



Kovo 22-oji - Pasaulinė vandens diena. Vanduo yra vertingiausias gamtos išteklius. Be jo neįsivaizduojamas žmogaus gyvenimas. Vanduo mums yra maisto, švaros, sveikatos, energijos šaltinis.

## „Sveikatiados“ idėjų paketas

Šiame idėjų pakete siūlome susipažinti su vandens reikšme mūsų organizmui, mus supančiai aplinkai, o kartu ir mokytis tinkamai vertinti ir tausoti šį turtą.



## Įdomieji faktai

- Net 97% pasaulio vandens yra sūrus arba kitaip negeriamas, 2% saugomas ledynuose, o likęs 1% yra naudojamas žmonijos.
- Žmogus išgyventų be vandens maždaug iki savaitės.
- Apskaičiuota, kad naudojant vandenį šiandieniais tempais, jo užteks tik artimiausiems 20 –30 metų.
- Vos 26 % Lietuvos gyventojų sąmojingai taupo vandenį.
- 1 lapui popieriaus pagaminti reikia 13 litrų vandens.



Illustration: Mœlle Chevâ

Rask teisingą kelią, kuriuo turėtų žengti Marius. Būk atidus: jis privalo užsukti prie 8 stiklinių vandens. Būtent tiek turi išgerti kasdien, kad būtum sveikas ir žvalus.

# Tiesa ar melas?

1 Vanduo padeda išnešioti vitaminus po visą kūną.

2 Jeigu negeriate pakankamai vandens, jūsų ląstelės traukiasi ir mažėja.

3 Vandens kiekis, kurį gauname su maistu, yra pakankamas žmogaus organizmui.

4 Kasdien žmogus netenka 10 stiklinių vandens iškvėpdamas orą.

5 Suaugusiųjų kūnai sudaryti iš 60 % vandens.

6 Kai esi kalnuose, vandens išgerti reikia daugiau nei įprastai.



7 Egzistuoja profesionalūs vandens ragautojai.

8 Kai kuriuose maisto produktuose yra daugiau nei 80% vandens.



9 Prieš geriant vandenį, būtina pradėti jausti troškulį.

10 Kai tu augi, kartu didėja ir vandens procentas tavo organizme.



11 Vandens gėrimas aštrina dantis.



12 Vanduo padeda sąnariams geriau funkcionuoti.

13 Pagal kūno proporciją vaikai vandens turi išgerti daugiau nei suaugusieji.



14 Kol miegate, jūsų kūnas negali netekti vandens.

15 Jeigu jūsų šlapimas yra tamsios spalvos, tai reiškia, kad vandens geriate nepakankamai.

16 Vanduo yra ląstelių sudedamoji dalis.

17 Senyvų žmonių kūnuose yra 10 % vandens.



18 Skirtingo amžiaus vaikams kasdien išgerti reikia skirtingą kiekį vandens.

Surenkite savo moksleiviams trumpą viktoriną. Skaitykite po vieną klausimą, tegul vaikai į juos atsako keldami ranką arba žymėdami atsakymus ant lapo. Daugiausiai teisingų atsakymų surinkusieji laimi.



# Vandens laikrodis

Per dieną rekomenduojama išgerti 8 stiklines vandens. Ar tiek vandens išgeriate? Ar nepamirštate? Susikurkite priminimą – vandens gėrimo laikrodį.

Panaudokite įvairias priemones – popierių ar kartoną laikrodžio pagrindui. Pagražinkite jį savo mėgstamiausiomis spalvomis, formomis, piešiniais ir susižymėkite valandas. Laikrodį baigus, jame pažymėkite 8 taškus 8 stiklinėms, t.y. 8 laikus, kada išgersite po stiklinę vandens. Pvz.: prieš einant į mokyklą, per pietus, po fizinio lavinimo pamokos ir t.t.



Suplanuokite 8 vandens gėrimo progų kalendorių.

Laikrodžius pasikabinkite klasėje, prisisekite prie sąsiuvinio, kad jis būtų jūsų vandens valandų priminimas.

