

Классный час. Рецепт пятёрок – H2O. Почему школьникам необходимо пить много воды?



Реклама обещает, что детей сделают отличниками препараты с йодом, витаминно – минеральные комплексы, обогащённые продукты и прочие пилюли. Но на деле для этого прежде всего нужна хорошая питьевая вода. Медики из Великобритании провели эксперимент: школьников учили пить простую воду. Выявили, что недостаток воды у ребёнка подобен похмелью у взрослого человека: при этом состоянии организму буквально не хватает воды. Дефицит воды вызывал у детей головные боли, снижал концентрацию, они быстро уставали. В результате дети не только плохо себя чувствовали, но и хуже учились.



Рецепт пятёрок – H₂O. Почему школьникам необходимо пить много воды?



Бутылка для воды – это крайне важная вещь для здоровья ребенка. Пить из бутылки удобнее и безопаснее. К тому же после школы у ребенка, скорее всего, будут дополнительные занятия, куда тоже не помешает взять воду.



Рецепт пятёрок – H₂O. Почему школьникам необходимо ПИТЬ МНОГО ВОДЫ?

Факт 1

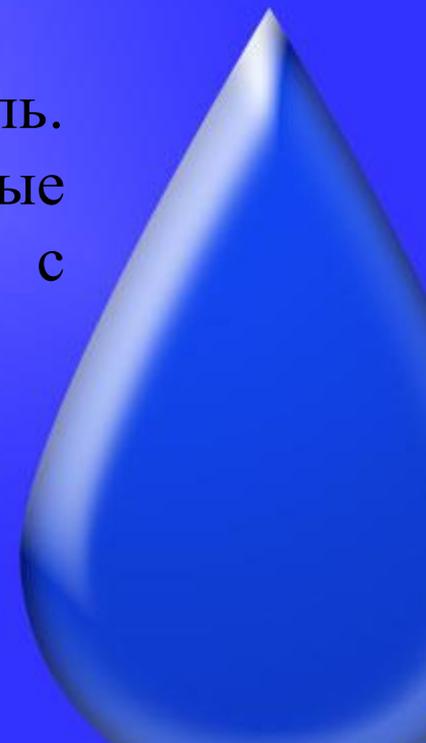
Наш организм на 65-70% состоит из воды. На 86% из воды состоит тело новорождённого. На 50% - тело пожилого человека.

Факт 2

Вода – универсальный растворитель. Она транспортирует полезные вещества в организм человека с пищей, а из тела выводит вредные.

Факт 3

Если организм человека потеряет более 10% воды, то это может привести к смерти.



Факт 4

Человек за свою жизнь может выпить до 40 тонн воды.

Факт 5

85% заболеваний в мире передаётся через воду.

Факт 6

2, 7 млрд. лет – возраст воды на земле.

Факт 7

Основную часть пресной воды содержат ледники.



Факт 8

В сутки человеку необходимо потреблять воды от 1,5 литров до 3 литров воды. Наш организм в сутки теряет примерно 2 – 2,5 литра жидкости, а в жару – 4 литра.

Факт 9

Потребность в воде стоит у человека на втором месте после кислорода. Без воды человек может прожить только 5 – 7 суток.

Факт 10

Байкал - самое крупное хранилище пресной воды на планете 23 тыс. кубических километров. В котловине Байкала сосредоточено около 20 % мировых запасов поверхностных вод планеты (исключая ледники) и более 90% запасов России.

Факт 11

Если осушить котловину Байкала, то для её заполнения потребуется суммарный годовой сток таких рек как Енисей, Лена, Обь, Амур, Волга, Ангара (непрерывно 11 лет). Для осушения понадобится 330 лет непрерывного стока.



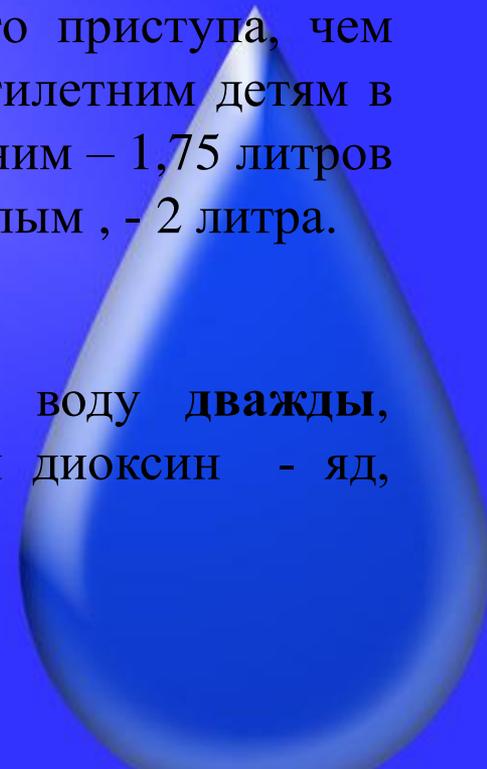
Употребляя из напитков только воду, можно резко снизить общую калорийность рациона и избавиться от лишнего веса.



