

Τα νέα του 7ου

Φύλλο 1 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2022

"Τι γνωρίζω
για το νερό;"

Το φίλημα Α
μοιράστηκε τις
γνωσεις του. (σελ. 1)

"Ένα παραμύθι
για μια
σταγόνα
νερό"

(σελ. 10)

Το ξέρατε ότι

Τα παιδιά θα πρέπει να πίνουν
τουλάχιστον 5 μεγάλα ποτήρια ή 6 μικρά
ποτήρια νερό καθημερινά.



Γιατί είναι τόσο
σημαντικό να πίνουμε
νερό;

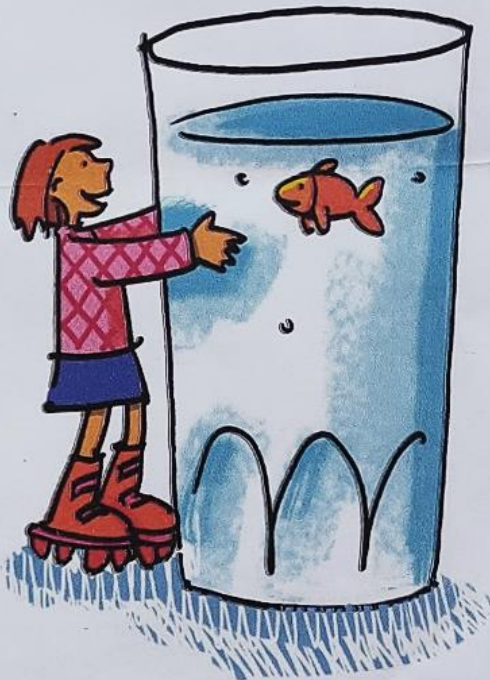
Πίνοντας αρκετό νερό κατά τη διάρκεια
της μέρας διατηρούμε την καλή λειτουργία
του σώματος, γεγονός που προάγει
την καλή φυσική και πνευματική μας
κατάσταση. Ειδικά ως προς τα παιδιά, τα
βοηθά περισσότερο στις σχολικές τους
επιδόσεις και τα κρατά υγιή. Το νερό είναι
αναζωογονητικό και δροσερό, επομένως
η καλύτερη επιλογή, ιδιαίτερα αν κάποιος
διψά!



Η μέλη IDEFICS εκδόσε 5 φυλλάδια για την προαγωγή της
υγείας σε παιδιά και εφήβους.
Αναζωογονήστε το παιδί σας με νερό!
Απολαύστε οικογενειακές στιγμές αντί τηλεόραση!
Βοηθήστε το παιδί σας να κοιμάται ικανοποιητικά!
Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εύγευστα!
Ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι πιο δραστήριο!
Αυτά τα φυλλάδια καθώς και άλλα υλικά ανευρίσκονται στην
Ιστοσελίδα www.ideficsstudy.eu
Υπεύθυνοι έκδοσης Δρ Μιχάλης Τερναρής και Δρ Χαράλαμπος
Χατζηγεωργίου, Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»

Αναζωογονήστε

το παιδί σας με νερό!



www.ideficsstudy.eu
Μαθαίνοντας να ζώ υγιεινά Ερευνητικό
και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού»
Σταυρού 56, 2035, Στρόβολος, Κύπρος



Η μόλυνση
του νερού.
(σελ. 7)

"Ποιός μολύνει
το νερό;"

Συνέντευξη με
τα παιδιά του φίλημα Γ
(σελ. 9)

Γιατί είναι πολύτιμο το νερό.

Καταγραφή δειών από το φίλημα Β (σελ. 4)

Σύγκριση τοπίων
με και χωρίς νερό.

(σελ. 6)

Γευτικές συνταγές για
αρωματισμένο νερό

(σελ. 12)

Το νερό μας δίνει
ενέργεια

ΝΕΡΟ

ΝΕΡΟ

Όταν κλαίω,
πέφτουν σταγόνες

Τα μπουμπούκια
χρειάζονται νερό
για να ανοίξουν

Το νερό είναι
ψηλό είναι
χαλαρό

Τα σύννεφα
έχουν νερό

Τα δέντρα
χρειάζονται
νερό

Η λάσπη
γίνεται με
χώμα και
νερό



Να μην ρίχνω
οκουπίδια στη θάλασσα
για να μην μολύνω
το νερό

Ο πλανήτης μας
ήδη έχει νερό

ΝΕΡΟ

Ο πάγος λιώνει και γίνεται νερό

ΝΣΓ

Το χιόνι είναι
φτιαγμένο
από νερό

Το νερό είναι πιο χύσιμο από το χρυσό

Για να είμαι καθαρός, χρειάζομαι νερό

Χρειάζομαι νερό
για να ξεδιψάω

Το λουλούδι χρειάζεται νερό για να μεγαλώσει

Το νερό είναι
θάλασσα, είναι
ποτάμι

Το νερό είναι
ήδη μας

Το νερό είναι
ζωή

ΝΕΡΟ

Το νερό στο σώμα των ανθρώπων

Το νερό είναι από τα σημαντικότερα και πιο άφθονα συστατικά του ανθρώπινου σώματος. Τα 2/3 του βάρους του σώματος μας αποτελούνται από νερό, ενώ ένας ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να αντέξει περισσότερες από 2-3 μέρες χωρίς αυτό.

