

A close-up photograph of vibrant green leaves, likely from a plant like lettuce or spinach, covered in numerous clear water droplets. The lighting is bright, creating a fresh and healthy atmosphere. The text is overlaid in the center in a white, elegant serif font.

*Вода - основной источник
жизни и здоровья*



Вода – важнейший компонент человеческого организма

Вода составляет $\frac{2}{3}$ массы тела человека, т.е. 60-65%, достигая 40-45 лет. Общее количество воды в организме человека в зависимости от его массы составляет примерно 38-42 л. Содержание ее в разных тканях варьируется от 10 % в жировой ткани до 83-90 % в почках и крови. Потеря организмом более 10% воды угрожает его жизнедеятельности.

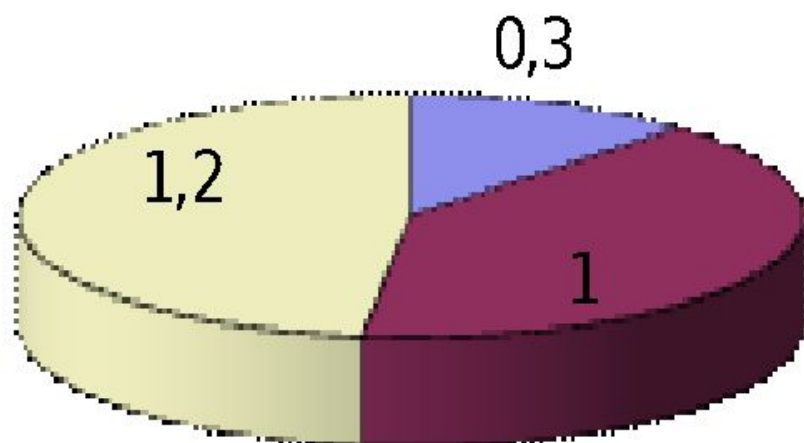
Вода вокруг и внутри клетки



Жизнь без воды для каждой клетки невозможна! В водной среде осуществляются все физико-химические и химические процессы, протекающие в организме



