

VANDENS DIENA 2016



Kovo 22-oji
Pasaulinė vandens diena

„Vanduo! Tu neturi nei skonio, nei kvapo – tavęs nė nusakyti neįmanoma, tavimi gardžiojamės, nepažindami tavęs. Netinka sakyti, kad tu būtinas gyvybei, tu pats esi gyvybė. Tu pats didžiausias turtas pasaulyje...”

A. de Sent - Egziuperi

ŠALTINIO VANDUO

Šaltinių vanduo – tyras, gaivus, sveikas. Tikėtina, kad būtent tokiomis savybėmis ir pasižymėjo trykštantis iš žemės gelmių mūsų protėvių laikų vanduo. Tačiau laikai keitėsi, išaugo pramonė, miestų urbanizacija, o tikėjimas šaltinių vandens galiomis išlikęs iki šių dienų. „Sveikatiada“ nusprendė panagrinėti tokio tikėjimo ištakas.



Kodėl iki šiol tikime šaltinių vandens galiomis?

Vanduo, būdamas viena iš pagrindinių pasaulio stichijų, aptinkamas kone visur tiek gamtoje, tiek ir mituose. Jis persmelkia bei jungia pagrindinius pasaulio sandaros klodus (dangų, žemę ir požemį), nužymi pasaulio pradžią bei pabaigą (pasaulio atsiradimas iš pirmykščio vandenyno dugno ir jo nugramzdinimas tvano gelmėse), lydi esminius žmogaus gyvenimo momentus (vanduo krikšto, vedybų, laidotuvių ir kt. papročiuose), simboliškai figūruoja daugelio kalendorinių švenčių metu. Vandens simbolika įvairių pasaulio tautų mituose itin plati ir įvairi (Мифы 1980: 240; Becker 1995: 293 — 296; Bruce-Mitford 1998: 34). Antra vertus, pasigilinus į ją, matyti, kad įvairios vandens apraiškos ir pavidalai mituose įprasminami labai nevienodai. Netgi toje pačioje mitinėje sistemoje visiškai skirtingai įsivaizduojamas ir vertinamas dangaus ir požemio, tekantis upių, šaltinių ir stovintis balų, ežerų vanduo, gėlas lietaus ir sūrus jūros, gyvasis ir negyvasis vanduo pasakose, švėstas ir nešvėstas vanduo papročiuose ir tikėjimuose.

Vanduo lietuvių tikėjimuose bei sakmėse yra susijęs ir su dangumi. „Dangišku“, t.y. teikiančiu sveikatos, gyvybės, vaisingumo ir šiaip teigiamai veikiančiu žmogų, paprastai laikomas tyras ir tekantis vanduo: šaltinių, upių, lietaus. Daugelio indoeuropiečių tautų tradicijose pabrėžiama, kad upės yra atsiradusios Griaustinio dievui įveikus savo priešininką — demoną, slibiną, gyvatę (nors taip pat akcentuojamas ir upės bei gyvatės panašumas, pavyzdžiui, mįslėse: „kas bėga be kojų“ ir pan.) Senovės Rusijoje tekantis šaltinių, upokšnių vanduo buvo vadinamas gyvuoju, o stovintis, nejudantis — negyvuoju. Lietuviai irgi tiki, kad tam tikru laiku maudantis ar prausiantis tokiam tekančiame vandenyje galima esą atsikratyti ligų ir šiaip visokios nešvaros.

Daugelyje tradicijų ryški priešprieša tarp tekančio ir stovinčio vandens. Ją kaip tik nusako veiksmažodžio stovėti reikšmė 'n e t e k ė t i, nesruventi (apie vandenį)'; Stovimas vanduo nesveika gerti (J. Jablonskis); Ežere vanduo stovintys, upėj bėgantys (Zapyškis, Kauno r.); Ir stoviamas vanduo pūva (Grūžiai, Pasvalio r.); panaši yra stovėti reikšmė 'būti užšalusiam', pavyzdžiui: Nemunas jau stovi (Prienai).

Štai rusų tarmėse живая вода 'gyvasis vanduo' tiesiog gali reikšti 'tekantį, šaltinio vandenį'; ru.

живица, pažodžiui maždaug 'gyvuolė' (šaknies ru. жив- = lie. gyv-), tarmėse turi reikšmę 'neužšalanti versmė'; šiaurės Rusijos (Archangelsko srities) tarmėse posakiai море, река живет, pažodžiui 'jūra' ar 'upė gyvena, yra gyva', reiškia 'neužšalusi, be ledo'; frazeologizmai воды зажили 'vandenys atgijo, ėmė gyventi', река зажила 'upė atgijo, ėmė gyventi' reiškia 'ėmė tekėti, ištirpus ledams'; savo ruožtu мертвая вода 'negyvas vanduo' – tai 'stovintis, netekantis, žydintis vanduo', kurio 'negyvimas' pasireiškia neigiamu poveikiu sveikatai.

