

МОУ СОШ № 36
г.Владимир

ВАЖНОСТЬ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА В ШКОЛЕ



2010 год

Совсем не удивительно, что три тысячи лет тому назад у скалы Петра-ту-Ромиу из «пены морской» родилась богиня любви и красоты Афродита.

Неудивительно, потому что все живое и прекрасное на Земле появилось из воды.



Человек и сам на 75% состоит из воды, содержание которой в организме подобно «засечкам» возраста (вода уходит из нас --- мы стареем).

Нас, людей, как самые нежные цветы, для благоцветия, необходимо постоянно «поливать» и поить чистой водой.

Все оттого, что именно вода приносит во все клетки

- питательные вещества(минералы,
- соли, витамины),
- кислород

и уводит с «территории» накопившиеся «отбросы» жизнедеятельности, очищая кишечник.

Вода «замешана» в сложном процессе регулировки температуры тела.

И даже для того, чтобы дышать, нужна вода (увлажняет кислород для дыхания).

Мало того, что дефицит воды в организме делает нас

- невнимательными и даже слегка заторможенными,
- рассеянными,
- утомленными,

так водный дисбаланс может еще привести:

- к головным болям,
- сердечной недостаточности,
- различным опухолям,
- нарушению мирного процесса пищеварения,
- а главное, к...ожирению.



Человек, на протяжении всей своей жизни, ежедневно пользуется водой.

Каждое утро насыщается глотком воды, освежает свое тело. Вот она в кране!
Открывая кран, наполняешь любой сосуд и использует эту самую воду не задумываясь откуда она.

Он использует ее для питья и пищи, для умывания, летом – для отдыха, зимой – для отопления.

Мы на 80% состоим из воды.

Вода — главный материал, из которого построено наше тело.

Питьевой режим и баланс воды в организме

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

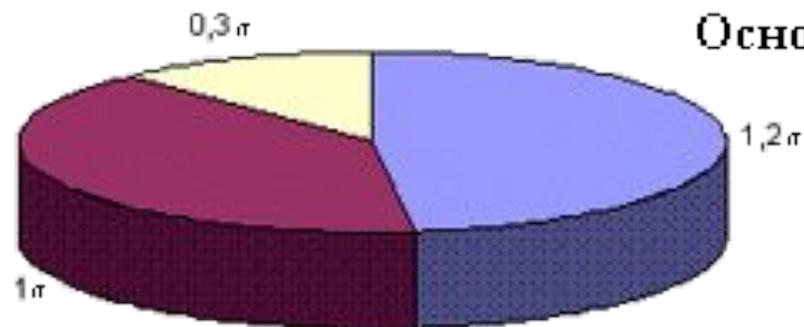
Баланс воды, в свою очередь, подразумевает, что организм человека в процессе жизнедеятельности получает из вне и выделяет наружу одинаковое количество воды.

При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения вплоть до серьезных нарушений процесса жизнедеятельности.

При отрицательном балансе, т.е. недостаточном поступлении в организм воды падает вес тела, увеличивается вязкость крови - при этом нарушается снабжение тканей кислородом и энергией и, как следствие, повышается температура тела, учащаются пульс и дыхание, возникает чувство жажды и тошнота, падает работоспособность.

Установлено, что **суточная потребность** в воде взрослого человека равна 30-40 г на 1 кг веса тела. В среднем же принято считать, что в сутки человек потребляет суммарно 2.5 л воды и столько же выводится из организма.

