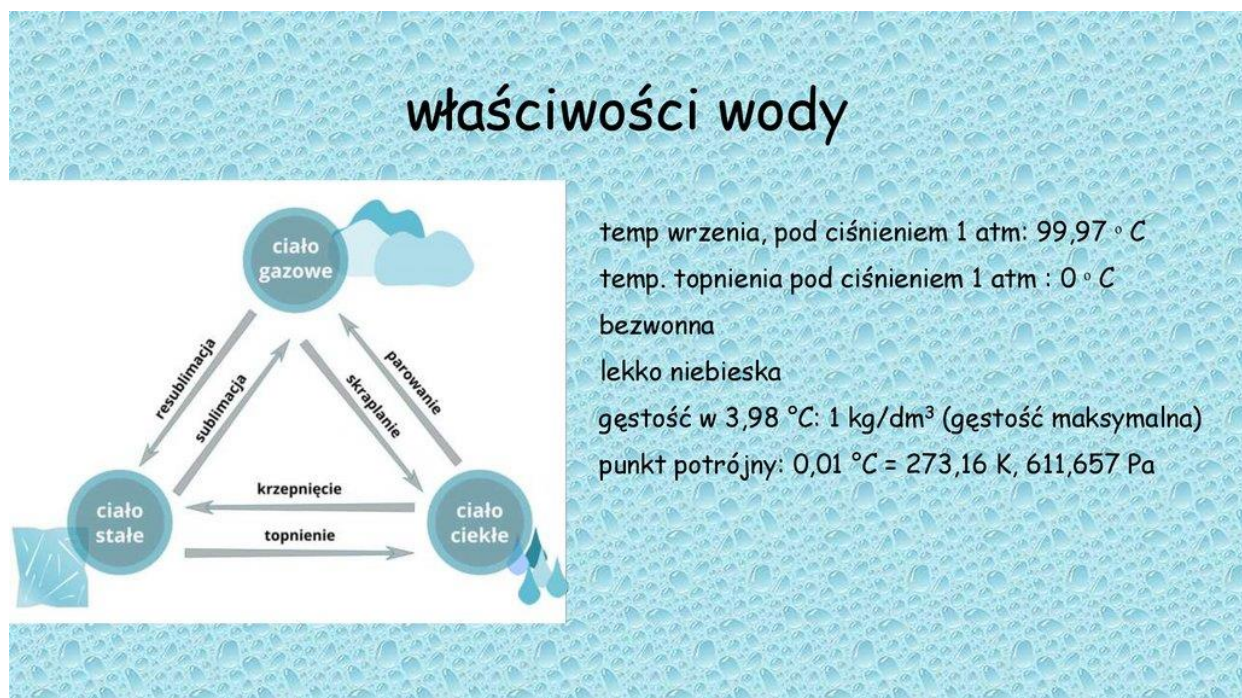


Temat: Woda – cud natury.

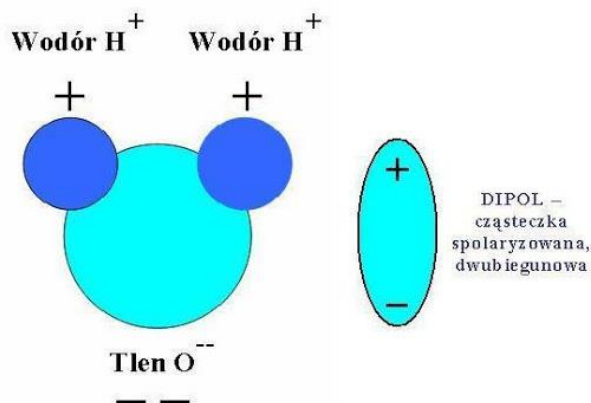
Temat w e-podręczniku: <https://epodreczniki.pl/a/przeczytaj/Djfn1IsEJ>

