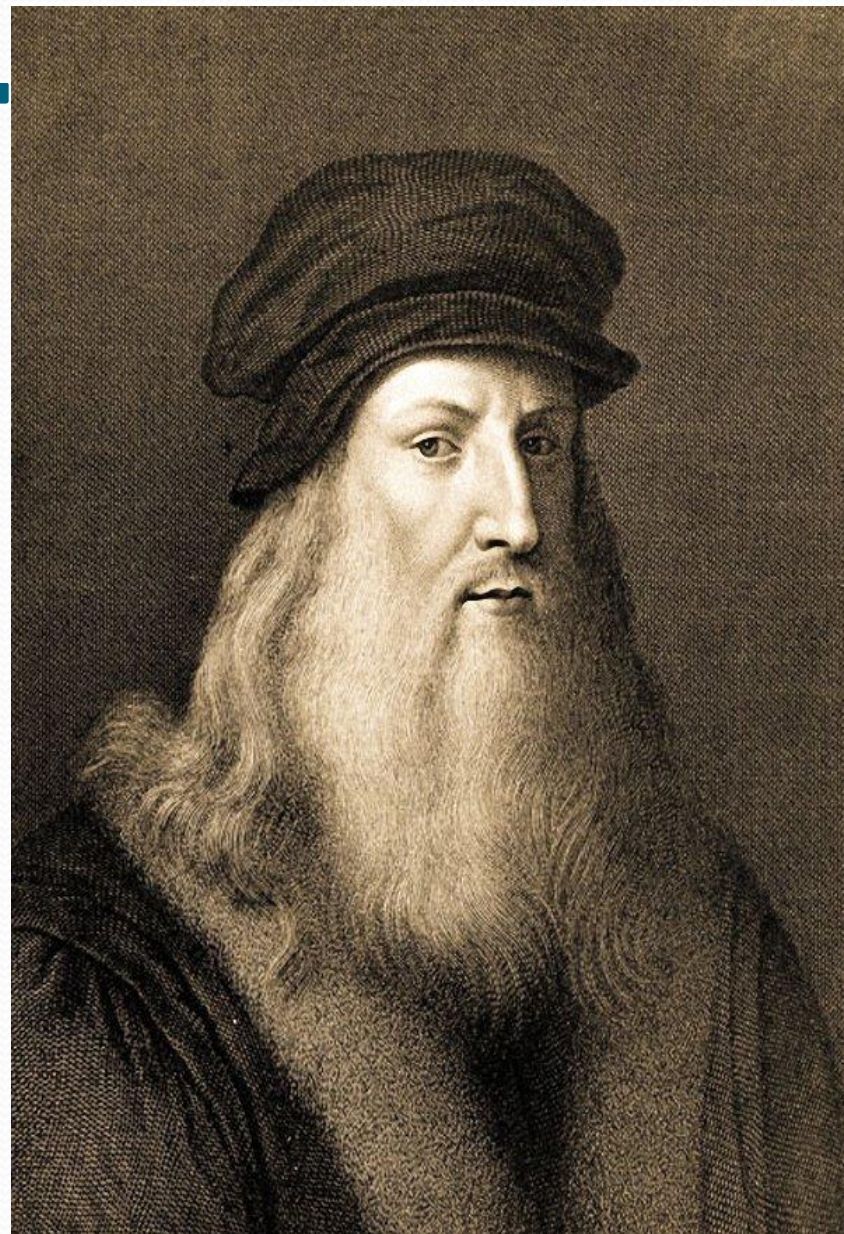
**Устный журнал**

# СВОЙСТВА ВОДЫ

- 1) Вода- прекрасный растворитель
- 2) Вода- главный регулятор температуры тела
- 3) Вода выполняет функцию смазочного материала
- 4) Вода- необходимый компонент пищеварительных соков
- 5) Вода и кровообращение
- 6) Вода облегчает симптомы физической и умственной усталости

Из истории...

«СОК ЖИЗНИ»



● Организм состоит на 80%  
из воды.

● Мышцы 75%

● Мозг 70-85%

● Кровь 93%

● Кости 40%



# Наша лаборатория

# Водопроводная вода



# Минеральная вода





Виды минеральной воды:

Столовая

Лечебно-столовая

Лечебная



# Газированная вода. Лимонад.



# Состав

- Минеральные вещества и газ
- Кофеин
- Много калорий
- Фосфор
- Вкусовые добавки
- Красители



# Репортаж на тему дня



Практическая работа

Вес\*8/200

# Необходимость ВОДЫ

## Детям с массой:

- 10 – 20кг - 0,5л
- 20 -30кг – 1-1,5л
- 30кг и более – 1,5 – 2л

## Подросткам:

- От 40кг - 2-2,5л

## Взрослым:

- От 60кг – 2,5 – 3л

# Когда и как пить воду

- Утром
- В перерывах между приёмами пищи:
  - ✓ За 20 – 30 мин до еды
  - ✓ Через 1,5 – 2ч после неё



