

PASAULES ŪDENS DIENA

Darba burtnīca pirmsskolas un
sākumskolas vecuma bērniem



#uzvariarūdeni



22. MARTS

PASAULES ŪDENS DIENA

IEVADS

Pasaules Ūdens dienas mērķis ir atgādināt, ka ūdenim ir svarīga loma mūsu dzīvē. Ūdens ir vajadzīgs ne tikai dabai, bet arī cilvēka organismam.

Ūdeni jādzer katru dienu, lai organisms varētu pareizi strādāt. Bez ūdens veselība var būt apdraudēta.



Ja dienā Tu dzer maz ūdens, Tavs organisms sāk zaudēt šķidrumu. Kad organismā ir ļoti maz ūdens, cilvēks var saslimt ar dažādām nopietnām slimībām.



Aizpildi darba burtnīcu un uzzini, kā ikdienā Tu vari sākt vairāk un biežāk dzert ūdeni!

**Atceries - saldinātie dzērieni
nemazina slāpes!**

Ūdens Tavā organismā

palīdz labāk domāt
un mācīties



samazina
nogurumu



"ieello" un
aizsargā locītavas



regulē ķermeņa
temperatūru

uzlabo asins
cirkulāciju



mitrina ādu



palīdz organismam izvadīt
nevajadzīgās vielas



palīdz uzturēt optimālu
ķermeņa svaru



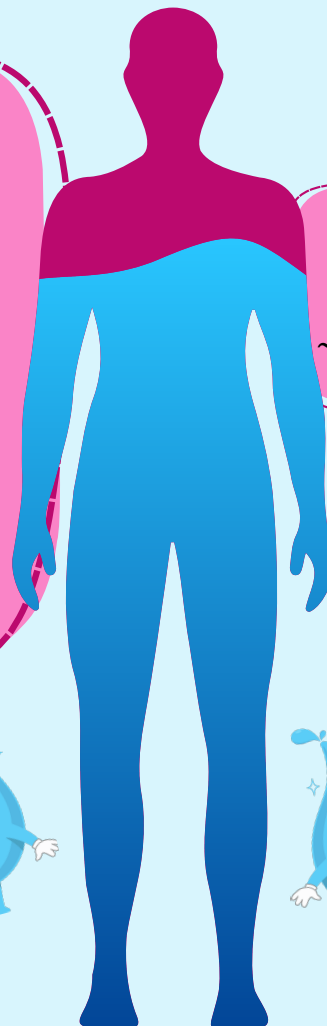
Kas liecina, ka Tu par maz
dzer ūdeni?

- galvassāpes
- slāpes
- sausuma sajūta degunā
- tumšas krāsas urīns
- sausas vai sasprēgājušas lūpas
- vājums, nogurums

Cilvēka
organisms
sastāv no
~70% ūdens

Tāpēc svarīgi
ikdienā
regulāri
padzerties!