Основные пути поступления воды в организм

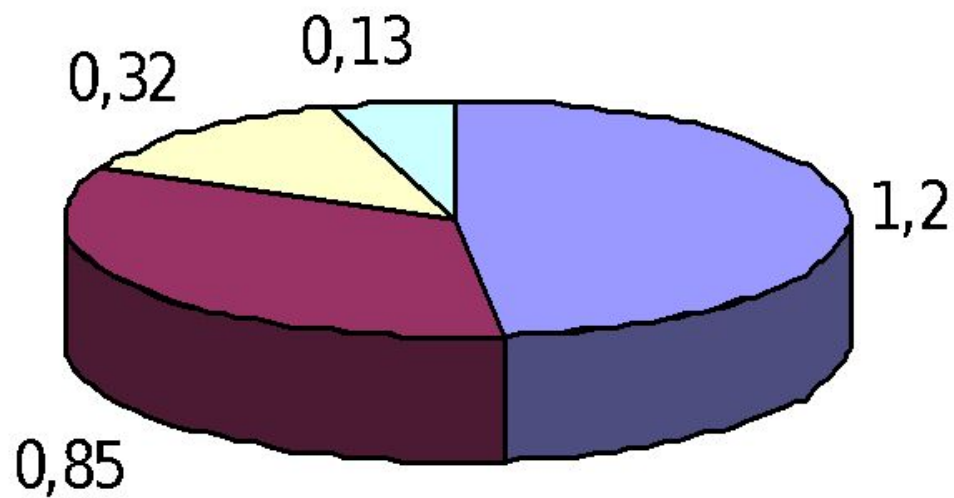


■ В ВИДЕ ЖИДКОСТИ

■ В ВИДЕ ПИЩИ

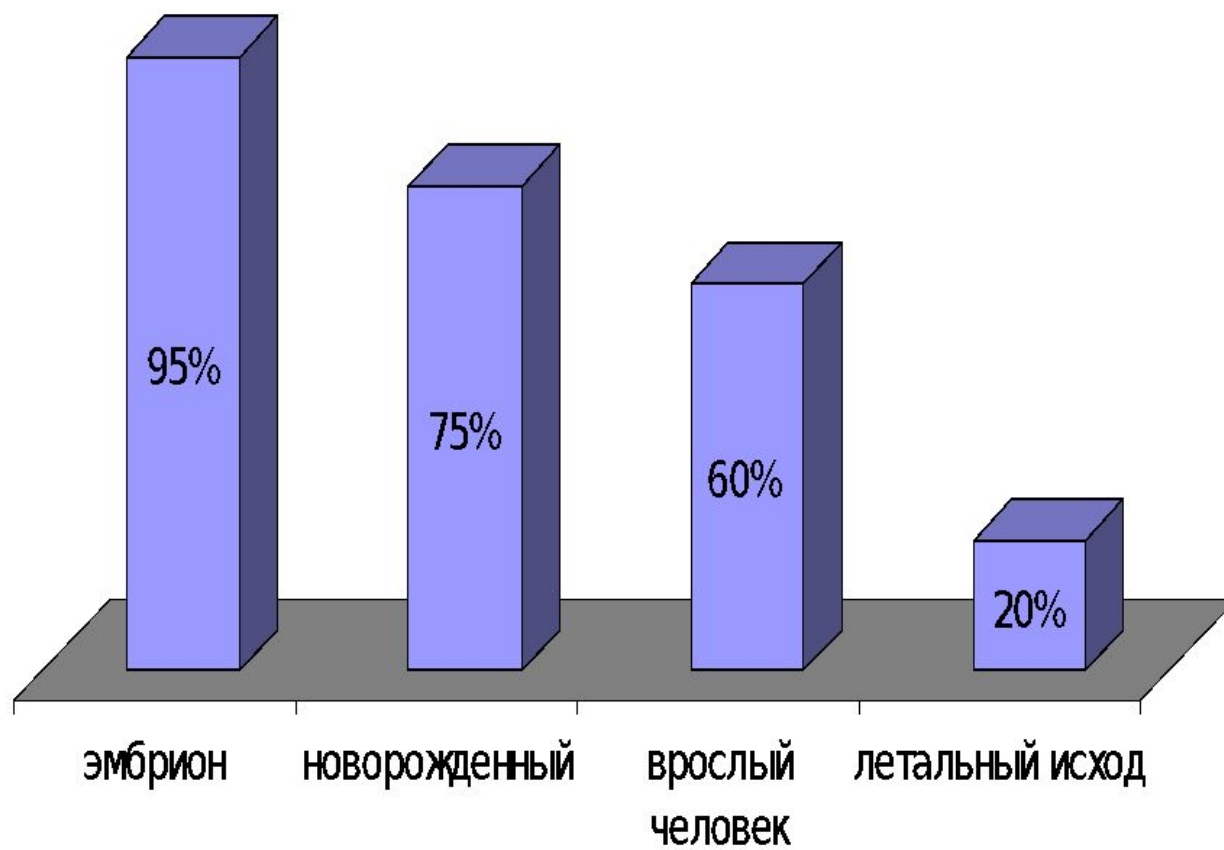
□ образуется в организме

Пути выведения воды из организма



- через почки
- посредством потоотделения
- при дыхании
- через кишечник

Содержание воды в организме человека



Вода поддерживает не только внешнюю форму отдельных органов, но и обеспечивает нормальное их функционирование

Зубная эмаль	0,2%
Жировая ткань	10%
Скелет	22%
МЫШЦЫ	75%
Почки	83%
Головной мозг	85%
Кровь	94%
Тело глаза	99%