Το νερό είναι βασικό συστατικό του αίματος και κάνει πολύ σημαντικές λειτουργίες:

- Μεταφέρει τις θρεπτικές ουσίες στα κύτταρα και στα όργανα του σώματος.
- Απομακρύνει τις τοξικές και άχρηστες ουσίες από το ανθρώπινο σώμα.
- Λειτουργεί σαν μέσο απορρόφησης κραδασμών, προστατεύοντας τα οστά, τους μύς, αλλά και ευαίσθητα όργανα όπως ο εγκέφαλος και η σπονδυλική στήλη.
- Συμβάλλει στο να διατηρείται η θερμοκρασία του σώματος σταθερή γύρω στους 36,5°C.

Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί το νερό:

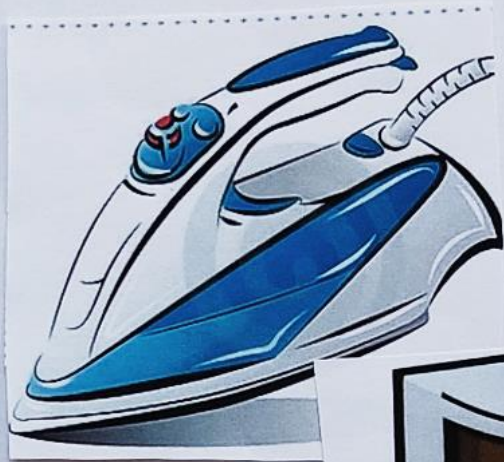
- Για την καθαριότητα
- Για τη διασκέδασή του
- για τη βιομηχανία
- για τη γεωργία

Το νερό στον πλανήτη μας

Το μεγαλύτερο μέρος της γης αποτελείται από νερό. Η αξία του νερού στη ζωή είναι πολύ σημαντική. Η ύπαρξη αρκετού και καλής ποιότητας νερού είναι προϋπόθεση για την επιβίωση του περιβάλλοντος και της ανθρώπινης ζωής.

Αποτελεί βασικό συστατικό όλων των οργανισμών, και των φυτών και των ζώων. Για παράδειγμα το σώμα της κότας αποτελείται κατά 74% από νερό και το μαρούλι κατά 96%.

Το νερό είναι σημαντικό στην παραγωγή προϊόντων. Τα πάντα είναι εξαρτώμενα από το νερό. Ό,τι και να κοιτάξουμε γύρω μας χρειάζεται νερό για να παραχθεί. Το μολύβι για παράδειγμα γίνεται από ξύλο και το ξύλο από δέντρο το οποίο για να μεγαλώσει χρειάζεται νερό. Το ίδιο και το χαρτί, το οποίο απαιτεί αρκετές ποσότητες νερού για να παραχθεί. Τα τρόφιμα επίσης χρειάζονται νερό. Ειδικά τα ζωικά προϊόντα έχουν ανάγκη από μεγάλες ποσότητες νερού για να παρασκευαστούν.



πίνω νερό



μαγείρεμα



πλύσιμο πιάτων



πλύσιμο ρούχων



πλύσιμο χεριών



ντους

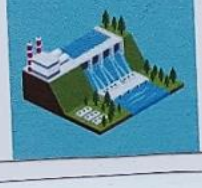
Γιατί είναι πολύτιμο το νερό



Το
Νερό είναι
παντού και
είναι ζωή

ΤΟ ΝΕΡΟ

μας ξεδιψά δρέφει μας μεταφέρει ταξιδεύει καθαρίζει παράγει ενέργεια μας προστατεύει



ΓΙΑΤΙ ♡ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ
ΞΕΔΙ ΨΑΜΕ ♡ ΠΛΕΝΟΜΑΣΤΕ
ΔΡΟΣΙΖΟΜΑΣΤΕ ♡
ΚΑΘΑΡΙΖΟΜΑΣΤΕ



⊥ ποτήρι γλυκό νερό για όλους!