Baltarusių ir lietuvių užkalbėjimus lyginusi Marija Zavjalova prieina atitinkamą išvadą: „Vandens funkcija priklauso nuo jo būsenos: bėgantis vanduo, 'apiplaunantis visą pasaulį', gali nuskindinti visas ligas, nuplauti nuo kūno skaudulius; stovintis vanduo (baltarusių užkalbėjimuose воды стаючая, чорная 'stovintys, juodi vandenys') – tai nešvari vieta, iš kur atsiranda ir kur siunčiamos ligos.

Užkalbėjimuose „pasyvus, stovintis, tamsus ir gilus vanduo asocijuojasi su pirminiu chaosu, o tekantis, aktyvus vanduo įkūnija raidą, kaitą, atgaivina ir apšvarina žmogų“. Nes, pasak rusų priežodžio, Стоячая вода гниет „Stovintis vanduo pūva“. Dieveniškėse užrašytas panašus lietuvių priežodis: Stovintis vanduo negadnas, t. y. netikęs, blogas.



Švaraus ir nešvaraus, sveiko ir nesveiko, nuodingo vandens atitinkamas vertinimas tebėrė lietuvių tradiciniuose sapnų aiškinimuose. Astos Višinskaitės duomenimis pats populiariausias ligą reiškiantis sapno vaizdas – tai vanduo ar buvimas jame. Pavyzdžiui: Jei į maudynę ar vandenį įkrenti – bus liga; Ligą [reiškia] maudymasis vandens telkinyje. Dažnai akcentuojama, jog vanduo yra nešvarus, drumzlinas: Būti nešvariame vandenyje – blogai, liga; Švarus vandeniu sapnais – gera sveikata, o nešvarus – liga; Sapne regėtas tamsus vanduo – liga. Tą patį reiškia sapne geriamas drumzlinas vanduo.

Zenonas Slaviūnas, kalbėdamas apie vandens reikšmę lietuvių religijoje ir mitologijoje, irgi pabrėžė, kad „vanduo yra gerbiamas dar dėl jo gryninančios, švarinančios jėgos. Pirmykščiame supratime vanduo reiškia grynumą, švarumą, jis siejamas su sveikata, kaip nešvarumas – su ligomis. Vandeniui teikiamoji mistinė galia, apvalymo galia, gali pasireikšti net prisilietus arba net mažiausiame vandens lašelyje, pvz., apšlakstant. Ypač tekamųjų vandenų – upių ir šaltinių galia pasireiškia tikėjimu, kad vandens tekėjimas

žmonių laikomas analogišku ligų ir kenkėjų nunešimui. Tuo būdu vadinamieji gydomieji vandenys virsta šventais vandenimis“, be to, priduria autorius išnašoje, „kitais atvejais t e k a s vanduo, g y v a s vanduo turi ypatingos galios piktų demonų atžvilgiu. 'Šventasis' upių vanduo jiems yra kliūtis pasiekti savo tikslą, pvz., burtininkas negali peršokti per upę. Aptartomis tekančio vandens ypatybėmis remiasi ir plačiai paplitęs šaltinių garbinimas, ar veikiau, gerbimas. Ir gydomąją galią tekančio vanduo, reikia manyti, turi kaip tik todėl, kad yra gyvas (o iš dalies gal ir atvirkščiai – jis yra gyvas ne tik dėl to, kad juda, teka, bet ir todėl, kad turi gydomosios galios). Iš esmės gydyti tiesiog reiškia „daryti gyvą“.

Medžiaga paruošta pagal du šaltinius:

Razaukas 2014 – Dainius Razauskas *Lietuviškoji laimės samprata* // Liaudies kultūra, 2014, Nr.3

Būgienė 1999 – Lina Būgienė *Mitinis vandens įprasminimas lietuvių sakmėse, padavimuose ir tikėjimuose* // Tautosakos darbai, 1999, Nr. XI

Kas nutinka netekus vandens?

- Organizmui netekus vos 1-2 proc. vandens, jaučiamas troškulys;
- netekus 5 proc. – sutrinka medžiagų apykaita, sulėtėja oksidacijos procesai, didėja kraujo klampa, pakyla temperatūra, dažnėja pulsas, parausta oda, suglemba raumenys ir kūnas, svaigsta ir skauda galvą, gali aptemti sąmonė;
- netekus 10 proc. atsiranda negrįžtamų pataloginių reiškinių;
- netekus 21 proc. vandens, žmogus miršta, apsinuodijęs savo organizmo medžiagų apykaitos produktais, kurie be vandens negeba pašalinti iš organizmo.