Нормы потребления воды

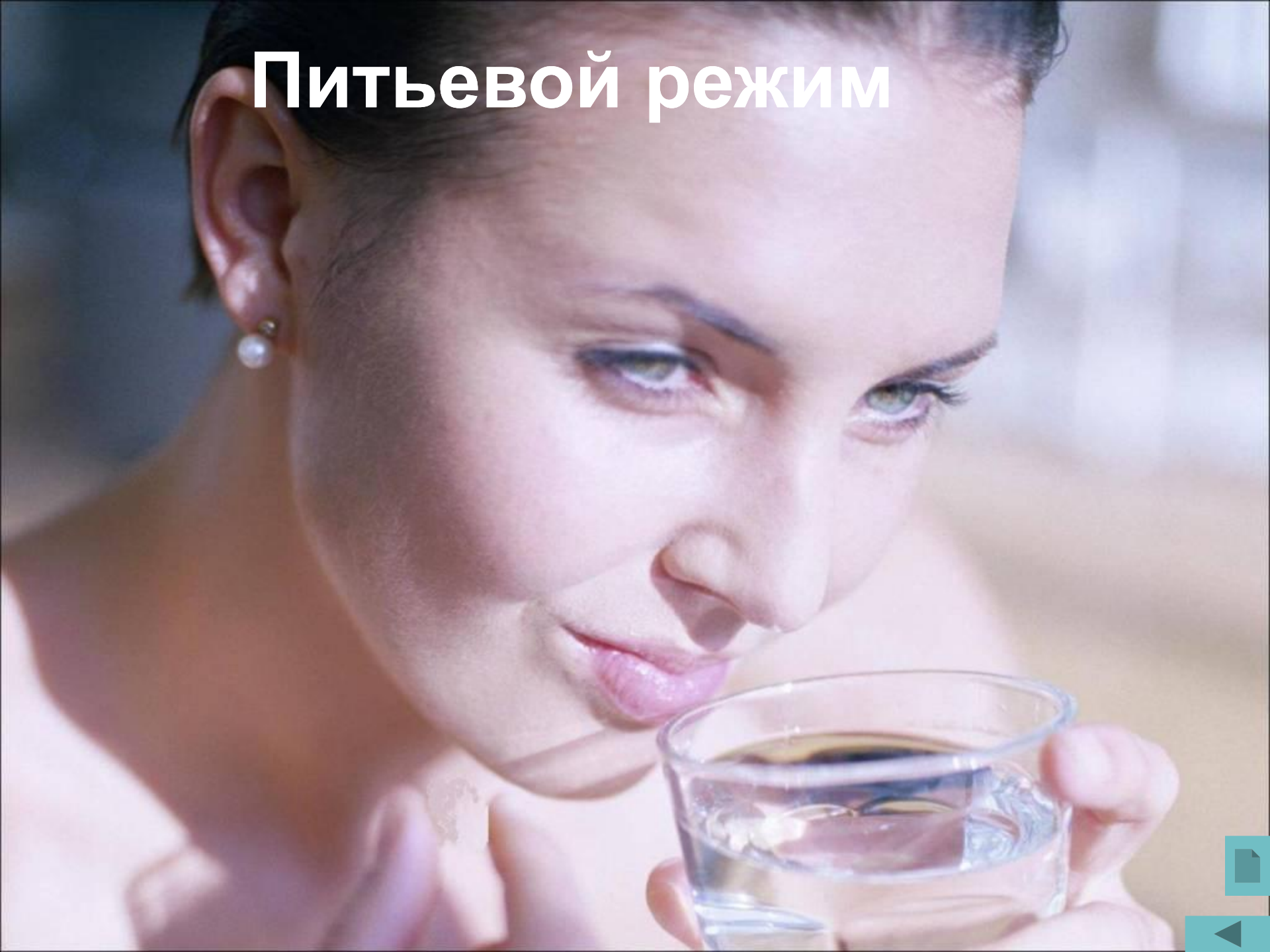


Суточная потребность в воде, л.

Ваш вес (кг.)	При низкой физической активности	При умеренной физической активности	При высокой физической активности
50	1,55 л	2,00 л	2,30 л
60	1,85 л	2,30 л	2,65 л
70	2,20 л	2,55 л	3,00 л
80	2,50 л	2,95 л	3,30 л
90	2,80 л	3,30 л	3,60 л
100	3,10 л	3,60 л	3,90 л



