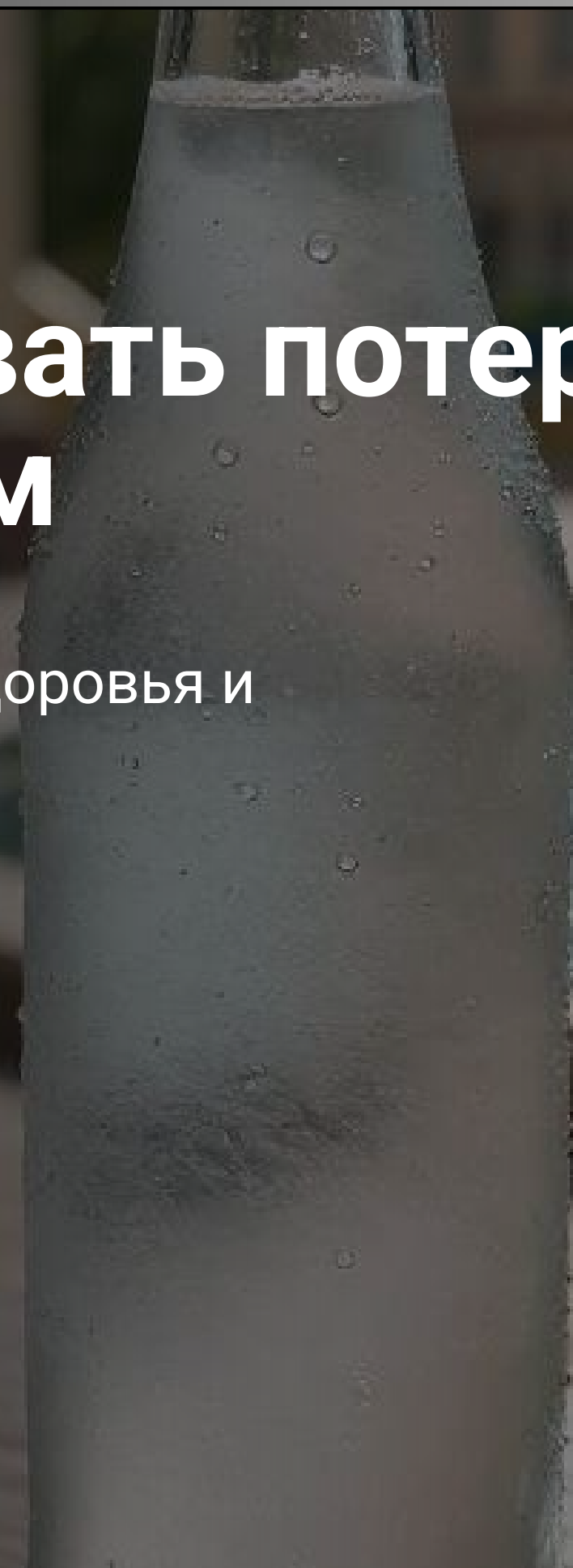


Как компенсировать потерю воды организмом

Вода нужна каждый день для сил, здоровья и терморегуляции.



Почему вода важна в 11–13 лет

В этом возрасте организм быстро растёт, поэтому вода нужна мозгу, мышцам и крови. Даже небольшая нехватка жидкости уже ухудшает внимание, выносливость и самочувствие.

