

# ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ.



Чернова О. В.

**Посмотрите,  
что  
забыл  
нарисовать  
художник?**



# Вода в жизни человека.

Вода – важнейшее вещество на нашей планете. И в первую очередь потому, что нужна нам для выживания. Мы состоим из нее на 70-80%. Даже наши кости на 15% состоят из воды. В ней протекают все химические процессы в организме. Она регулирует температуру тела, участвует в транспорте питательных веществ.

Наш организм получает воду не только с чаем или тарелкой супа. Он способен выжить ее даже из сухаря. До 1л воды мы получаем с пищей.

В день человеку нужно 1,5-2,5л воды. Чувство жажды приходит, когда мы потеряли всего 1% жидкости. Без воды человек протянет лишь 3-5 дней.

Пить надо *часто*, но *небольшими* порциями.

Нельзя выпивать огромное количество жидкости за раз. Это дает большую нагрузку на сердце.

Также вредно пить сразу же после физических нагрузок и спортивных тренировок.



**Подумайте, к  
каким  
последствиям  
приводят  
изображённые  
ситуации**