# Mokykimės taupyti vandenį

Vandens meniuo 2014



## Ar žinojote? \*

- Beveik 75% pasaulio kaimo gyventojų ir 20% miesto gyventojų neturi priėjimo prie švaraus vandens.
- Vienas lašantis čiaupas praranda daugiau kaip 40 litrų vandens per dieną.
- Trečdalis namie sunaudojamo vandens yra nuleidžiamas tualete. Vonioje bendrai sunaudojame apie 75% viso namų ūkio vandens.
- Gerai neveikiantis tualetų bakelis gali prarasti iki 250 litrų vandens per dieną.

\* Šaltiniai: <http://www.ltvirtove.lt> <http://www.gracelinks.org/>  
[www.conservwh2o.org](http://www.conservwh2o.org) <http://www.zvejone.lt>



# Kiek vandens sunaudojame buityje kasdien?

Plaudami rankas - 3 litrus.

Valydami dantis - 7 litrus.

Tualete - 10-15 litrų.

Duše - 50 litrų.

Vonioje - 200 litrų.

Skalbimo mašina - 100 litrų.

Lašantis čiaupas - 30 litrų.



# Mokykimės taupyti vandenį!

Neturi būti suaugusiu, kad žinotum, kad vandens taupymas yra labai svarbu. Egzistuoja daug būdų kaip mes galime taupyti vandenį naudodami jį išmintingai. Keletas patarimų Jums kaip gali taupyti vandenį savo namuose ir taip tausoti šį brangų gamtos mums dovanojamą turtą:





# Patarimas nr. 1

Užsukime vandenį valydamiesi dantis. Valytis dantis ir laikyti kriauklės čiaupą atsuktą yra labai nenaudinga. Jis bėga veltui. Geriau sudrėkinkite šepetuką ir įsipilkite į stiklinę vandens burnai praskalauti. Taip sutaupysite 19 litrų vandens.



## Patarimas nr.2

Dažniau prauskimės po dušu, ne vonioje. Maudantis vonioje, nelygu jos dydis, sunaudojama 120–350 litrų vandens. Penkias minutes prausiantis po dušu išeikvojama maždaug keturis kartus mažiau vandens.





## Patarimas nr.3

Užsukime čiaupą, kai muilinamės ar trenkame galvą šampūnu. Taip sutaupysime ir muilo, ir karšto vandens.





## Patarimas nr.4

Plaudami indus, nepalikime bėgančio vandens. Atsukime vandenį tik kempinei sudrėkinti. Tada jį užsukime ir išmuiluokime indus. Vandenį vėl atsukime indų skalavimui.

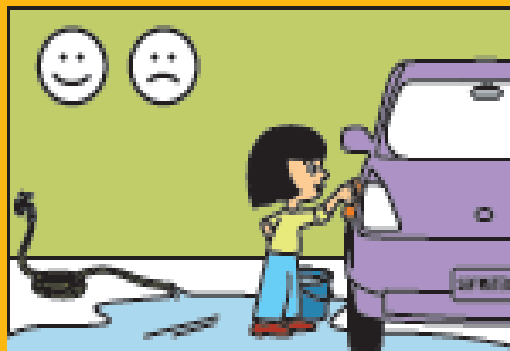




# Patarimas nr.5

Plaukime daržoves ir kitus produktus dubenėliuose. Dėl to sutaupysime 10 litrų vandens per dieną.





Įvertink kiekvieno vaiko vandens naudojimą atitinkama šypsenėle. Linksmas veidas – taupus vandens naudojimas, liūdnas veikas – netaupus jo naudojimas.

# VANDENS LAŠO KELIAS



Taisyklės: kiekvienas dalyvis ridena kauliuką ir paėina tiek langelių, koks skaičius iškrito.

Lašančio čiaupo langelis grąžina atgal į langelį, ant kurio čiaupas laša.

Vaivorykštė nuneša aukštyn, į langelį, kur vaivorykštė baigiasi.

**TU LAIMĖJAI!**

99	98	97	96	95	94	93	92	91	
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
<b>Pradžia</b> 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Šaltinis: Website: [www.watercare.co.nz](http://www.watercare.co.nz)



## VANDUO ŽMOGAUS ORGANIZME





- Sėkmės taikant siūlomas idėjas ir įkvėpimo ir išradingumo vykdant savo sumanymus vandens dienos proga!
- Vandens mėnesiui pasibaigus, lauksime grįžtamojo ryšio anketų.