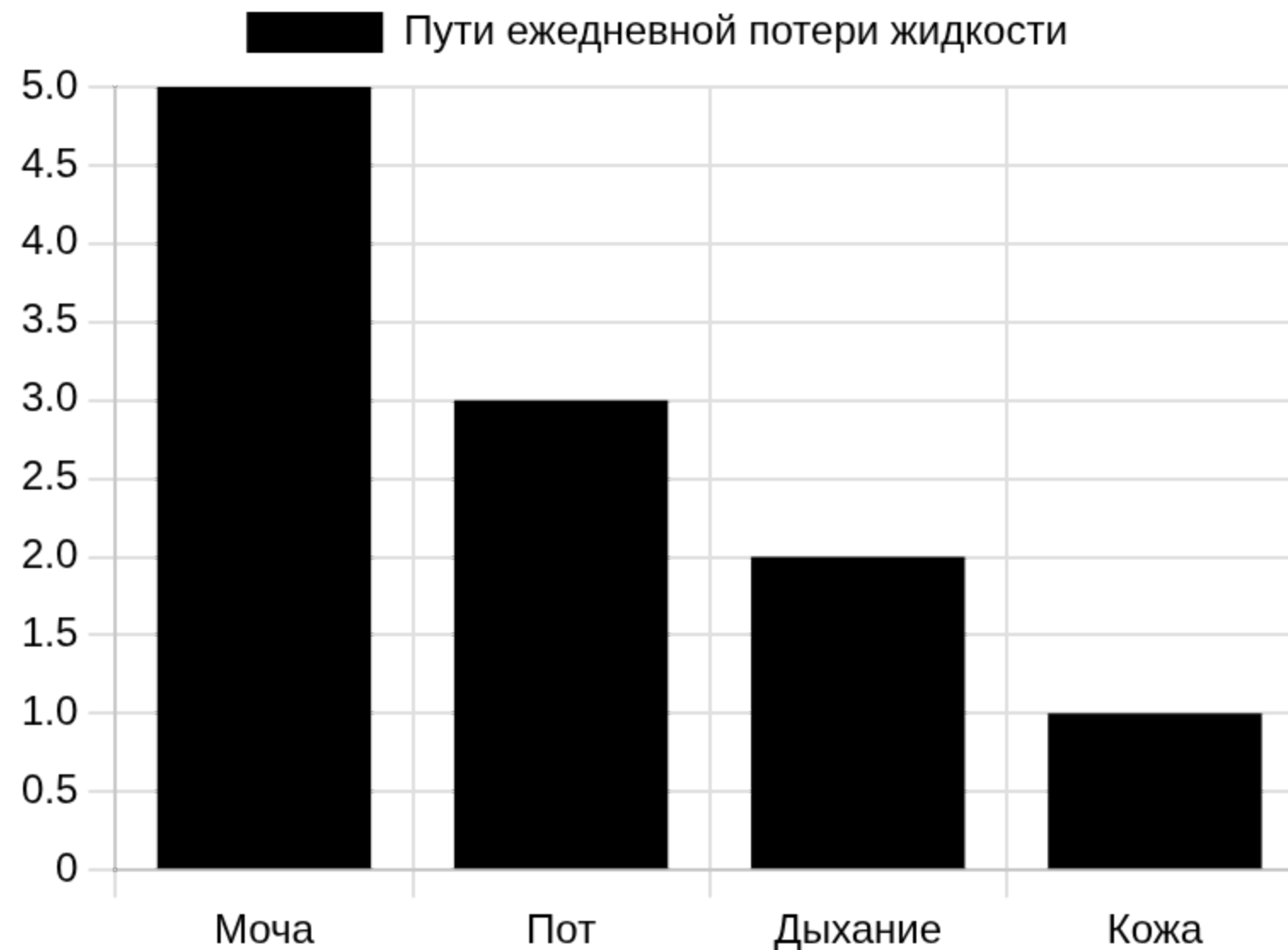


1,5–2,5 литра

**такой объём жидкости
организм обычно теряет за
сутки**

Эта потеря идёт через мочу, пот, дыхание и кожу.
В жару, при спорте или болезни воды требуется
восполнить больше.

Из чего складываются ежедневные потери воды



Потери усиливаются при жаре и физической нагрузке, когда организм активнее охлаждается. Даже обычный день требует регулярного восполнения жидкости.

Больше всего воды обычно уходит с мочой; затем заметны пот и дыхание. При нагрузке общий расход жидкости быстро растёт.

Обобщённые данные по физиологии водного обмена; учебные материалы по гигиене человека.

