

УЧИЛИЩЕ

За

по-здрави деца

МОДУЛ 3

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА 



ИЗБЕРИ ВОДАТА

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА 



Избери
водата

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА 

/Видео с Лазар Радков, който разказва колко е важна водата за всеки/



ЗАЩО Е ВАЖНО ДА ПИЕМ ДОСТАТЪЧНО ВОДА?

ВОДАТА В ЧОВЕШКОТО ТЯЛО

- ▶ Хората, особено децата, трябва да пият достатъчно вода, за да поддържат тялото си в добро състояние.
- ▶ Водата съставлява около 60 процента* от тялото. Губиш вода, когато се потиш, уринираш и дори когато дишаш. За да поддържаш баланса на водата в тялото си, е важно да пиеш достатъчно вода, за да замениш водата, която губиш.

Знаеш ли, че?

- ▶ Процентът от тялото ти, представляващ вода, намалява, когато остаряваш.

СЪВЕТ НА ДЕНЯ

Събуди се с вода

Докато спиш, губиш вода чрез дишане и потене. Добра идея е да има съд с вода до леглото ти, за да можеш да отпиеш веднага щом се събудиш сутрин или дори ако се събудиш през нощта. Пиенето на вода сутрин освежава тялото ти и ти дава добър старт за деня. Пий вода като част от здравословната закуска всеки ден. Млякото ти дава калций и различни хранителни вещества, пълнозърнестите житни култури ти дават енергия и фибри, а плодовете ти дават витамини.

Илюстрация: М.-Н. Тран-Дук

Бъбреците:

основен регулатор на загубата на вода. Увери се, че поддържаш водния баланс. Когато уринираш, бъбреците ти се освобождават от водата и токсините, от които тялото ти не се нуждае.

Храносмилателната система:

питейната вода помага на храносмилателната система да функционира правилно.

Отделяне на вода:

урина
пот
дишане
изпражнения

Прием на вода:

метаболическа вода*
вода в храните
водата, която пием

* Прочувствена от тялото

Кожата:

Когато се потиш, водата се изпарява през порите в кожата ти, понижавайки температурата на тялото ти. Чрез потенето тялото се охлажда.

Белите гробове:

когато дишаш, губиш вода през белите гробове.

Пиене и хранене:

пиенето на вода и яденето на плодове, зеленчуци и супи са добри начини да се увериш, че тялото ти си набавя достатъчно количество вода. Дори ако някои храни са богати на вода (от 40% до 80%), водата, осигурена от храната, не е достатъчна, за да задоволи ежедневните ни нужди.





СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН ПРИЕМ НА ВОДА

ПИЙ ВОДА РЕДОВНО ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН

Най-вече децата трябва да пият вода редовно, защото имат по-голяма повърхност в сравнение с телесното си тегло, отколкото възрастните, което позволява по-големи загуби на вода от кожата. Децата са по-малко толерантни към високия климатичен стрес, отколкото възрастните.

ПИЙ ВОДА ДОКАТО ТРЕНИРАШ

Дори и ставите се нуждаят от вода, за да функционират правилно



Илюстрация: М.-Н. Тейн-Дюс

Водата играе смазваща роля за твоите стави.

Не допускай да се обезводниш, ако тренираш активно! Спортистите пият вода преди, по време и след тренировка. Мускулите разчитат и на минерали, на които водата помага да се транспортират из тялото чрез кръвта.



Илюстрация: М.-Н. Тейн-Дюс



Поддържай достатъчно количество вода в тялото си

НЕДОСТАТЪЧНО ВОДА - КАК ДА РАЗПОЗНАЕМ ПРИЗНАЦИТЕ

Водата е от жизненоважно значение за живота

Хората могат да издържат между 3 и 5 дни без вода, но може да достигнеш до състояние на обезводняване много по-бързо от това. Ето някои признаци, които ти показват, че напоследък може да не си пил достатъчно вода. Първият признак е, разбира се, усещане за жажда. Но чувството за жажда означава, че вече си обезводнен.

Пий вода редовно, в малки количества през целия ден. Това е особено важно за децата, защото децата нямат същия импулс да пият, когато са жадни, както възрастните.



