Technická podpora projektu Pijeme kohoutkovou ve škole

Tento modul poskytuje podrobnější informace pro ty, kteří se rozhodli zapojit do projektu Pijeme kohoutkovou ve škole. V každém díle uvedeme cesty, kterými se můžete řídit, abyste dosáhly požadovaných cílů.

Jaký je cíl tohoto modulu?

Definice projektu a aktérů Pijeme kohoutkovou ve škole

Výhody Pijeme kohoutkovou (zdraví, výkonnost, životní prostředí)

Po ukončení tohoto modulu budete umět....

1. Identifikovat aktéry a stát se součástí projektu Pijeme kohoutkovou
2. Znát hlavní výhody používání vody z vodovodu ve školách
3. Přijmout nejlepší strategie pro přeměnu školy ve školu, která Pije kohoutkovou

Definice a aktéři projektu Pijeme kohoutkovou ve škole

V tomto díle se naučíte:

1. **Co je projekt Pijeme kohoutkovou.**
2. **Jaké jsou cíle projektu Pijeme kohoutkovou.**

Úvod do tématu

Voda je pro naše buňky nezbytná a přispívá k jejich schopnosti fungovat. Kromě toho se ve vodě rozpustí různé látky, a proto je nutné tyto živiny transportovat do celého těla. Kromě toho voda pomáhá zajistit acidobazickou rovnováhu, reguluje teplotu těla a odvádí z těla škodlivé látky.

Role a význam pitné vody ve školách jsou učitelům dobře známy. Školy zapojené do projektu Pijeme kohoutkovou podporují studenty v pití vody během vyučování a přestávek.

Co je projekt Pijeme kohoutkovou

Ve školách zapojených do projektu Pijeme kohoutkovou mají studenti po celý den přístup ke kohoutkové vodě, kterou mohou pít po celý školní den. Ve škole se neprodávají slazené nápoje a není dovoleno přinášet slazené nápoje do školy. Žáci mají k dispozici láhve a sklenice, které mohou použít, kdykoli chtějí čerstvou vodu. Učitelé fungují jako vzor a motivují žáky k pití vody.

Ve školách, které Pijí kohoutkovou:

- umožňuje žákům pít ve škole kohoutkovou vodu,
- žáci mají k dispozici láhve, sklenice nebo jiné nádoby na pití kohoutkové vody,
- ve škole není možné koupit jakékoli nápoje s přidaným cukrem, žáci si slazené nápoje nenosí z domu,
- učitelé pijí kohoutkovou vodu ve třídě (a jsou žákům vzorem),
- žáci jsou povzbuzováni, aby dodržovali pitný režim.

Jaké jsou cíle školy zapojené do projektu Pijeme kohoutkovou?

Schopnosti žáků podávat ve vyučování dobrý výkon mohou být ovlivněny nedostatečnou hydratací. Již malá dehydratace může snížit kognitivní funkce. Z tohoto důvodu školy zapojené do projektu Pijeme kohoutkovou podporují pravidelné pití vody po celý školní den.

Je nezbytné nejen pít dostatečné množství tekutin, ale také zvolit správný druh nápoje. Ve školách zapojených do projektu Pijeme kohoutkovou nejsou povoleny přislazované nápoje. Odstranění slazených nápojů má přispět ke snížení nebo prevenci nadváhy u dětí v mladém věku.

Využíváním opakovaně použitelných lahví nebo sklenic v kombinaci s používáním kohoutkové vody lze výrazně snížit množství plastových nádob na jedno použití. Takto školy díky projektu Pijeme kohoutkovou přispívají k ochraně životního prostředí. Z ekonomického hlediska je pití kohoutkové vody ve srovnání s balenou vodou téměř zdarma.

Shrnutí cílů školy s Pijeme kohoutkovou:

- Snížit spotřebu slazených nápojů.
- Pomáhat snižovat nadváhu a obezitu dětí nebo jim předcházet.
- Snižovat množství plastového odpadu.
- Snížit náklady, protože kohoutková voda je ve srovnání s balenou vodou téměř zdarma.
- Pomoc studentům se pravidelně hydratovat a tím zvýšit jejich schopnost se učit.