Ранние признаки нехватки воды

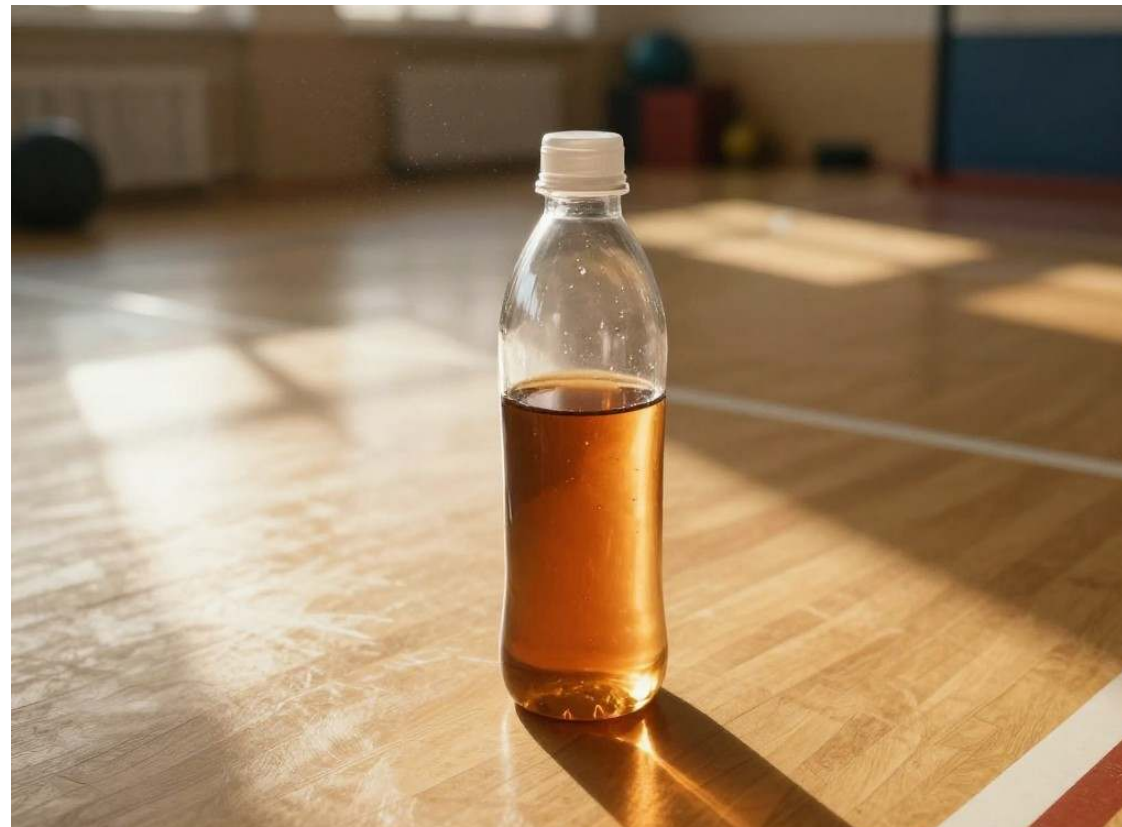
После прогулки в жаркий день

Школьник возвращается с улицы и сразу тянется к бутылке с водой. У него сухой рот, хочется пить, а лицо немного покраснело от жары. Такие признаки часто появляются после активного движения под солнцем.



После урока физкультуры

После игры в спортзале ребёнок чувствует усталость и чуть болит голова. Моча стала темнее обычного, а пить хочется сильнее. Это типичная ранняя реакция организма на потерю жидкости во время нагрузки.



Когда внимание становится хуже

На уроке ученик быстро утомляется, раздражается и труднее сосредотачивается. Если при этом он давно не пил, причина может быть в нехватке воды. Обезвоживание нередко начинается именно с таких незаметных изменений.



Признаки обезвоживания по степени тяжести

Уровень	Признаки	Что видно
Лёгкая	Жажда, сухость	Моча темнеет
Умеренная	Слабость, головокружение	Мочи меньше
Сильная	Сонливость, спутанность	Мочи очень мало

Три уровня состояния помогают быстро понять, насколько не хватает жидкости, и вовремя попросить помощь.

Цвет мочи и общее самочувствие — самые простые признаки, по которым можно заметить нехватку жидкости без приборов.

