

VANDUO – GYVYBĖS ŠALTINIS



Kovo 21 d. mokykloje vyko akcija „Apsirenk mėlynai“, skirta paminėti visame pasaulyje švenčiamą „Pasaulinę vandens dieną“ (kovo 22 d.). Šią dieną mokyklos bendruomenė ir mokiniai atvyko į mokyklą su mėlynos ar pilkos spalvos rūbo akcentu. Visi mes nusprendėme pabūti arčiau vandens lašo.

Pirmąją pamoką biologijos vyr.mokytoja R. Kišonienė 8 kl. mokiniams pradėjo Anatolijaus Malovičko žodžiais: „Mūsų planeta – tai didžiulis skystas vandens kristalas... Vanduo susieja planetoje viską, kas Gyva ir Negyva į vientisą pačios gamtos reguliuojamą sistemą. Mūsų gyvybė, sveikata arba ligos priklauso nuo to, koks vanduo, su kokia informacija ir kiek jo teka mūsų kraujo bei limfos induose...“ Šios pamokos metu mokiniai pristatė savo paruoštus projektinius darbus apie gamtoje vykstančio vandens apytakos rato reikšmę, akcentavo vandens apsaugos bei tarpusavio aspektus. Pamokoje dalyvavo mokyklos direktorė V. Radzevičienė ir tikybos mokytoja E. Striaušienė. Mokiniai savo mintis dėstė sklandžiai ir pabrėžė, kad vanduo – informacijos šaltinis, kuris įsimeina viską: kiek jame yra chemikalų ir radionuklidų, įvairių virusų ir mikrobus.

Antrąją, jau integruotą, gamtos pamoką 5 kl. mokiniams kartu vedė ir Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė J. Naudžiuvienė. Ji demonstravo skaidres tema „Vanduo ir gyvybė“. Specialistė pasakojo, kad vanduo – labiausiai paplitęs Žemės junginys. Žemės vandeninis apvalkalas – hidrosfera – sudaro 71 proc. viso paviršiaus. Nuo senovės žmonės naudojo šaltinio vandenį gydymo tikslais. Žmogui labai naudinga maudytis, praustis po dušu, apsitrinti ir t.t. Vandens gydomosios savybės jau buvo pastebėtos dar 1500 metų prieš mūsų erą. Per mažai išgeriant vandens ir kitų skysčių organizmas apsinuodija savo ir kitų medžiagų apykaitos produktais. Trūkstant vandens organizmas pradės senti. Žmogui

derėtų skysčių išgerti 1,5-2,2 l per dieną. Nepatartina nuolat gerti virinto vandens, nes verdant iš vandens pasišalina mineralinės druskos ir mineraliniai elementai. Nuolat gerti nereikėtų ir mineralinio vandens. Jo daugiau reikia sportuojantiems bei esant karštai dienai. Gerti reikėtų tik higienos centre patikrintą vandenį.

Visi fiziologiniai procesai vyksta vandens terpėje: tirpsta druskos, kraujo gamyba, virškinimas ir rezorbcija, termoreguliacija. Su vandeniu pašalinami medžiagų apykaitos produktai, kenksmingos medžiagos – toksinai. 5 kl. mokiniai atliko užduotis apie vandenį: „Įmink mįslę“, sprendė galvosūkį „Atspėk, kas aš“, sudarinėjo kryžiažodžius.

Trečiosios pamokos metu skaidres stebėjo jau 9 kl. mokiniai, kurie padarė išvadą, kad vandens kokybės išsaugojimas – visų ir kiekvieno mūsų rūpestis.

Visuomenės sveikatos biuro specialistė J. Naudžiuvienė