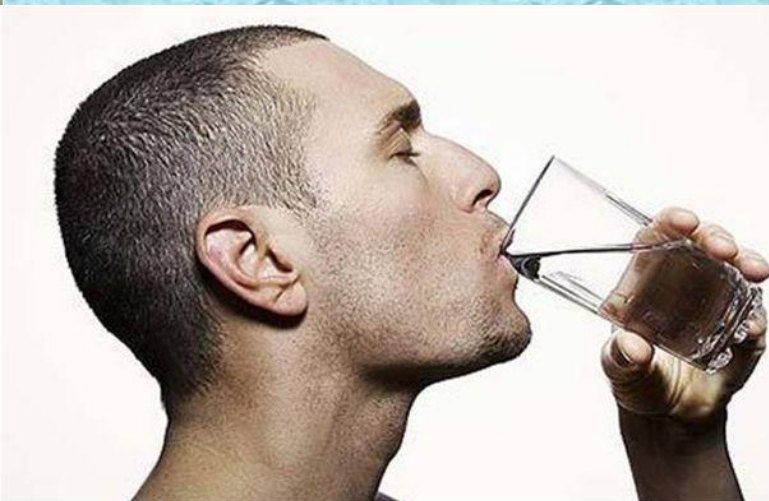
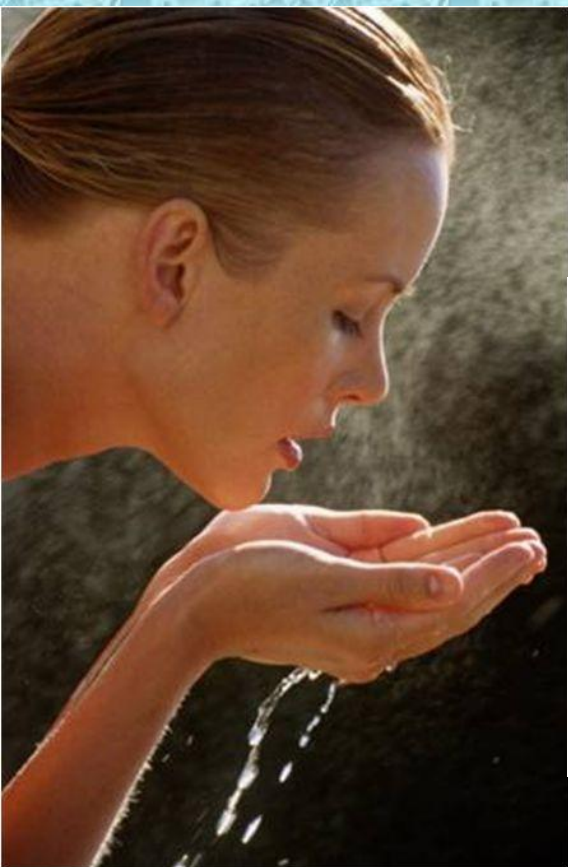
Питьевой режим



Под питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

С водой нужно уметь правильно обращаться. Некоторые считают, что пить нужно только тогда, когда захочется. Это заблуждение. Когда появляется жажда, значит организм уже работает на пределе, ему не хватает воды. Поэтому первое правило – начинать пить нужно задолго до того как захочется.

