

Почему важно пить воду?

Вода – это важнейшая составляющая часть человеческого организма. Жизнь без воды невозможна для любого живого существа.

Детский организм в среднем состоит из воды на 70-80%.

Вода – самый мощный и, в тоже время, самый простой способ значительно повысить уровень нейродинамики (уровень мозговой активности), как на телесном, так и на познавательном уровне, что особенно важно при любых занятиях, будь то сад, школа, или занятия со специалистами.

Важно пить воду маленькими глотками, так как глотание — это процесс, контролируемый стволом головного мозга, и маленькие глотки обеспечат частый, многократно повторяющийся импульс, активно возбуждающий ствол головного мозга.

Для этого прекрасно подходят различные трубочки, через которые детям нравится пить.

Поставьте такой стакан с водой во время выполнения уроков, что бы он всегда был в доступе ребенка.

Если нет противопоказаний, можно добавить пару капель свежесжатого мандаринового или апельсинового сока.

Важно, чтобы ребенок пил именно по расписанию (например, каждые 15 минут 5-7 маленьких глотков), а не по требованию, что бы это не превратилось в способ ухода от деятельности.

Для этого можно включить воду в визуальное расписание, поставить песочные часы или будильник.

Кроме того, я всегда рекомендую давать с собой бутылочку воды в школу. При любом волнении ребенок просто сделает пару маленьких глотков воды, тем самым не только повысив свой уровень мозговой активности, но ещё и снизит уровень своей тревожности. Такой способ подойдет при различных эмоциональных состояниях (если ребенок злится, вода поможет ему успокоиться и экологичным способом «выпустить пар»).

Успехов вам в познавательной деятельности!