Люди, которые пьют около 6 стаканов воды в день, меньше подвержены риску сердечного приступа, чем те, кто выпивает всего 2 стакана. Пятилетним детям в день около 1,5 литров воды, десятилетним – 1,75 литров воды, а старшеклассникам, как и взрослым, - 2 литра.



Не стоит кипятить хлорированную воду **дважды**, поскольку при кипячении выделяется диоксин - яд, который провоцирует рак.

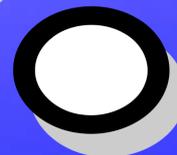
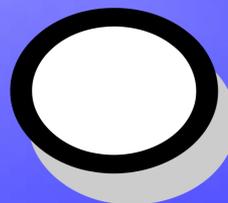
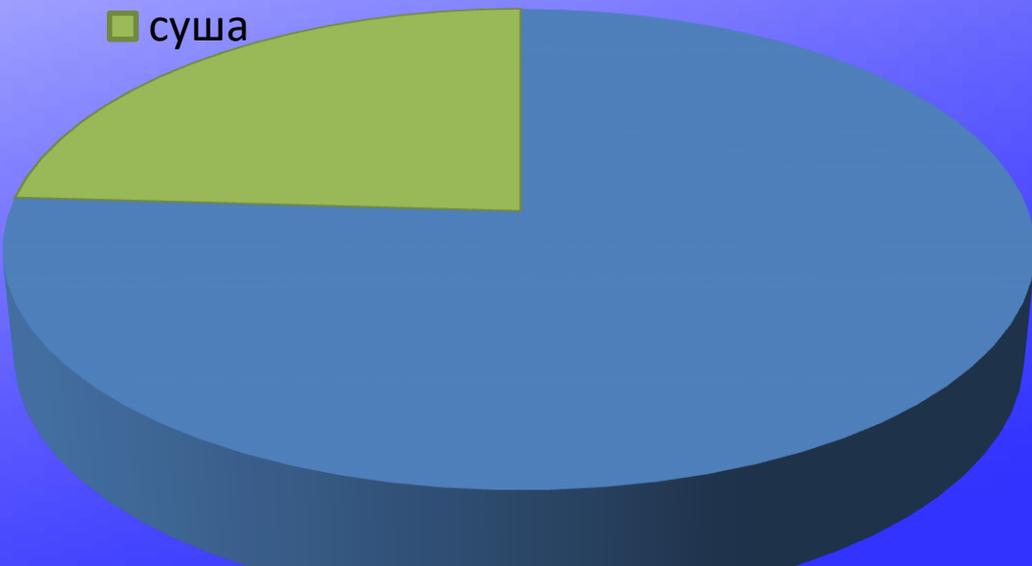


Вода занимает гораздо больше места, чем суша. Но, несмотря на то, что водой покрыто $\frac{3}{4}$ площади Земли, почти вся она солёная. Солёную воду пить нельзя. Пресной воды на Земле не так уж много.

Вода в природе

■ вода

■ суша





Не утоляет жажду, а провоцирует её газировка. При частом употреблении газировки может возникнуть сахарный диабет. Газировкой быстро вымывается кальций из организма. Недостаток кальция может проявляться повышенной возбудимостью, бессонницей, раздражительностью, замедлением роста у детей.



Так же, важно
чтобы человек
употреблял
чистую воду





Человек не очень часто ощущает жажду, но это не значит, что не нужно употреблять жидкость, главное обращать внимание на то, что вы пьёте и как. В идеале это должна быть простая артезианская или минеральная вода.



Источник с серебряной водой в г. Слюдянке



Достаточно известное место среди местных жителей Слюдянки. Родник появился случайно. После разработки горных пород. В глубине города Слюдянка у подножия величественного Хамар-Дабана прямо из скалы бьет ключевой родник с водой, содержащей в большом количестве ионы серебра. За этой водой люди приезжают за сотни километров. Источник освещен церковью и по рассказам местных жителей обладает чудодейственной силой. Так это или нет, но вода, взятая из источника, действительно не портится и сохраняет свою свежесть годами.

Источник с серебряной водой буквально бьет из скалы нависающей над руслом реки Слюдянка прямо в поселке недалеко от места пересечения улицы Набережной Слюдянского переулка

Характеристика водь Байкала

$S = 31\,500 \text{ км.}^2$, $V = 23\,000 \text{ км}^3$

Ультрапресная
Насыщенная кислородом
Низкосолёная, прозрачная
Маломинерализованная
Лечебная (глубинная байкальская
вода лечит суставы, почки, печень)
Байкал – фабрика чистой воды