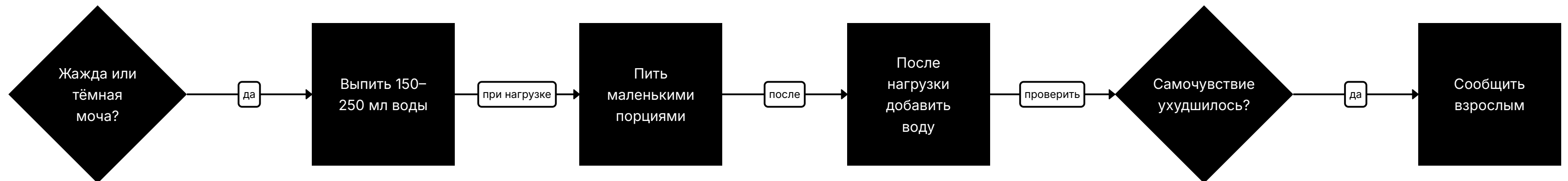
1,5–2 литра

**жидкости в день — ориентир
для детей 11–13 лет**

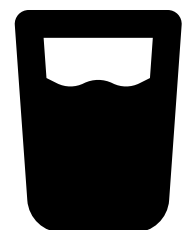
Это не только напитки, но и супы, фрукты, овощи.
В жару, при спорте или болезни потребность
становится выше.

Как быстро восполнить потерю воды

Схема построена по правилам безопасного питья для школьников.



Какие напитки подходят лучше всего



Обычная вода

Лучший выбор для ежедневного питья — чистая вода. Она быстро восполняет потери жидкости и не добавляет лишнего сахара, поэтому подходит чаще других напитков.



Несладкий чай

Несладкий чай можно пить как дополнительный напиток, если он не слишком крепкий и не горячий. Он помогает разнообразить питьевой режим, но не должен заменять воду полностью.



Молоко

Молоко тоже помогает получить жидкость, если нет противопоказаний. Оно особенно уместно после еды, но не подходит как единственный способ утолить жажду в жару.

