

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

8. – 10. junij 2020

HIDRIRAJMO NAŠE TELO

Alenka Likar
OŠ Stražišče Kranj



Namen projekta :

- **spoznati pomen zadostne hidratacije našega telesa**
- **znaki dehidracije**
- **voda: skrita tudi v živilih**

Cilj raziskovanja : spodbuditi učence k zadostnemu in kakovostnemu pitju

Hipoteza : Učenci si želijo poskrbeti za zadostno hidratacijo telesa

DELEŽ VODE V NAŠEM TELESU

72 %

- ▶ **Pljuča: 90 % vode**
- ▶ **Kri: 82 % vode**
- ▶ **Koža: 80 % vode**
- ▶ **Mišice: 75 % vode**
- ▶ **Možgani: 70 % vode**
- ▶ **Kosti: 22 % vode**

KOLIČINA VODE V NAŠEM TELESU



	MOŽGANI 73% VODE
	PLJUČA 90% VODE
	KOSTI 22% VODE
	MIŠICE 75% VODE

+ UČINKI VODE V TELESU

- tran sportina hranilne snovi
in odvaja škodljive snovi

- pomaga pri boljši prebavi hrane

- pospešuje prebavo → hujšanje
→ rast mišic

- kosti in sklepi bolje delujejo

- boljše delovanje možganov

- čistejša in zdrava koža

PRIPOROČENA DNEVNA KOLIČINA



VODA JE SKRITA TUDI V ŽIVILIH



POTOVANJE VODE IN IZLOČANJE VODE PRI RASTLINI



VODA POTUJE PO RASTLINI
Cvetni listi se obarvajo;



VODA SE IZLOČA IZ RASTLINE
Kapljice vode na plastični vrečki;

POTOVANJE VODE PO NAŠEM TELESU



- ▶ LABIRINT (pokrov zaboja, slamice, frnikola)
- Usta
- Požiralnik
- Želodec
- Tanko črevo
- Debelo črevo - v kri
- Ledvice
- Mehur

ZNAKI DEHIDRACIJE

10 ZNAKOV DEHIDRACIJE

- ŽEJA
- SUHA USTA
- GLAVOBOL
- VRTOGLAVCA
- SLABOST
- UTRUJENOST
- SUHA KOŽA
- REDKO URINIRANJE
- + TEMEN URIN
- + SMRDEČ URIN

KAJ POVE BARVA URINA?



Brez barve. Zelo visok vnos vode.



Blago rumeno. Normalna količina vode.



Blago rjavo. Zelo visok vnos vode.



Zelo rjavo. Zelo visok vnos vode. Možna je tudi rdečina.



Rdeča. Možna je tudi rdečina. Možna je tudi rdečina.

POSKUS: DOKAZ DEHIDRACIJE NA JABOLČNIH KRHLJIH



Teža svežih jabolk (60 dag)
in prazna plastenka



Teža posušenih jabolčnih krhljev (15 dag)
in dolivanje vode v plastenko (4,5 dl)

10 ZLATIH PRAVIL PITJA VODE

- ▶ PIJMO TUDI, KO NISMO ŽEJNI
- ▶ NE ZAMENJUJMO LAKOTE Z ŽEJO
- ▶ PITJE MED OBROKI IN TAKOJ PO NJIH JE PREPOVEDANO
- ▶ PIJMO SEDE IN PO MAJHNIH POŽIRKIH
- ▶ HLADNA VODA JE ŠOK ZA TELO
- ▶ TAKOJ, KO SE ZBUDIMO, POPIJMO KOZAREC MLAČNE VODE
- ▶ KOZAREC VODE NAJ BO ZADNJA STVAR, KI JO NAREDIMO PRED SPANJEM
- ▶ VODA JE BALZAM ZA SRCE
- ▶ MED ŠPORTNO AKTIVNOSTJO ŠE POSEBEJ PAZIMO NA PITJE TEKOČINE
- ▶ SOK NI VODA!

PLAKAT : 14-dnevni dnevnik pitja vode (učenci rišejo popite kozarčke med poukom)

SKLEP:

- Učenci so razumeli pomen zadostnega pitja vode
- Zavestno in redno nadomeščanje izgubljene tekočine
- Pitje mora postati navada, v navadi pa je potrebno videti smisel

HIPOTEZA - potrjena

NAMEN PROJEKTA - dosežen