

KOVO 22-OJI - PASAULINĖ VANDENS DIENA



Šiamejos tema - „Vandens vertė“.

Vandens vertė yra kur kas didesnė nei jo kaina – vanduo turi didžiulę ir visapusišką reikšmę mūsų namų ūkiams, maistui, kultūrai, sveikatai, švietimui, ekonomikai ir mūsų natūralios aplinkos vientisumui. Jei nepaisysime bet kurios iš šių verčių, rizikuojame netinkamai valdyti šį nepakeičiamą šaltinj. Nesuvokdami visapusiškos tikrosios daugiamatės vandens vertės, negalėsime apsaugoti šio ištekliaus prieinamumo visiems.



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Parengė - visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Asta Stonytė - Kožiteva

Daugiau informacijos:
http://www.vatzum.lt/lt/naujienos/kovo_22_oji_pasauline_vandens_diena/
<https://vmvt.lt/naujienos/kovo-22-oji-pasauline-vandens-diena>

Vanduo yra pagrindinė mūsų kūno sudedamoji dalis, jis būtinas organizmo gyvybinėms funkcijoms palaikyti.

Vandens gėrimas turi tapti įpročiu, todėl:

- Išgerkite stiklinę vandens vos tik atsikėlę iš lovos ryte. Stiklinė vandens puikiai Jus atgaivins.
- Visada nešiokitės pripildomą buteliuką vandens. Tam puikiai tiks daugkartinio naudojimo buteliukas ar gertuvė, kurj galėsite vėl pripildyti. Nauda visokeriopa: galėsite atsigerti bet kuriuo momentu, neišlaidausite pirkdami vandenj, o ir j aplinką pateks mažiau panaudotų vienkartinių pakuočių.
- Gerkite vandenj, o ne saldžius gėrimus. Taip sumažinsite suvartojamą cukraus kiekj ir gausite daugiau organizmui reikalingo vandens.
- Kai norisi ko nors užkasti, išgerkite stiklinę vandens. Tai padės numalšinti alkj.
- Turėkite vandens ne tik savo rankinėje, automobilyje, bet ir darbo vietoje.
- Galvokite apie tai, kiek vandens šiandien jau išgérėte, – tai padės išgerti jo tiek, kiek reikia.
- Mégaukitės gerdami vandenj!



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Parengė - visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Asta Stonytė - Kožiteva

Daugiau informacijos

:http://www.vatzum.lt/lt/naujienos/kovo_22_d_pasauline_vandens_diena/
<https://vmvt.lt/naujienos/kovo-22-oji-pasauline-vandens-diena>