Αν φαντα-
στούμε ότι
όλο το νερό
της γης
είναι 100
ποτήρια
τα 97
είναι αλμυρό
νερό
Μόνο (3)

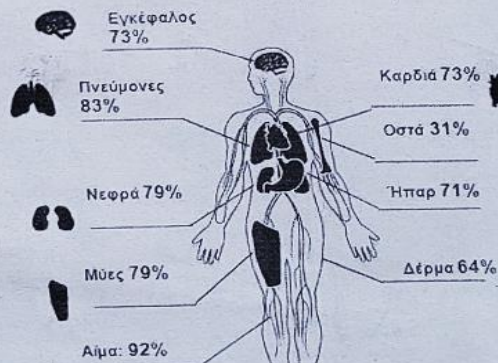
ποτήρια
είναι γλυκό
νερό κι από
αυτά τα 2
είναι πάχος
και χιόνι
των παγετώνων

Φαίνεται; → ΟΧΙ, γι' αυτό προδεχουμε

- Δεν το σπαταλάμε
- Δεν το μολύνουμε

Είμαστε φτιαγμένοι, κυρίως, από νερό

- Το νερό υπάρχει σε περισσότερο από το 70% του σώματος μας



Γνωρίζετε ότι
βρίσκομαι σε κάθε
όργανο του σώματος
σας και σε περισσότερο
από τα 2/3 του
οργανισμού σας



“Μη σπαταλάς το νερό σήμερα, για να μην το στερηθείς αύριο”

Με το σύνθημα "Μη σπαταλάς το νερό σήμερα, για να μην το στερηθείς αύριο", ο ΟΗΕ καθιέρωσε την 22α Μαρτίου ως παγκόσμια ημέρα υπενθύμισης της σημασίας του νερού στην ανθρωπότητα αλλά και ευαισθητοποίησης για το πολυτιμότερο αγαθό της φύσης.

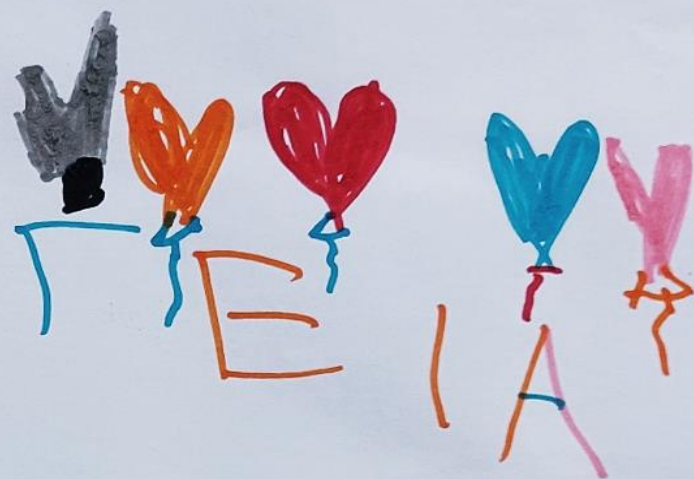
Συχνά για το νερό χρησιμοποιείται ο χαρακτηρισμός «λευκός χρυσός» χάρις στη ζωτική του σημασία στην υγεία και στο περιβάλλον. Αν και για εμάς θεωρείται αυτονόητη η πρόσβαση σε καθαρό νερό και έχουμε την αίσθηση της αφθονίας του, για εκατομμύρια συνανθρώπους μας σε παγκόσμιο επίπεδο το πόσιμο νερό είναι δυσεύρετο και μάλιστα με την πάροδο του χρόνου τείνει να μετατραπεί σε αγαθό εν ανεπάρκεια.

Η κρίση του πόσιμου νερού συνδέεται τόσο με τη συνεχιζόμενη μείωση της ποσότητάς του, όσο και με την υποβάθμιση της ποιότητάς του. Μία βασική αιτία της διαρκούς μείωσης των αποθεμάτων νερού είναι οι κλιματικές αλλαγές οι οποίες οφείλονται κυρίως στο φαινόμενο του θερμοκηπίου: Η αύξηση των εκπομπών CO₂ στην ατμόσφαιρα οδηγεί σε συνεχή άνοδο της θερμοκρασίας της γης η οποία με τη σειρά της αφενός αυξάνει δραματικά την ταχύτητα κατά την οποία λιώνουν οι πάγοι του πλανήτη και αφετέρου διαταράσσει τις διαδικασίες της υδατόπτωσης και εξάτμισης και κατά συνέπεια τα συστήματα των υδάτινων πόρων. Εκτός από το φαινόμενο του θερμοκηπίου, τα αποθέματα ύδατος στον πλανήτη μειώνονται εντυπωσιακά εξαιτίας των ακραίων καιρικών φαινομένων που παρατηρούνται όλο και πιο συχνά. Και όλα αυτά, τη στιγμή που το νερό κατασπαταλάται και υποβαθμίζεται έντονα από τον άνθρωπο, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του τελευταίου αιώνα που ο πληθυσμός της γης έχει τετραπλασιαστεί.

