

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №66»
Презентация

По технологии

На тему : " Какова роль воды в жизни человека."

Выполнила ученица 11 класса

Зубарева К.Э

Проверила

Иванова С.Н

г.Хабаровск. 2021г.

План презентации

1. Введение
2. Сферы использования воды
3. Почему вода так важна для человеческого организма
4. Дефицит воды
5. Потеря воды
6. Избыток воды
7. Сколько нужно выпивать воды в день
8. В какое время пить воду
- 9.
10. Можно ли заменять воду различными напитками
- .
- 1.



Вода — это самое распространённое неорганическое соединение на земле. Вода существует в природе в трех состояниях: твердом, жидком и газообразном виде. Но уже сейчас выделяют более 20 состояний воды, из которых только 14 — это вода в замерзшем состоянии.

Сферы использования воды

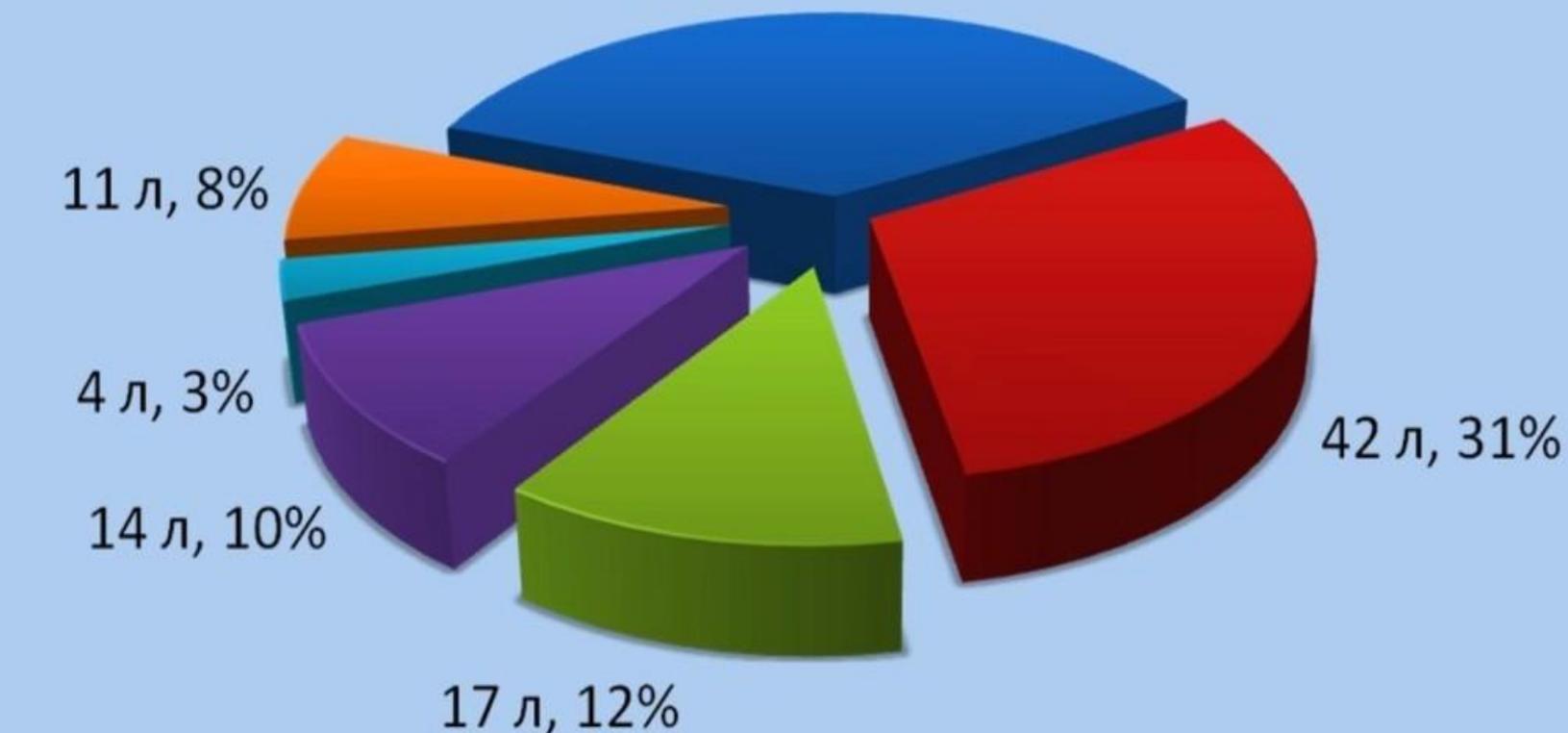
Человек зависит от воды ежедневно и повсеместно. По сути, сферы ее использования можно разделить на личную, бытовую и производственную.