# Какую пить воду

Избегать слишком высокой и  
слишком низкой  
температуры



# Полезные напитки

СВЕЖИЙ  
**МОРС**

Теремок

ИЗ НАТУРАЛЬНОГО



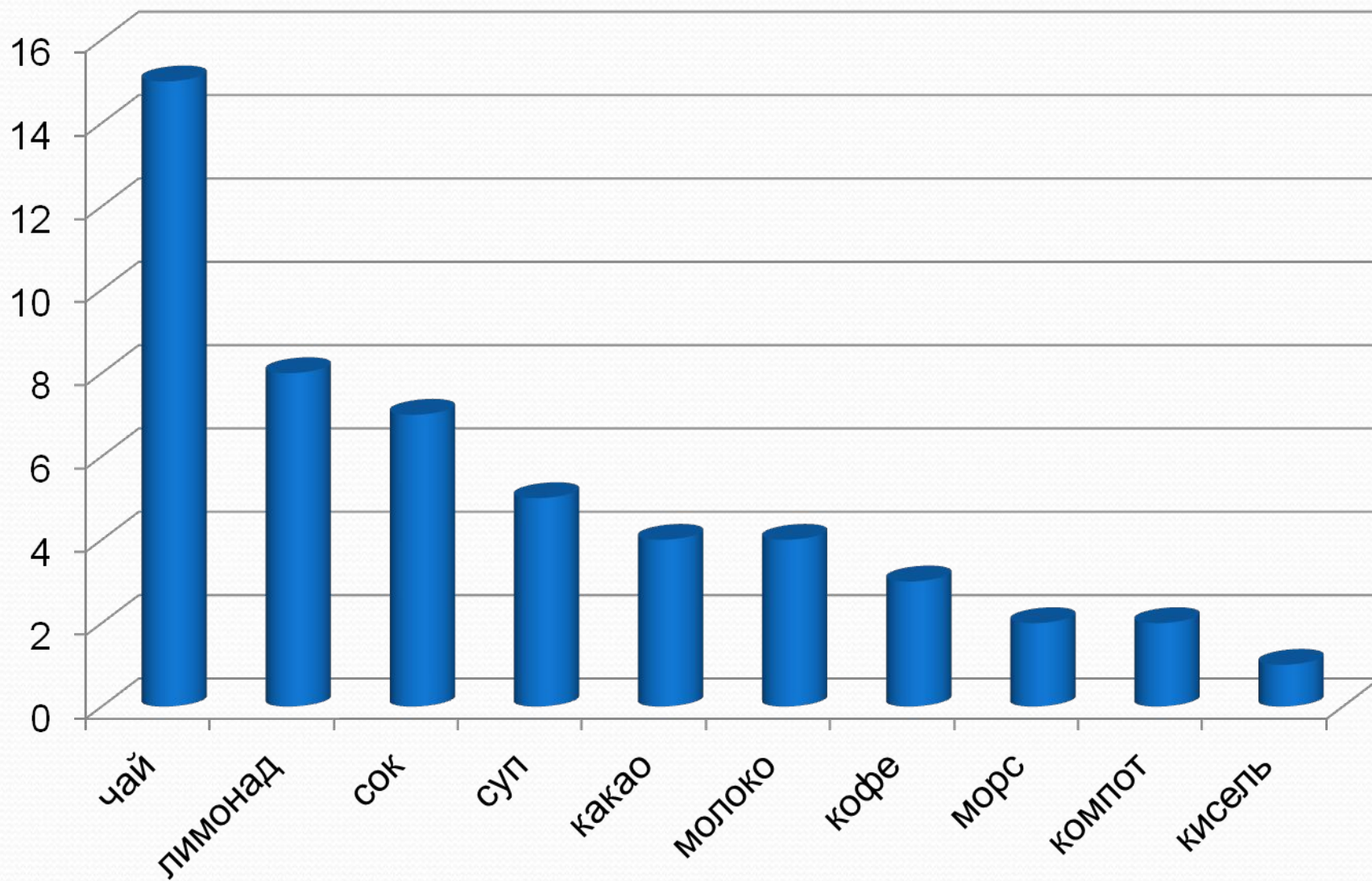
**СОКА**  
КЛЮКВЫ







# Что мы знаем о себе?



# До встречи...



1) Какое название воде дал Леонардо да Винчи?

2) Сколько дней человек может прожить без воды?

3) Какое количество жидкости необходимо в сутки школьнику вашего возраста?

4) Когда и как лучше пить воду?

5) Какую лучше пить воду?



« Вода! ...ты и  
есть жизнь. Ты –  
величайшее в  
мире  
богатство...»

Антуан де Сент -  
Экзюпери



Вода полезна,  
если...

Вода вредна,  
если...