Vandens trūkumo organizme ženklai:



Sužinok, kiek žmogaus kūne yra vandens!

Vanduo padeda



Organizmui paversti maistą į energiją.



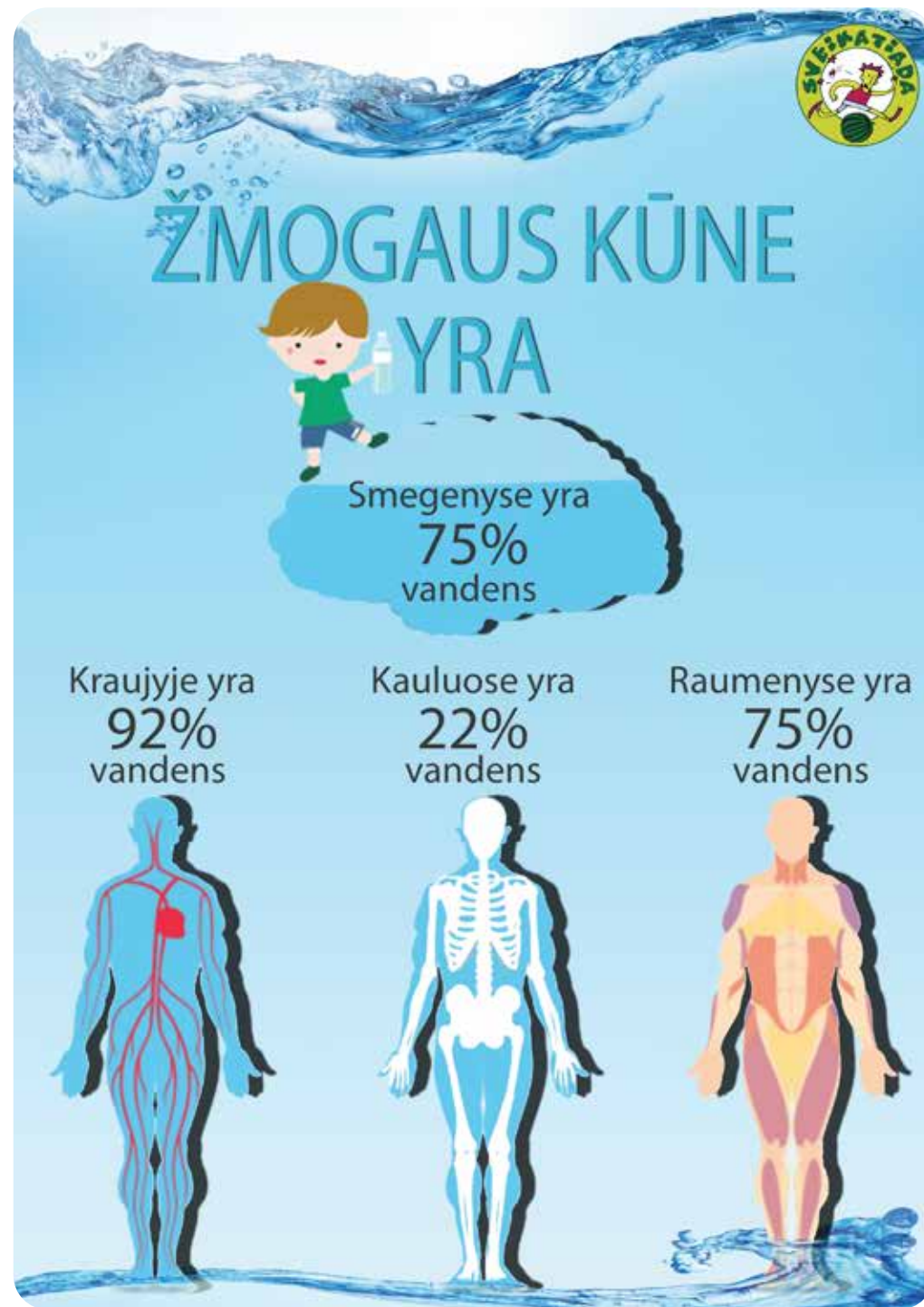
Palaikyti normalią kūno temperatūrą, sutepti tavo sąnarius.



Išnešioti maistines medžiagas, deguonį į tavo ląsteles.