Сферах промышленности:

- В металлургии, чистая вода используется в огромных количествах, особенно, в производстве чугуна и стали.
- В сфере производства соков, напитков, алкоголя, тоже необходима специальная мягкая вода.
- Для потребностей микробиологии, химии, фармацевтики и медицины получают продукт сверхочистки.

Расход воды в быту, литров в сутки

50 л, 36%



■ Туалет

■ Стирка

■ Питье и приготовление пищи

■ Ванна, душ, умывание

■ Мытье посуды

■ Прочие расходы

50 литров...
Надо как-то
пересмотреть
образ
жизни...



Личная сфера

О роли воды в жизни человека можно судить на простом примере – сам человек в большинстве своем состоит из воды.

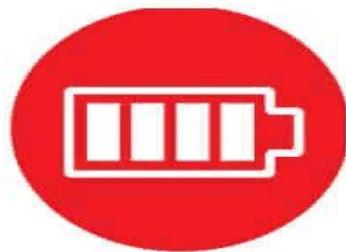


Почему вода так важна для человеческого организма

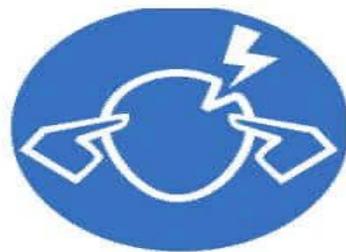
8 причин пить воду



КОНТРОЛЬ ВЕСА



ЭНЕРГИЯ



СРЕДСТВО ОТ БОЛИ



ЗДОРОВАЯ КОЖА



ХОРОШЕЕ
ПИЩЕВАРЕНИЕ



ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ
И МЫШЦЫ



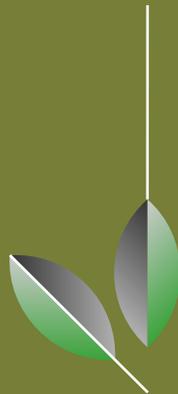
РЕГУЛИРУЕТ
ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА



ОЧИЩЕНИЕ
ОТ ТОКСИНОВ



Дефицит ВОДЫ приводит к :



- Снижению массы тела
- Повышению вязкости крови, температуры тела, пульса и дыхания
- Жажде
- Тошноте, слабости, головокружению, одышке
- Снижению работоспособности.
- Снижению физической активности