Илюстрация: М.-Н. Тран-Дук



Илюстрация: М.-Н. Тран-Дук

Други признаци на ниска хидратация

Ако се чувстваш **уморен**, дори когато мислиш, че си спал достатъчно, това може да се дължи на факта, че приемаш достатъчно вода. Непиенето на достатъчно вода може също да причини **в устата, главоболие и по-слабо уриниране**. Може да се почувстваш **слаб** или да усетиш **слабост в мускулите**.

Замаяността е друг признак, а при по-сериозни случаи някои хора дори **припадат**.

Направи тест!

Можеш да провериш колко добре си хидратиран.

Погледни урината си. Ако е тъмна на цвят, а не бледо жълта, това може да означава, че не пиеш достатъчно вода.



Увери се, че пиеш Достатъчно вода

ПОДДЪРЖАЙ ВОДНИЯ СИ БАЛАНС

► Помисли колко вода губиш; ако тренираш или ако е горещо, ще се потиш повече, така че ще трябва да пиеш повече, за да замениш водата, която губиш.

Пий вода, когато се потиш

Независимо дали ходиш на интензивен или по-спокоен спорт, всяка дейност те кара да губиш вода. Погрижи се да пиеш малко вода преди, по време и след това ... дори и игра на криеница или провеждането на състезание с приятелите ти могат да те изпотят!

Надморската височина те кара да ожадняваш

Ако се изкачваш в планината, опитай да пиеш повече вода, отколкото обикновено. Дишаш по-дълбоко, което означава, че губиш повече вода, отколкото когато си на нивото на морско равнище.

Планирай напред

Когато отиваш на училище или спортуваш, или дори когато се разхождаш, носи със себе си бутилка вода. Това ще ти помогне да си гарантираш, че винаги имаш достатъчно вода за пиене. Пийни малко вода, преди да тръгнеш. По този начин компенсираш количеството вода, която ще загубиш, когато се изпотеш още преди да си тръгнал!

Пий повече вода, когато е горещо

Когато е горещо и слънчево, ще загубиш повече вода чрез потенето. Дори когато не тичаш, ще загубиш вода, затова не забравяй да пиеш достатъчно вода през лятото, особено ако си в страна с горещ климат.

СЪВЕТ НА ДЕНЯ

Открий удоволствието от пиенето на вода

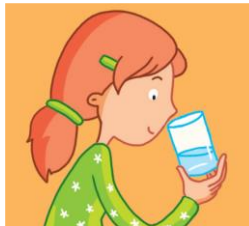
Може да мислиш, че водата е скучна, но ако ѝ обърнеш специално внимание, ще се изненадаш да разбереш, че не всички видове вода имат същия вкус! Има дори хора, чиято работа е да дегустират вода.



Налей вода в чиста чаша. Чашата трябва да е около една трета пълна.



Провери дали водата е чиста, като я разгледаш отгоре и отстрани.



Постави чашата под носа си и вдишай дълбоко няколко пъти. Обонянието работи по-добре, ако затвориш очите си.