Основные пути поступления воды в организм

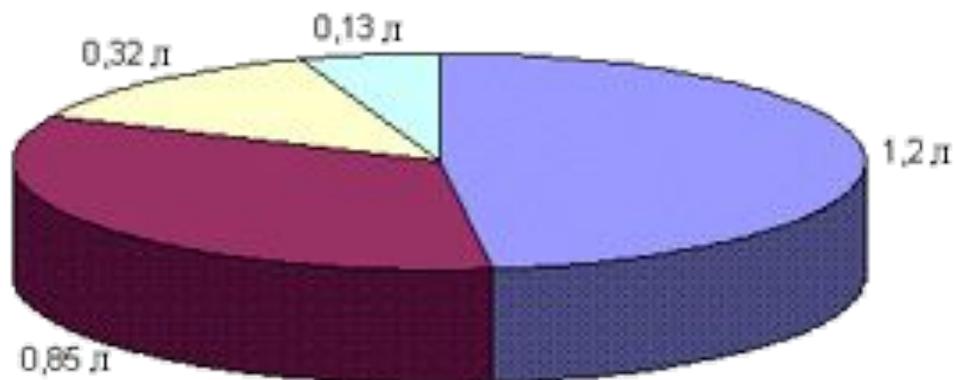


■ - Поступает в виде жидкости

■ - Поступает в виде пищи

■ - Образуется в организме

Пути выведения воды из организма



■ - Через почки

■ - Посредством потоотделения

■ - При дыхании

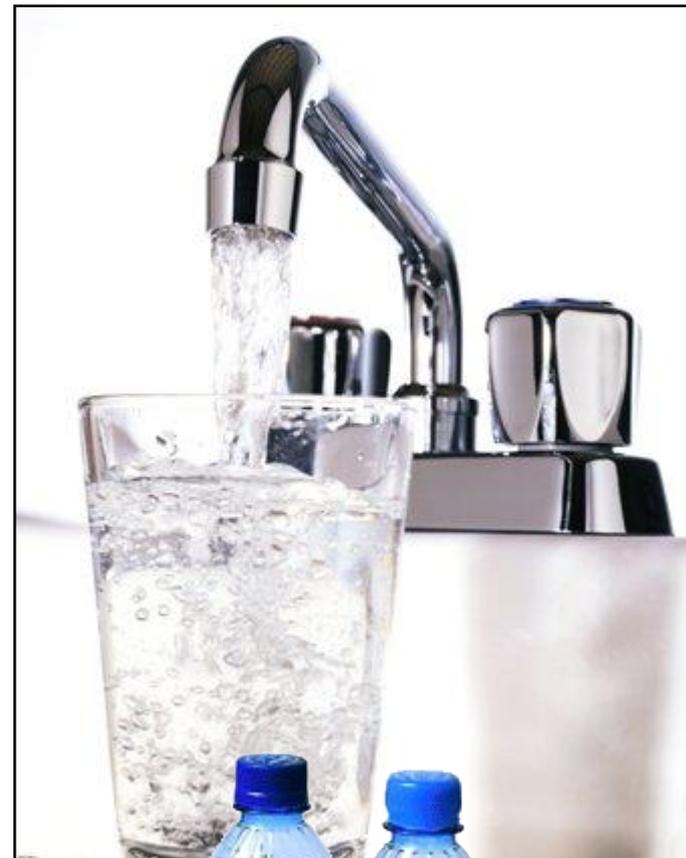
■ - Через кишечник

Для сохранения водного баланса необходимо соблюдать питьевой режим.

Ежедневно нужно выпивать не менее 1,5 - 2 литра полноценной жидкости, это:

- чистая питьевая не газированная не кипячёная вода,*
- зелёный чай,*
- травяные фиточаи.*

Головной мозг и весь организм будут достаточно заряжены нужными веществами, если пить не кипяченую, а очищенную воду, не газированную, а высокого качества, то есть, богатую минеральными веществами.



*Для сохранения и
укрепления
здоровья
школьников, в
классах
начальной школы
размещены
куллеры с
питьевой водой.*





104 кабинет.

Учителя: Орлова Ирина Викторовна и Пенкина Наталья Викторовна.



103 кабинет.

Учителя: Веселова Наталья
Владимировна и Печкина Светлана
Леонидовна.



203 кабинет.

Учителя: Кисина Татьяна
Анатольевна и Горчакова Ольга
Ивановна

Человеку, чтобы жить долго и счастливо, необходимо мыть не только свою внешность, но обязательно мыть и внутри - отмывать свое внутреннее "жилище".



ДОСТАВКА ВОДЫ ПО
ГОРОДУ:
Фирма «Мастер - Аква»
тел. 32-15-25