Симптомы средней степени обезвоживания организма



Жажда



Сухость во рту



Тяга к сладкому



Усталость



Головная боль



Мышечные спазмы



Запор



Сухая кожа



Рассеянность



Редкое мочеиспускание и/или темная моча



Головокружение



Неприятный запах изо рта

Симптомы тяжелой степени обезвоживания организма



Учащенное дыхание



Быстрое сердцебиение



Низкое давление



Сильное головокружение



Обморок



Запавшие глаза



Нет мочи или моча очень темного цвета



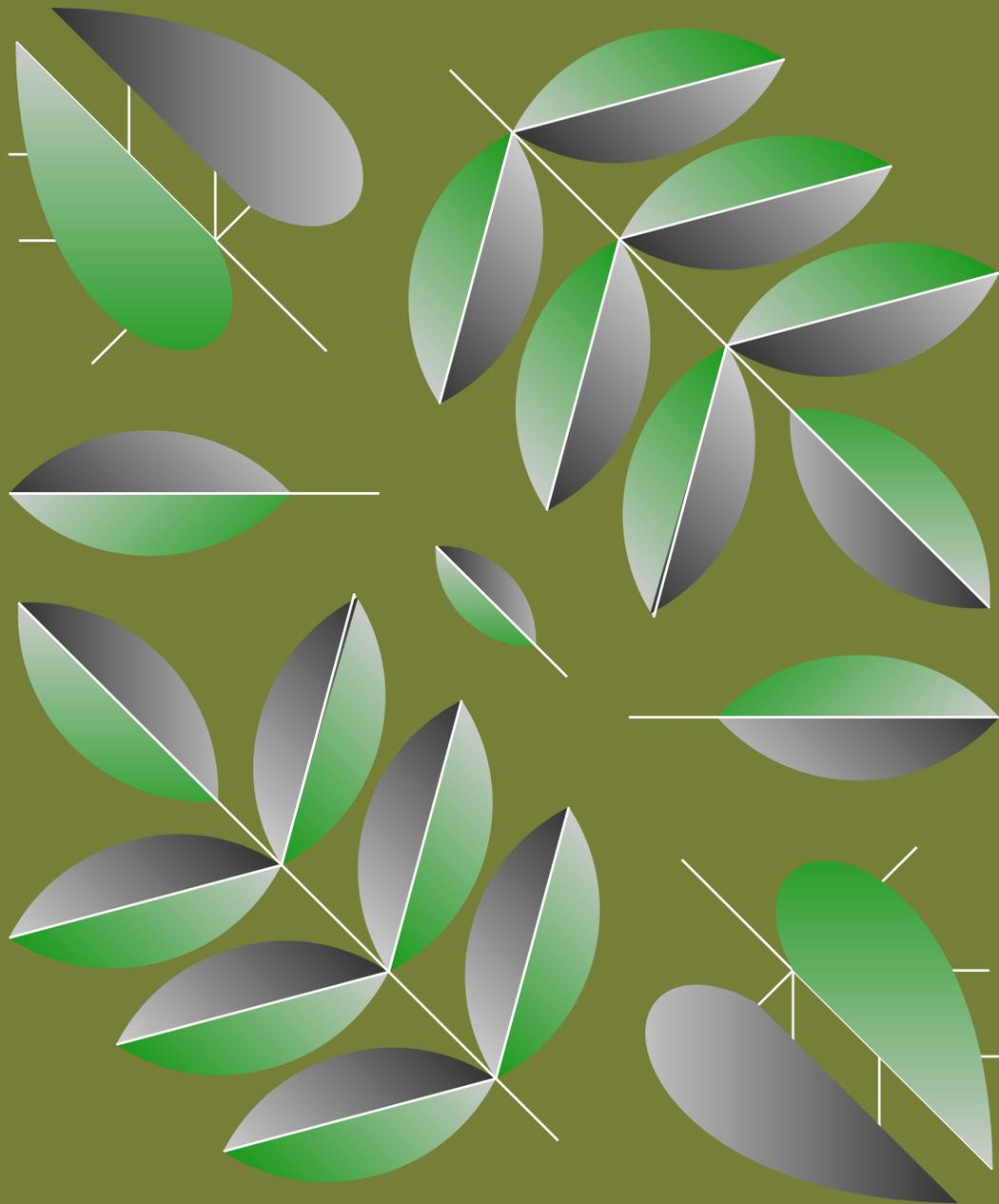
Очень сухая, сморщенная кожа



Сильная жажда



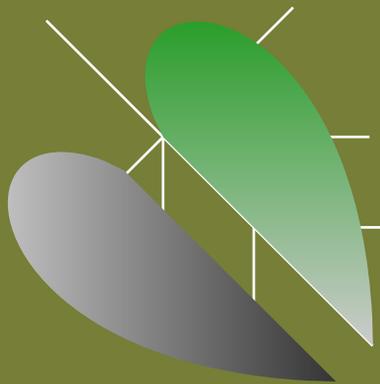
Нет пота, даже во время бега в жаркую погоду



