

ΝΕΡΌ

-

ΠΟΛΎΤΙΜΟ ΑΓΑΘΌ

Γυμνάσιο Πόμπιας
2025-2026

ΤΙ ΕΊΝΑΙ ...

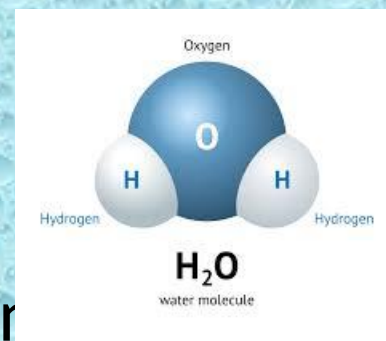
Αποτελείται από δύο άτομα Υδρογόνου και ένα άτομο Οξυγόνου

Οι 3 καταστάσεις του νερού

Υγρή: Θάλασσες, ποτάμια, βροχή

Στερεά: Πάγος, χιόνι

Αέρια: Υδρατμοί στα σύννεφα



ΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ ΓΗ

Η Γη ονομάζεται «Γαλάζιος Πλανήτης» επειδή το μεγαλύτερο μέρος της επιφάνειάς του καλύπτεται από τους ωκεανούς.

Το νερό καλύπτει περίπου το 71% της επιφάνειας της Γης.

Χωρίζεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, στο αλμυρό και στο γλυκό νερό

ΤΟ ΝΕΡΌ ΣΤΟΝ ΠΛΑΝΉΤΗ ΓΗ

Το **97%** είναι αλμυρό νερό.

Μόνο το **3%** είναι γλυκό νερό. Και από αυτό, λιγότερο από το **1%** είναι άμεσα προσβάσιμο για να το χρησιμοποιήσουμε

ΤΟ ΑΛΜΥΡΌ ΝΕΡΌ

Το νερό που περιέχει μεγάλες ποσότητες αλατιού.

Πού βρίσκεται:

Στους ωκεανούς και στις θάλασσες

Ιδιότητες:

Δεν πίνεται από τον άνθρωπο και τα χερσαία ζώα.

Είναι ακατάλληλο για άρδευση

ΤΟ ΓΛΥΚΌ ΝΕΡΌ

Ονομάζεται «γλυκό» όχι επειδή έχει γλυκιά γεύση αλλά επειδή έχει πολύ χαμηλή συγκέντρωση αλάτων.

Πού βρίσκεται:

Σε ποτάμια, λίμνες, πηγές και κάτω από το έδαφος (υπόγεια ύδατα)

Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ

- ◉ **Εξάτμιση:** Ο ήλιος ζεσταίνει το νερό και αυτό ανεβαίνει στον ουρανό ως υδρατμός.
- ◉ **Συμπύκνωση:** Οι υδρατμοί κρυώνουν και σχηματίζουν τα σύννεφα.
- ◉ **Βροχόπτωση:** Το νερό πέφτει ξανά στη Γη ως βροχή, χιόνι ή χαλάζι.
- ◉ **Συλλογή:** Το νερό καταλήγει σε λίμνες, θάλασσες και υπόγεια στρώματα.

Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ



ΧΩΡΙΣ ΝΕΡΟ ΔΕΝ ΥΠΆΡΧΕΙ ΖΩΉ.

Το σώμα μας αποτελείται από περίπου 60-70% νερό.

Ο άνθρωπος αντέχει εβδομάδες χωρίς φαγητό, αλλά μόνο λίγες μέρες χωρίς νερό.

ΠΟΣΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΠΡΕΠΕΝ ΝΑ ΠΙΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;

Παιδιά 4-8 ετών: Περίπου 5 με 6 ποτήρια.

Παιδιά 9-13 ετών: Περίπου 7 με 8 ποτήρια.

Έφηβοι και Ενήλικες: Περίπου 8 με 10 ποτήρια.

ΠՕՏԵ ՔՐՔՔԵԻ ՆԱ ՔԻՆՕՒՄԵ ՆԵՐՕ;

Գυμναστική: ՔրԻν, կατά τη διάրկεια και μετά το παιχνίδι ή την προπόνηση.

Ζέστη: Το καλοκαίρι που ιδρώνουμε περισσότερο.

Αρρώστια: Օταν έχουμε πυρετό για να μην πάθουμε αφυδάτωση.

Π'ΩΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΪΝΟΥΜΕ ΌΤΙ ΔΕΝ ΈΗΠΑΜΕ ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΌ;

- ◉ **Δίψα:** Είναι το πρώτο σημάδι ότι χρειαζόμαστε νερό.
- ◉ **Σκούρα ούρα:** Τα ούρα πρέπει να έχουν ανοιχτό κίτρινο χρώμα.
- ◉ **Πονοκέφαλος:** Συχνά πονάει το κεφάλι μας απλά επειδή διψάμε.
- ◉ **Κούραση:** Νιώθουμε υπνηλία και δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε.

ΚΟΛΠΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΊΝΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΌΤΕΡΟ ΝΕΡΌ

- ◉ Παγούρι: Έχουμε πάντα μαζί μας ένα γεμάτο παγούρι στο θρανίο.
- ◉ Φρούτα: Τρώμε φρούτα και λαχανικά (καρπούζι, αγγούρι) που έχουν πολύ νερό.
- ◉ Λέμε όχι στα αναψυκτικά: Προτιμάμε το καθαρό νερό αντί για χυμούς με ζάχαρη.

ΓΙΑΤΙ ΚΙΝΔΥΝΕΎΕΙ ΤΟ ΝΕΡΌ;

Ρύπανση: Πλαστικά, χημικά και σκουπίδια μολύνουν τις θάλασσες και τα ποτάμια.

Υπερκατανάλωση: Σπαταλάμε περισσότερο νερό από όσο χρειαζόμαστε.

ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΟΎΜΕ ΤΟ ΝΕΡΌ ... ΝΕΡΆΚΙ

- ◉ Κλείνουμε τη βρύση όταν βουρτσίζουμε τα δόντια μας.
- ◉ Κάνουμε σύντομα ντους αντί για μπάνιο στην μπανιέρα.
- ◉ Μαζεύουμε το νερό της βροχής για να ποτίσουμε τα φυτά μας.
- ◉ Ποτίζουμε τα φυτά και τα λουλούδια μας με το ποτιστήρι νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα, που η εξάτμιση είναι περιορισμένη

ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΟΎΜΕ ΤΟ ΝΕΡΌ ... ΝΕΡΆΚΙ

- ◉ Ελέγχουμε για διαρροές και επισκευάζουμε τις βρύσες που στάζουν
- ◉ Χρησιμοποιούμε το πλυντήριο ρούχων ή πιάτων όταν είναι γεμάτο
- ◉ Δεν πετάμε σκουπίδια σε παραλίες και ποτάμια.