Статья на тему:

"Вода и ее влияние на жизнедеятельность человека"

Автор:

Селиванова Ева Александровна

Руководитель:

Арсенян Ааит Мануковна

г.Новочеркасск

2025г.

Оглавление:

1.Введение..............................................................................................3

Глава 1. Значение воды для человека.

1. 1.1. Влияние воды на организм человека........................................4

3 .1.2. Влияние дефицита и избытка воды...........................................5

Глава 2. Качество воды и его влияние на здоровье.

4 .2.1. Проблемы загрязнения...............................................................6

1. 2.2. Виды очистки водопроводной воды.........................................6

Глава 3. Опрос и анализ привычек потребления воды.

1. 3.1. Рекомендации по употреблению воды для поддержания здоровья и благополучия....................................................................7-8
2. Заключение.........................................................................................8

8. Список литературы............................................................................9

**Введение**

Вода — это невероятно важное вещество, играющее ключевую роль в жизни на Земле. Она составляет около 60% массы тела взрослого человека и необходима для многих биохимических процессов. Это исследование направлено на изучение влияния воды на жизнедеятельность человека, её роли в поддержании здоровья и последствия дефицита или избытка воды в организме.

Цели исследования:

1.Определить значение воды для здоровья человека.

2.Изучить влияние дефицита и избытка воды на организм.

3.Оценить влияние качества воды на здоровье.

Задачи исследования:

1.Провести литературный анализ о роли воды в организме.

2.Опросить людей о их привычках потребления воды и их знании о её важности.

3.Провести анкетирование «Привычки потребления воды».

4.Разработать рекомендации по употреблению воды для поддержания здоровья и благополучия

Объект исследования: вода в организме человека и в окружающей его среде.

Предмет исследования:

Чистая пресная вода и её влияние на жизнь человека.

Методы исследования:

Изучение литературы, сравнение, анализ, опрос и обобщение.

Проблема: Недостаточное понимание людьми важности правильного потребления воды для здоровья и недостаточная осведомлённость о качестве питьевой воды

**Глава 1. Значение воды для человека**

* 1. **Влияние воды на организм человека**
1. **Запускается обмен веществ**. Вода поддерживает метаболизм, что положительно влияет на множество систем в организме. Врачи и диетологи рекомендуют выпивать один стакан воды на голодный желудок, чтобы разбудить организм и запустить обмен веществ.
2. **Профилактика простудных заболеваний**. Вода растворяет мокроту в верхних дыхательных путях и выводит её. Снимает боль в горле. Одного стакана достаточно, чтобы облегчить симптомы простуды: кашель и боль в горле. Также, водой можно промывать нос, чтобы вылечить насморк.
3. **Детоксикация организма**. Вода способствует выведению токсических веществ и застойных жидкостей. Если пить её в большом количестве, то температура тела поднимается, это способ к обильному потоотделению и выведению шлаков и токсинов. Особенно эффективна вода при детоксикации вместе с лимоном.
4. **Замедление процессов старения.** Вода замедляет старение кожи. Если регулярно поддерживать питьевой баланс, то клетки кожи сохраняют эластичность и упругость, благодаря чему кожа становится гладкой и сияющей.
5. **Улучшение работы внутренних систем организма**. Регулярное питьё улучшает работу сосудистой и кровеносной систем организма. Также вода разрушает жировые отложения вокруг нервной системы, благодаря чему она начинает лучше функционировать. Такой эффект подтверждён в условиях клинических испытаний.
6. **Улучшение структуры волос.** Речь идёт не о приёме вовнутрь. Необходимо мыть волосы не горячей, а тёплой водой, чтобы волосы ускорили рост. Данная температура стимулирует нервные окончания волос, благодаря чему они становятся мягче и послушней.
7. **Усиление иммунитета.** Чистая, насыщенная природными минералами и микроэлементами вода повышает иммунитет и стойкость организма в борьбе с различными вирусами (короновирусом в частности). Для усиления её профилактических и лечебных свойств в неё можно добавить эхинацею пурпурную, имбирь, черный тмин, куркуму.

**1.2. Влияние дефицита и избытка воды**

Обезвоживание наступает, когда организм теряет больше воды, чем получает. Это может происходить из-за:

* неправильного питьевого режима.
* повышенной физической активности.
* заболеваний, сопровождающихся рвотой или диареей.

Симптомы обезвоживания: жажда, сухость во рту, усталость, головные боли.

Долгосрочное обезвоживание может привести к серьёзным заболеваниям, включая:

* поражение почек.
* проблемы с сердечно-сосудистой системой.
* снижение когнитивных функций.

**Переувлажнение:**

Избыток воды может привести к состоянию, известному как гипонатриемия, при котором уровень натрия в крови становится слишком низким.

Симптомы: головная боль, тошнота, спутанность сознания.

Очень высокое потребление воды может быть опасным и привести к:

* отеку мозга.
* нарушению функции почек.
* жизненно угрожающим состояниям.