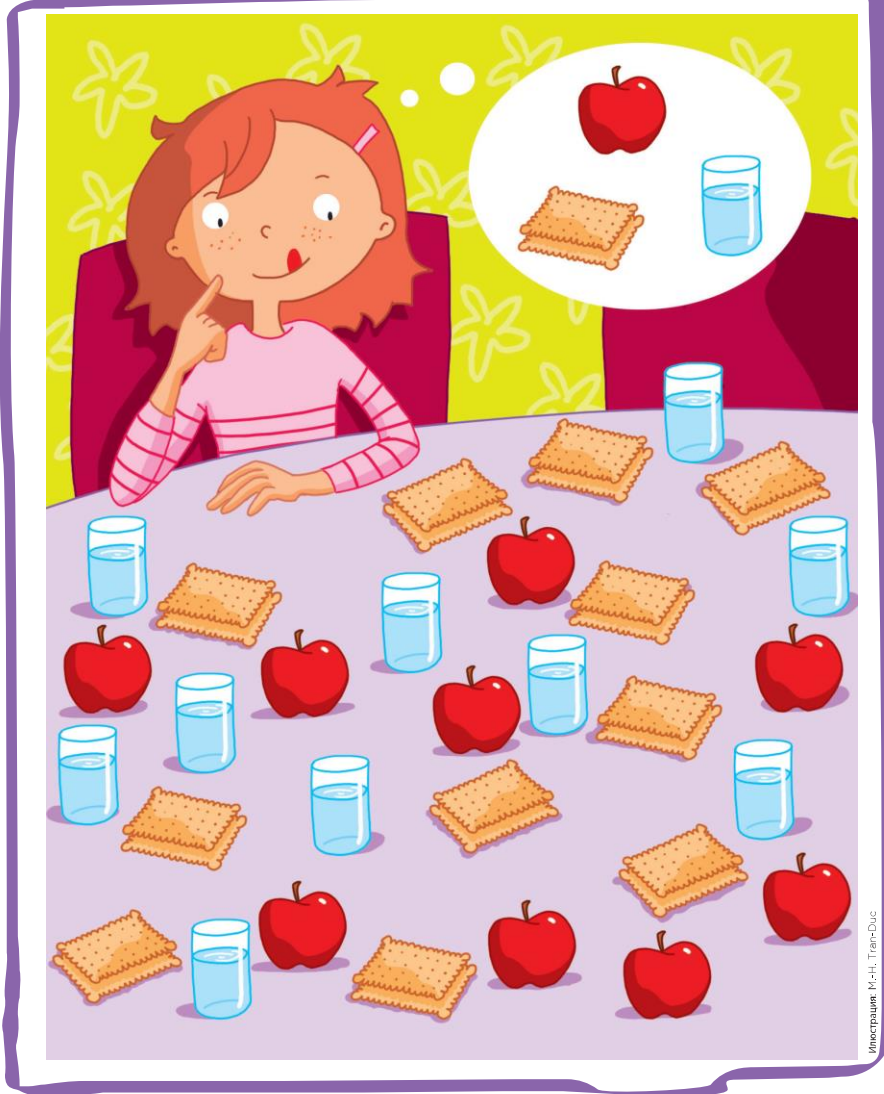
Отпий малко вода. Раздвижи я в устата си, спри, изчакай и преглътни. Сега обърни внимание на всички усещания, които имаш в устата си и се наслаждавай!



ПЪЗЕЛИ И ИГРИ

ВКУСНО

▶ Колко закуски (2 бисквити, една ябълка и една чаша вода) може да приготви Алекс?



Илюстрация: М.-Н. Траян-Дуц

ПЪЗЕЛ

▶ Част от пъзела е изгубена. Коя е тя?



Омборг, Б

Илюстрация: М.-Н. Траян-Дуц

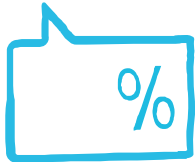


ПЪЗЕЛИ И ИГРИ **»»»** Здравословен прием на вода

Водата е навсякъде около нас. Нашата планета Земя се състои от 70% вода, както и нашето тяло, което е около 60-75% вода. Затова трябва да приемате много вода и по-малко подсладени напитки, защото в тях има захар. Знаете ли, че в спортните напитки има 6 лъжици захар, а в газираните подсладени напитки - 10. Дори соковете и млякото съдържат захар. В плодовите сокове има 5 лъжици захар, а в млякото 2.

В заключение цялото ни тяло има вода в различни проценти – можете ли да познаете колко и къде?

1 Какъв процент от Земята се състои от вода?

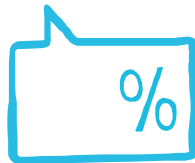


Оцвети в синьо кръга, за да покажеш частта от Земята, която според теб се състои от вода.

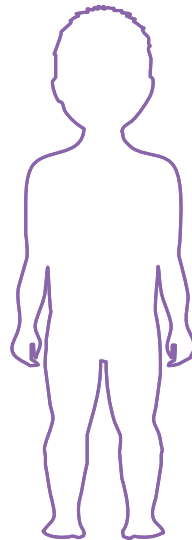
Отговор: Около 70% от Земята е вода.



2 Какъв процент от тялото ти се състои от вода?



Оцвети в синьо тялото, за да покажеш каква част от него според теб, се състои от вода.



Отговор: Около 60-75%.

3 Колко чаени лъжици захар има в 1 чаша от всяка от тези напитки?