ΚΑΙ
ΠΟΤΙΖΟΜΕ ΚΑΡΡΙΖΟΥΜΕ
ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

ΣΟΚΜΕ ΕΜΕΙΣ
ΤΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΖΩΑ

ΕΧΟΥΜΕ

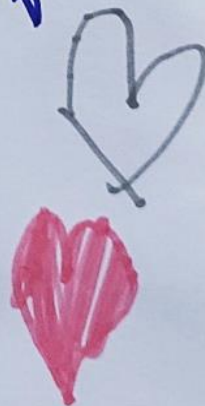


ΣΤΟ ΝΕΡΟ

ΚΟΛΥΜΤΑ ΜΕ
ΠΑΙΖΟΥΜΕ



ΠΑΙΖΟΥΜΕ



ΤΤ ΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑΦ ΡΟΥΤΑ

Η μολύσ η του νερού



Το νερό είναι πολύ εύκολο να μολυνθεί με άπειρους τρόπους.

Η μόλυνση είναι μια ειδική κατηγορία ρύπανσης, που οφείλεται σε μικροοργανισμούς.

Όταν βρώμικα νερά και σκουπίδια από σπίτια, νοσοκομεία, εργοστάσια, χώρους απόρριψης σκουπιδιών κλπ καταλήγουν σε ποτάμια, λίμνες ή στη θάλασσα μπορεί να προκαλέσουν τη μόλυνσή του.

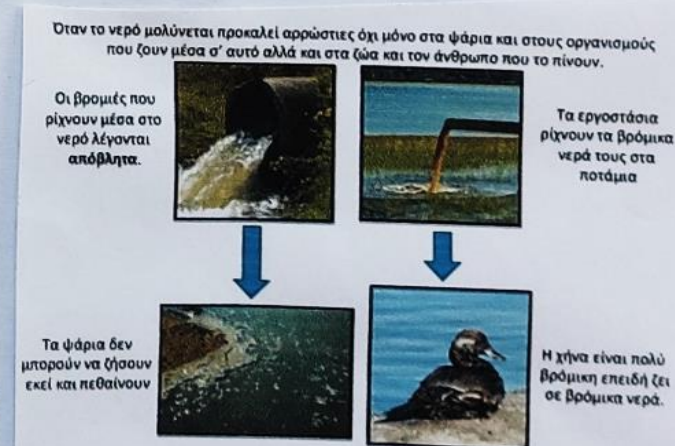
Ζωή χωρίς νερό δεν νοείται. Κι όμως αυτό δεν είναι αυτονόητο όπως ακούγεται... Γιατί; Επειδή ο πιο πολύτιμος πόρος του πλανήτη είτε κατασπαταλείται, είτε μολύνεται σε πολλά μέρη του κόσμου.

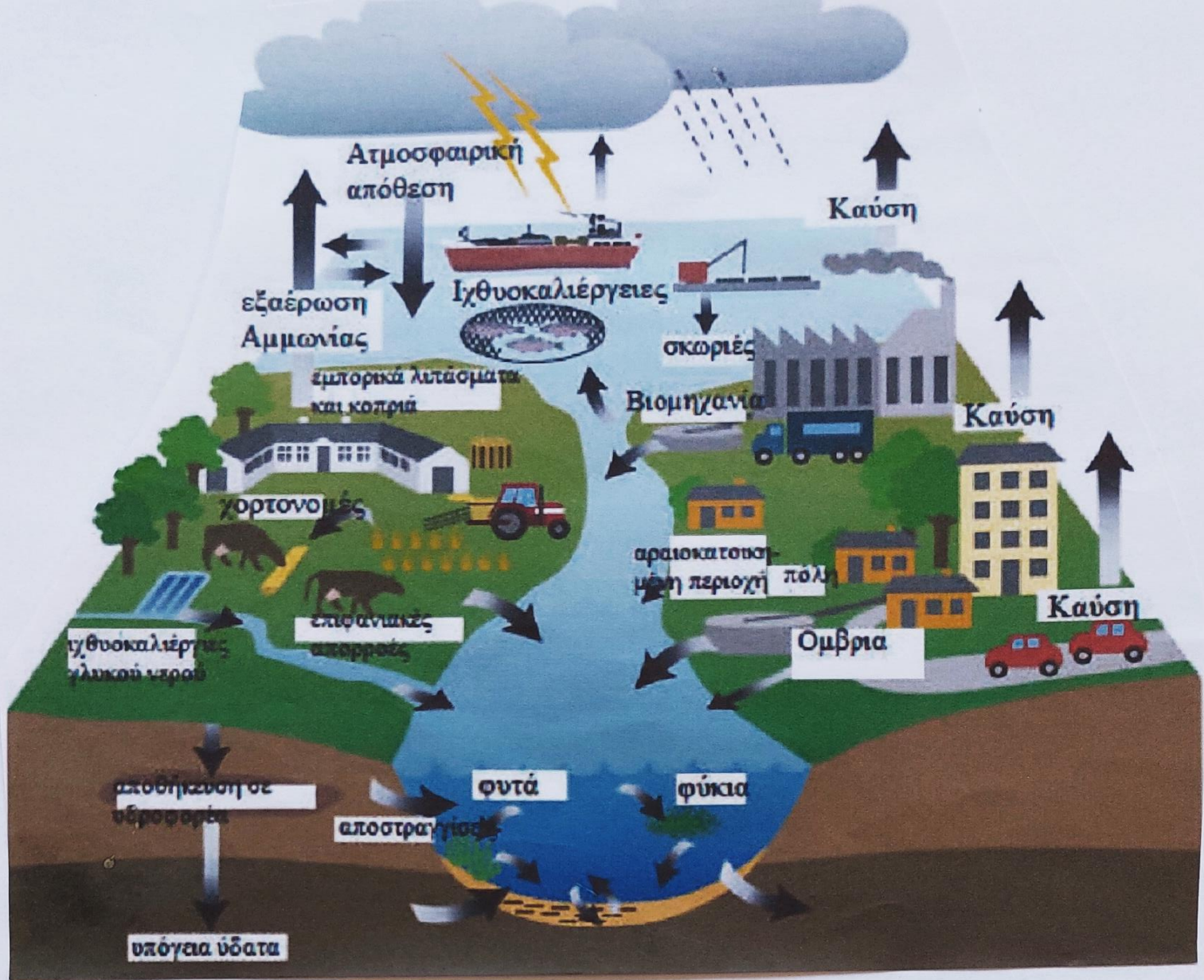
Στην Ελλάδα η ποιότητα του πόσιμου νερού είναι σε υψηλά επίπεδα (ΕΕΑ 2016). Η ΕΕ, ωστόσο, αναγνωρίζει τους κινδύνους για την υποβάθμιση της ποιότητας των υδάτων αλλά και τις συχνές πιέσεις που δέχονται τα αποθέματα νερού σε όλη την Ευρώπη.

