

„Vandens funkcijos ir reikšmė žmogaus organizmui“



Kas yra vanduo?

Vanduo – tai gyvybės šaltinis, padedantis išlikti sveikiems

Ar žinojote, kad vanduo gali būti net **trijų** pavidalų?



Įprastai vanduo yra skystas, tačiau gali būti ir ledas arba garai



Skystis - tai **įprasta** vandens forma



Sušalęs vanduo tampa ledu, tokią vandens formą dažniausiai galime pamatyti žiemą. Tai įprastas vanduo – tik viršutinis jo sluoksnis sušalęs!



Šildomas vanduo virsta garais. Juk esate matę, kai verdant vandenį ant puodo dangčio susidaro maži lašeliai, o atidarius puodą – pradeda plūsti tarsi rūkas garai. Tai tas pats vanduo – tik šį kartą virtęs garais

Vandens funkcijos ir reikšmė žmogui

Vanduo svarbus, kad galėtume:



Nusiprausti



Nusiplauti rankas



Išsivalyti dantis



Palaistyti augalus, gėles, kad jie galėtų augti



Nuplauti maisto produktus (parsineštus iš daržo ar parduotuvės)



Numalšinti troškulį

Vandens reikšmė žmogaus organizmui

Patekęs į žmogaus organizmą, vanduo atlieka ir kitus labai svarbius darbus



Padeda įsisavinti maistines medžiagas

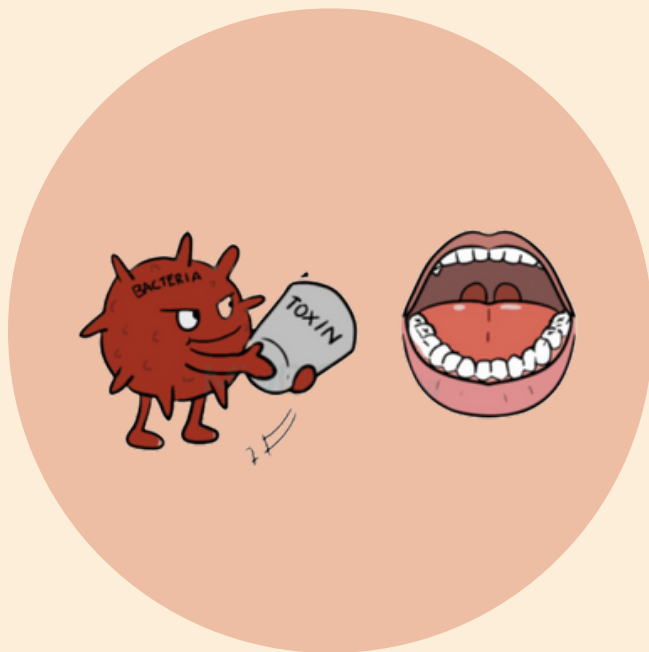


Įeidamas į kraujo sudėtį padeda išnešioti iš maisto gautas naudingas medžiagas ir deguonį po visą organizmą



Palaiko tinkamą kūno temperatūrą

Vandens reikšmė žmogaus organizmui



Pašalina iš organizmo kenksmingas medžiagas

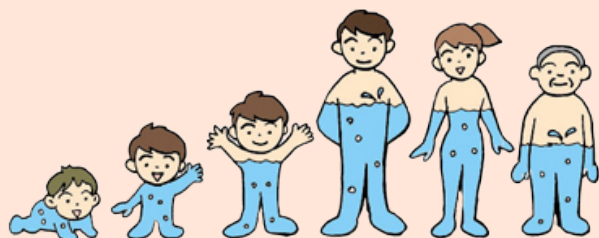


Padeda galvoti ir sutelkti dėmesį



Gerina odos būklę

Vandens reikšmė žmogaus organizmui



Žmogaus organizmą sudaro net
60–70 proc. vandens

Šiandien labai daug sužinojai apie vandens reikšmę žmogaus organizmui, todėl dabar gali įsivertinti savo žinias!

SPAUSK ČIA IR PASITIKRINK

O kad nepamirštum gerti vandens, kviečiu kasdien pildyti vandens vartojimo kalendorių, **sėkmės :)**



Kiekvieną dieną rekomenduojama išgerti **6-8*** stiklines vandens



Vandens vartojimo kalendorius

Išgėrus 1 stiklinę (120-150 ml) vandens nuspalvinkite arba pažymėkite lašelį varnele!
Dienos pabaigoje suskaičiuokite kiek stiklinių vandens išgėrėte

TAVO VARDAS _____

Pirmadienis										<input type="checkbox"/>
Antradienis										<input type="checkbox"/>
Trečiadienis										<input type="checkbox"/>
Ketvirtadienis										<input type="checkbox"/>
Penktadienis										<input type="checkbox"/>
Šeštadienis										<input type="checkbox"/>
Sekmadienis										<input type="checkbox"/>

* Remiantis Europos maisto saugos tarnybos rekomendacijomis, suvartojamo vandens kiekis priklauso nuo daugelio veiksnių (vaiko amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo ir oro sąlygų, tačiau paprastai turėtų būti siekiama išgerti apie 6-8 stiklines (1,2-1,6 l) vandens per dieną.