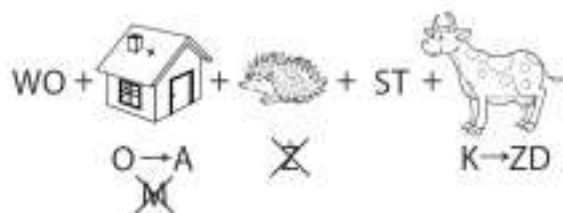


1. Woda spadająca w dół
2. Polskie morze
3. Ocean
4. Najdłuższa rzeka w Polsce
5. Jezioro w Mragowie
6. Największe jezioro w Polsce

REBUS



HASŁO:.....

Wśród osób, które dostarczą rozwiązanie krzyżówki oraz rebusu (na kartce imię i nazwisko oraz hasło) rozlosowana zostanie **NAGRODA**. Kartkę z hasłami oraz swoje imię i nazwisko należy przekazać Grażynie Bogdan do 1 kwietnia 2010r.

Krzyżówkę opracowały i wykonały **P. Szczepan i G. Bogdan**

TRZYMAJ FORMĘ



Witajcie!!!

Wszyscy wiemy, że woda jest potrzebna. Wystarczy tylko odkręcić kurek i woda... leci. Ale czy każdy z Was wie, do czego woda jest potrzebna i dlaczego nie wolno jej marnować?

22 marca obchodzimy Światowy Dzień Wody, dlatego trzeci numer naszej gazetki poświęcony będzie wyłącznie wodzie. Dowiedcie się w niej, że woda nie służy tylko do mycia, ale że są rejony na świecie, którym wody brakuje i że bez wody życie byłoby po prostu niemożliwe!



Zespół redakcyjny

Zespół redakcyjny: Klasa II i III gimnazjum
Adres szkoły: 11-700 Mragowo, ul. Królewiecka 42, tel. 0-89 741-20-24

Światowy Dzień Wody



Święto zostało ustanowione 22 grudnia 1992r. przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w czasie konferencji UNCED w Rio de Janeiro (Brazylia).

Powodem ustanowienia święta był fakt, że ponad miliard ludzi na świecie cierpi z powodu braku dostępu do czystej wody pitnej.

Obchody Światowego Dnia Wody ustalono na dzień 22 marca.

Pierwsze obchody odbyły się w 1993r.

Hasło przewodnie tegorocznych obchodów: "Czysta woda dla zdrowego świata" ma uświadomić Polakom, że jakość wody ma bezpośrednie przełożenie na zdrowie ludzkości, a także na równowagę ekosystemów.

Ochrona jakości wody jest zbiorową odpowiedzialnością za wspólne korzyści. Podczas Światowego Dnia Wody przypominamy, że czysta woda jest życiem, a nasze życie zależy od tego jak dbamy o jakość wody.

Uśmiechnij się...



Stoi tata wielbłąd, podchodzi jego mały syn i pyta:

- Tato, a po co nam te garby?
- No widzisz, synu, jak jesteśmy na pustyni, musimy mieć zapas wody.

Po 5 minutach:

- Tato, a po co nam te duże kopyta?
- No widzisz, synu, żebyśmy nie zapadali się pod ziemię.

Po 2 minutach:

- Tato, a po co nam to, jak my mieszkamy w zoo?

Mama patrzy przez okno i widzi jak Jasio pije wodę z kałuży.

- Nie pij tej wody, przecież tam żyje mnóstwo bakterii
- Już nie! Przejechałem je kilka razy rowerem.

Dzwonek do drzwi

- Kto tam?
- Ja do wodomierza
- Tu taki nie mieszka



W nadmorskiej miejscowości wybuchła panika. Z cyrku uciekły dwa lwy! Wszyscy pozamykali się ze strachu w domach, czekając na pomoc. Zwierzęta udały się na plażę i usiadły nad brzegiem morza. -Zupełnie nie rozumiem tych ludzi - mówi jeden lew. Pełnia sezonu, a tu ani żywej duszy!

Czy wiesz już wszystko na temat wody?

Sprawdź się!



- 1. Woda jako ciało stałe to:**
 - a) śnieg
 - b) para wodna
- 2. Kiedy woda w garnku zagotuje się, to pokrywka porusza się. Dlaczego?**
 - a) bo para wodna ją podnosi
 - b) powoduje to specjalny mechanizm wbudowany w garnek
- 3. Woda zamarza w temperaturze:**
 - a) 0 °C
 - b) - 5 °C
- 4. Kryształki (gwiazdki) śniegu**
 - a) różnią się od siebie, mają dużo różnych kształtów
 - b) zawsze wszystkie wyglądają tak samo, są identyczne
- 5. Woda służy do gaszenia pożarów, jednak czasami nie można jej użyć do ugaszenia ognia. NIE WOLNO gasić ognia wodą, gdy:**
 - a) na patelni zapali się tłuszcz, bo po polaniu go wodą palący się tłuszcz mógłby rozprysnąć się wokół i doprowadzić do jeszcze większego pożaru
 - b) woda zawsze nadaje się do gaszenia
- 6. W Morzu Bałtyckim woda jest:**
 - a) słona
 - b) słodka

Policz ile razy zaznaczyłeś/zaznaczyłaś odpowiedź a:

6 Brawo! O wodzie wiesz wszystko

5-4 Nieźle! Wiesz już sporo na temat roli wody w naszym życiu, jednak nie zaszkodzi jeszcze się podszkolić

3- 0 Niestety, wiele informacji na temat wody to dla Ciebie zagadka...

