

Питьевой чек–лист школьника: что это такое и зачем он нужен?

Всем известно, что вода жизненно необходима нашему организму, но сколько воды нужно пить чтобы оставаться здоровым?

Для того чтобы узнать и рассчитать сколько воды нужно любому из нас, предлагается провести небольшое исследование, но для начала немного теории.

Вода является основным компонентом тела и составляет около 60% вашего веса. Каждая клетка, ткань, орган тела нуждаются в воде для правильной работы. Поддержание баланса жидкости в организме на оптимальном уровне оказывает благотворное влияние на самочувствие и физическую активность.

Нехватка же воды может привести к обезвоживанию — состоянию, которое возникает, когда в организме недостаточно воды для нормальной жизнедеятельности.

Есть данные, свидетельствующие о том, что умеренное обезвоживание приводит к снижению умственной работоспособности.

Длительный недостаток жидкости может очень сильно отразиться на здоровье:

- Дефицит воды на 1-2%: сильная жажда
- Дефицит воды на 2-3%: нарушение пищеварительных процессов, беспокойство, снижение работоспособности
- Дефицит воды на 4-5%: головокружение, головная боль, тошнота, сонливость, перепады настроения
- Дефицит воды на 6-9%: нарушение координации движений, нарушение связности речи
- Дефицит воды на 10%: нарушение терморегуляции
- Дефицит воды на 11-12%: нарушение биохимических процессов

Теперь давайте посчитаем сколько воды нужно выпивать именно Вам. Сделать это можно по простой формуле: в среднем человеку необходимо 45 мл жидкости на 1 кг массы тела. Например, у человека весом 50 кг нормой водопотребления будет 2,25 л жидкости в день.

После подсчёта попробуем нарисовать чек–лист, в котором укажем свою норму жидкости и с этого момента будем отмечать там каждый выпитый стакан воды, сока или чашку чая, но договоримся, что один стакан = 250 мл жидкости.

Например, при норме 2250 мл количество стаканов в чек–листе будет равняться 9. Один плюстик — один стакан. Также учёт выпитой жидкости можно вести с помощью специальных трекинговых приложений.

Вес – 50 кг	
Необходимое количество воды:	2250 мл или 9 стаканов
День 1	+++++++
День 2	+++++++
День 3	+++++++
День 4	
День 5	
	и так далее...

После одной недели или даже месяца наблюдений можно сделать вывод, достаточно ли жидкости ты выпиваешь, чтобы оставаться здоровым. А чтобы одному считать было не скучно, можно провести такое исследование среди своих друзей, в своём классе или всей семьёй!

Источник: <https://pitanie.cgon.ru>

/Информационно-просветительский проект «СОШ.RU»