

## VANDENS DIENA

2015



**Eksperimentai, žaidimai, įdomieji faktai, degustacijos...  
Išbandykime, atraskime, išstirkime ir prisijaukinkime vandenį.  
Ir galiausiai pažymėkite Vandens dieną kartu su  
„Sveikatiada“!**



# UŽSIĖMIMAS „VANDENS NAUDA“



**Tikslas:** praktiškai parodyti vandens naudą organizmui

**Priemonės:** šokinėjimo virvės, muzika, rašymo lenta, popierius, rašymo priemonės, puodeliai su vandeniu.

Išdalinkite šokinėjimo virves, popierių ir rašymo priemones vaikams. Vaikai pradeda šokinėti su šokdynėmis. Kiekvienas šokinėja tiek kartų, kol pasirodo pirmieji prakaito lašai. Tuomet vaikai ant savo popieriaus lapo užrašo savo vardą bei skaičių, kiek kartų peršoko per virvelę. Užrašius savo duomenis, vaikai turėtų atsigerti iš stiklinės vandens. Atsigėrus, kiekvienas iš jų ant lentos turėtų užrašyti kaip tuo metu jaučiasi – pavargęs, žvalus, suprakaitavęs, ištroškęs, uždusęs ir t.t. Visiems vaikams užsirašius, papasakokite jiems, kodėl šiuo atveju pasportavus reikėjo išgerti vandens:

• *Nes judant ir sportuojant mūsų kūnas pradeda prakaituoti, o prakaituojant iš kūno pašalinamas vanduo. Todėl norėdami atstatyti reikiamą skysčių kiekį, turėtume išgerti vandens.*

Tuomet paklauskite vaikų, kodėl reikėtų gerti būtent vandenį, o ne kitus, tarkime, saldžiuosius gėrimus. Išsiaiškinę vaikų nuomonę, papasakokite jiems vandens naudą:

• *Vanduo neturi kalorijų ir cukraus palyginus su limonadais ar sultimis. Išgėrimus didelį kiekį šių gėrimų, yra grėsmė priaugti nereikalingo svorio arba netgi susirgti diabetu.*

• *Vanduo sudaro apie 85 % vaikų kūno masės.*

• *Dienos metu vandens netenkama per odą prakaituojant, taip pat kvėpuojant ar einant į tualetą. Jeigu negertume vandens, mums grėstų dehidratacija, o paprasčiau sakant – skysčių trūkumas. Kuomet mūsų organizmams trūksta skysčių, sutrinka mūsų organų veikla – tampa sunkiau kvėpuoti, virškinti ir net judėti. Taip pat galimas galvos skausmas.*



# SKIRTINGAS VANDENS SKONIS – AR ESATE VANDENS GURU?

**DAUGELIS VAIKŲ MIELIAU GERIA SULTIS AR LIMONĄ, O NE VANDENĮ, NES VANDUO NETURI SKONIO. IDĖJOS TIKSLAS – PARODYTI VAIKAMS, KAD VANDENS SKONIS GALI BŪTI LABAI ĮVAIRUS. KVIĘCIAME SURENGTI KONKURSAŲ IR IŠSIAIŠKINTI, KAS YRA JŪSŲ KLASĖS VANDENS GURU.**

Pasidarykite 5-6 stiklines su skirtingo skonio vandeniu – vienoje stiklinėje tegul lieka grynas vanduo, antroje – vanduo su citrina, trečioje – vanduo su laimo vaisiumi, ketvirtoje – vanduo su uogiene, penktoje – mineralinis vanduo, šeštoje – vanduo ir medus. Jeigu tik sugalvojate, susikurkite ir savų vandens skonių.



Pasiruošę skirtingo skonio vandenį, paruoškite ir dalyvius – užriškite kiekvienam dalyviui akis, kad ragaudami vandens receptoriais. Kiekvienam dalyviui duokite paragauti po tris skirtingas vandens stiklines – pamatysite, ar lengvai atpažįstamas ne gryno vandens skonis. Visiems dalyviams išbandžius jėgas atspėti vandens skonus, kviečiame padiskutuoti – koks vanduo jiems buvo skaniausias ir kodėl. Galite surengti balsavimą ir išsiaiškinti, kurį skonį klasė mėgstą labiausiai, turėkite šio skonio vandens kasdien savo klasėje.



