



День жажды

Известно, что без еды человек может обходиться более 5 дней, а вот без воды – не больше трех суток. В организме человека вода составляет более 70%. Она необходима для нормального функционирования всех органов и систем. Даже естественная процедура умывания – это процесс очищения самого большого дыхательного органа – кожи. Обезвоживание в жаркую погоду может наступить уже в течение суток. Это приводит к ухудшению состояния, обморокам и даже летальному исходу. Потребность потребления жидкости у каждого человека своя (в зависимости от физической активности, климатических условий, потребляемой пищи): одни выпивают в сутки более 3 литров, а другие обходятся гораздо меньшим ее количеством.

В праздник **День жажды**, который отмечается ежегодно **24 августа**, волонтеры и активисты проводят различные конкурсы, спортивные мероприятия, в ходе

которых участники отказываются от воды на некоторое время.

В этот день есть смысл поговорить о значении воды в жизни человека, о водных источниках и чистоте воды. Можно провести опыты по очистке воды, поиграть с водой.