KAS YRA VANDUO?

Vanduo yra ir tirpiklis – jis išplauna mūsų ląsteles, išvalo nuo atliekų, drėkina odą.

Kad šie procesai sėkmingai vyktų, kiekviena ląstelė turi būti įsotinta vandens. Žmogus dažnai nenutuokia, kad daugybė jo negalavimų kyla dėl vandens trūkumo organizme.

Vanduo patenka į mūsų kūną geriant, valgant ir kvėpuojant vandens garais.

GERIAMASIS VANDUO

Deja, savo kūnui „džiūti“ ir senėti padedame ir mes patys. Pastaruoju metu tampa įprasta vietoj vandens vartoti gazuotus, dirbtiniais saldikliais pagardintus gėrimus, mėgautis kava, egzotiškomis arbatomis ir pan. Nebemokame gerti vandens, būtent – vandens, o ne jį pakeičiančių skysčių. Dažnas tvirtina nejaučiąs poreikio išgerti rekomenduojamą dienos normą – 2–2,5 litro vandens. Vandens atsigeriama tik tada, kai pajuntamas troškulys. Tačiau pajutus troškulį, organizmui jau trūksta nuo 0,5 iki 1 litro vandens.

VANDUO IŠ ČIAUPO

Vanduo mums reikalingas ne tik atsigerti. Naudojame jį plauti, skalbti, gaminti maistą ar laukuose ir soduose augantiems augalams laistyti. Tačiau reikia atkreipti dėmesį į vandens taupymo poreikį. Apriboti sunaudojamo vandens kiekį yra būtina, nes gėlo vandens ištekliai mažėja.

www.koralinisklubas.weebly.com

VERTA ŽINOTI

Verta taupyti vandenį ir energiją. Tai yra mūsų gyvybės ir sveikatos šaltiniai.

Visada įsitikinkite, kad čiaupas yra tinkamai užsuktas ir iš jo nebėga vanduo. Kiekvienas lašas yra svarbus.

Iš čiaupo bėgantis vanduo veltui išeikvojamas valantis dantis – užsukite čiaupą, tačiau prieš tai pasiruoškite puodelį vandens burnai skalauti.

Pasirinkite vandens dušą vietoj maudymosi pilnoje vonioje. Stenkitės kuo labiau sutrumpinti duše praleidžiamą laiką. Maudymuisi vonioje naudokite mažą vandens kiekį – užtenka prileisti 1/3 vonios.

Naudokite tausojantį vandens nuleidimą tualete. Vienas mygtuko paspaudimas – tai apie 7-10 litrų vandens.

Nemeskite į klozetą maisto likučių ir kavos ar arbatos tirščių.

Naudokite vandenį tausodami, pvz.: gėlėms, sodui laistyti arba namams tvarkyti.

Rūpinkitės savo aplinka, nemeskite atliekų į upę, ežerą ar jūrą.

Indus plaukite indaplovėje. Plaudami rankomis, prileiskite į virtuvės plautuvę vandens ir įpilkite indų plovimo skysčio, perskalaukite po nedidele tekančio vandens srove.

Vejas laistykite anksti ryte, kai yra vėsiau (tokiu būdu sumažinsite išgaruojačio vandens sąnaudas). Veją reikia laistyti kas 5-7 dienas.

Jeigu yra galimybė, rinkite lietaus vandenį. Tokį vandenį galima panaudoti sodo gėlėms laistyti.

Pradedame savo gyvenimą kaip vaisius - sudaryti iš 99 proc. vandens. Gimstame turėdami 90-80% vandens. Suaugę nešiojame 70%, o mirštame turėdami apie 50% vandens. Taigi visą gyvenimą mes *egzistuojame daugiausia kaip vanduo!*

Mažėjant vandens kiekiui organizme, sulėtėja medžiagų apykaita, tirštėja kraujas, prastėja kraujotaka, vidaus organų ir audinių aprūpinimas maistinėmis medžiagomis.

Vanduo – ne tik sveikatos, geros savijautos, geros nuotaikos priežastis, bet ir grožio bei jaunystės eliksyras.

Trūkstant vandens būdingi tokie simptomai: silpnumas, nuovargis, silpsta gebėjimas susikoncentruoti ir darbingumas, sausa burnos ir nosies gleivinė, sausėja akys, skauda galvą, vidurių užkietėjimas, nešvari oda, pasikartoja mėšlungis, žemas kraujospūdis, šaltos rankos ir pėdos, sutirštėjęs kraujas.

Vanduo – tai vaistas, išplaunantis iš kūno negalavimus.

ŽAIDIMAI SU VANDENIU

5 PO TŠKUS

VANDENS NEŠYNĖS
Kas ant galvos nuneš pilnesnį kibirėlį neišlaistydamas?

POTVYNIS
Kas greičiau pripildys kibirėlį vandeniu iš jūros? Vandenį nešti galima tik _____! O semti tik _____

PERDUOK KITAM
Vandens skliding stiklinę žaidėjos pila per galvą, o jam už nugaros esantis vaikas bando „pagauti" kuo daugiau vandens.

NEMATOMAS BUTELIS (baseinas)
Permatomą plastikinį butelį pripilkite vandens ir panardinkite baseine. Dabar lieka jį surasti.

VANDENIS MEISTRELIS (baseinas)

Jau žinome, kad be maisto žmogus gali išgyventi porą savaičių, o be vandens – kur kas trumpiau. Kai žmogus labai nori gerti, sakoma, kad jį kankina troškulys.

KOKS BŪNA VANDUO?

Atsukime čiaupą – bėga vanduo. Jis yra **skystas**. Kai vanduo sušąla, jis tampa ledu. Ledas yra **kietas**. Jei lėkštelėje paliksim truputį vandens, jis per dieną ar dvi dings – išgaruos.

Kovo 22-oji – Pasaulinė vandens diena!

Literatūra:
http://www.gamtosdraugai.kubus.lt/
http://www.aidas.lt/lt/svietimas-ir-mokslas

TĖVŲ UNIVERSITETAS

VANDUO – GYVYBĖS ŠALTINIS

Parengė Kėdainių l/d „Puriena“ mokytoja metodininkė, dirbanti pagal ikimokyklinio ugdymo programą, Nijolė Satkauskienė

2020 m.