

***Ar žinote, kad...***

* Žmogus be maisto gali išgyventi savaites ar net mėnesius, bet be vandens gali mirti per kelias dienas.
* Vanduo sudaro didžiąją žmogaus organizmo dalį – apie 60–70 %.
* Organizme vandens sumažėjus vos 1 procentu, pajuntamas troškulys.
* Žmogus, netekęs 6-8 % vandens, sunkiai suserga, o netekęs 10-12 % - miršta apsinuodijęs savo organizmo medžiagų apykaitos produktais.
* Žmogus per parą turėtų išgerti ir gauti su maistu apie 2-3 litrus vandens.
* Ištisai gerti virintą vandenį negerai, nes jame yra mažiau mineralinių medžiagų.
* Nepatartina nuolat gerti mineralinį vandenį, nes jame gausu druskų. Tačiau retkarčiais vartojamas mineralinis vanduo yra papildomas mikroelementų šaltinis.

***Kodėl organizmui reikia vandens*?**

* *Vanduo* perneša maistingąsias medžiagas į kitus organus.
* *Vanduo* mažina nuovargį, teikia energijos ir slopina alkį.
* *Vanduo* apsaugo ir sutepa sąnarius bei sustiprina raumenis.
* *Vanduo* yra būtinas kaulo audinio atsinaujinimui.
* *Vanduo* reikalingas palaikyti tinkamai širdies ir kraujagyslių veiklai.
* *Vanduo* reguliuoja kūno temperatūrą, apsaugo organizmą nuo perkaitimo.
* *Vanduo* gerina medžiagų apykaitą.
* *Vanduo* sudaro reikiamas sąlygas sklisti nerviniams impulsams, t.y. funkcionuoti nervų sistemai.
* *Vanduo* ištirpina ir šalina toksinus bei gyvybinės veiklos atliekas iš organizmo.

***Kardiologai pataria vandenį gerti taip:***

* ***2 stiklines vandens atsibudus ryte*** – suaktyvina vidaus organų darbą;
* ***1 stiklinę vandens likus 30 minučių iki valgio*** – padeda virškinti;
* ***1 stiklinę vandens prieš einant maudytis į vonią*** – padeda sumažinti arterinį spaudimą;
* ***1 stiklinę vandens prieš miegą*** – padeda išvengti insulto ar širdies priepuolio.



***Vanduo! Tu neturi nei skonio, nei spalvos, nei kvapo – tavęs nė nusakyti negalima, tavimi gardžiuojamės, nepažindami tavęs. Netinka sakyti, kad tu esi būtinas gyvybei, tu pats gyvybė.***

***Tu pats didžiausias turtas pasaulyje...***

 ***A. de Sent-Egziuperi***



***Būkite sveiki!***

 Aplinkosauginio projekto ,,Švarus vanduo - sveikatos šaltinis“ vykdytojai: gamtos mokslų mokytojos Stefanija Bagdonaitė, Nijolė Budraitienė, Daiva Rudienė.

****

****