

# Paja 2: Veden vaikutus ihmisen hyvinvointiin - opiskelijan ohjeet

1. Selvittäkää tiimeittain, kuinka vesi vaikuttaa ihmiskehoon ja ihmisen hyvinvointiin. Kootkaa tästä ajatuskartta tai muu vastaava posterillenne.
  - Ohjaavina kysymyksinä: montako prosenttia ihmiskehossa on vettä, paljonko ihminen tarvitsee päivässä vettä, mistä vettä saadaan, mitkä asiat kuluttavat vettä kehossa, miten vesi vaikuttaa ihmisen fyysiseen hyvinvointiin ym.
  - Lähdevinkkejä: <https://www.edensprings.fi/miksi-vesi-niin-tarkeaa> ja <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/miten-syoda/vesi>
2. Tutustukaa tiimeittain tapoihin mitata ihmiskehon fyysisiä ominaisuuksia. Valitkaa tiimin kanssa mitä ominaisuutta/ominaisuuksia (hengitys, puristusvoima, syke) haluatte mitata.
  - Avatkaa peda.netistä tiedosto, missä on tehtäväpaperi mittauspaikalla tehtyihin tutkimuksiin.
  - Täyttäkää jokainen oma tehtäväpaperinne.
  - Mittauspaikalla löytyy ohjeet mittauksen suorittamiseen.
3. Täydentäkää postereitanne mittauksen jälkeen, onko vedellä vaikutusta mitattuihin ihmisen fyysisiin ominaisuuksiin.