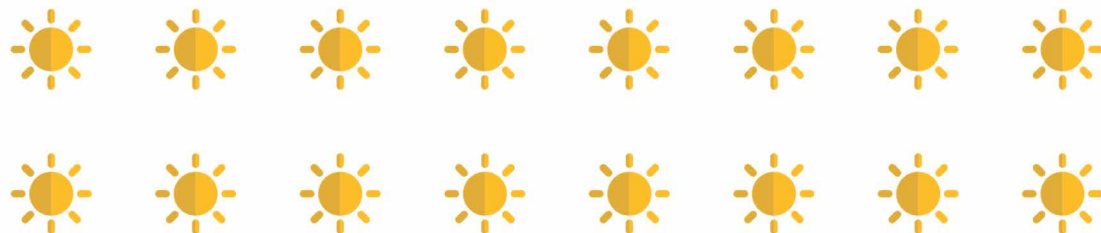
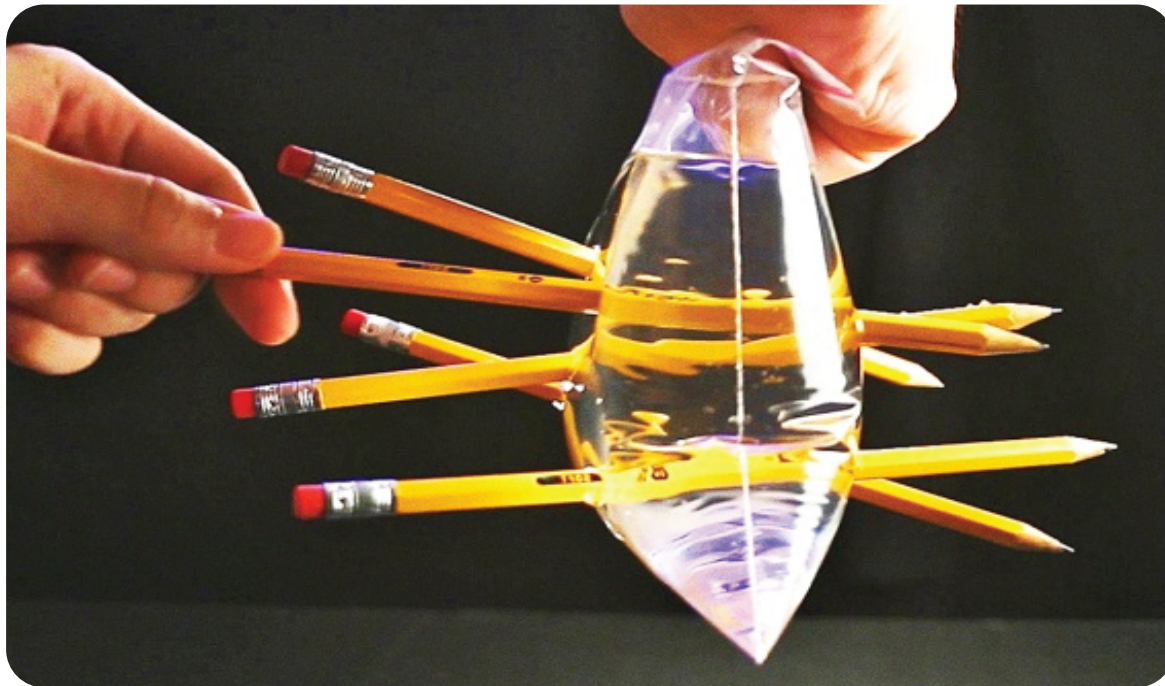
Išvalyti organizmą, apsaugoti kūno organus.



EKSPERIMENTAI



Eksperimentas su pieštukais



Reikės: Polietileninio maišelio, pieštukų, vandens.

Eksperimentas: Pripilkite pusę maišelio vandens ir perverkite jį pieštukais taip, kaip parodyta nuotraukoje.

Paaiškinimas: Jei iš pradžių būtumėte pervėrę maišelį pieštukais, o tik tada įpylę vandens, jis būtų išbėgęs. Bet jei pirmiau pripildome maišelį vandeniu ir tik po to jį perduriamo, vanduo lieka maišelyje. Šis eksperimentas rodo, kad kai polietilenas, iš kurio sudarytas maišelis, suplėšomas, jo molekulės artėja viena prie kitos - susiglaudžia. Būtent todėl atsiranda polietileno sutankėjimas aplink pieštukus, kuris neleidžia išbėgti vandeniui.

Spalvoti kopūstai

Reikės: 4 stiklinių su vandeniu, maistinių dažų, kopūsto ar salotos lapų.

Eksperimentas: Į kiekvieną stiklinę įdėkite skirtingų spalvų maistinių dažų, tada į jas pamerkite po vieną kopūsto lapą. Palikite stiklines nakčiai. Ryte lapai bus pakeitę spalvą.

Paaiškinimas: Augalai įsiurbia vandenį, todėl kartu su vandeniu į juos patenka ir dažai. Šis reiškinys žinomas kaip kapiliarų efektas, kai vanduo pernešamas net į smulkiausias lapo gyslas. Šį eksperimentą galima atlikti ir su gėlėmis, žole ar net medžiais.



