

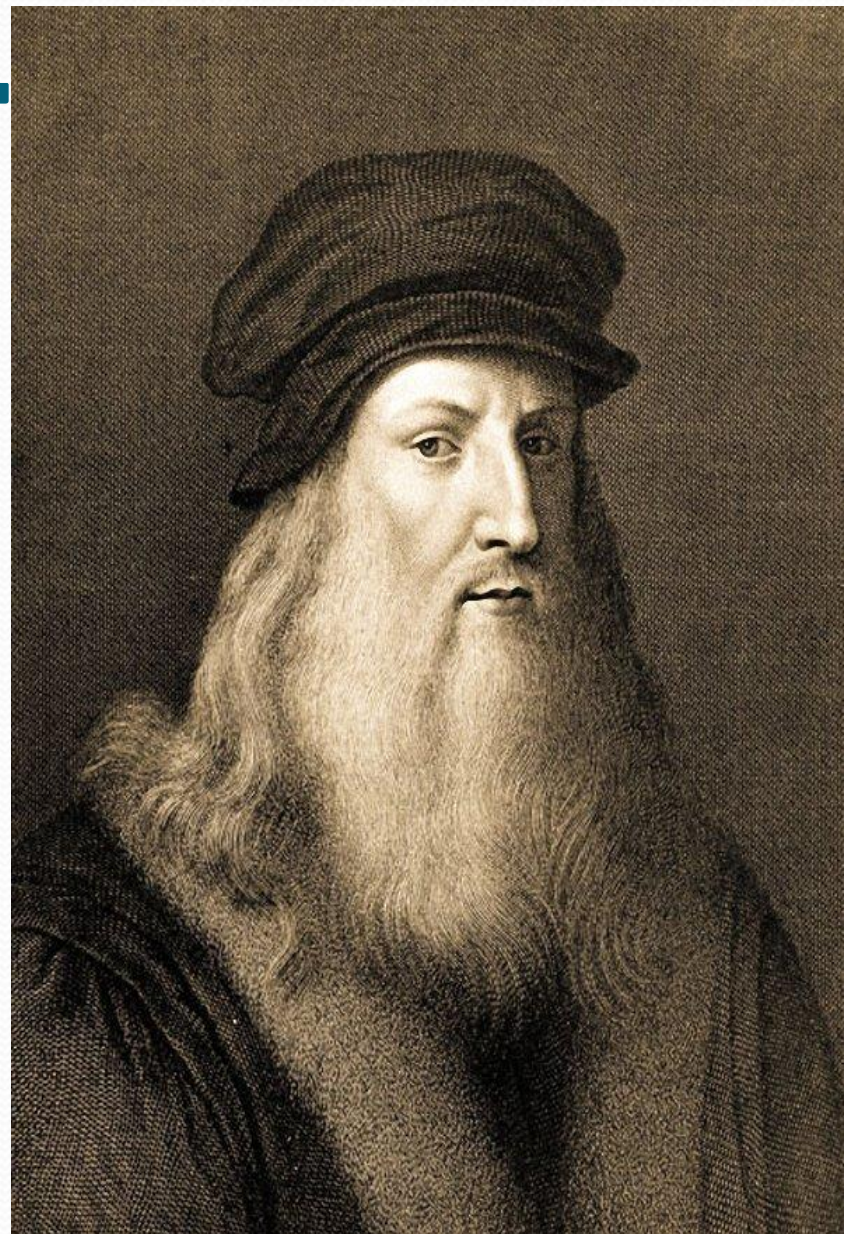
Устный журнал

Свойства воды

- 1) Вода- прекрасный растворитель
- 2) Вода- главный регулятор температуры тела
- 3) Вода выполняет функцию смазочного материала
- 4) Вода- необходимый компонент пищеварительных соков
- 5) Вода облегчает симптомы физической и умственной усталости

Из истории...

«СОК ЖИЗНИ»



● Организм состоит на 80%
из воды.

● Мышцы 75%

● Мозг 70-85%

● Кровь 93%

● Кости 40%



Наша лаборатория

Водопроводная вода



Минеральная вода



Необходимость ВОДЫ

Детям с массой:

- 10 – 20кг - 0,5л
- 20 -30кг – 1-1,5л
- 30кг и более – 1,5 – 2л

Подросткам:

- От 40кг - 2-2,5л

Взрослым:

- От 60кг – 2,5 – 3л

Когда и как пить воду

- Утром
- В перерывах между приёмами пищи:
 - ✓ За 20 – 30 мин до еды
 - ✓ Через 1,5 – 2ч после неё