Хроническое обезвоживание и его последствия

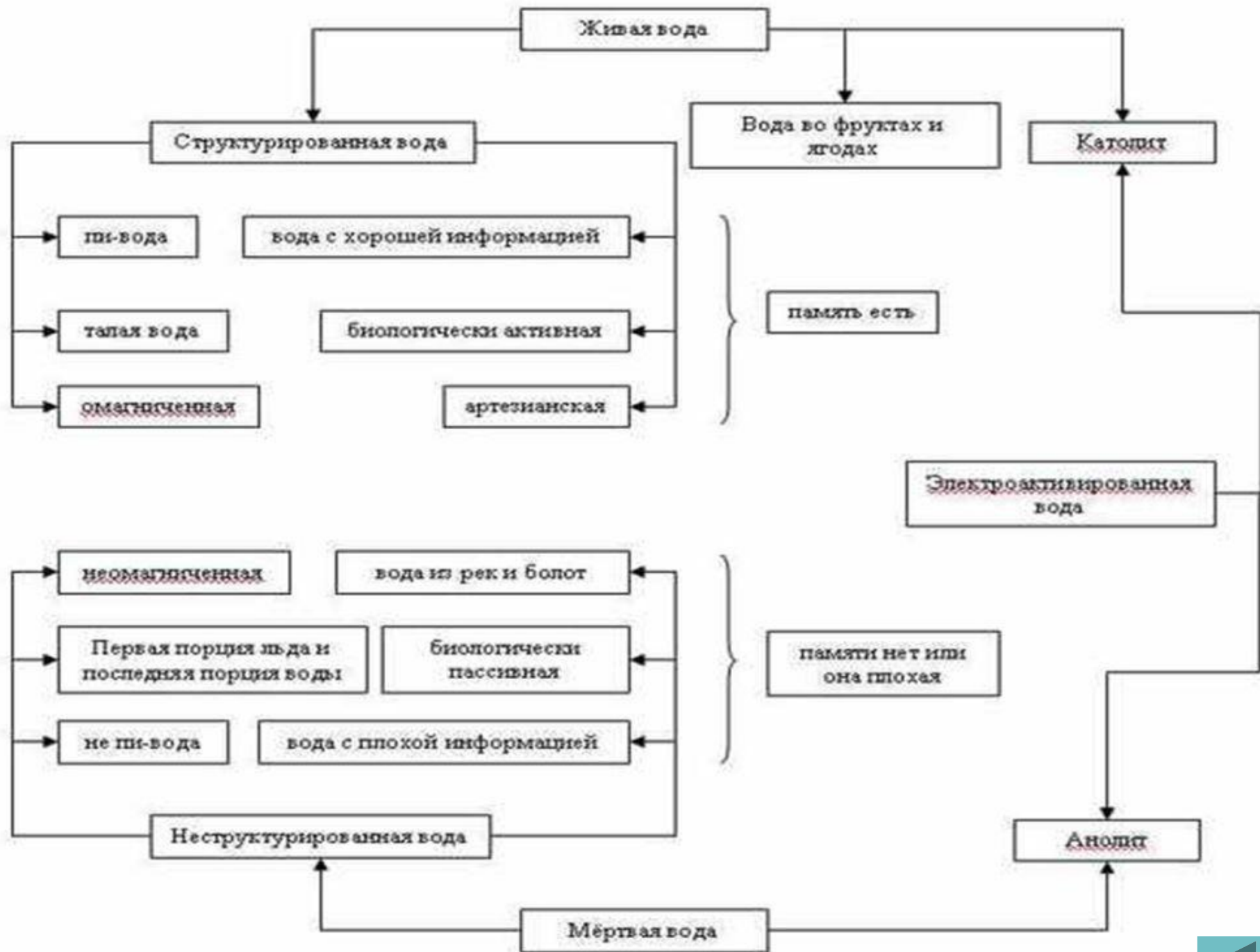


«Лекарство» от стресса

Чем более активен человек, тем больше в его жизни стрессов.

Оказывается, помимо здорового питания и физических упражнений, лучше всего снимает стресс стакан простой воды или 15 минут медитации перед сном.





H_2O «Живая» вода и минералы

«Живая вода» обладает антиоксидантными, иммуностимулирующими, детоксицирующими свойствами, нормализует метаболические процессы, стимулирует регенерацию тканей, улучшает трофические процессы и кровообращение в тканях.



«Мертвая» вода

«Мертвая вода» обладает антибактериальным, противовирусным, антимикозным, антиаллергическим, противовоспалительным, противоотечным, противозудным и подсушивающим действием, может оказывать цитотоксическое и антиметаболическое действие, не причиняя вреда клеткам тканей человека.

«Мертвая» вода

Схема прибора для получения живой и мёртвой воды

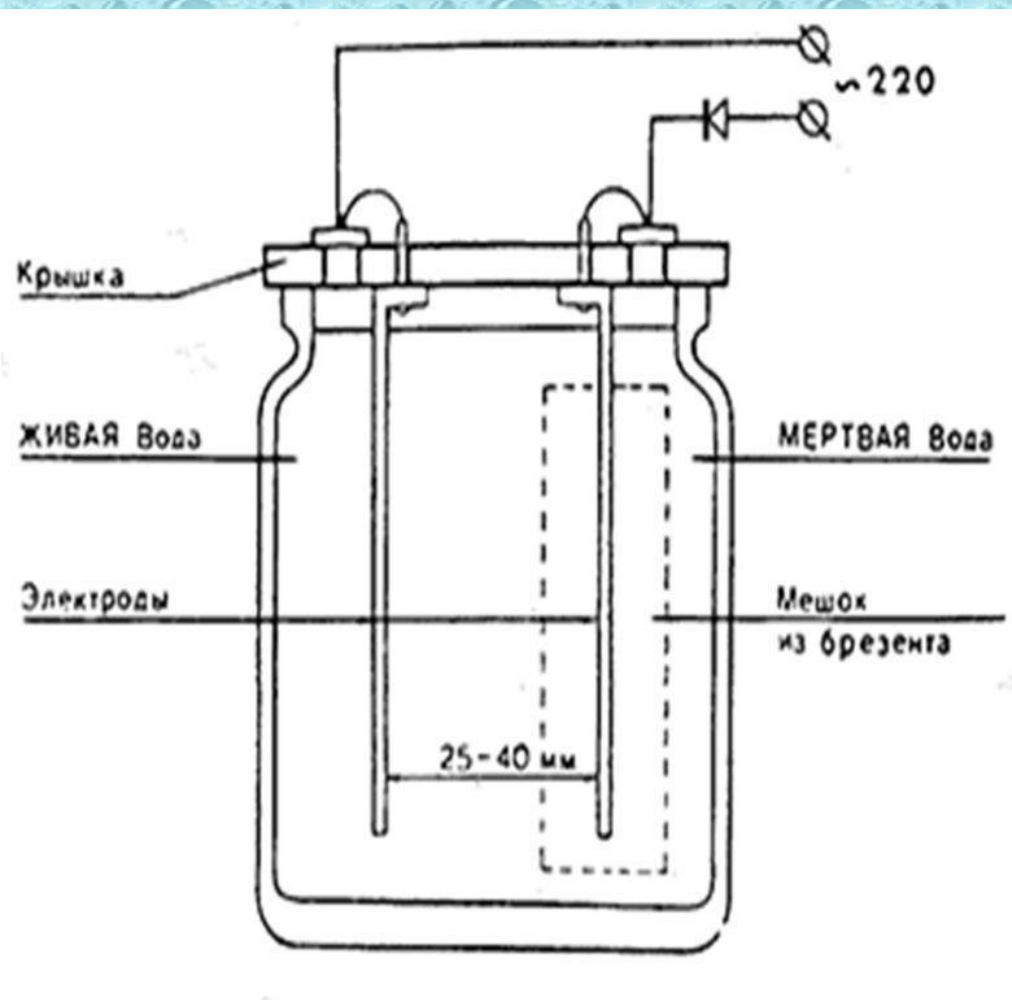
Литровая банка, 2 электрода из нержавеющей стали, расстояние между ними 40 мм, не достают до дна. Нержавейка размером 40x160x0,8 мм.