Vanduo šiaudelyje

Reikės: Stiklinio butelio, šiaudelio, plastilino, spalvoto skysčio (galima naudoti tušu nudažytą vandenį).

Eksperimentas: Į butelį įpilame spalvoto skysčio. Į butelį įdedame šiaudelį ir butelio viršų apklijuojame plastilinu taip, kad nepraeitų oras. Prie butelio priglaudžiame rankas, po kurio laiko vamzdeliu ims kilti vanduo.

Paaiškinimas: Butelyje esantis oras nuo rankos sušyla ir išsiplečia, nes jo molekulės ima greičiau judėti. Oras slegia vandens paviršių ir stumia vandenį vamzdeliu aukštyn. Vandens lygis rodo oro įšilimo laipsnį.



Skaniausias klasės vanduo

Jums reikės: vandens, stiklinės taros, vienkartinės stiklinės, lapo popieriaus, rašiklio, šaukštų.

Paaiškinimas: kiekvienas klasės mokinys į mokyklą atsineša vandens iš savo namų. Geriausia vandeniui tara – stiklinis buteliukas. Kiekvieno vaiko vandenį reikia išpilstyti į vienkartinės stiklinės ir stiklinės pažymėti numeriu. Ant lapo popieriaus surašyti kuriam vaikui priklauso kuri stiklinė. Į vieną iš stiklinių pripilkite ir mokyklos vandens. Atlikite “akląją” degustaciją (kai ragautojams nėra žinoma, kieno vandenį ragauja). Degustavimui kiekvienas vaikas turi turėti savo šaukštą, iš kurio ragauja, o į šaukštą įsipila vandens iš stiklinės kitu šaukštu. Išrinkite skaniausią klasės vandenį!

VANDENS TAUPYMAS

Kaip namuose galime taupyti vandenį? Įpročius, kaip taupyti vandenį galime jau formuoti nuo mažų dienų.

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

Užsukite čiaupą, kai muilinatės ar trenkate galvą šampūnu. Taip sutaupysite ir muilo, ir karšto vandens.

Užsukite čiaupą, kai valotės dantis. Taip per metus sutaupysite kelis šimtus litrų vandens.



Mokomasis filmukas apie vandens taupymą.

Filmuką galima pamatyti paspaudus nuorodą ant dokumento

<https://www.youtube.com/watch?v=n3tTN6CdpVc>

1 žmogus – 15 litrų
4 žmonės – ? litrų
 $15 + 15 + 15 + 15 = ?$
60 litrų

The screenshot shows a cartoon scene with two children and a small robot. A text box in the foreground contains a math problem: '1 žmogus – 15 litrų', '4 žmonės – ? litrų', and the equation '15 + 15 + 15 + 15 = ?'. The answer '60 litrų' is written in large red letters. A girl character is also visible in the bottom right of the text box.

