



Νερό και Σώμα

Έχετε αναρωτηθεί πόσο σημαντικό είναι το νερό στην ανθρώπινη υγεία;

Το νερό είναι όχι μόνο σημαντικό, αλλά και απαραίτητο! Για τον οργανισμό μας! Για την ίδια μας την ζωή!

Το νερό, όπως ξέρουμε, βρίσκεται σε ένα ασταμάτητο ταξίδι μέσα στη φύση...

Μήπως και στο σώμα μας το νερό κινείται συνεχώς;

Μπορείτε να περιγράψετε αυτό το ταξίδι στο σώμα μας;

Κι αν θέλετε να καταλάβετε, πόσο μεγάλο είναι αυτό το ταξίδι του νερού στο σώμα μας, σκεφτείτε ότι τα 7/10 του σώματός μας είναι νερό!

Όπως, ακριβώς και στη φύση!



Πληροφορίες

Χωρίς το νερό δεν μπορεί να υπάρξει ανθρώπινη ζωή! Ένας μέσος άνθρωπος μπορεί να αντέξει χωρίς τροφή μέχρι 2 μήνες, ενώ χωρίς νερό μόνο για 2-3 ημέρες. Ενώ, αν χάσει μεγάλη ποσότητα νερού, παθαίνει αφυδάτωση!



Το ξέρετε αυτό;

Αν ο ανθρώπινος οργανισμός χάσει το ένα πέμπτο (1/5) του νερού, **πεθαίνει!**



Σκεφτείτε ότι το νερό αποτελεί βασικό συστατικό του αίματος, το οποίο μεταφέρει τις θρεπτικές και αποβάλλει τις τοξικές και άχρηστες ουσίες από το ανθρώπινο σώμα.

Βοηθάει πολύ στη λειτουργία των νεφρών, καθώς χωρίς το νερό, τα νεφρά δεν θα ήταν δυνατό να καθαρίσουν το αίμα.



Το ξέρετε αυτό;

Καθημερινά, ο οργανισμός μας αποβάλλει περίπου:

- 5 ποτήρια νερού από τα νεφρά με τη μορφή ούρων!
- 2 ποτήρια νερού με τον ιδρώτα!
- 1 ποτήρι νερό μέσω της αναπνοής!

Σε ένα χρόνο ο οργανισμός μας αποβάλλει σε νερό περίπου 700 μεγάλα μπουκάλια 1,5 λίτρου! **Πόσα ποτήρια νερό πρέπει να πίνουμε την ημέρα;**



Πείραμα

Θέλετε να διαπιστώσετε αν πίνετε την κατάλληλη ποσότητα νερού;

Μετρήστε τα ποτήρια νερού, που πίνετε σε όλη τη διάρκεια της ημέρας!

Επαναλάβετε για τρεις ημέρες! Συγκρίνετε με τους συμμαθητές σας και συζητήστε, γιατί πίνετε ή δεν πίνετε πολύ νερό. Σκεφτείτε στιγμές από την καθημερινή σας ζωή και σκεφτείτε σε ποιες περιπτώσεις χρειάζεται να πίνετε περισσότερο νερό!

Το νερό αποτελεί βασικό παράγοντα ζωής και για τα ζώα!

Ποιό ζώο από τα παρακάτω νομίζετε ότι περιέχει περισσότερο νερό ;



(Η κότα: 74%, το σκαθάρι 48% οι ρέγγες 67%)



Πληροφορίες

Από πολύ παλιά, το νερό συνδέθηκε με την υγεία και την καθαριότητα του σώματος, αλλά και τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών! Σε πολλά μέρη του κόσμου και ιδίως στην περιοχή της Μεσογείου, ιδιαίτερα γνωστά ήταν τα λουτρά και τα χαμάμ, τα οποία λειτουργούσαν με ιδιαίτερη προσοχή κι επιμέλεια! Είχαν για στόχο τους όχι μόνο την σωματική καθαριότητα και θεραπεία, αλλά και την ψυχαγωγία και την κοινωνικοποίηση των ανθρώπων, που τα επισκέπτονταν. Οι Ρωμαίοι αυτοκράτορες έχτιζαν εντυπωσιακά ρωμαϊκά λουτρά, όπου οι πολίτες περνούσαν πολλές ώρες. Σήμερα, σε αρκετές χώρες εξακολουθούν οι κάτοικοι να χρησιμοποιούν το χαμάμ ή τη σάουνα!



Δραστηριότητα

Για ποιο λόγο πολλά από τα θερμά λουτρά θεωρούνται ιαματικά; Εντοπίστε σε έναν χάρτη πού βρίσκονται τα σημαντικότερα από αυτά!



Το ξέρετε αυτό;

Τα μπάνια στις θερμές πηγές κατείχαν σημαντικό ρόλο στην ιατρική της αρχαιότητας!

Ο Πλάτωνας, ο Αριστοφάνης και ο Ιπποκράτης μίλησαν με ιδιαίτερο ζήλο για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και παρότρυναν τους ασθενείς να τα επισκέπτονται, για να θεραπευθούν.

Νερό και Σώμα

Πληροφορίες

Το νερό, όμως, δεν είναι διαθέσιμο και άφθονο για όλους τους κατοίκους της γης! Πολλοί άνθρωποι είναι αναγκασμένοι να στερούνται την ποσότητα του πόσιμου νερού που είναι αναγκαία για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού τους. Σε άλλες περιπτώσεις, το νερό είναι ακατάλληλο κι επικίνδυνο!

Έρευνα

Κάντε μια μικρή έρευνα! Ψάξτε να βρείτε ποιες είναι οι ασθένειες που προκαλούνται από μόλυνση ή έλλειψη του πόσιμου νερού!

Τις συναντάμε στις φτωχότερες χώρες του κόσμου...

Πληροφορίες

Το μολυσμένο από βακτηρίδια και άλλους παθογόνους οργανισμούς, και το ρυπασμένο από επικίνδυνες ουσίες (χημικά, φυτοφάρμακα, ραδιενεργά) νερό, εγκυμονεί πολλούς κινδύνους για τον οργανισμό. Ασθένειες, όπως η διάρροια, η μαλάρια, ο τύφος, η δυσεντερία, η ηπατίτιδα ενδέχεται να εμφανιστούν εξαιτίας της κατανάλωσης μολυσμένου νερού.

Το ξέρετε αυτό;

- 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι δεν έχουν καθαρό νερό για τις ανάγκες τους!
- Σε αρκετές περιοχές της Αφρικής, το 42% του πληθυσμού δεν έχει πρόσβαση σε καθαρό νερό!
- Το 50% του πληθυσμού στις αναπτυσσόμενες χώρες δεν έχει πρόσβαση σε υποδομές υγιεινής!

Ερώτηση

• Γιατί η έλλειψη νερού είναι ακόμα τεράστιο πρόβλημα υγείας στην Αφρική; Επιλέξτε μια χώρα της Αφρικής και προσπαθήστε να συλλέξετε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε για το περιβάλλον, τους υδατικούς πόρους, το κλίμα, τη γεωλογία εδάφους, αλλά και το βαθμό ανάπτυξης, την οικονομία και το βιοτικό επίπεδο των κατοίκων.

Ποια προβλήματα υγείας παρουσιάζουν οι κάτοικοι;

Ποια από αυτά τα προβλήματα συνδέονται με το νερό;