



# Vanduo – gyvybės ir sveikatos šaltinis

Paruošė: Anželika Jachimovičienė



## Tikslas

Ugdyti vaikų supratimą apie vandens svarbą žmogaus sveikatai, gamtai ir kasdieniam gyvenimui, skatinant sąmoningą ir atsakingą jo vartojimą.

## Uždaviniai

- Supažindinti vaikus su vandens reikšme žmogaus organizmui ir gyvajai gamtai.
- Skatinti suvokimą, kodėl svarbu kasdien gerti pakankamai vandens.
- Formuoti higienos įgūdžius, susijusius su vandens naudojimu (rankų plovimas, švara).
- Ugdyti atsakingą požiūrį į vandens taupymą.
- Lavinti vaikų mąstymą, dėmesį ir kalbinius gebėjimus per žaidybines užduotis.
- Skatinti bendradarbiavimą ir aktyvų dalyvavimą viktorinos metu.



# Kas yra vanduo?



## Gyvybės pagrindas

Be vandens neįmanomas gyvybės egzistavimas Žemėje. Jis palaiko visus gyvybinius procesus.



## Trys būsenos

Vanduo gali būti skystas, kietas (ledas) ir dujinis (garai). Šios būsenos nuolat keičiasi gamtoje.



## Mūsų kūnuose

Žmogaus kūnas sudarytas iš maždaug 70% vandens! Jis būtinas kiekvienai mūsų ląstelei.

# Vandens kelionė gamtoje: Vandens ratas

Lietus, rasa, sniegas – visa tai vanduo, kuris nuolat keliauja gamtoje. Šis procesas vadinamas vandens ratu arba apytaka.

Vanduo garuoja iš vandenynų, ežerų ir upių, kyla į dangų, ten vėsta, kondensuojasi ir vėl krinta kaip krituliai – tai nesibaigiantis gamtos ciklas.

Eksperimentas: Spalvoto vandens kelionė

Stebėsime, kaip spalvotas vanduo keliauja per servetėlę, parodydamas, kaip vanduo juda per įvairias medžiagas ir aplinkas.





## Kodėl vanduo svarbus mūsų sveikatai?

### Pakankamas gėrimas

Vaikams rekomenduojama išgerti apie 1–1,5 litro vandens per dieną. Tai padeda palaikyti gerą savijautą.

### Virškinimas ir valymas

Vanduo padeda virškinti maistą, šalina toksinus iš organizmo ir palaiko mūsų energijos lygį visą dieną.

### Sveikesnis pasirinkimas

Gerti vandenį yra daug geriau nei saldžius gėrimus. Tai ne tik sveikiau, bet ir gerina nuotaiką bei koncentraciją.

# Vanduo ir higiena: Švaros ir sveikatos garantas

Vanduo yra mūsų geriausias draugas palaikant švarą ir higieną. Su juo plauname rankas, valome dantis ir skalbiame drabužius.

Viktorinos užduotis

Atpažinkite, kuri veikla yra tiesiogiai susijusi su vandeniu ir padeda mums išlikti sveikiems ir švariems.

- Rankų plovimas po žaidimų
- Dantų valymas ryte ir vakare
- Dušas po sporto

📄 Dovanėlė!

Kiekvienam viktorinos dalyviui įteiksime naują dantų šepetėlį, primenantį, kaip svarbu rūpintis burnos higiena.



# Kaip tausoti vandenį? Būkime vandens draugais!



Užsukite čiaupą

Kai valotės dantis ar muilinatės rankas, visada užsukite vandens čiaupą. Taip sutaupysite daug vandens!



Laistykite taupiai

Sode ar darže augalus laistykite taupiai, geriausia ryte arba vakare, kad vanduo mažiau garuotų.



Žaidimas: „Vandens taupymo herojai“

Kas gali rasti daugiausiai būdų, kaip sutaupyti vandens namuose? Pasidalinkite savo idėjomis!



The wlnkfer, aday't of  
th nalarsenbing t̄avet,  
Eke nsane Strealfmeal

She sazer  
Fccloike!

Di-flar Balar.  
T̄olern r̄tt̄lm

Bke ōt d or̄g yout,  
t̄r doot 'a nd it̄g

The in̄an ŷt̄icir.



# Vandens pavojai ir saugumas: Saugiai prie vandens!



## Maudykitės saugiai

Visada maudykitės tik tam skirtose, saugiose vietose ir tik su suaugusiųjų priežiūra.



