

VANDUO - GYVYBĖS ŠALTINIS



ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Visuomenės sveikatos specialistė
Alytė Sakalauskienė

2020 m.



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



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.



VANDUO ŽMOGAUS ORGANIZME



Smegenis sudaro apie 90proc. vandens

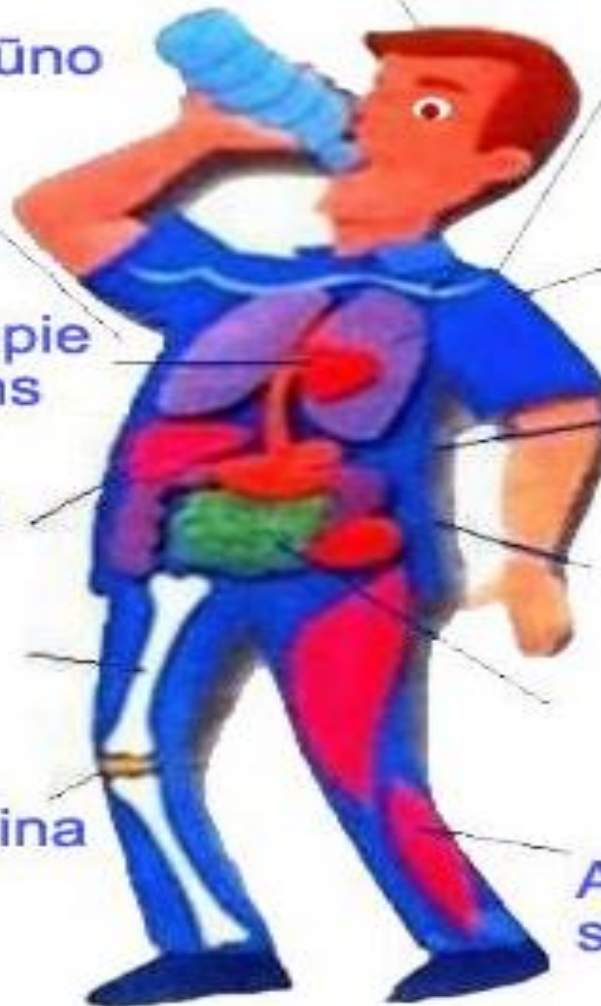
Reguliuojama kūno temperatūra

Kraują sudaro apie 83 proc. vandens

Detoksikacija

Kaulus sudaro apie 22 proc. vandens

Apsaugo ir drėkina mūsų sąnarius



Maistinių medžiagų ir deguonies transportavimas į ląsteles

Drėkinamas į plaučius patenkantis oras

Gerina metabolizmo funkcijas

Saugo mūsų organizmą

Padedą geriau įsisavinti maistines medžiagas

Apie 70 proc. raumenų sudaro vanduo

1. Vanduo padeda nešioti vitaminus po visą kūną.
2. Jeigu negeriate pakankamai vandens, jūsų ląstelės traukiasi ir mažėja.
3. Suaugusiųjų kūnas yra sudarytas iš 60% vandens.
4. Kai esi kalnuose, reikia gerti daugiau vandens, negu įprasta.
5. Kai kuriuose vaisiuose bei daržovėse yra daugiau nei 80% vandens.



- 6. Vanduo padeda sąnariams geriau funkcionuoti.
- 7. Jeigu jūsų šlapimas yra tamsios spalvos, tai reiškia, kad vandens geriate nepakankamai.
- 8. Vanduo yra ląstelių sudedamoji dalis.
- 9. Skirtingo amžiaus vaikams reikia išgerti skirtingą kiekį vandens.



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 pagrindu.**
- **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.



Mokykimės taupyti vandenį

- **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.**



Kiek vandens sunaudojame buityje kasdien?

- Plaudami rankas - 3 litrus.
- Valydamiesi 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 mumsdovanojamą turtą:



Patarimas nr. 1

- Užsukime vandenį valydamiesi dantis. Valytis dantis ir laikyti kriauklės čiaupą atsuktą yra labai nenaudinga. Jis bėga veltui. Geriau sudrėkinkite šepetuką 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, po to perplaukime po tekančiu vandeniu. Dėl to sutaupysime 10 litrų vandens per dieną.**



AČIŪ UŽ DĒMESI