WODA



Bez niej życie byłoby niemożliwe. Znajduje się w ciele każdego organizmu - człowieka, psa, jaszczurki, rośliny, grzyba, a nawet bakterii.

Jeżeli ważysz ok. 30 kg, to ok. 20 kg twojego ciała to woda!!

Dlaczego woda jest taką ważną

- *Wszystkie procesy życiowe, które zachodzą w organizmach, wymagają wody;*

Rozpuszczanie pokarmu oraz jego transport

Wchłanianie pożywienia z jelit i odżywianie komórek

Usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii

Udział w reakcjach biochemicznych

Regulacja temperatury ciała

Zwilżanie błony śluzowej, stawów, gałki ocznej

- *Stanowi $\frac{3}{4}$ masy ciał organizmów*
- *Jest potrzebna w różnych gałęziach przemysłu, np. w przemyśle spożywczym*
- *Jest nazywana „białym węglem”, bo jej energia daje prąd, a do tego nie zanieczyszcza środowiska*
- *Umożliwia transport rzeczny i morską ludzi oraz towarów*
- *Jest wykorzystywana do celów rekreacyjnych i sportów wodnych*

Czy wiesz, że...

- ❖ kobiety i dziewczynki z Afryki przebywają dziennie średnio 6 km niosąc 20 litrów wody, by zaspokoić najbardziej podstawowe potrzeby swoich rodzin
- ❖ Europejczyk zużywa średnio 576 litrów wody dziennie
- ❖ 32% wody zużywa się na higienę osobistą (prysznic, mycie zębów etc.)
- ❖ dziecko potrzebuje 500 szklanek wody, aby urosnąć o dwa centymetry
- ❖ co minutę umiera 7 osób z powodu niedoboru czystej wody lub z powodu jej złej jakości
- ❖ 8000 litrów wody zużywa się podczas produkcji jednej pary butów
- ❖ do wyprodukowania 1 tony mięsa zużywa się 5 razy więcej wody niż do produkcji 1 tony zboża
- ❖ 2400 litrów wody jest potrzebne do wyprodukowania jednego hamburgera (150 g)
- ❖ przy zanieczyszczeniu 1m² wód podziemnych niezdatne do użycia staje się 5 m²
- ❖ w ostatnich dziesięcioleciach powierzchnia pokrywy lodowej na Arktyce na Biegunie Północnym skurczyła się o 10%, a grubość lodu nad powierzchnią wody zmniejszyła się o 40%



Z innej beczki...

Zbliża się Wielkanoc, więc już niedługo będziemy malowali jajka. Ważne jest, żebyśmy wiedzieli jakie jajka powinniśmy kupić.

Jak rozszyfrować oznaczenia na skorupkach jajek?

Na skorupce każdego jajka przeznaczonego do sprzedaży musi znajdować się kod, np.: 1 PL 07031305. Pierwsza cyfra kodu to informacja o rodzaju chowu z jakiego pochodzi nioska. **Im niższa cyfra, tym lepsze warunki miała kura.**



0 – chów ekologiczny: stały dostęp do wolego wybiegu na świeżym powietrzu, kura może zaspokajać swoje naturalne potrzeby, ponadto żywiona jest paszą ekologiczną

1 – chów wolnowybiegowy: stały dostęp do wolego wybiegu na świeżym powietrzu, kura może zaspokajać swoje naturalne potrzeby

2 – chów ściółkowy: kura nie ma dostępu do wybiegu na wolnym powietrzu, ale może swobodnie poruszać się po kurniku, podłoga jest pokryta ściółką, ptaki mają do dyspozycji grzędy i gniazda do znoszenia jaj, mogą zaspokajać wiele ze swoich naturalnych potrzeb

3 - niehumanitarny chów klatkowy, niepozwalający ptakom na zaspokajanie żadnych naturalnych potrzeb poza jedzeniem i piciem

Oszczędzaj wodę!

Dlaczego powinniśmy oszczędzać

wodę?

Bieżąca woda w domu to duża wygoda. Dla niektórych jest to również pułapka. Zamiast dźwignia wiader ze studni, wystarczy odkręcić kran. Nie trzeba też wynosić brudnej wody, bo popłynie sama rurami do kanału ściekowego. Jednak pamiętamy, że ok. miliarda ludzi na świecie cierpi z powodu braku czystej wody. Dlatego nie marnuj wody! Pomyśl, że inni nie mają jej wcale!