Dienā ir
jāizdzer
vismaz 6
ūdens glāzes



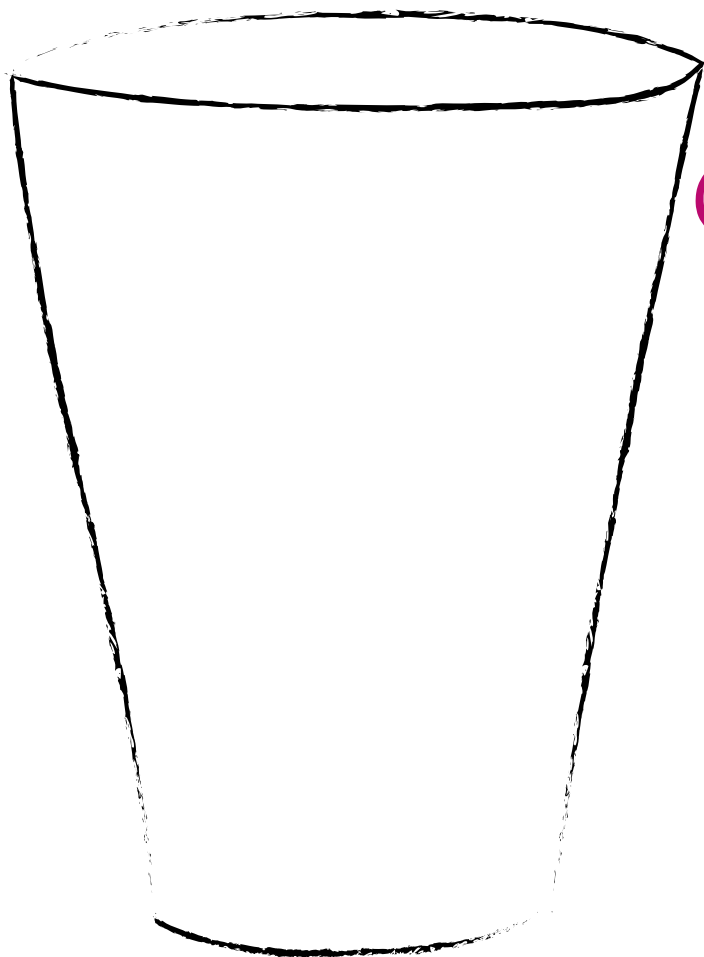
1.uzdevums



Palīdzi Lāsītei uzminēt divas ogas, kas trūkst dzēriena receptē! Atmini mīklas un atbildes ieraksti tukšajās vietās. Glāzē uzzīmē visas dzērienam nepieciešamās sastāvdaļas. Izdomā nosaukumu savam dzērienam un neaizmirsti to izkrāsot.

- ① Sarkana meitiņa kauliņu kažokā, aug tuvu zemei. ? ?
- ② Uz ērkšķu krūmu zariem sēž mazi sārti putniņi. ? ?

_____ (dzēriena nosaukums)

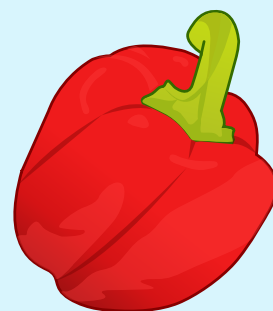
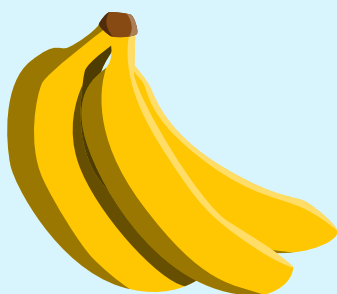
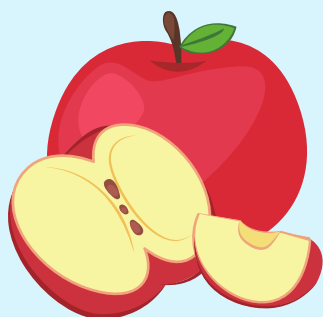
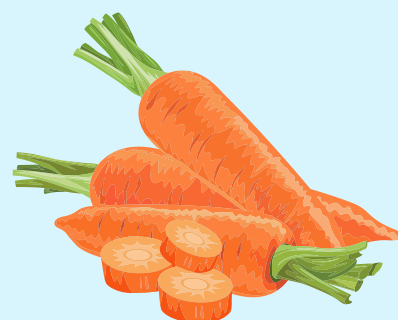
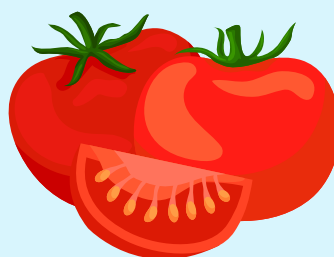
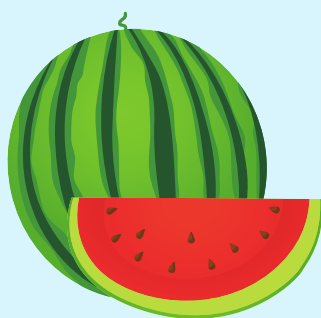
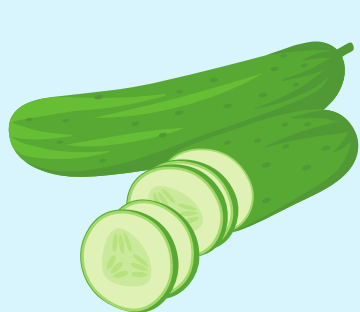


① _____ un ② _____
saspaidi ar dakšu. Glāzē ieliec
saspaidītās ogas un pielej klāt
ūdeni, samaisi visu kopā.
Pieliec klāt ledus gabaliņus.
Garšai pievieno piparmētru
lapiņas. Gatavs!

2.uzdevums

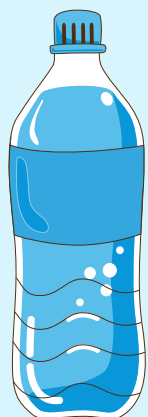


Vai zināji, ka šķidrumu var uzņemt ne tikai dzerot ūdeni, bet arī ēdot ar ūdeni bagātus ēdienus? Piemēram, ūdeni var uzņemt, ēdot zupas un sautējumus, kā arī ēdot dažādus augļus un ogas. Apvelc ogas, dārzeņus un augļus, kuros ir visvairāk ūdens!



3.uzdevums

Ar krustiņu atzīmē dzērienus, ar kuriem var mazināt slāpes!