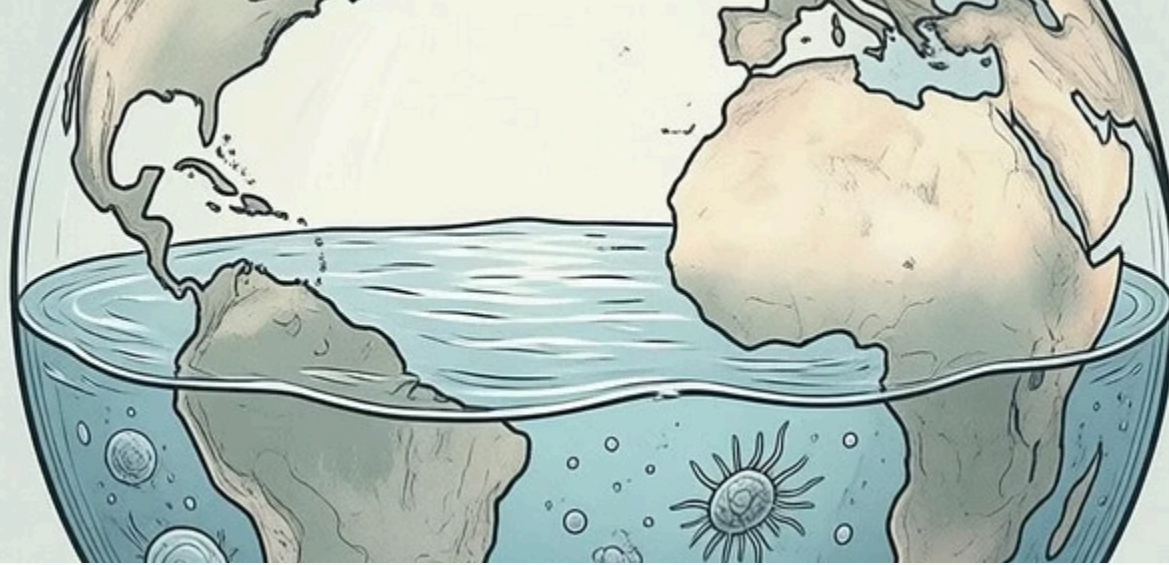
## Mokykimės plaukti

Mokėjimas plaukti yra labai svarbus, kad galėtumėte saugiai jaustis prie vandens telkinių.



## Saugos taisyklės

Prisiminkite ir laikykitės saugos taisyklių prie ežerų, upių ir baseinų. Klausimai viktorinoje patikrins jūsų žinias!



## Įdomūs faktai apie vandenį

### Žinojote, kad...

- Žemėje yra apie 1,4 milijardo kubinių kilometrų vandens – tai milžiniškas kiekis!
- Tačiau tik 3% viso Žemės vandens yra gėlas ir tinkamas gerti. Didžioji dalis yra užšalusi leduose.
- Nors vanduo atrodo skaidrus, jame gyvena daugybė mikroorganizmų, kurie yra nematomi plika akimi.

# Kūrybinė užduotis: „Spalvotas vanduo“

Vandens kelionės piešiniai

Pieškite, kaip vanduo keliauja gamtoje – nuo debesų iki upių, ir kaip jis teka žmogaus kūnu.

Eksperimentas su spalvomis

Naudokite spalvotus dažus ir vandenį, kad sukurtumėte nuostabius meno kūrinius. Stebėkite, kaip spalvos maišosi ir keičiasi vandenyje.

Kuri spalva svarbiausia?

Pagalvokite, kokia spalva geriausiai atspindi vandens svarbą ir kodėl. Pasidalinkite savo mintimis su draugais!



# Ką išmokome?

- Vanduo – gyvybės šaltinis  
Vanduo yra būtinas gyvybei, sveikatai ir švarai. Be jo nebūtų nei augalų, nei gyvūnų, nei mūsų pačių.
- Saugokime ir gerkime vandenį  
Turime tausoti vandenį ir gerti jį kiekvieną dieną, kad būtume sveiki ir energingi.
- Būkime vandens draugais  
Kiekvienas iš mūsų gali tapti vandens draugu, rūpindamasis juo ir prisidėdamas prie jo išsaugojimo. Pradėkime nuo šiandien!