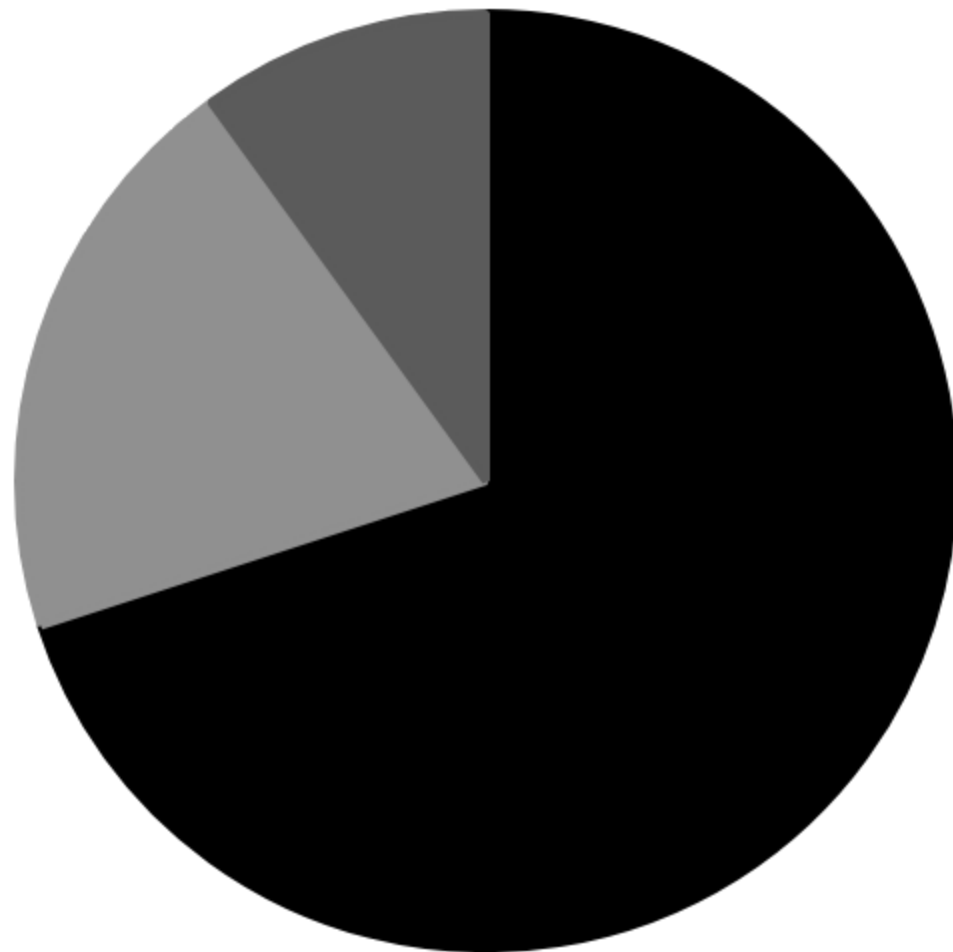


Сладкие напитки — реже

Газировка, очень сладкие соки и напитки с сахаром утоляют жажду хуже. Из-за сладости хочется пить ещё, а лишний сахар не помогает восстановить водный баланс.

Какие напитки нужны чаще, а какие реже

■ Вода ■ Несладкий чай и молоко
■ Газировка, энергетики, сладкие соки



Чем проще состав напитка, тем легче организму использовать его для восполнения жидкости. Это особенно важно после уроков, прогулок и спортивных занятий.

Основу питья должна составлять вода; остальные напитки лучше оставлять как дополнение, а не как ежедневную привычку.

Школьные рекомендации по здоровому питанию и питьевому режиму; обобщение без точных клинических процентов.

Почему еда тоже помогает восполнять воду



Арбуз и овощи после жаркой прогулки

После игры во дворе школьник садится за стол, а рядом — ломтики арбуза, огурцы и помидоры. Такие продукты помогают вернуть часть жидкости и одновременно освежают в жаркий день, когда хочется пить особенно сильно.



Тарелка супа как поддержка организма

В обеденном меню суп заметно помогает восполнить воду, потому что в нём много жидкости. Если добавить к нему овощи и кусочек фрукта, организм получит не только влагу, но и питательные вещества для восстановления сил.



Фрукты, которые удобно взять с собой

Апельсин, дыня или несколько долек арбуза удобно подходят для перекуса после активных игр. Они содержат много влаги и хорошо дополняют обычную воду, особенно когда бутылка уже почти пустая.