Потеря воды приводит :

- 2% от массы тела – ощущение жажды
- 6% – полуобморок
- 10% – нарушение речи, зрения, слуха, бред, галлюцинации и потеря сознания
- 15-25% – необратимые изменения в нервной , гибель

Избыток воды приводит к :



- Ухудшению пищеварения
(разбавляется концентрация
желудочного сока)
- Повышению нагрузки на сердце и
почки
- Выведению минеральных веществ
- Быстрой утомляемости мышц
- Судорогам

Сколько нужно выпивать воды в день ?

Правильно рассчитать норму потребляемой жидкости можно только индивидуально в зависимости от физиологических особенностей человека, его образа жизни и с учетом времени года.

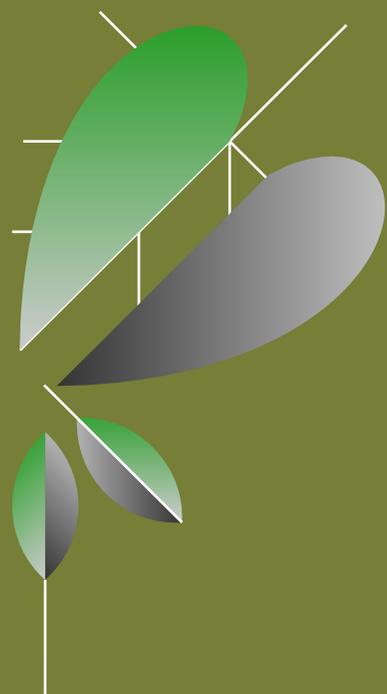
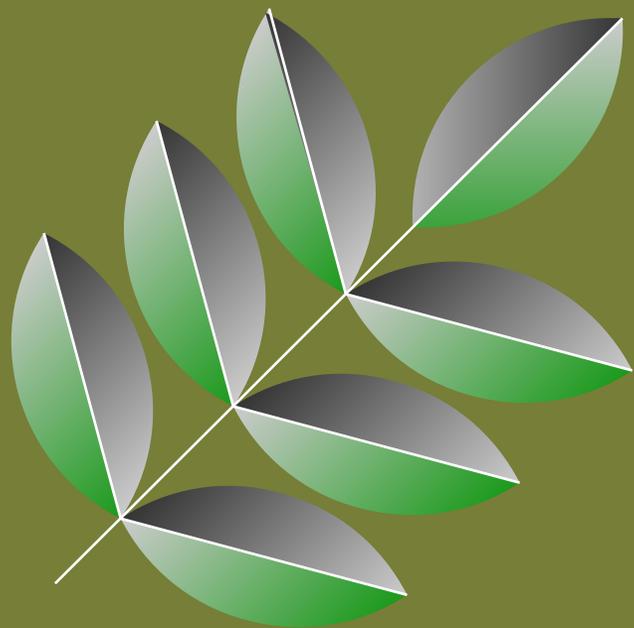
Также принимать во внимание состояние здоровья человека и медикаменты, которые он принимает. Некоторые из них, например мочегонные препараты, вызывают дополнительную потерю жидкости.

В какое время пить воду?

- Распределите количество питьевой жидкости равномерно в течение всего дня для того, во-первых, чтобы тело не обезвоживалось, во-вторых, чтобы не перегрузить организм.
-
- Следует пить после пробуждения, до обеда или ужина, перед тренировкой и после нее, а также незадолго до сна. Кроме того, нужно выпить воды, когда хочется и когда вам кажется, что вы голодны: возможно, на самом деле это жажда.
-

Можно ли заменять воду различными напитками

- Действительно, овощные или фруктовые соки способны пополнить запасы организма нужной влагой.
- сладкие газированные напитки лишь способствуют обезвоживанию организма
- алкоголь, чай или кофе имеют мочегонное действие. Поэтому после вышеперечисленных напитков вам всё равно потребуется восполнить свой организм водой.



Спасибо за
внимание!

