



Вода – источник жизни

**Учитель высшей категории МОУ «Сернурская средняя (полная)
общеобразовательная школа №2 им.Н.А.Заболоцкого»
Индюкова Римма Юрьевна**

Какую роль играет H₂O?

Вода — одно из самых распространённых веществ в природе:

- ✓ гидросфера занимает 71 % поверхности Земли
- ✓ организм человека на 80 % состоит из воды





Почти **3/4 поверхности** нашей планеты занято океанами и морями. Твёрдой водой — снегом и льдом — покрыто 20% суши. От воды зависит климат планеты. Геофизики утверждают, что Земля давно бы остыла и превратилась в безжизненный кусок камня, если бы не вода.

Воде принадлежит важнейшая роль в геологии, истории планеты.

Достоверные факты:

- ✓ Вода выводит из организма лишние и вредные вещества.
- ✓ ВОДА - ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ НА НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ.
- ✓ Вода является основным компонентом. Без нее не может существовать ни одно растение, ни одна живая клетка. Если клетка высыхает, ее работа прекращается.
- ✓ ВОДА, ПО ПОСЛЕДНИМ ДАННЫМ УЧЕНЫХ, ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ ИНФОРМАЦИОННЫМ НОСИТЕЛЕМ. ЕЕ ЗАДАЧА НА ЗЕМЛЕ - ПЕРЕДАЧА ИНФОРМАЦИИ ЖИЗНИ.



Интересно, сколько нужно выпивать воды?



Если день является прохладным и вы не заняты физической работой, то это будет около 1,5 – 2 литра, включая компот, суп и прочую жидкость.

Как известно, многие продукты содержат, а бывает, и состоят из воды, такие, как огурец, арбуз, поэтому в жару, после игр или физической работы, будет лучше съесть кусочек арбуза или другого фрукта или овоща, содержащего много воды, чем выпить стакан той же воды.

Очень полезны для утоления жажды и для организма фруктовые соки. Еще можно употреблять минеральную воду и квас. Не желательно пить очень сладкие напитки и лимонад, ведь от них еще больше пить хочется и они не всегда полезны для здоровья. Ну, а, как насчет воды?

Вода, у тебя нет ни цвета, ни вкуса, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что необходимо для жизни: ты сама жизнь. Ты исполняешь нас с радостью, которую не объяснишь нашими чувствами. С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились. По твоей милости в нас вновь начинают бурлить высохшие родники нашего сердца.

(А. де Сент-Экзюпери. Планета людей)



Что мы пьем и почему это нельзя пить?

- ✓ Воду из под крана. Она содержит большое количество хлора. **Хлор убивает все живое**, в том числе и иммунные клетки, полезные бактерии.
- ✓ Воду из рек и озер. Некипяченая вода почти всегда содержит большое количество бактерий, простейших, грибков и др. микроорганизмов.
- ✓ Газированную воду. Воду газировуют углекислотой для того, чтобы она дольше хранилась. При длительном использовании закисляется кровь. Это создает **условия для развития раковых заболеваний**.
- ✓ Воду из-под фильтра, отслужившего свой срок. По истечении срока годности, картридж становится источником загрязнения воды. **Фильтры, как правило, не улавливают хлор**.
- ✓ Желательно избегать сладких и шипучих напитков. **Сахар обезвоживает клетки жизненно важных органов**: печени, головного мозга, блокирует ферменты, подавляет деятельность полезных бактерий, усиливает рост грибков. Все это вредно для организма.

Проверь себя:

- ✓ В каких трех состояниях находится вода в природе?
- ✓ Сколько процентов воды содержится в организме человека?
- ✓ Какая вода вредна для здоровья?
- ✓ Отчего загрязняется вода в реках и озерах?
- ✓ Почему вода - одно из самых главных богатств Земли?
- ✓ При каком условии образуется лед? Отчего он тает?

Как ты поступишь, если увидишь, что отходы завода, фабрики, фермы попадают в реку или озеро?

- ✓ Чем опасно загрязнение воды?
- ✓ Как каждый человек должен беречь воду?



www.edebiyatdefferi.com



Использованные материалы:

- ✓ www.yandex.ru
- ✓ <http://www.habit.ru/18/85.htm>
- ✓ <http://ion-water.ru/information/v-oda-osnova-zhizni/>