Что мешает восстановлению водного баланса

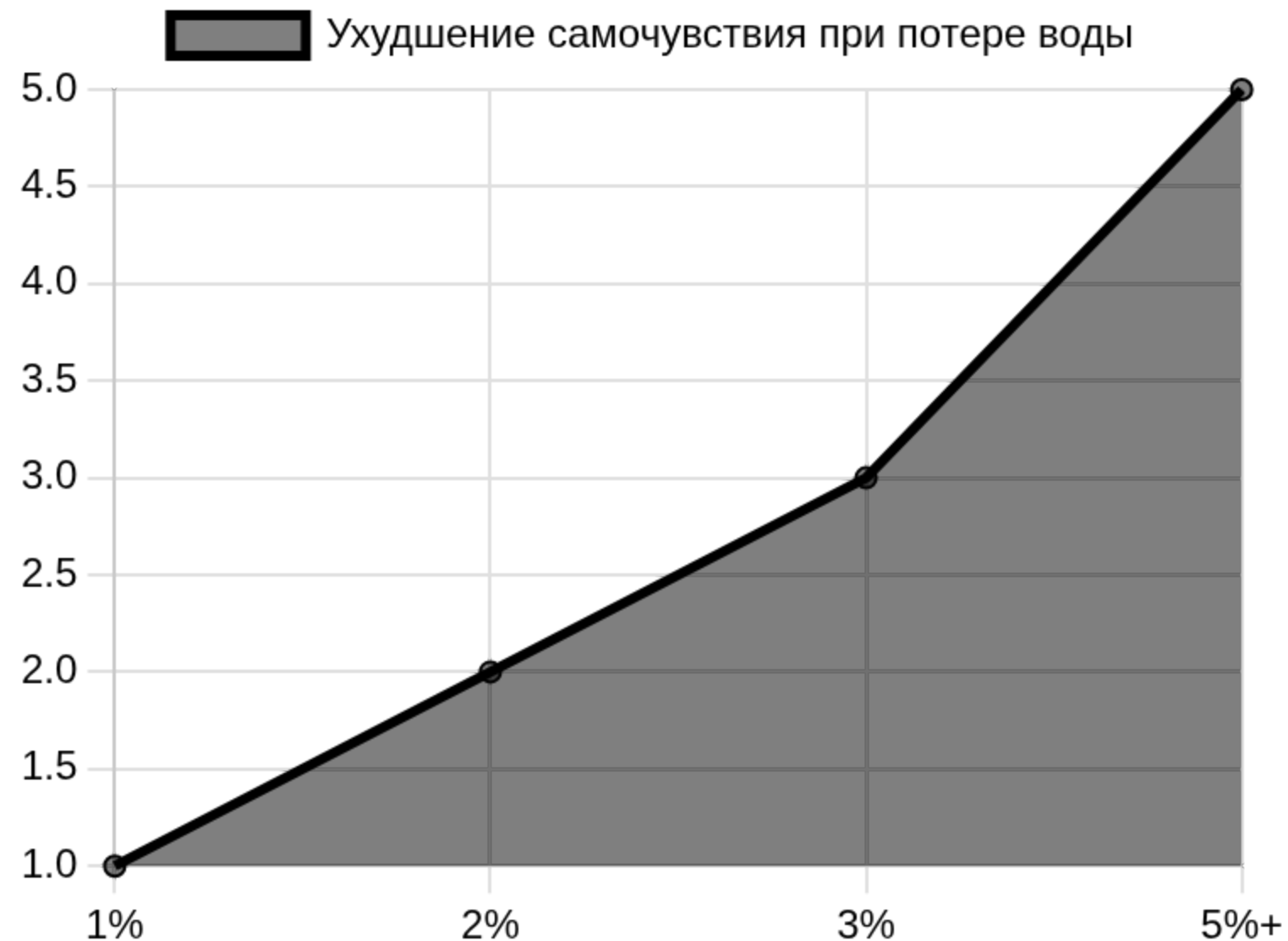
1 Слишком солёные снеки усиливают жажду: организму приходится тратить больше воды, чтобы справиться с избытком соли. После такой еды пить хочется чаще, а восстановление идёт медленнее.

2 Долгие игры и прогулки под солнцем без перерыва быстро увеличивают потери жидкости. Если не отдыхать в тени и не делать несколько глотков воды, перегрев наступает заметно быстрее.

3 Постоянное употребление сладких напитков не заменяет воду. Сахар может лишь создать краткое ощущение утоления жажды, а затем снова вызвать сухость во рту и желание пить.

4 Кофеин и энергетические напитки подросткам не подходят для безопасного восполнения жидкости. Они не помогают организму восстановиться так, как обычная вода, и могут мешать хорошему самочувствию.

Как быстро ухудшается самочувствие при нехватке воды



Даже небольшая потеря жидкости сначала почти незаметна, но быстро отражается на учёбе, спорте и настроении.

Чем больше потери воды, тем быстрее падает работоспособность и тем важнее не откладывать питьё и отдых.

Учебные рекомендации по признакам обезвоживания у детей и подростков.