**Глава 2. Качество воды и его влияние на здоровье**

**2.1. Проблемы загрязнения**

Качество питьевой воды имеет значительное влияние на здоровье человека. Загрязненная вода может содержать: бактерии, вирусы, токсические вещества. Питье загрязненной воды может приводить к заболеваниям, таким как: гепатит А, тиф, дизентерия.

**2.2. Виды очистки водопроводной воды**

* **Кипячение**. Один из самых популярных и дешевых способов сделать воду безопасной. В основном кипятят водопроводную, колодезную или артезианскую воду. В любом случае кипятить можно любую воду, если она не содержит нечистот, не имеет ярко выраженного запаха. Прокипятив такую воду, ее можно свободно употреблять или готовить на ней пищу.
* **Свечевая фильтрация (кувшины с фильтрами)**. Воду заливают во внутреннюю камеру с фильтром, а стекает она в нижний резервуар. Свечевые фильтры имеют свои преимущества: они дешевы, надежны и не требуют расхода электроэнергии. Такой фильтр способен неплохо очистить воду от мелких загрязнений и даже некоторых бактерий.
* **Фильтр с ультрафиолетом**. В России это не самый популярный способ очистки воду. Но в Индии с помощью ультрафиолета очищают воду во многих крупных городах. Ультрафиолетовое излучение способно уничтожить большинство бактерии и вирусов, находящихся в воде.
* **Фильтры обратного осмоса.** Фильтры для воды, работающие по принципу обратного осмоса - одни из самых распространенных в нашей стране. Осмос - это процесс, при котором вода, проходящая через полунепроницаемую мембрану, получается более концентрированной.

Таким образом, современные системы фильтрации (фильтры обратного осмоса и подобные им) являются наиболее распространённым и эффективным средством позволяющим получить действительно чистую воду.

**Глава 3. Анализ привычек потребления воды**

**3.1. Рекомендации по употреблению воды для поддержания здоровья и благополучия**

1. Ежедневная норма потребления

Рекомендуемое количество воды: Взрослым людям обычно рекомендуется пить 2–3 литра воды в день (или около 8–12 чашек), в зависимости от уровня активности, климата и индивидуальных потребностей.

Слушайте свой организм: Обращайте внимание на сигналы жажды, чтобы не допустить обезвоживания.

2. Пейте регулярно

Разбейте потребление: Вместо того чтобы пить большое количество воды за один раз, старайтесь пить небольшими порциями в течение дня.

Напоминания: Установите напоминания на телефоне или используйте специальные приложения, которые помогут вам следить за потреблением воды.

3. Учитывайте уровень активности

Физическая активность: Увеличивайте потребление воды во время занятий спортом или физической активности, так как пот потерянный через пот необходимо восполнять.

С жарким климатом: В условиях жары и высокой влажности также необходимо повышенное потребление воды.

4. Употребляйте воды из разных источников

Питьевая вода: Основной источник жидкости.

Продукты: Фрукты и овощи (например, огурцы, арбузы и апельсины) содержат большое количество воды и могут помочь в гидратации.

Чай и супы: Неподслащённые чаи и бульоны также вносят вклад в общее потребление жидкости.

5. Обратите внимание на качество воды

Чистота воды: Убедитесь, что используемая вами вода чистая и соответствует санитарным нормам. При необходимости используйте фильтры или кипятите воду.

6. Избегайте чрезмерного употребления

Гипонатриемия: Избегайте чрезмерного употребления воды, которое может привести к нарушениям электролитного баланса (гипонатриемии). Признаки включают головные боли, спутанность сознания и тошноту.

Сбалансированный подход: Оптимальное потребление зависит от индивидуальных потребностей, поэтому не забывайте о чувстве меры.

7. Пейте воду перед едой

Здоровое пищеварение: Питьевая вода перед едой может помочь в пищеварении и контроле аппетита. Однако старайтесь не пить слишком много, чтобы не размягчить желудочный сок.

Следование этим рекомендациям поможет вам поддерживать оптимальный уровень гидратации и общее состояние здоровья

Заключение

В результате исследовательской работы над индивидуальным проектом на тему "Вода и ее влияние на жизнедеятельность человека" автор приходит к выводу о том, что вода играет жизненно важную роль в поддержании здоровья человека.

Дефицит или избыток воды может привести к серьезным последствиям

**Заключение**

В результате исследовательской работы над индивидуальным проектом на тему "Вода и ее влияние на жизнедеятельность человека" автор приходит к выводу о том, что вода играет жизненно важную роль в поддержании здоровья человека.

Дефицит или избыток воды может привести к серьезным последствиям для здоровья. Качество потребляемой воды имеет решающее значение, так как загрязненная вода может вызвать множество заболеваний. Таким образом, необходимо не только поддерживать оптимальный уровень потребления воды, но и заботиться о её качестве.

**Список использованной литературы:**

1. Оруэлл, Дж. "Вода и её свойства". Издательство "Научный мир", 2018.
2. Смирнов, А. "Загрязнение водоемов". Журнал "Экология и жизнь", 2020.
3. Кузнецова, Е. "Вода в культуре". Издательство "Культура", 2019.
4. CDC (Centers for Disease Control and Prevention). "Water-Related Diseases".