Процесс приготовления воды длится 3-8 минут в зависимости от необходимой крепости. После приготовления, отключив вилку от сети и вынув устройство, быстро вытащить мешочек и вылить "М" воду в другую посуду.

Живая вода (щелочная) (-) --
Мёртвая вода (кислотная) (+)

Эскиз. - Прибор для получения "живой" и "мёртвой" воды.

Электрод - 2 шт. нержавеющей сталь 0.8x40x160 мм. Ёмкость - 1 литр. Время - 3-8 минут.



Святая вода

Святáя водá (греч. Ἁγίασμα — святыня) — освящённая в церкви вода. Употребление святой воды в христианстве восходит ко II веку. Традиция её использования связана как с крещением Христа в водах реки Иордан, так и с ветхозаветными богослужебными традициями



Любимые напитки: полезно или опасно?



Структурированная вода



Структурированная вода восстанавливает энергетическую систему человека, активизирует защитные функции организма.



Медовая вода – источник жизни и энергии

Мед – это высококонцентрированный раствор углеводов цветка с ферментами пчел. Влажность меда в норме составляет 18%. Но как только в меде повышается количество воды, он сразу начинает бродить, поэтому всегда необходимо пить свежеприготовленную медовую воду. Никогда не делайте медовую воду заранее.



ЭКОЛОГИЯ ВОДЫ



По данным ВОЗ:

«Каждый год в реки всего мира сбрасывается до 450 млрд. кубометров бытовых и промышленных отходов, поэтому вода содержит более 13000 токсичных элементов: каждые 8 секунд от болезней, вызванных грязной водой, умирает ребенок».

[Урок чистой воды нажмите для просмотра](#)

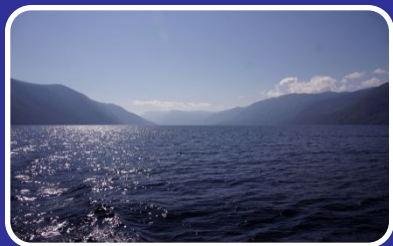
Интересные факты о воде



✓ Человек за свою жизнь выпивает в среднем 35 тонн воды...



✓ Примерно 70 процентов Земли покрыто водой. Но только 1 процент из этой воды годен для питья...