Σήμερα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), 2 δισ. άνθρωποι καταναλώνουν πόσιμο νερό ρυπασμένο με περιττώματα, 785 εκατομμύρια εξακολουθούν να μην έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες ασφαλούς πόσιμου νερού, ενώ 2 δισ. άνθρωποι δεν έχουν πρόσβαση σε βασικές εγκαταστάσεις αποχέτευσης...

Μάλιστα, κατά τον ΠΟΥ, 1,9 εκατομμύρια θάνατοι και 123 εκατομμύρια σταθμισμένα λόγω αναπηρίας έτη ζωής θα μπορούσαν να αποφευχθούν μέσω της πρόσβασης σε καθαρό νερό, σε υπηρεσίες αποχέτευσης και κατάλληλες συνθήκες υγιεινής.

Στην ίδια μοίρα – σε πολλά μέρη του κόσμου – είναι και η ρύπανση του εδάφους, που επηρεάζει την ποιότητα του νερού, την ασφάλεια των τροφίμων και δρα αρνητικά στα οικοσυστήματα και την υγεία των ανθρώπων.





Η μόλυνση του νερού είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα που έρχεται αντιμέτωπο καθημερινά ένα μεγάλο μέρος του ανθρώπινου πληθυσμού αλλά και του ζωικού βασιλείου. Τα νούμερα που αναφέρονται εντυπωσιάζουν.

Το γλυκό νερό πάνω στη γη αποτελεί μόνο το 2,5% του συνολικού νερού όταν το 70% της επιφάνειας της γης καλύπτεται από νερό.

Το 70% των βιομηχανικών αποβλήτων καταλήγει σε νερά που χρησιμοποιούνται.

Το 80% της μόλυνσης του νερού προέρχεται από οικιακά απορρίμματα τα οποία πέτονται στο έδαφος και στο νερό.

Πάνω από 6 δισεκατομμύρια κιλά σκουπιδιών, κυρίως πλαστικών καταλήγουν στους ωκεανούς κάθε χρόνο.

Πόσο μολύνει το νερό

Συνέντευξη με τα παιδιά του Γ3



Πως πιστεύετε ότι μολύνεται το νερό;

• Εμείς οι άνθρωποι πετάμε σκουπίδια

• Πετάνε σκουπίδια στη θάλασσα

• Ρίχνουμε φάρμακα στα λουλούδια και μετά αυτό το νερό πάει στα ποτάμια και στη θάλασσα

• Από τα εργοστάσια

• Δεν πρέπει να ρίχνουμε σκουπίδια στο νερό

Πως μπορεί αυτή η μόλυνση να επηρεάσει το περιβάλλον και τους ανθρώπους;

• Αν δεν είναι καθαρό το νερό που πίνουμε δεν θα είμαστε καλά.

• Τα ζώδια αν πίνουν βρώμικο νερό θα αρρωστήσουν

• Όταν πέσει ένα φάρμακο ή σκουπίδι στη θάλασσα αυτό το φάρμακο συρρικνώνεται και γίνεται δηλητηριώδες και καίποια φάρμακα το περνάνε για τροφή, το τρώνε και πεθαίνουν.

