**Акция в ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»**

в рамках «Всемирного дня водных ресурсов»

Одним из условий жизни является постоянное содержание воды в организме. Если без еды человек может прожить до 30 дней, а иногда даже больше, то без воды ― всего 3-5-7, в редких случаях до 8 дней. Поэтому в рамках «Всемирного дня водных ресурсов» 22.03.2022 психолог отдела организации медицинской профилактики Емельянова А.А, приняла участие в ряде межведомственных мероприятий, проводимых на базе ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»:

**-Акция-лифлейтинг:** «Полезная вода!» **с раздачей методического материала** по тематике;

**-Брифинг** (по классам) «Вода – начало жизни!»;

-**Лекция с презентацией:** «Чистая вода как естественное лекарство» и с в**идеодемонстрацией**: «9 признаков того, что ваш организм обезвожен».

Психолог отметила, что нарушение водного баланса приводит к изменению структуры мозга, дефициту энергии и торможению всех процессов, необходимых для его нормальной работы. Даже незначительное обезвоживание может крайне негативно повлиять на его структуры, ответственные за внимание, психомоторные и регулирующие функции, а также мышление, память и восприятие. Вместе с тем, достаточное количество воды способствует тому, что:

•клетки головного мозга будут стареть не так быстро, а значит, даже в преклонном возрасте удастся сохранить ясность ума и хорошую память;

•снижается риск развития таких заболеваний, как инсульт, атеросклероз, деменция и Альцгеймер;

•психика станет более устойчивой, улучшится сон и появится бодрость;

•концентрация внимания улучшится, повысится работоспособность, будет легче вставать по утрам.

Поэтому, профилактика дефицита воды способствует сохранению не только физического здоровья, но и психологического благополучия.

Отдел организации медицинской профилактики

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог **Емельянова Анна Александровна**

.