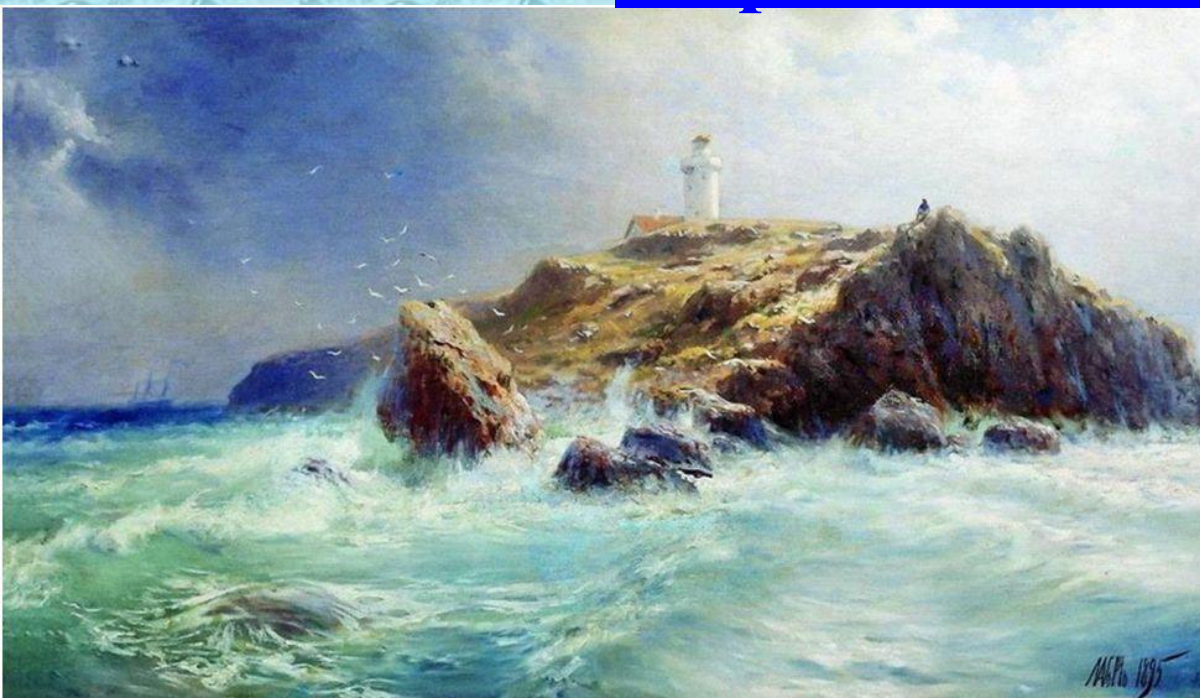


✓ В Алжире есть озеро из чернил. Водой этого озера можно писать на бумаге и чернила никогда не иссякают...



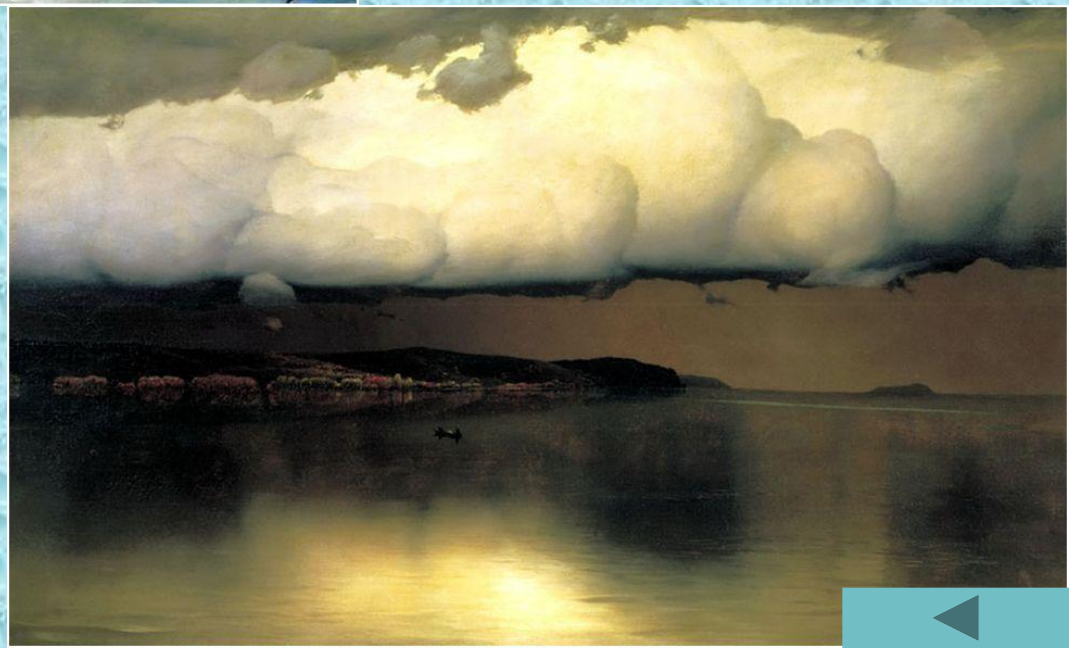
✓ Во всём мире 1 миллиард 100 миллионов человек не имеют доступа к воде. Так что мы с вами счастливые люди.

