



**MAMO, TATO, WOLEŃ WODĘ!**

Wraz z przedszkolakami realizujemy szereg przygód związanych z wodą, jej wpływem na organizm i otoczenie młodego człowieka. Biorąc udział w projekcie „Mamo, tato, wolę wodę!” zwiększamy świadomość tego jak ważna jest ona w życiu każdego człowieka. Poprzez zabawę i eksperyment jesteśmy w stanie jasno i konkretnie przekazać najważniejsze zagadnienia z nią związane.



## DLACZEGO PICIE WODY JEST TAK WAŻNE?

Woda jest niezbędna do życia. Jej rola polega nie tylko na nawadnianie komórek i tkanek - woda reguluje również procesy metaboliczne, pomaga w przyswajaniu substancji odżywczych, rozrzedza krew zapobiegając tym samym zakrzepicy i nadciśnieniu. Woda pełni również inne funkcje w naszym organizmie, a mianowicie:

- pomaga utrzymać właściwą temperaturę ciała,
- pomaga usuwać toksyny z organizmu,
- zapobiega nadmiernemu zmęczeniu,
- wpływa na poprawę pamięci i koncentracji,
- poprawia elastyczność skóry,
- pomaga zachować młody wygląd,
- wspomaga odchudzanie,
- chroni przed zawałami i udarami,
- chroni przed powstawaniem piasku i kamieni w nerkach.



# 4 FUNKCJE wody w organizmie

**metabolizm**



prawidłowy  
przebieg  
procesów  
metabolicznych

**termoregulacja**



pomaga utrzymać  
prawidłową  
temperaturę w  
ciele

**oczyszczanie**



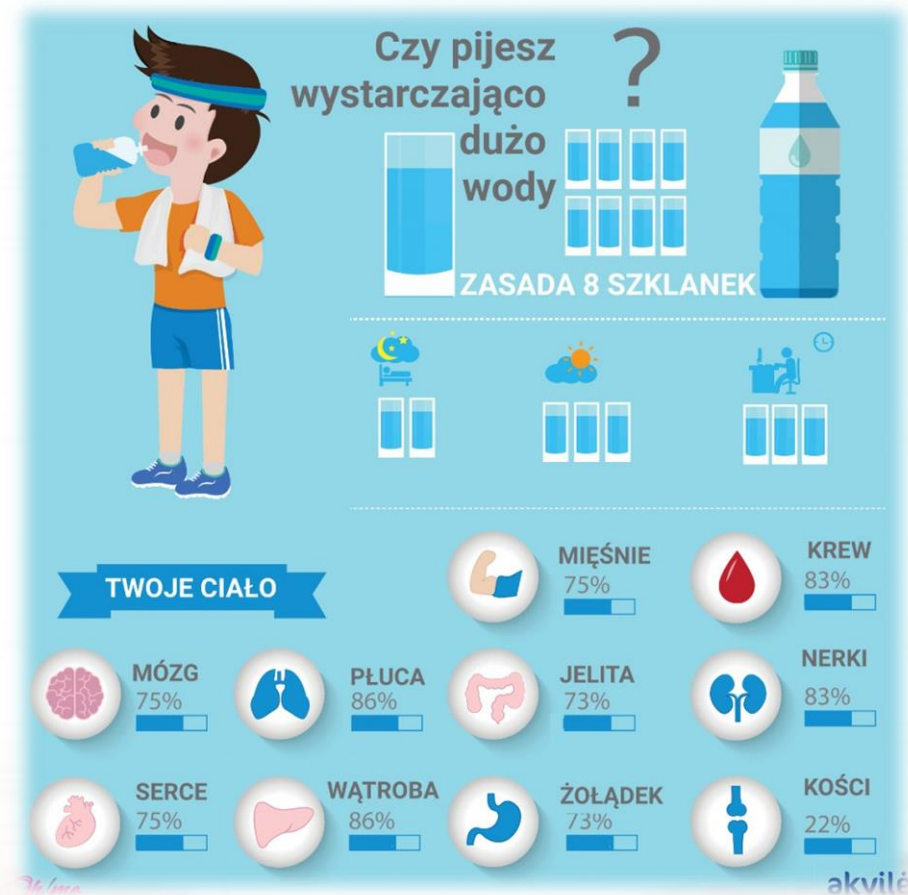
usuwanie  
ubocznych  
produktów  
przemiany materii

**transport**



transport,  
rozpuszczanie i  
wchłanianie  
substancji  
odżywczych

Każdy organizm jest inny. Zapotrzebowanie na wodę zmienia się pod wpływem różnorodnych czynników. Jak dużo powinniśmy pić wody? Na ilość wody, jaką należy spożywać w ciągu dnia ma wpływ nasz stan fizjologiczny. Przeciętna, zdrowa osoba dorosła, do właściwego funkcjonowania organizmu, potrzebuje około 8 szklanek wody na dobę. Oczywiście zwiększona podaż wody jest niezbędna np. podczas nadmiernego wysiłku fizycznego, gorączki, ciąży i karmienia piersią oraz podczas upałów. Przepisowe 1,5 litra czystej wody, pozwoli w odpowiedni sposób nawodnić komórki i tkanki, a także zabezpieczyć nas przed odwodnieniem, które przez naprawdę długi czas nie daje wyraźnych objawów.



Aby zwiększyć wiedzę na temat picia wody, nasze przedszkole bierze udział w Programie Edukacyjnym „Mamo, tato, wołę wodę!”. Jego nadrzędnym celem jest wykształcenie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych ze szczególnym podkreśleniem roli wody w codziennej diecie, a także zwrócenie ich uwagi na zagadnienie ochrony środowiska.

Zachęcamy do zapoznania się z programem w poniższym linku:

[Mamo, tato, wołę wodę!](#)