## KIEK JUOSE VANDENS?

SUŽINOKITE, KOKIAS DARŽOVES BEI VAISIUS REIKĖTŲ ĮTRAUKTI Į MŪSŲ KASDIENINĘ MITYBOS GRANDINĘ, KAD VANDENS MŪSŲ ORGANIZMUI NIEKADA NEPRITŪKTŲ. O KAD ĮSIMINTI BŪTŲ LENGVIAU - SKELBIAME VAISIŲ IR DARŽOVIŲ VANDENS MŪŠĮ ! :)



Čia rasite sąrašą vaisių ir daržovių, savo sudėtyje turinčių daugiausia vandens (santykis nurodomas procentais):

Iceberg kopūstas/salota - 96%

Raudonasis pomidoras – 94%

Cukinija – 95%

Ananasas - 87 %

Braškė – 92%

Agurkas – 96%

Persikas – 88%

Arbūzas – 92%

Paprika – 92%

Apelsinas – 87%

Avietė – 87%

Spanguolė – 87%

Špinatas – 96%

Žiedinis kopūstas – 87%.



Nusipieškite kiekvienos iš šių daržovių „portretą“ - stilizuotą daržovę-personažą. Kiekvieną jų suklijuokite ant kartono ar storesnio popieriaus - tai bus daržovių ir vaisių mūsų kortų kaladės dalis. Kiekvienas moksleivis turi turėti savo personažą iš šios kortų kaladės ir tuomet pradėdame mūšį.

Moksleivis meta savo kortą, o kitas moksleivis meta savąją - laimi tas personažas, kuris savo sudėtyje turi daugiau vandens.

Mūšiui pasibaigus laimėtojams galite paruošti nugalėtojų pakylą.



# IDĖJA PAMOKAI - VANDENS KELIONĖ GAMTOJE

**Gamtoje vanduo niekur nedingsta ir iš niekur neatsiranda.**

**Kaip jis keliauja? Kokia vandens reikšmė gamtoje? Kokia tai sistema? Kviečiame surengti pamoką mažiesiems tema „Vandens kelionė gamtoje“**



Naudodamiesi šiuo ar kitais vandens rato gamtoje paveikslėliais papasakokite, kaip ir kokiais pavidalais vanduo gamtoje keliauja. Pieškite vandens kelionės dalis ir jas sudėkite į vieną savo klasės ar grupės vaikų vandens kelionės schemą. Piešinius fotografuokite ir pasidalinkite su „Sveikatiados“ komanda.



## EKSPERIMENTUOJAME SU VANDENIU

Pavasarij bundant gamtai pabunda ir vanduo – sniegui ir ledui tirpstant jis greičiau ir plačiau ima judėti upėmis, laša nuo stogų, pasirodo pavasarinio lietaus lašais. Vandens mėnesiui siūlome darželių ir pradinių klasių vaikams išbandyti paprastus, bet įdomius eksperimentus su vandeniu. Jie padės pažinti vandens savybes – kai kurios jų – tikra magija!



### EKSPERIMENTAS NR.1 - Pieštuko lenkimas

**PRIEMONĖS:** Pieštukas, 2/3 pripildyta permatoma stiklinė

Įdėkite pieštuką į stiklinę ir pažiūrėkite kas įvyks. Atrodo, kad stiklinėje yra dvi pieštuko dalys.

**Kas įvyko?** Šviesa lūžta praeidama pro skirtingas medžiagas - orą ir vandenį. Kadangi vanduo yra tankesnė medžiaga nei oras, šviesa vandenyje lūžta ir kartu tai sukuria sulūžusio pieštuko vaizdą.



### EKSPERIMENTAS NR. 2 - Vaivorykštė

**PRIEMONĖS:** Stiklinė vandens, balto popieriaus lapas, šviesos spindulys pro langą

Permatomą pilną vandens stiklinę padėkite taip, kad pro ją sklįstų šviesa, o iš kitos pusės padėkite baltą popieriaus lapą. Stebėkite - tai vaivorykštė! :)

**Kas įvyko?** Vanduo laužia saulės spindulius ir išskaido jį į skirtingas spalvas (susimaišiusių jų nematome), kurios ir sudaro vaivorykštę.

