

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.



Значение воды

- На протяжении всей своей жизни человек ежедневно имеет дело с водой. Он использует ее для питья и пищи, для умывания. Для человека вода является более ценным природным богатством, чем уголь, нефть, газ, железо, потому что она незаменима.



Жизнь без воды

- Без пищи человек может прожить около 50-ти дней, если во время голодовки он будет пить воду, без воды он не проживет и неделю - смерть наступит через 5 дней.



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.

- При занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов нужно соблюдать **питьевой режим**.
- Во время тренировки (особенно в жару) пить не следует. А вот через 20-30 минут после тренировки очень полезно выпить овощной или фруктовый сок, минеральную воду, компот, но небольшими порциями.



Питьевой режим в походе.

- Во время похода полагается пить 3 раза: за час до начала похода, во время привала и при остановке на ночлег.
- НИКОГДА не пей сырую воду из неизвестного источника.
- Родниковую воду надо пить маленькими глотками, согревая её во рту, иначе может заболеть горло.

- 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!
А сейчас ТЕСТ!