Что делать в разных ситуациях

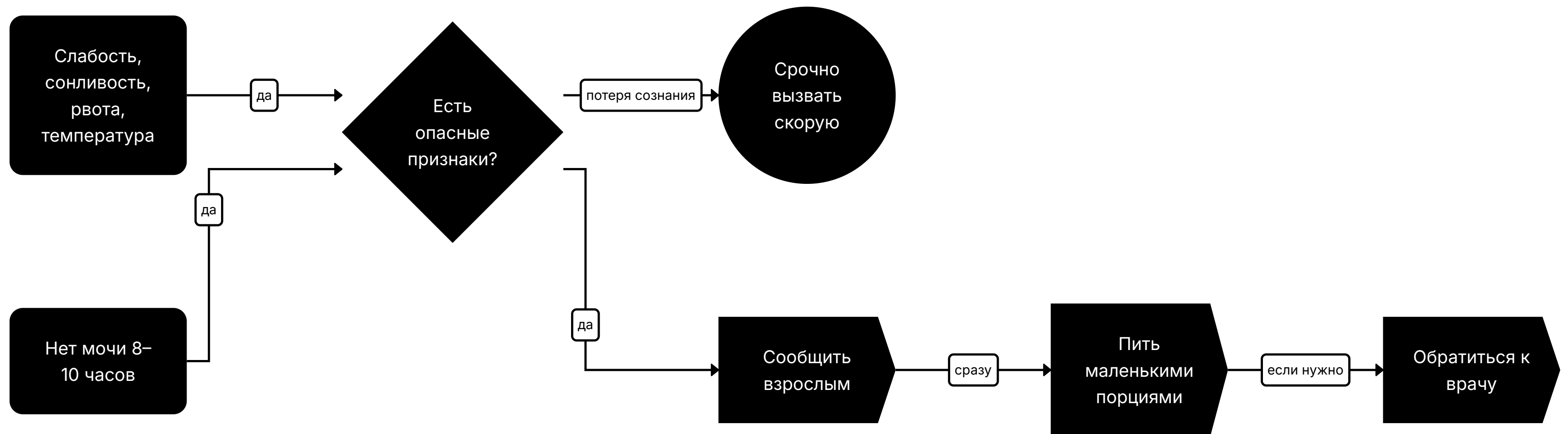
Способ восполнения воды зависит от причины потери жидкости и состояния ребёнка.

Во всех случаях важно начинать с воды и не ждать сильного ухудшения самочувствия.

Ситуация	Действие
Жаркий день	Пить маленькими глотками
Физкультура	Пить до и после

Когда нужна помощь взрослого или врача

Схема основана на признаках, при которых обезвоживание может стать опасным для ребёнка.



Как не допускать обезвоживания в школе



Бутылка в рюкзаке

Многоразовая бутылка помогает не зависеть от случая и напоминает о питье в течение дня. Когда вода рядом, проще сделать несколько глотков на перемене или после урока.



Пить на переменах

Небольшие паузы между уроками удобно использовать для воды. Это лучше, чем терпеть сильную жажду до конца дня и потом пытаться выпить слишком много сразу.



