**Nawet co piąty uczeń cierpi na odwodnienie. Może to mieć negatywny wpływ na koncentrację, pamięć i uczenie się**

**Odpowiednie nawodnienie jest istotne dla każdego człowieka, jednak okazuje się, że może być szczególnie ważne dla uczniów, o czym warto pamiętać w kontekście zbliżającego się rozpoczęcia roku szkolnego. Z badań wynika, że odwodnienie może dotyczyć nawet co piątego ucznia, a strata wody w organizmie powyżej 2 proc. może mieć negatywny wpływ na koncentrację, pamięć i uczenie się.**

**Odwodnienie negatywnie wpływa na funkcje poznawcze**

Końcówka sierpnia oznacza zbliżający się koniec wakacji, a dla uczniów – powrót do szkoły. Oprócz zakupu podręczników i innych przyborów szkolnych warto zadbać też o to, aby dziecko miało dobre warunki do koncentracji i nauki. Tymczasem już niewielkie odwodnienie ma negatywny wpływ na skupienie, a także może przyczyniać się do występowania bólów głowy. Z [badania](https://www.monz.pl/Wplyw-odwodnienia-organizmu-na-funkcje-poznawcze,142618,0,1.html) wynika, że strata wody w organizmie powyżej 2 proc. ma **negatywny wpływ** na człowieka niezależnie od wieku – przede wszystkim na **koncentrację, pamięć i uczenie się oraz wybrane funkcje poznawcze**. Wśród grup wiekowych, w których odwodnienie organizmu występuje najczęściej, wymieniane są m.in. dzieci.

**Nawodnienie bez cukru**

Z [danych](https://www.termedia.pl/mz/Woda-dla-uczniow,54886.html) wynika, że **nawet co piąty uczeń może być znacznie odwodniony**. Dzieci najczęściej piją słodzoną herbatę, która zdaniem ekspertów nie jest najlepszym wyborem w kontekście zapobiegania otyłości. Z badania Waterdrop wynika, że Polacy, którzy nie piją wystarczających ilości wody dziennie, najczęściej **zapominają o tym (48 proc.)**, **nie lubią jej smaku (35 proc.)** lub **brakuje im na to czasu (9 proc.)**. Jeśli dziecko nie toleruje smaku samej wody, alternatywą dla słodzonych napojów mogą być smakowe kapsułki rozpuszczalne w wodzie – [Microdrink](https://waterdrop.pl/products/focus?variant=32794412679304) od Waterdrop, które nie zawierają cukru, a zamiast tego są bogate w naturalne aromaty i witaminy.

**Woda butelkowana może zawierać ogromne ilości mikroplastiku**

Wyniki badania przeprowadzonego przez Waterdrop wskazują, że aż **65 proc. Polaków pije wodę filtrowaną lub z kranu**, blisko **24 proc. – z plastikowych butelek**, a **9 proc. – ze szklanych**. Zaopatrywanie dziecka do szkoły w wodę w plastikowych, jednorazowych butelkach wydaje się wygodnym rozwiązaniem, jednak niekoniecznie jest najzdrowszym wyborem. Wyniki [badania](https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2300582121) wskazują, że jeden litr wody butelkowanej może zawierać nawet do **240 tys. cząsteczek mikroplastiku**. Bezpieczną dla zdrowia najmłodszych alternatywą są wielorazowe butelki wykonane z wysokiej jakości materiałów – jak [stalowa butelka termiczna Waterdrop](https://waterdrop.pl/products/stalowa-butelka-termiczna?variant=48650667163976). Występuje ona w kilku wersjach kolorystycznych oraz trzech pojemnościach – 400, 600 oraz 1000 ml. Butelka wykonana jest z wytrzymałej stali nierdzewnej o podwójnych ściankach, utrzymuje temperaturę zimnego napoju do 24 godzin oraz gorącego do 12 godzin.

15 sierpnia rozpoczęło się największe wydarzenie sprzedażowe roku Waterdrop – [Waterdrop Days](https://waterdrop.pl/collections/waterdrop-days), podczas którego na stronie dostępne są zniżki nawet do 50%. [Waterdrop](https://waterdrop.pl/) dąży do tego, żeby stać się **ekologicznym liderem w branży napojów**. Obecnie marka **dostępna jest w ponad 20 tys. punktach sprzedaży na świecie**. Jej ambasadorami oraz inwestorami są m.in. **Hubert Hurkacz** i **Taylor Fritz**. Waterdrop wierzy w świat bez plastiku i popularyzuje butelki wielokrotnego użytku oraz Microdrinki bez dodatku cukru i konserwantów.