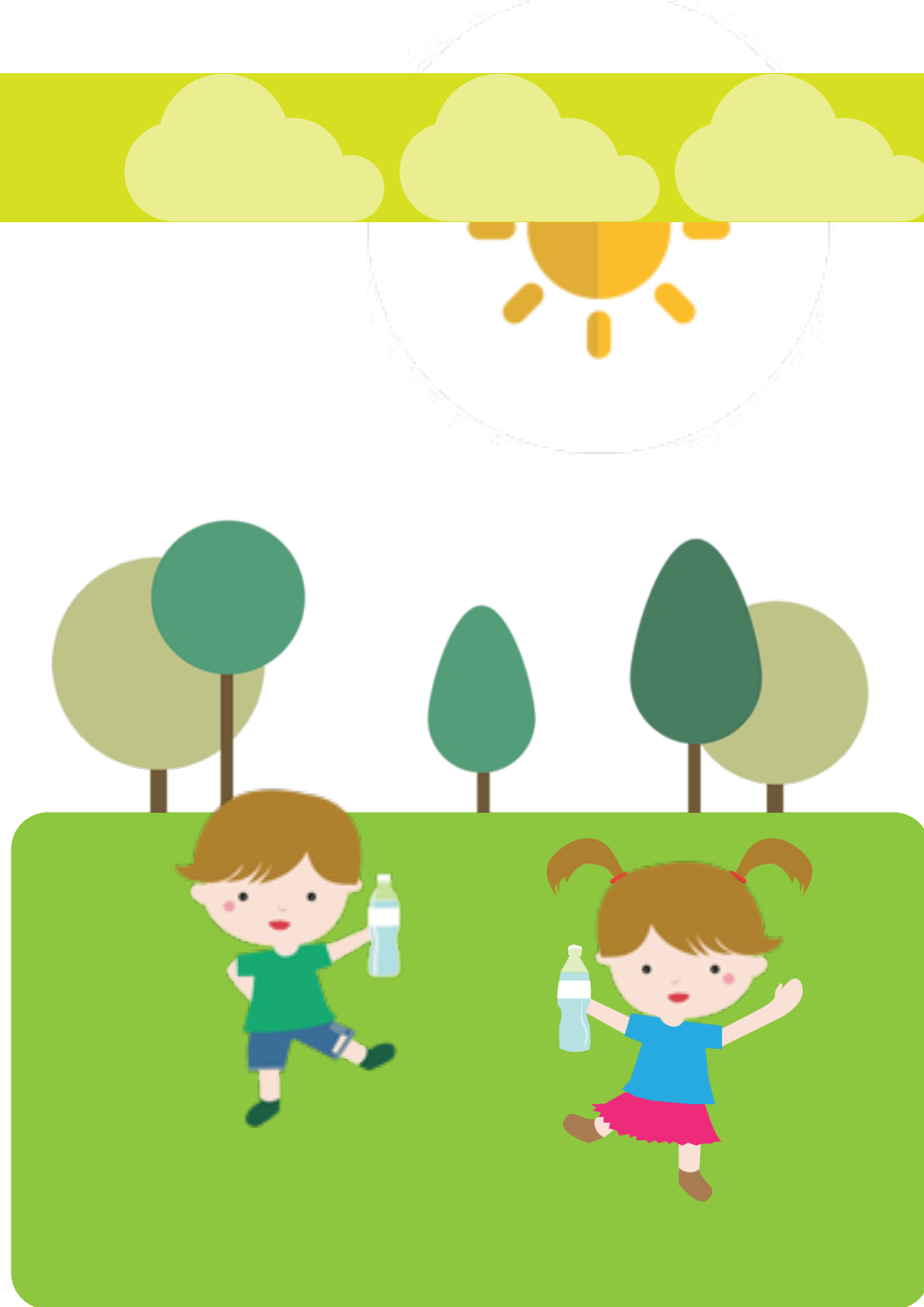
VANDENS ESTAFETĖS

Ištirpink

Šiam žaidimukui reikės keleto sušaldytų ledo kubelių. Užduotis: kuo greičiau dalyvaujantiems žaidėjams ištirpinti ledo kubelį. Kubelio dėti į burną negalima. Laimėtojas – pirmas ištirpdęs ledo kubelį.

Išgręžk

Komandų žaidėjai išsirikiuoja vorele. Priekyje per atstumą pastatomi du kibirai. Pirmame kibire pripilta vandens ir kempinė. Komandos užduotis pernešti prisigėrusią kempinę ir išgręžti vandenį į kitą kibirą. Laimi daugiausiai vandens pernešusi komanda.



VANDENS ESTAFETĖS

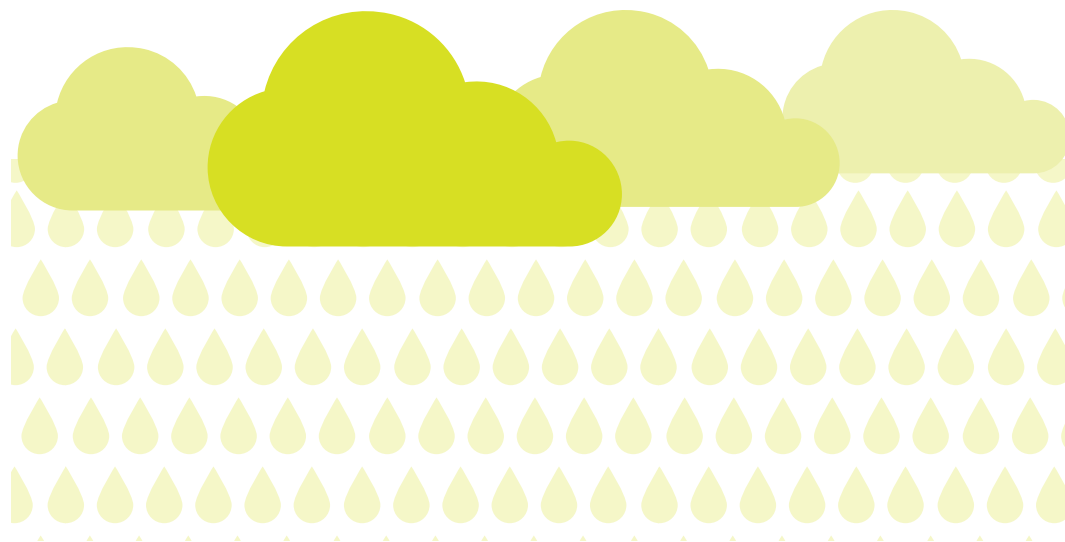
Perpilk

Žaidėjai sustoja vorele. Visi žaidėjai turi po puodelį savo rankose. Pirmo žaidėjo puodelis pilnas pripiltas vandens. Pildamas per save, sau per nugarą turi perpilti vandenį už jo stovinčiam žaidėjui. Laimi ta komanda, kuri paskutiniame puodelyje turi daugiausiai vandens.