4.uzdevums

Atšifrē, kādos brīžos ir īpaši svarīgi padzerties! Atceries padzerties, kad Tu:



S □ □ L, □ J □ E S



D □ J □



S □ I □ O



□ Ā □ I □ S



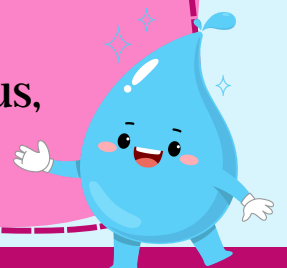
□ P □ □ T O



□ A M □ □ T □ E S

Ieteikumi, kā padzerties vairāk un biežāk:

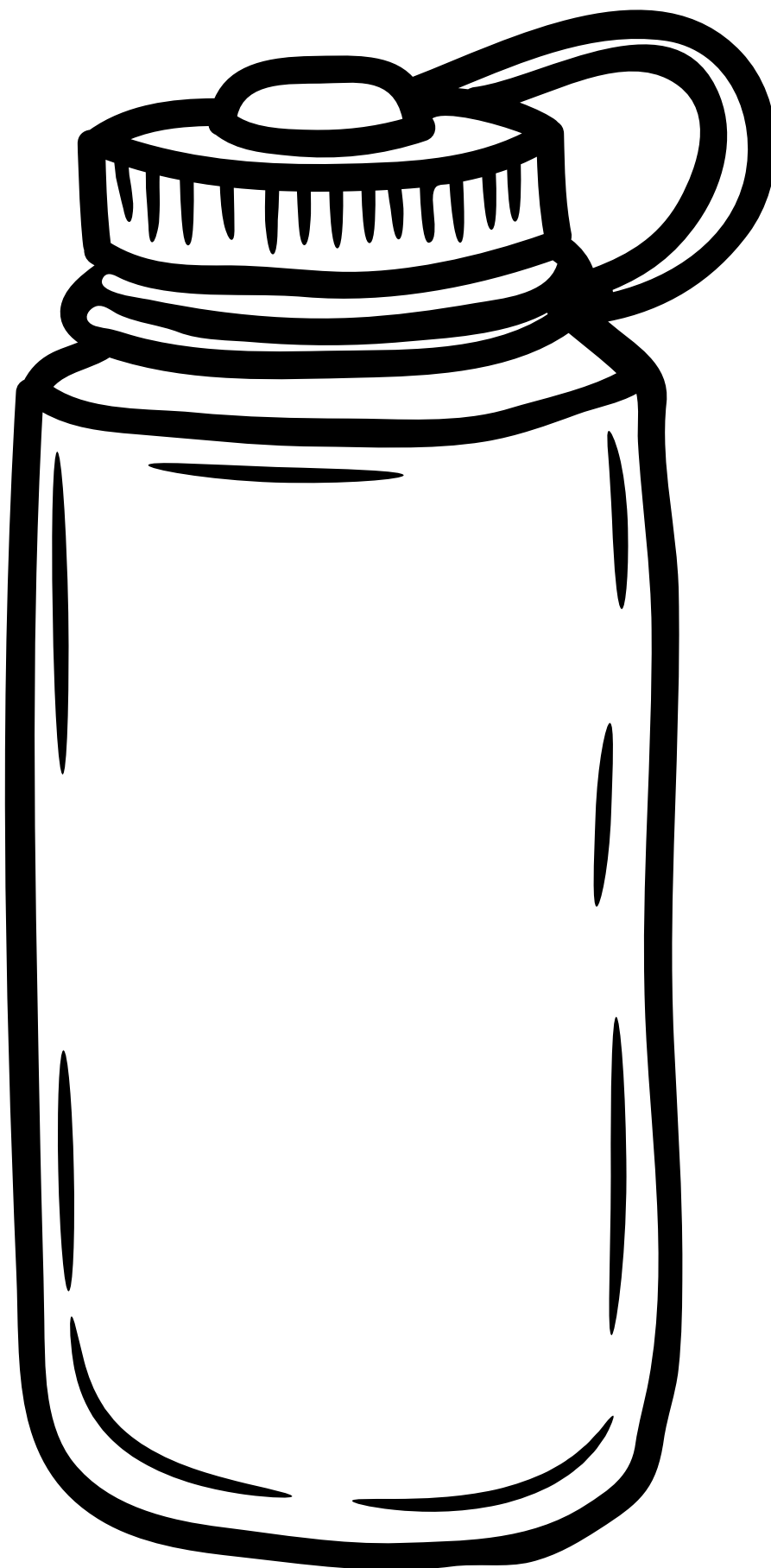
- pievieno ūdenim savus mīļākos augļus vai ogas;
- ielej ūdeni savā mīļākajā pudelē;
- atzīmē savā blociņā, cik ūdens glāzes dienā esi izdzēris;
- padzeries ik pēc 30 minūtēm;
- padzeries no rīta pēc pamošanās;
- ēd sulīgus dārzeņus un augļus - gurķus, tomātus, arbūzu u.c.



