Вода

* **Вода** је важан ресурс – природно богатство**.**
* Највећи део воде се налази у морима и океанима.

Значај воде:

* вода је градивна супстанца свих живих бића (налази се у органима, ћелијама и ванћелијској течности)
* вода има заштитну улогу (штити нервни систем и фетус од потреса и удара)
* вода у саставу крви преноси корисне супстанце и односи штетне из тела
* помаже у кретању (подмазује покретне везе међу костима)
* учествује у варењу хране (пљувачка и сокови за варење хране)

Губитак воде из тела:

* излучивањем преко мокраће (урина)
* избацивањем несвареног садржаја
* издисајем
* знојењем

**Дехидратација** – превелики губитак воде из тела (симптоми: умор, лупање срца, несвестица..)

**Човек би требало дневно да попије око 2 литре воде.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Препишите у свеску најважније појмове из лекције која је данас емитована на РТС – у.