Výhody Pijeme kohoutkovou (zdraví, životní prostředí, učení)

V tomto díle se naučím:

1. **Výhody kohoutkové vody pro zdraví**
2. **Výhody kohoutkové vody pro životní prostředí**
3. **Výhody kohoutkové vody pro učení**

Úvod do tématu:

Požadované množství vody ke spotřebě se liší podle: fyzické aktivity (kvůli zvýšenému pocení); klimatických podmínek (v přítomnosti vyšších teplot než obvykle, velmi studených nebo při jízdě ve vysokých nadmořských výškách: vysoké nadmořské výšky zvyšují diurézu); v závislosti na konzumovaných potravinách nebo na těch, kteří jí hodně ovoce a zeleniny a mají potřebu vody výrazně nižší než ti, kteří tyto potraviny nejí.

Ale proč je lepší konzumovat kohoutkovou vodu místo minerální vody?

V následujících odstavcích uvidíme výhody plynoucí ze spotřeby kohoutkové vody pro zdraví, životní prostředí a učení.

Výhody kohoutkové vody pro zdraví

1.1 - Obecné výhody hydratace

Předtím, než se podíváme na konkrétní přínosy kohoutkové vody pro naše zdraví, je vhodné krátce připomenout obecné výhody dobré hydratace:

- živiny jsou transportovány krví do buněk;
- je zajištěna správná dodávka minerálních solí, nezbytná pro udržení zdravých buněk;
- tělo je čištěno od toxinů, a proto jsou uvedeny do pohybu fyziologické mechanismy, které podporují jak diurézu, tak lymfatický oběh;
- tělesná teplota je regulovaná;
- fyzikální nedokonalosti způsobené celulitidou jsou sníženy: voda podporuje odstranění toxinů a nečistot, které podporují tvorbu tukových buněk;
- správná hydratace umožňuje vlasům růst a regenerovat se.

Výhody kohoutkové vody pro životní prostředí

Používání kohoutkové vody přispívá k ochraně životního prostředí a snižuje produkci znečišťujících odpadů.

2.1 Plast a životní prostředí

Největším faktorem znečištění naší planety je plast.

Termín plast se používá k označení řady materiálů složených z polymerů a makromolekul, které lze získat z látek získaných z ropy (např. Ethylenu nebo benzenu) nebo z jiných zdrojů.

Výrobní cyklus plastových materiálů začíná od oleje a dosahuje realizace produktu řadou kroků, které lze shrnout takto:

ropa → monomery → polymery → plastové materiály → hotový produkt

Odhaduje se, že dopad plastového znečištění na oceány činí 8 miliard dolarů ročně. Nejvíce zasaženým odvětvím je rybolov, především kvůli poklesu vodních zdrojů. Více než 270 druhů zvířat mezi mořskými savci, plazy, ptáky a rybami jsou uvězněny v plastovém odpadu, jako jsou opuštěné rybářské sítě: důsledky jsou často smrtící. K vážným ekonomickým dopadům dochází také v odvětví námořního obchodu a cestovního ruchu.

Výhody konzumace vody na kognitivní funkce

Voda a učení

Orgánem našeho těla, který potřebuje vodu nejvíce, je mozek a účinky vody na tento orgán jsou vždy pozitivní: mozek je ve skutečnosti tvořen 75 % vodou a potřebuje ji, aby mohl fungovat.

Když je člověk dehydratován, má podle lékařů méně elektrolytů, což vede ke změně mozkové aktivity a dalších systémů, které se účastní kognitivních procesů (schopnost zpracovávat informace). Ztráta tekutin v těle vede ke zvýšení produkce stresových hormonů a ke snížení funkce paměti a vnímání.

Ve skutečnosti nejsou mentální procesy ničím jiným než chemickými procesy, které probíhají v našem mozku. Každá akce, každá myšlenka, každé slovo je způsobeno různými chemikáliemi (neurotransmitery), které umožňují přenos informací do neuronů. Pro rychlý a správný přenos neurotransmiterů mezi neurony prostřednictvím synapse je impulz nervových vláken základním prvkem. Dostatečná hydratace je ideální podmínkou pro udržení nervového impulsu. Můžeme říci, že konzumace kvalitních potravin (pro tvorbu neurotransmiterů) a vody (pro jejich přenos) je nezbytná pro správný a efektivní rozvoj duševních procesů.