Какую пить воду

Избегать слишком высокой и
слишком низкой
температуры



Полезные напитки

СВЕЖИЙ
МОРС

Теремок

ИЗ НАТУРАЛЬНОГО

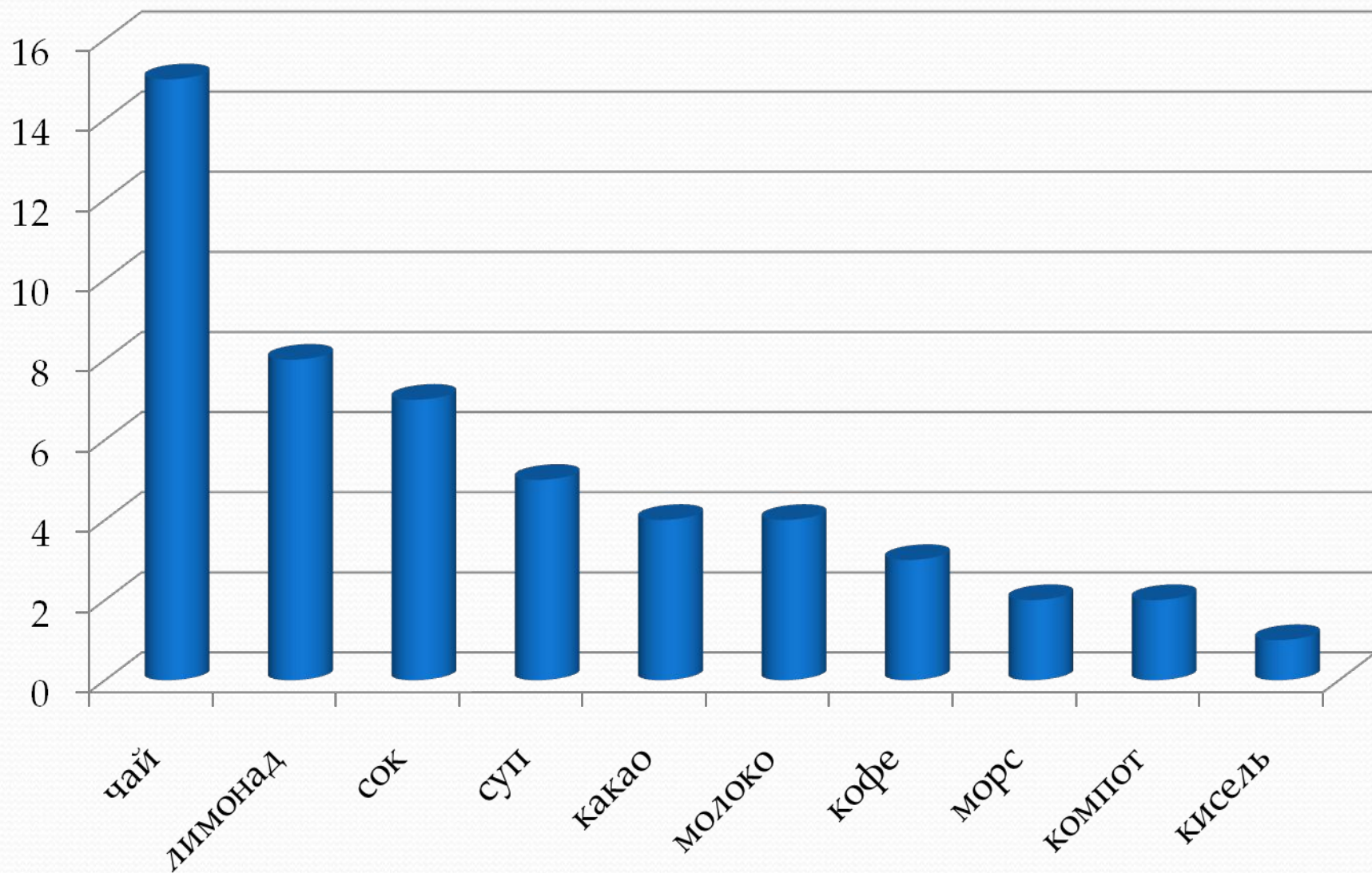


СОКА
КЛЮКВЫ





Что мы знаем о себе?



До встречи...



1) Какое название воде дал Леонардо да Винчи?

2) Сколько дней человек может прожить без воды?

3) Какое количество жидкости необходимо в сутки школьнику вашего возраста?

4) Когда и как лучше пить воду?

5) Какую лучше пить воду?



« Вода! ...ты и
есть жизнь. Ты –
величайшее в
мире
богатство...»

Антуан де Сент -
Экзюпери



Вода полезна,
если...

Вода вредна,
если...