5.uzdevums

Ja Tu par ūdeni vienmēr domā,
mīlāko ūdens pudeli ieliec somā!

Uzzīmē savu sapņu ūdens pudeli!

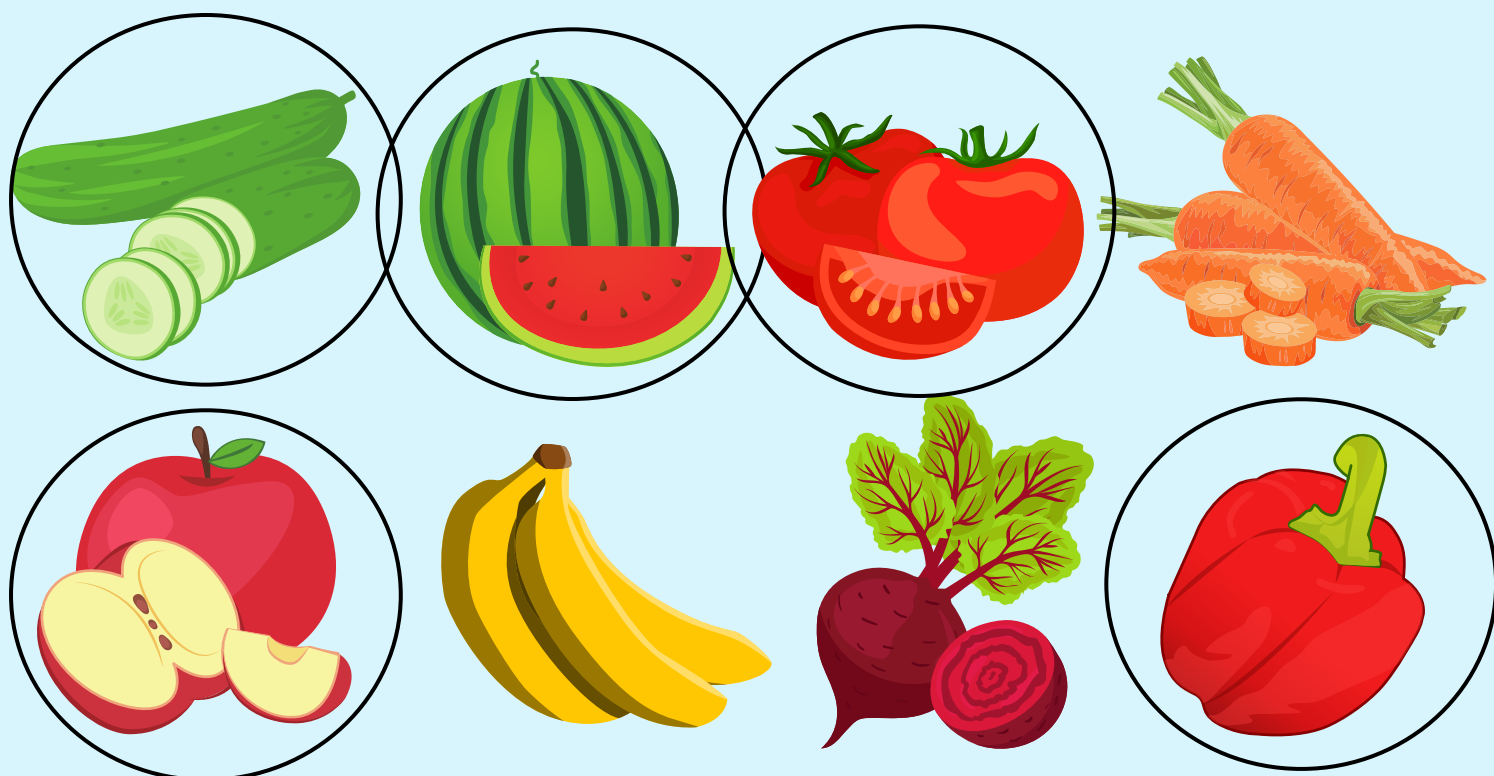


Uzdevumu atbilžu lapas

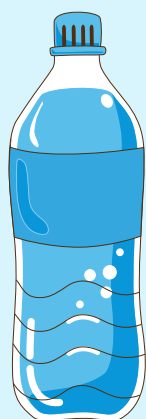
1.uzdevums

ZEMENES un AVENES saspaidi ar dakšu. Glāzē ieliec saspaidītās ogas un pielej klāt ūdeni, samaisi visu kopā. Pieliec klāt ledus gabaliņus. Garšai pievieno piparmētru lapiņas. Gatavs!

2.uzdevums



3.uzdevums



4.uzdevums

S A U Ļ O J I E S



D E J O



S L I M O



M Ā C I E S



S P O R T O



P A M O S T I E S



**Novēlam, lai ūdens
ir neatņemama
Tavas ikdienas
sastāvdaļa!**



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

