

# Роль воды в жизни человека



# Зачем нужна вода? Зачем воду пьют?

- Вот опять простой вопрос. Такой простой, что, кажется, и спрашивать незачем. А спросишь, и оказывается, что из десяти человек только один знает, зачем пьют воду. Вы скажете; воду пьют потому, что хочется. А почему хочется? Потому, что без воды жить нельзя. А жить нельзя потому, что мы воду все время расходует и нам надо запас ее пополнять. Дохните-ка на холодное стекло. Стекло запотеет, покроется капельками воды. Откуда взялась вода? Из вашего тела. Или вот, скажем, вы в жаркий день вспотели. Откуда взялся пот? Опять-таки оттуда же — из тела. А раз вы воду расходуете, теряете, вам нужно ею время от времени запасаться. В сутки человек теряет целых двенадцать стаканов воды.

# Где можно найти воду?

- Если человек в сутки употребляет 12 стаканов воды, то воду надо пополнять, но как? Сколько же ему надо выпить или съесть. А разве воду едят? В том-то и дело, что едят. В мясе, в овощах, в хлебе — во всякой еде воды гораздо больше, чем твердого материала. В мясе воды втрое больше, чем твердого вещества, а огурец, так тот почти целиком состоит из воды. Да и в вас самих воды почти столько же, сколько в зеленом огурце. Если вы весите 40 килограммов, то в вас 35 килограммов воды и только 5 килограммов твердого материала.

# **Но если воды в нас так много, то почему мы держим форму?**

- **Вся штука в том, что не так важно, из чего построена вещь. Самое главное — как она построена**
- **Если мы рассмотрим под микроскопом кусочек мяса или огурца, мы увидим множество клеточек, наполненных соком. Сок этот не выливается из клеточек потому, что они со всех сторон закрыты. Вот в чем секрет. Значит, вода — главный материал, из которого построено наше тело**
- **Неудивительно поэтому, что человек может долго прожить без еды, а без воды не может прожить и несколько дней**

**Вода окружает нас повсюду!**



Наша планета на 70% состоит из  
ВОДЫ.



# **Вода – она как наука Химия – повсюду.**

- **Вода - важнейшая составляющая среды нашего обитания. После воздуха, вода второй по значению компонент, необходимый для человеческой жизни. Насколько важна вода, свидетельствует тот факт, что ее содержание в различных органах составляет 70 - 90%. С возрастом количество воды в организме меняется. Трехмесячный плод содержит 90% воды, новорожденный 80%, взрослый человек - 70%. Вода присутствует во всех тканях нашего организма, хотя распределена неравномерно.**

# Содержание воды в теле человека.

- Мозг содержит - 75 %
- Сердце - 75%
- Легкие - 85%
- Печень - 86%
- Почки - 83%
- Мышцы - 75%
- Кровь - 83%



# Какую роль вода выполняет в Нашем организме?

- Вода необходима для поддержания всех обменных процессов, она принимает участие в усвоении питательных веществ клетками. Пищеварение становится возможным только тогда, когда пища приобретает водорастворимую форму. Измельченные крохотные частицы пищи обретают способность проникать сквозь ткани кишечника в кровь и внутриклеточную жидкость. Вода является теплоносителем и терморегулятором. Она поглощает излишки тепла и удаляет его, испаряясь сквозь кожу и дыхательные пути. Вода увлажняет слизистые оболочки, глазное яблоко и обеспечивает подвижность суставов.

# Сколько мы проживём без воды?

- **Взрослый человек в состоянии прожить без пищи больше месяца, без воды же несколько дней. Обезвоживание организма на 10% приводит к физической и психической недееспособности. Потеря 20% воды приводит к смерти. В течение суток от 3 до 6% воды, содержащейся в организме, подвергается обмену. Половина воды, содержащейся в организме, обменивается в течение 10 дней. Количество воды, требуемое для поддержания водного баланса, зависит от возраста, физической активности, окружающей температуры и влажности. Суточная потребность взрослого человека составляет около 2.5 л.**

# Так какой же вывод?

- **Вывод очевиден: при таком большом значении воды для человека, вода должна быть соответствующего качества, если же вода содержит какие-либо вредные вещества, то они будут неизбежно распространены по всему организму.**

**Человек таков - какую воду он пьет**

# Без воды на Земле не выживут не только люди, животные тоже.

- Для многих животных вода – среда обитания:



# Некоторые места где много ВОДЫ:







**Вода – неотъемлемая  
часть жизни на земле!**

