**Вода для жизни.**

Презентация:

1. Титульный слайд
2. План работы
3. Что такое вода?
4. Вода для жизни растений
5. Вода для человека

Что такое вода? Вода — удивительная жидкость. У неё нет ни цвета, ни вкуса, ни запаха. В молекуле воды всего три атома — один кислорода, и два водорода. вода не содержит в себе калорий. Более того, в ней нет жиров, холестерина и практически не содержится натрия. Если пить воду регулярно, она понижает ваш аппетит. Также вода помогает процессу переработки жира в организме.

Без воды жизнь на планете быстро бы прекратилась. Но, к счастью, на нашей планете достаточно воды. Площадь одного лишь Тихого океана гораздо больше площади всей суши Земли. Большая часть воды на Земле находится в океанах и морях. Но, как известно, морская вода содержит в себе большое количество соли. Если бы человек пил только морскую воду, то он быстро бы умер от жажды и обезвоживания. Непригодна морская вода и для сельского хозяйства, и для промышленности. Только пресная вода по-настоящему ценна для человека. Но её у нас всего 3 % от общего объёма всей воды на планете. И в основном вся пресная вода (на 99 %) сосредоточена в ледниках, на горных вершинах и протекает в глубинах земли. Выходит, что человечество располагает только одним процентом от всех запасов пресной воды.

**Вода для жизни растений**

Растительный организм состоит на 70-95 процентов из воды. Недостаток жидкости приводит к гибели растения. Вода помогает выполнять такие важные функции как:

* транспортировка питательных веществ к тканям и органам
* синтез органических веществ из неорганических
* поддержание постоянной температуры
* создание тургорного давления
* служит средой обитания для некоторых видов растений
* можно сказать, что вода- это источник жизни растений

**Вода для человека**

Не только растения не могут существовать без воды, для человека она также играет немаловажную роль. Мозг человека на 75 — 85 % содержит воду, а мышечная ткань — приблизительно на 70 %. Немаловажная роль воды в жизни человека сводится к выводу из организма человека токсинов и прочих отходов. Вода служит в качестве смазки для наших суставов, а также регулирует и поддерживает температуру нашего тела.

Спорт – это жизнь и к нему надо относиться серьёзно, со знанием дела!

Спортсменам можно привезти следующие практические рекомендации по потреблению жидкости:

За два часа до тренировочного занятия или соревнования следует выпить 500 мл жидкости, так организм должен быть перед нагрузкой насыщен водой. Пока выпитая жидкость из желудка будет доставлена к кожным покровам для потоотделения, пройдет около 10–20 минут.

Во время двигательной активности рекомендуется каждые 15-20 минут потреблять 150-300 мл жидкости, так как интенсивность абсорбции жидкости во время физических нагрузок колеблется в пределах 1015 мл на 1 кг массы тела за 1 час.

Выполнение физических нагрузок в условиях высокой температуры или влажности воздуха требует потребления большего, чем обычно, количества жидкости.

Во время физической нагрузки чувство жажды не является надёжным показателем потребности организма в жидкости; чувство жажды во время двигательной активности может отражать снижение массы тела на 2%.

Потребление во время двигательной активности напитков, содержащих углеводы (4-8%, т.е. 40-80 г углеводов на 1000 мл), обеспечивает организм экзогенной энергией и жидкостью.

После тренировки следует обеспечить регидратацию из расчёта 1000 мл жидкости на 1 кг «потерянной» массы тела, плюс ещё 250-500 мл для компенсации потерь жидкости с мочой.

Для восполнения ионов натрия, калия, хлора - основных электролитов, следует потреблять специальные «спортивные» напитки.

Лицам, активно занимающихся спортом и профессиональным спортсменам, необходимо помнить, что одним из важных условий для естественного повышения физической работоспособности и естественного ускорения постнагрузочного восстановления, является адекватное возмещение дефицита жидкости и электролитов.