Морские пейзажи



Лев Лагорио,
Маяк, 1895

Николай Дубовской,
Притихло, 1890

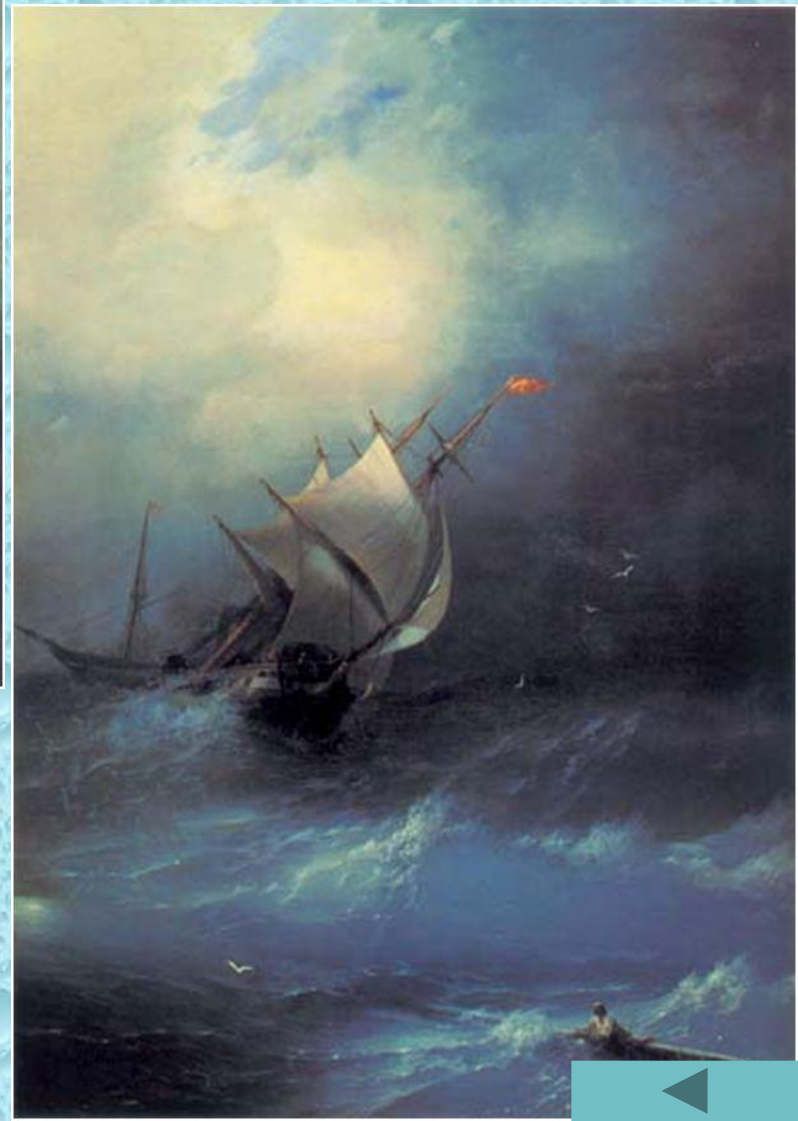


Морские пейзажи

Иван Айвазовский,
Кораблекрушение, 1876



Иван Айвазовский, Буря на
Ледовитом океане, 1864



Вода – сок жизни

«Земля – казна, вода – золото»,

«Вода – кровь дехканина, земля – его душа»,

«Капля по капле – озеро, нет капель –
пустыня».

«Влагу нужно беречь как зеницу ока» -
воспитывают с измальства будущего
кормильца семьи.

Вода – совершенный источник жизни

10 достоинств воды:

1. Вода доставляет питательные вещества
2. Вода – средство очистки организма
3. Вода помогает предотвратить мочекаменную болезнь
4. Вода сокращает риск получения солнечного удара
5. Вода помогает снизить кровяное давление
6. Вода помогает предотвратить заболевания сердца
7. Вода влияет на здоровье нашей кожи
8. Вода не содержит калорий
9. Вода подавляет аппетит
0. Вода – неотъемлемый компонент человеческого организма

**Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха,
Тебя невозможно описать,
Тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое.**

Нельзя сказать, что ты необходима для жизни:

Ты – сама жизнь.

Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснить нашими чувствами.

Антуан де Сент-Экзюпери



Сведения о разработчиках:

**Сидорович Кристина Сергеевна,
Исмагилова Евгения Павловна,
г. Орел, МОУ средняя школа №37, 10 «Б» класс**

Руководители проекта:

**Кучинова Валентина Николаевна,
Петрушина Наталья Егоровна**

**Контактные телефоны: 33-69-22
36-74-25**