Išgerk greičiau

Dalyvauja individualiai iš kiekvienos komandos arba gali dalyvauti ir poros. Po vedėjo duoto signalo dalyviai turi pro šiaudelį išgerti stiklinę vandens. Laimėtojai – greičiausiai atlikę užduotį žaidėjai.



ŽAIDIMAI

Spalvotas bokštas

Į plastikinius butelius supilstykite nudažytą vandenį ir pastatykite bokštelį. Galima pastatyti kelis bokštelių, o po to su kamuoliu „nuversti tvirtovės bokštą“.



Spalvoti ledukai

Piešti galima ne tik pieštukais, bet ir šaldytais spalvotais ledukais.





„VAMZDYNAIS KELIAUJA VANDUO“

„Sveikatiada“ kartu su savo draugais – Lietuvos vandens tiekėjų asociacija, skelbia viktoriną "Vamzdynais keliauja vanduo". Atsakyk į viktorinos klausimus ir laimėk spalvinimo knygelę „Vandens kelias“. Savo atsakymus siųsk info@sveikatiada.lt iki balandžio 15 d.

KLAUSIMAI

1. Kelintais metais Vilniuje atsirado vandens tiekimo sistema?
2. Iš ko buvo gaminami pirmieji vandentiekio vamzdžiai Lietuvoje?
3. Kodėl reikia gerti vandenį?



VANDENS KRYŽIAŽODIS

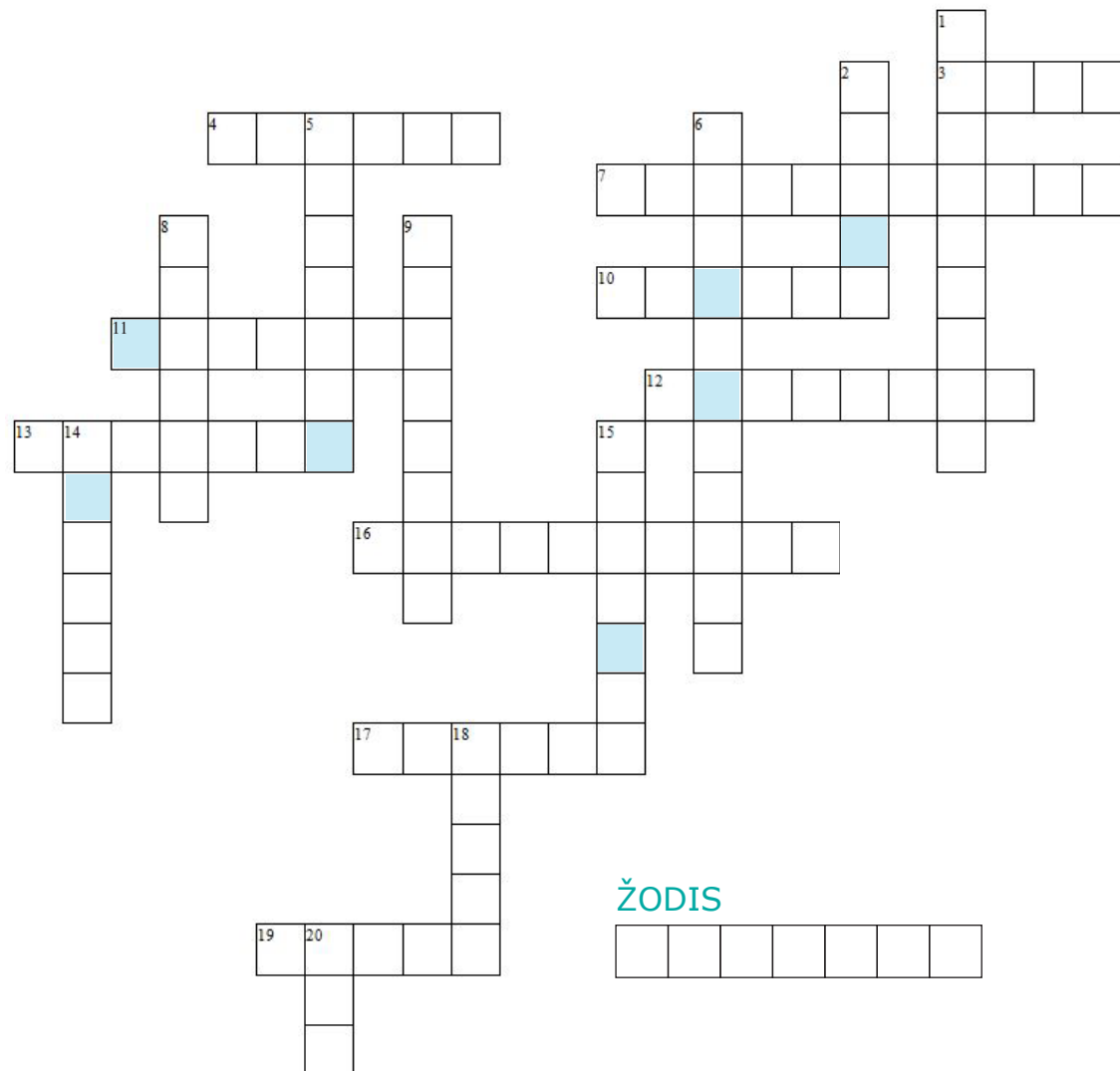
Kryžiažodis apie vandenį! Iš pažymėtų langelių įrašęs raides atspėk prasmingą žodį. Savo atsakymą siųsk info@sveikatiada.lt ir dalyvauk žaidime „Sveikatiados“ atminimo prizams laimėti.