Вода



100%
натурален сок



Спортни
напитки



Газирани
напитки



Мляко



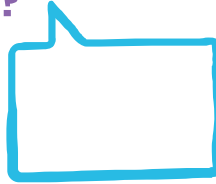
Отговор:
Вода: 0 чаени лъжици захар;
Спортни напитки: 6 чаени лъжици;
Мляко: 2 чаени лъжици;
100% натурален сок: 5 чаени лъжици;
Газирани напитки: 10 чаени лъжици



ПЪЗЕЛИ И ИГРИ >>> Здравословен прием на вода

4 Колко чаши вода трябва да изпиваш всеки ден?

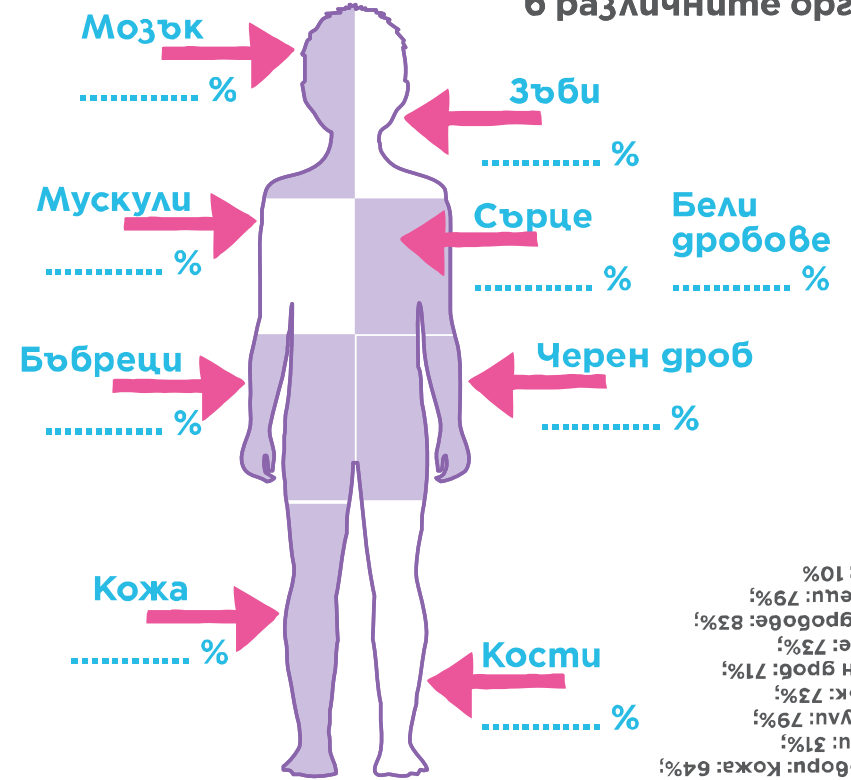
Оцвети в синьо броя на чашите, които трябва да изпиваш всеки ден.



Омговор: 8 чаши.
И 8 чаши трябва да бъдат оцветени.

5 Какъв процент от тялото ти се състои от вода?

Водата се намира в нашите тела, във всички наши клетки, тъкани и органи. Попълни процентното съдържание на вода в различните органи.



Омговор: Кожа: 64%;
 Кости: 31%;
 Мускули: 79%;
 Мозък: 73%;
 Черен гроб: 71%;
 Сърце: 73%;
 Бели гробове: 83%;
 Бъбреци: 79%;
 Зъби: 10%.



ПЪЗЕЛИ И ИГРИ »»» Кой съм аз?

„Кой съм аз“ е забавна игра, която те подканя да пиеш вода, докато се забавляваш. Можете да играете като просто поставите карти с формата на животни на дъното на чашите си. **Целта е** същата: отгатни първи кое животно е на дъното на чашата ти, като попиташ останалите участници за указания. Можеш да поискаш едно указание за всяка глътка, която отпиеш, така че трябва да познаеш бързо, за да спечелиш играта!

От какво имаш нужда:

1 символ за всеки играч
1 чаша за всеки играч
Тиксо
Вога

Как се играе:

1. Избират се символи за всеки играч.
2. Поставят се на външната страна на дъното на чашата, без да се разкриват на останалите играчи.
3. Чашите се пълнят с вода.
4. Пие се вода всеки път, когато играч иска да загаде въпрос.

