

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ДОШКОЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ» СУНЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4 «Шовда» ст. Ассиновская»  
Сунженского муниципального района

## Консультация для родителей «Вода-источник жизни»

2018 год

## **Вода - источник жизни.**

Всем с детства известна истина, что **вода – источник жизни**. Однако, далеко не все осознают и принимают тот факт, что вода является залогом здоровья и хорошего самочувствия. Все знают о важности воды в нашем организме. **Вода - источник жизни**, это- не просто слова. Вода является для нас самым ключевым ингредиентом для того, чтобы иметь здоровое тело и отличное самочувствие. Ничто так не влияет на наше здоровье, как потребление воды. Вода необходима для пищеварения, для деятельности почек и печени. Она выводит ежедневно вырабатываемые токсины. Недостаток воды в организме понижает иммунитет, а значит и устойчивость организма к различным заболеваниям. Обезвоженность организма может вызывать головные боли, запор, артрит, ваша кожа будет выглядеть сухой, потеряет цвет и эластичность. И это еще не все. Недостаток воды также вызывает апатию, мы становимся уязвимым к стрессу.

Вода есть повсюду. Не составит труда употреблять её в любых необходимых количествах. Особенно важен стакан воды с утра, так как пока мы спали, наш организм был лишён притока воды в течении нескольких часов, поэтому не стоит начинать день с крепкого чая или кофе, а лучше начать его со стакана чистой воды.

Чтобы вода давала максимальную пользу, пить ее нужно правильно. Причем, есть как варианты для повседневного использования, так и при болезнях. Следуя несложным правилам, можно сохранить свое здоровье и прекрасно выглядеть в любом возрасте.

-Воду нужно пить перед едой. Оптимальное время - за 30 минут до приема пищи. Это позволит подготовить пищеварительный тракт, особенно тем, кто страдает гастритом, дуоденитом, изжогой, язвой, колитом или другими расстройствами пищеварения.

-Воду нужно пить всегда, когда вы чувствуете жажду, - даже во время еды.

-Воду нужно пить через 2,5 часа после еды, чтобы завершить процесс пищеварения и устранить обезвоживание, вызванное расщеплением пищи.

-Воду нужно пить по утрам сразу после пробуждения, чтобы устранить обезвоживание, вызванное долгим сном.

-Воду нужно пить перед выполнением физических упражнений, чтобы создать запас свободной воды для выделения пота.

**Вода – источник жизни, источник всего живого на нашей планете.**