Lekcja jest poświęcona omówieniu właściwości wody oraz znaczenia szczególnie dla żywego organizmu. Jako ciekawostka i jednocześnie treść zajęć przesyłam 30 znaczeń wody dla naszego organizmu. Polecam przepisać zajęcia do zeszytu, przeanalizować i wybrać 10 najważniejszych znaczeń podkreślając je w notatkach. Następnie opisać czym jest napięcie powierzchniowe jako kolejna właściwość wody i przesłać na pocztę wioleta_n_wieczorowka@wp.pl



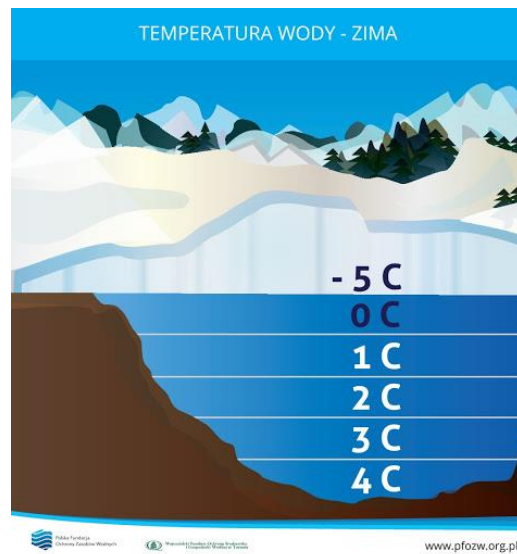
Właściwości fizyko-chemiczne wody:

-dipolowość -woda posiada dwa bieguny przyciągając tym samym swoje cząsteczki wzajemnie i inne ładunki



-wysokie ciepło właściwe -woda szybko nagrzewa się i oddaje ciepło, ma to znaczenie przy termoregulacji u nas jako zwierząt stałocieplnych i chroni przed przegrzaniem

-zachowanie stałej temperatury 4st. C pod zamrożonym lodem



30 znaczeń wody

Dodaje energii, regeneruje siły vitalne, chroni przed zmęczeniem.

Utrzymuje równowagę kwasowo-zasadową, odkwasza ciało.

Spowalnia procesy starzenia komórek, a przez to odmładza.

Sprzyja dobrej jakości snu, a przez to regeneruje organizm.

Ujędrnia i nawilża skórę, zmniejsza w ten sposób cellulit.

Usprawnia transport substancji odżywczych, hormonów.

Zwiększa przyswajalność składników odżywczych.

Dotlenia ciało, a szczególnie komórki mózgu.

Ułatwia trawienie i funkcjonowanie jelit.

Poprawia nastrój i działa antystresowo.

Buduje ciało człowieka w ok. 70%.

Wspomaga usuwanie toksyn.

Poprawia przemianę materii.

Reguluje temperaturę ciała.

Opóźnia zmęczenie mięśni.

Chroni przed zaparciami.

Sprzyja odchudzaniu.

Zapewnia zdrowe, lśniąco włosy.

Wzmacnia układ odpornościowy.

Chroni przed utratą przytomności.

Chroni DNA przed uszkodzeniami.

Eliminuje stany nawracającego bólu.

Wspomaga prawidłowe działanie stawów.

Pomaga filtrować krew i oczyszczać nerki.

Poprawia krążenie krwi, reguluje pracę serca.

Zapewnia prawidłowe ciśnienie w gałce ocznej.

Pomaga wydalić uboczne produkty metabolizmu.

Jest silnym antyutleniaczem, działa przeciwnowotworowo.

Odblokowuje naczynia krwionośne, chroniąc przed miażdżycą.

Zwilża błony śluzowe ciała, a przez to nawilża wdychane powietrze.

Reguluje poziom cukru, trójglicerydów, cholesterolu, kwasu moczowego.

Będąc rozpuszczalnikiem substancji chemicznych, przeciwdziała alergiom.

Przeciwdziała chorobom m.in.: dnian moczanowej, cukrzycy, nadciśnieniu, kamicy nerkowej, nadkwasocie żołądka, otyłości, nowotworom, refluksowi żołądka.

