



# Вода и питьевой режим

Способы физической  
деятельности 4 класс

Презентацию подготовила  
учитель физической культуры  
МОУ Лицей № 6 Лаптяну С.Н.

# Вода и питьевой режим

Неудивительно, 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).

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).



# Вода и питьевой режим

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.



# Вода и питьевой режим

Человек может прожить без пищи больше месяца, а без воды всего лишь несколько дней.



При занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов нужно соблюдать питьевой режим.

Во время тренировки (особенно в жару) пить не следует. А вот через 20—30 минут после тренировки очень полезно выпить овощной или фруктовый сок, компот, минеральную воду, но небольшими порциями.

# Вода и питьевой режим

Во время похода полагается пить три раза: за час до начала похода, во время привала и при остановке на ночлег.

- ❑ Никогда не пей сырую воду из неизвестного источника.
- ❑ Родниковую воду надо пить маленькими глотками, согревая её во рту, иначе может заболеть горло.

**?** Кто поступает правильно? Почему?



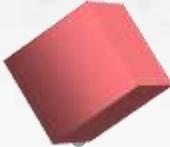
# Для сохранения водного баланса необходимо соблюдать питьевой режим

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

- чистая питьевая не газированная, не кипяченая вода,
- зеленый 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.





Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!