# EKSPERIMENTUOJAME SU VANDENIU



## EKSPERIMENTAS NR. 3 - Aliejus ir vanduo

**PRIEMONĖS:** Permatoma stiklinė vandens, augalinis aliejus, indų ploviklis (geriausia nepermatomas)

Į stiklinę vandens įpilkime aliejaus, pamaišykite ir stebėkite kas vyksta. Vėliau įpilkite keletą lašų indų ploviklio, vėl stebėkite kas vyksta.

**Kas įvyko?** Kadangi aliejaus ir vandens molekulės yra skirtingos savo molekulių ryšiais, todėl tarpusavyje nesimaišo. Įpylus indų ploviklio, jis pakeičia molekulių ryšius ir leidžia skysčiams susimaišyti.



## EKSPERIMENTAS NR. 4 - Obuolys vandenyje

**PRIEMONĖS:** Permatomas didelis vandens indas, obuolys, apelsinas, valgomoji druska

Į vandens indą įdėkite obuolį. Ar jis paskęs ar plūduriuos? Obuolį laikant vandenyje pamažu dėkite į vandenį valgomosios druskos. Stebėkite kas vyksta - obuolys pridėdamas vis daugiau druskos vis labiau iškils į vandens paviršių.

Į šį druska prisotintą vandenį įdėkite apelsiną. Ar jis plauks ar skęs? Nuplaukite apelsiną ir vėl įdėkite į vandenį. Kas atsitiks dabar?





## KUR IR KAIP NAUDOJAME VANDENĮ?

**UŽDUOTIS:** Kiekvienas moksleivis gauna užduotį išsiaiškinti, kur jis ir jo šeima kasdien naudoja vandenį.

Atsakykite į klausimus: kur aš ir mano šeima vandens sunaudojame daugiausiai? Ką darome, kad vandenį taupytumėme? Kiek jo išgėrėte per dieną?

Visus šiuos klausimus ir atsakymus į juos kiekvienas moksleivis kviečiamas sudėti į „VANDENS LENTELE“. Pamokoje moksleivių atsakymai į visus klausimus aptariami, palyginami. Dalinamasi patarimais, kaip galime taupyti vandenį, kaip jo išgerti per dieną daugiau.



### **PAMOKOS METU PASIDALINKITE ŠIAIS FAIKTAIS:**

Maždaug 70 % žemės dengia vanduo.

Tik 1 % visoje žemėje esančio vandens yra geriamas.

Karštas vanduo yra sunkesnis nei šaltas.

Ant parduotuvėse parduodamų gryno vandens buteliukų yra nurodyta galiojimo data – tačiau ji skirta ne vandeniui, o būtent plastikiniam buteliui.

Žmogus per dieną vidutiniškai sunaudoja 150 l vandens.

Per vieną dieną kvėpuojant netenkame maždaug pilnos stiklinės vandens iš savo organizmo.





## ĮSIMINTINIAUSIOS AKIMIRKOS FIKSAVIMAS

### IŠSIRINK IDĖJĄ

Vieną ar kelias iš šio idėjų paketo ar savo sumanymą

### ĮGYVENDINK JĄ

Išmok, sužinok, eksperimentuok su savo draugais ir mokytojais

### UŽFIKSUOK VEIKLAS

Fotografuok savo klasės, visos mokyklos, savo draugų užsiėmimus

### SIŪSK AKIMIRKAS „SVEIKATIADAI“

Nuotraukų laukiame el. paštu [info@sveikatiada.lt](mailto:info@sveikatiada.lt) ir iš jų rinksime geriausias!

ŠIO IDĖJŲ PAKETO IR VISAS SAVO VANDENS DIENAI 2015 SKIRTAS VEIKLAS KVIEČIAME FIKSUOTI, JAS APRAŠYTI, O VISA TAI SUDĖTI Į GRĮŽTAMOJO RYŠIO ANKETĄ. JĄ RASITE MŪSŲ INTERNETINIAME PUSLAPYJE.