• Πιστεύω πως το μολυσμένο νερό κάνει κακό στα δέντρα

• Τα σκουπίδια που έχει το νερό θα μένουν στο περιβάλλον. Είναι ή το πετρέλαιο που ρίχνουν

• Δεν θα μπορούμε να πούμε νερό. • Αν έχει μικρόβια δεν μπορούμε να πλυθούμε.

• Ναι μπορεί αλλά δεν ξέρω γιατί. Δεν μπορούμε να πούμε

• Αν το πούμε το μολυσμένο νερό γίνεται άρρωστο.

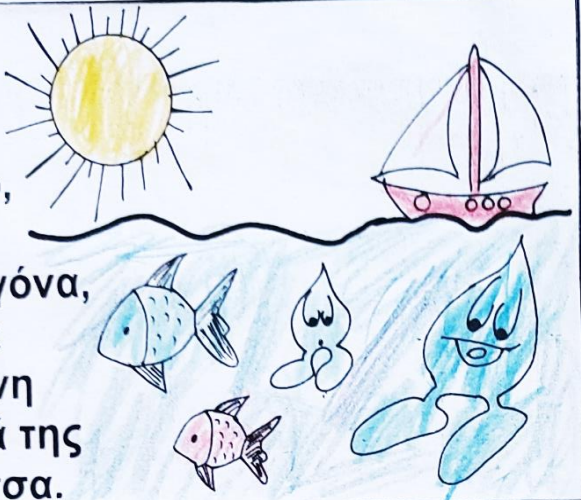
Τι μπορούμε να κάνουμε για να μη μολύνεται το νερό;

• Να μην ρίχνουμε βρώμικο νερό πάνω στο καθαρό και να μην το αφήνουμε να πλημμυρίζει.

• Να μην πετάνε σκουπίδια και νερά στα ριζόμενα.

Παραμύδι: παίζει το νερό για να ζήσει!

Μια φορά και έναν καιρό, ήταν μια μικρή σταγόνα, που ζούσε ευτυχισμένη με τη μαμά της στη θάλασσα.



Ο ήλιος όμως, επειδή ήταν πολύ όμορφη και καλή, τη ζήλεψε και, μια μέρα, τη ζέστανε τόσο πολύ που η σταγόνα εξατμίστηκε. Έτσι την πήρε κοντά του.



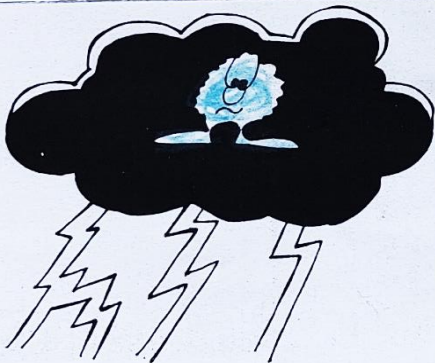
Η καημενούλα η σταγόνα ήταν στεναχωρημένη και κλεισμένη μέσα σ' ένα σύννεφο. Και ο ήλιος όλο έκαιγε και την κρατούσε κοντά του.



Μια μέρα όμως, κι εκεί που δεν το περίμενε ο ήλιος, φύσηξε ένα αεράκι και την πήρε μακριά, μαζί με το σύννεφο.



Αλλά εκεί που πήγε με τον αέρα, έκανε πολύ κρύο και η σταγονίτσα άρχισε να τρέμει. Το σύννεφο τότε μαύρισε και πέταγε αστραπές



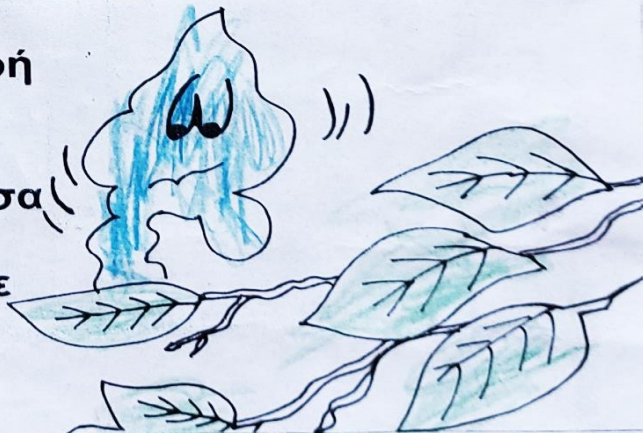
Το δέντρο της ζήτησε λίγο νεράκι. Η σταγονίτσα λοιπόν πέρασε μέσα από τις ρίζες του, ανέβηκε από τον κορμό του και το ξεδίψασε.



Από το πολύ το κρύο, το σύννεφο έριξε βροχή. Έτσι η σταγονίτσα (τρομαγμένη έπεσε σε ένα δεντράκι.



Από την αναπνοή όμως του δέντρου, η σταγονίτσα πάλι εξατμίστηκε και βρέθηκε στον αέρα.