Вода после физкультуры

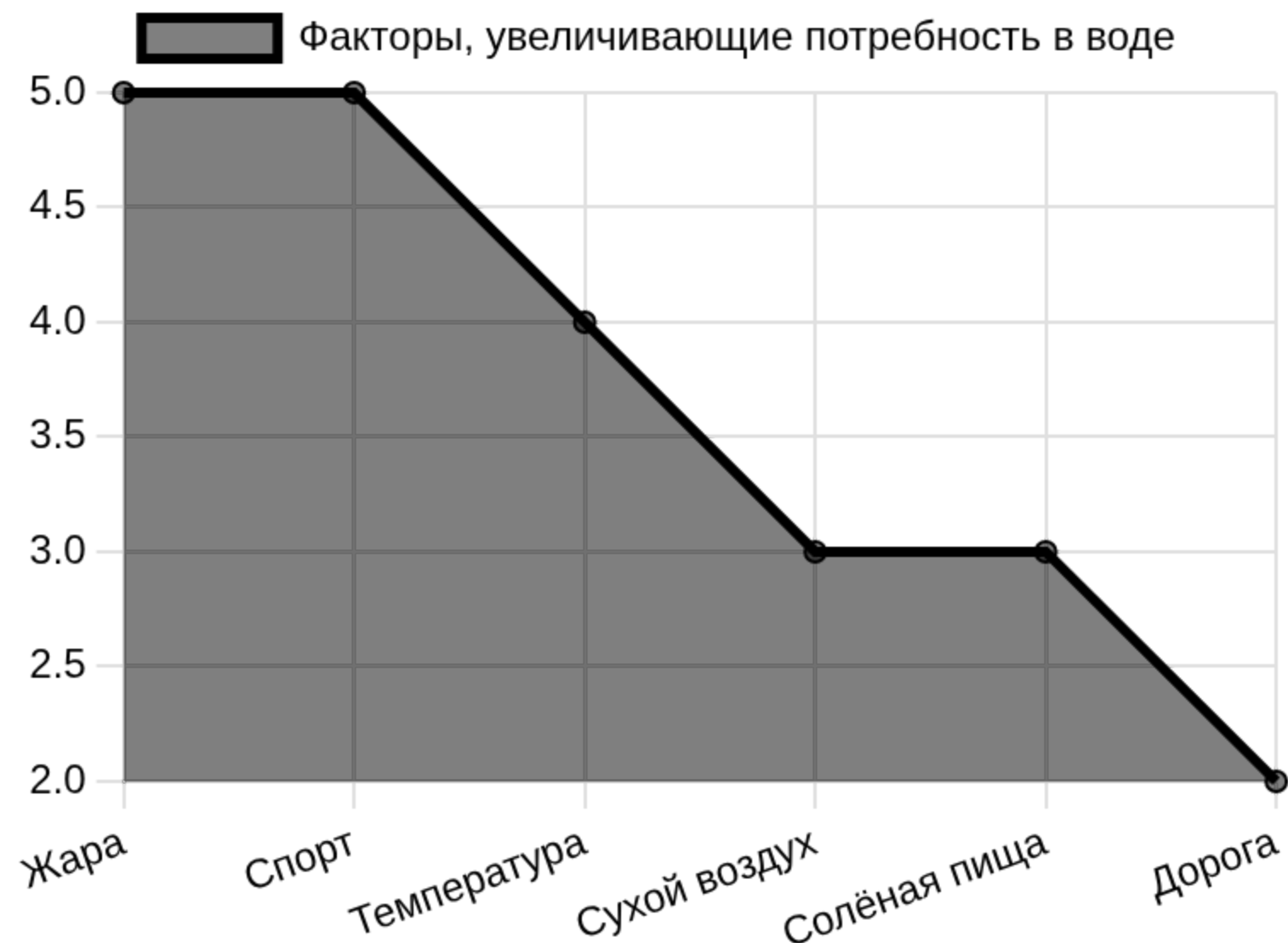
После подвижных игр и урока физкультуры организм теряет больше жидкости. Несколько глотков воды помогают восстановиться быстрее и уменьшить усталость.



Отдых в тени

В жаркие дни полезно избегать перегрева и чаще находиться в тени. Так организм теряет меньше воды, а самочувствие остаётся более ровным и стабильным.

Что увеличивает потребность в воде



В один день организму может хватать обычного питья, а в другой потребность заметно растёт из-за нагрузки и погоды.

Наибольшее влияние дают жара и спорт, поэтому именно в эти дни особенно важно пить чаще и небольшими порциями.

Учебная схема по факторам, повышающим потерю жидкости.



Привычка держать воду рядом

- 1** Если начинать день со стакана воды и держать бутылку в рюкзаке, питьё становится привычным. Тогда школьник не ждёт сильной жажды и легче поддерживает нормальный водный баланс.
- 2** Регулярные глотки после физкультуры, на переменах и в жаркую погоду работают лучше, чем редкое большое количество воды. Такая привычка помогает чувствовать себя бодрее в течение всего дня.

Главные правила восполнения воды

Утро и день

Пейте регулярно, не дожидаясь сильной жажды, и держите воду под рукой, чтобы делать небольшие глотки в течение дня.

Контроль состояния

Следите за цветом мочи и самочувствием. Тёмная моча, сухость во рту и слабость означают, что жидкости уже не хватает.

Во время еды и активности

Выбирайте воду чаще сладких напитков и добавляйте продукты с высоким содержанием влаги: супы, овощи и фрукты.

Вода — простой способ сохранить силы

Регулярное питьё, вода как основной напиток, продукты с влагой и внимание к тревожным признакам помогают школьнику избежать обезвоживания и чувствовать себя лучше каждый день.

