

# Особенности водно-питьевого режима в жарких условиях

Подготовила:

Студентка 421 группы

Факультета МСТИГ

Сорока Дарья Сергеевна

# Питьевой режим-

- Порядок использования воды для питья, установленный с учетом вида деятельности людей, условий окружающей среды и состояния организма.



# Питьевая норма

- Минимальное количество воды, необходимое организму для поддержания водно-солевого баланса в течение суток, зависит от климатических условий, возраста, характера и тяжести выполняемой работы



# Особенности водно-питьевого режима в жарких условиях





Основным питьевым средством, нормализующим водно-солевой обмен, является доброкачественная вода  $t^{\circ} 7-15^{\circ}$ .



# Тест

1)Питьевая норма-

А)количество воды, которое человек может употребить за сутки

Б) Минимальное количество воды, необходимое организму для поддержания водно-солевого баланса в течение суток, зависит от климатических условий, возраста, характера и тяжести выполняемой работы.

В)правила употребления воды

2) Какой может быть питьевая норма при тяжелой работе на открытом воздухе

А) Может достигать 6,5 литров в сутки

Б) Нет ограничений

В) 4-5 литров

3) По рекомендациям американской национальной академии наук суточное потребление воды в жидкостях и пище в среднем составляет:

А) 1,4 литра для женщин и 2,4 литра для мужчин

Б) 2-3 литра для женщин и 3-4 литра для мужчин

В) 2,7 литра для женщин и 3,7 литра для мужчин

4) Основным питьевым средством, нормализующим водно-солевой обмен, является доброкачественная вода  $t^{\circ}$ ...

А) 7 —15 градусов

Б) 5 —13 градусов

В) 15 — 23 градуса



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**