Αλλά αυτή τη φορά δεν πήγε μακριά. Πιάστηκε σ' ένα σύννεφο κρύο και μαύρο που μάλωνε με ένα άλλο σύννεφο και πετούσε κεραυνούς.



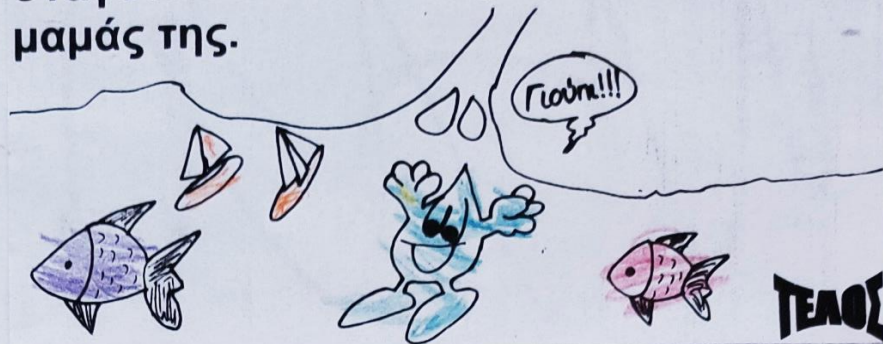
Από το πολύ κρύο και τον καβγά, γρήγορα έγινε βροχή. Έτσι η σταγονίτσα μας, τρομαγμένη έπεσε σ' ένα ποταμάκι.



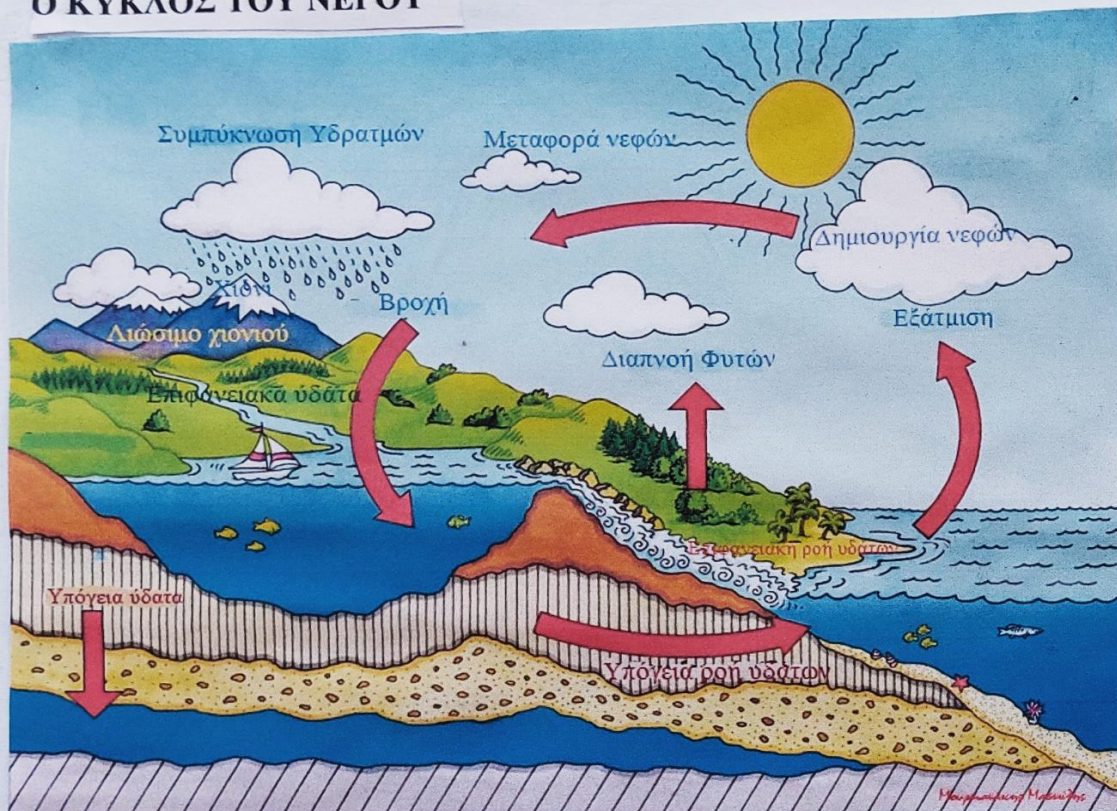
Η σταγονίτσα, ένωσε καλά μέσα στο ποταμάκι και του διηγήθηκε την ιστορία της. Τότε αυτό της είπε, ότι γρήγορα θα την πήγαινε ξανά στη μαμά της.



Έτσι και έγινε. Σε λίγο το ποταμάκι έφτασε στη θάλασσα και η μικρή σταγονίτσα έπεσε στην αγκαλιά της μαμάς της.



Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ



Όταν βρέχει, το νερό πέφτει στις υδάτινες επιφάνειες του πλανήτη (λίμνες, ποτάμια, κλπ.). Το νερό αυτό θερμαίνεται από τον ήλιο, μετατρέπεται σε υδρατμούς και εξατμίζεται. Εκτιμάται ότι κάθε λεπτό εξατμίζεται ποσότητα ενός δισεκατομμυρίου κυβικών μέτρων νερού, σε μορφή υδρατμών που διοχετεύεται στην ατμόσφαιρα, όπου παραμένει για δέκα μέρες κατά μέσο όρο.

Στα ανώτερα στρώματα ψύχεται και δημιουργεί τα σύννεφα. Ένα μέρος από τα σύννεφα παρασύρονται από τους ανέμους πάνω από τη γη και η υγρασία τους επιστρέφει στη γη με τις κατακρημνίσεις, σε υγρή μορφή (βροχή) ή σε στερεή (χιόνι ή χαλάζι). Το νερό που πέφτει στη γη έχει ως φυσικούς αποδέκτες τη θάλασσα, τα ποτάμια, τις λίμνες και το έδαφος που το απορροφά.

Αυτό το νερό τροφοδοτεί τα υδάτινα οικοσυστήματα δίνοντας ζωή στην πλούσια χλωρίδα και πανίδα που φιλοξενούν. Αυτό το νερό χρησιμοποιούμε, με την κατάλληλη επεξεργασία για πόσιμο.

Το νερό λοιπόν στη φύση βρίσκεται σε ένα συνεχή κύκλο. Από την αρχή του κόσμου, το νερό ταξιδεύει ξανά και ξανά διανύοντας το ίδιο μακρινό κυκλικό ταξίδι. Από τις θάλασσες και τη στεριά στην ατμόσφαιρα και ξανά πίσω, δίνοντας παντού ζωή και ενέργεια στη φύση.

Υπάρχει δηλαδή μια σταθερή ποσότητα νερού που συνεχώς ανανεώνεται και κινείται σε έναν κλειστό κύκλο μεταξύ της θάλασσας, των υδάτινων οικοσυστημάτων, των σύννεφων και της γης.

Οι άνθρωποι όπως και όλοι οι υπόλοιποι ζωντανόι οργανισμοί, χρησιμοποιούμε ξανά και ξανά το ίδιο νερό. Αν το σκεφτούμε, πίνουμε το ίδιο νερό που έπιναν κάποτε οι δεινόσαυροι !!!

(Πηγή: www.deyha.gr)

Από πού είσαι ποταμάκι;

- Από πού είσαι, ποταμάκι;
- Από 'κείνο το βουνό.
- Πώς τον λέγαν τον παππού σου;
- Σύννεφο στον ουρανό.
- Ποια 'ναι η μάνα σου;
- Η μπόρα.
- Πώς κατέβηκες στη χώρα;
- Τα χωράφια να ποτίσω και τους μύλους να γυρίσω.
- Στάσου να σε ιδούμε λίγο, ποταμάκι μου καλό.
- Βιάζομαι πολύ να φύγω, ν' ανταμώσω το γιαιό.



Ονοματεπώνυμο: _____ Ημερομ: _____

Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ

Σε κάθε εικόνα μέτρησε και γράψε πόσες σταγονές νερού βλέπεις.

ΣΥΜΠΥΚΝΩΣΗ	ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΗ
ΕΞΑΤΜΙΣΗ	ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Αρωματισμένο νερό με γεύση μέντα-καρπούζι

ΥΛΙΚΑ

- Καρπούζι
- Μέντα
- Νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Κόβετε το καρπούζι σε μικρά κυβάκια.
- Παίρνετε μερικά φυλλαράκια από τη μέντα και τα θρυματίζετε. (Μπορείτε να τα τοποθετήσετε στην παλάμη του χεριού σας και να τρίψετε ελαφρά τα χέρια σας)
- Γεμίζετε μια μεγάλη κανάτα με νερό.
- Τα προσθέτετε όλα μαζί στην κανάτα.

Το αρωματισμένο νερό κρατάει για 2 μέρες στο ψυγείο.



μαζί!

Οι
συνταχές

h e s

Αρωματισμένο νερό με γεύση φράουλα-αγγούρι

ΥΛΙΚΑ

- Φράουλες
- Αγγούρι
- Νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Κόβετε το αγγούρι σε λεπτές ροδέλες.
- Κόβετε και τις φράουλες σε μικρές φετούλες.
- Γεμίζετε μια μεγάλη κανάτα με νερό.
- Τα προσθέτετε όλα μαζί στην κανάτα.

Το αρωματισμένο νερό κρατάει για 2 μέρες στο ψυγείο.

Οι ποσότητες είναι ανάλογα με το πόσο έντονη γεύση θέλετε σε σχέση με το νερό της κανάτας.
Μπορείτε να πειραματιστείτε ελεύθερα και να δείτε τι σας αρέσει γευστικά.



h e s
Dokimashite