Horizontaliai

3. Ėjo pana per pievą, pametė perlų karolių, mėnuo rado, saulė surinko. Kas?
4. Labiausiai paplitęs Žemėje junginys. Jis sudaro daugiau kaip pusę kiekvienos gyvosios būtybės masės. Kas?
7. Auksu mesta, sidabru austa, deimanto peiliu rėžta. Kas?
10. Viena įduba, daug šaltinių. Kas?
11. Sudarytas iš daugiamečio ledo ir juda, veikiamas gravitacinės jėgos. Kas?
12. Tai anglies dioksido tirpalas. Tirpale esančias dujas galima pamatyti tuomet, kai jos išsiskiria ir burbuliukais kyla į skysčio paviršių. Koks tai vanduo?
13. Didžiausias vandenynas.
16. Jis gali būti Ramusis, jis gali būti ir Atlanto. Kas?
17. Užvirus vandenį, jis virsta..?
19. Gyvūnas, turintis žiaunas.

Vertikaliai

1. Kaip vadinamas vandens ir kitų medžiagų mišinys, žmogaus šalinamas per odą?
2. Nemuno dešinysis, didžiausias intakas. Kokia tai upė?
5. Ilgiausia Lietuvos upė.
6. Vytautas, Birutė, Hermis, Rasa... o vienu vardu, tai?
8. Iš debesų į Žemės paviršių krinta atskiri vandens lašai. Koks tai reiškinys?
9. Dirbtinis dažniausiai uždaras vandens telkinys, kuriame galima maudytis, sportuoti.
14. Jos rieda skruostais, kai pjaustome svogūną.
15. Dirbtinė upė ar sąsiauris, kuris dažniausiai jungia du ar daugiau vandens telkinių.
18. Gausi smulkių vandens lašų arba kristalų sanakaupa ore.
20. Dieną naktį eina, niekad nesustoja, kas?



ŽODIS

--	--	--	--	--	--	--	--



Įgyvendinkite mėgstamiausias veiklas dražiai keisdami ir pritaikydami jas pagal moksleivių poreikius ir mokyklos bendruomenės galimybes. Raginame į renginius įtraukti kuo daugiau moksleivių, mokytojų, tėvelių bei kitų bendruomenės narių.

Kviečiame kuo plačiau viešinti organizuotas veiklas – talpinkite veiklų nuotraukas interneto portaluose, praneškite apie iniciatyvą savo regiono dienraščiuose bei socialiniuose tinklalapiuose.

Pasibaigus šventėms, nepamirškite „Sveikatiados“ komandai atsiųsti užpildytą GRĮŽTAMOJO RYŠIO ANKETĄ bei NUOTRAUKŲ iš renginių.

IŠSIRINK IDĖJĄ

Vieną ar kelias iš Idėjų paketo arba savo sugalvotą.

ĮGYVENDINK JĄ

Išmok, sužinok, eksperimentuok su savo draugais ir mokytojais.

UŽFIKSUOK VEIKLAS

Fotografuok savo klasės, visos mokyklos, savo draugų užsiėmimus.

SIŪSK NUOTRAUKAS

Nuotraukų laukiame el. paštu sveikatiadainfo@gmail.com
Iš jų rinksime geriausias ir patalpinsime mūsų tinklapyje!