Jak możemy oszczędzać wodę?

- ✚ Dokręcajmy kran i kontrolujmy uszczelnia. Jeżeli przecieka nam kran i woda kapie z częstotliwością 1 kropli na sekundę, to rocznie – uwaga!- tracimy prawie 12 tysięcy litrów wody.
- ✚ Zakręcanie kranów przy myciu zębów w 4 osobowym gospodarstwie domowym to oszczędność 900 litrów wody miesięcznie.
- ✚ Korzystajmy jak najczęściej z kąpieli pod prysznicem, w ten sposób można zaoszczędzić jednorazowo niekiedy nawet 100l wody.
- ✚ Myjmy zęby wodą w kubeczku, dzięki temu zaoszczędzimy jednorazowo około 10 l wody.
- ✚ Pamiętajmy o praniu ubrań przy całkowitym wypełnieniu pralki

Dlaczego chce nam się pić??

Duża część naszego organizmu to woda, ale też ciągle tracimy ją - z moczem, potem i podczas wydechów. Dlatego stale powinniśmy uzupełniać jej niedobory. Większość wody przyjmujemy wraz z pokarmem. Woda znajduje się bowiem nie tylko w piciu i zupie ale także w warzywach, owocach, makaronie, mięsie, a nawet w maśle i chlebie (choć w niewielkiej ilości).

Poza tym powinniśmy pić około 2 litrów czystej wody dziennie. Na szczęście nie musimy zgadywać ani obliczać, ile płynu wypiliśmy w ciągu dnia, a ile jeszcze musimy wypić, żeby nasz organizm prawidłowo działał. On sam o tym „mówi”: gdy brakuje mu wody, sprawia, że odczuwamy pragnienie, czyli chce nam się pić.



Akcja woda dla Sudanu trwa już rok!

Sudan to kraj, w którym brakuje wody. Polska Akcja Humanitarna wraz z producentem Cisowianki zbiera pieniądze na budowę studni właśnie w tym kraju.

Dotychczas (dzięki wszystkim, którzy sięgnęli po małą butelkę Cisowianki 0,33 l) udało się zebrać środki na budowę 4 studni. Oznacza to, że kilka tysięcy mieszkańców południowego Sudanu wkrótce otrzyma dostęp do czystej i bezpiecznej wody pitnej.

Pierwsze studnie powstaną już w marcu. Ty też możesz przyłączyć się do tej akcji wystarczy, że kupisz odpowiednią butelkę Cisowianki!



Ale plama!

Ropa naftowa nie rozpuszcza się w wodzie, ale unosi na jej powierzchni. Odcina w ten sposób dopływ tlenu i światła żyjącym w wodzie organizmom. Zlepia pióra ptaków, uniemożliwiając im poruszanie się. W efekcie wycieku ropy giną setki tysięcy zwierząt w wodzie lub w jej pobliżu.



Co zanieczyszcza wodę?

- Ścieki odprowadzane z gospodarstw domowych w mieście i na wsi
- Ścieki z fabryk i różnych zakładów przemysłowych
- Chemiczne środki chroniące rośliny przed szkodnikami, które spłukiwane z deszczem trafiają do wód
- Nawozy mineralne nadmiernie stosowane, spływające z pól do rzek i jezior
- Ropa naftowa z rozbitych tankowców

W zanieczyszczonych wodach giną rośliny oraz żyjące tam zwierzęta. Od zatrutej wody chorują ludzie. Zniszczone są zależności pokarmowe w ekosystemach stawów, jezior i mórz.

Skąd się biorą zanieczyszczenia wód?

Trzy czwarte powierzchni naszej planety pokrywa woda, jednak aż 97 proc. wody na Ziemi to wody słone, nienadające się do picia. Tylko ok. 3 proc. stanowią wody słodkie, czyli jeziora i rzeki. To właśnie one muszą zaspokoić potrzeby ludzi, zwierząt i roślin.

Jak woda jest dobra?

Woda zdatna od picia powinna być bezbarwna, bez zapachu, przejrzysta. Nie może zawierać substancji szkodliwych dla zdrowia, bakterii chorobotwórczych ani pasożytów. Woda pitna powinna być źródłem składników mineralnych np. jodu czy fluoru.

Okrutne detergenty

Detergenty to składniki m.in. szamponów i proszków do prania. Jeśli dostaną się do wody, mogą powodować tonięcie ptactwa wodnego. Ptaki utrzymują się na wodzie i są odporne na jej działanie dzięki natłuszczeniu piór. Jeśli są narażone na przebywanie w wodzie o dużej zawartości detergentu, to naturalny tłuszcz pokrywający ich pióra rozpada się na maleńkie kropelki-doprowadza to do przesiąknięcia piór wodą, co zwiększa masę ptaka, powodując jego utonięcie.

BASEN

Czemu taki zdrowy?

Bo rozwija wszystkie mięśnie, uelastycznia stawy. Podczas poruszania się w wodzie czujemy się lżejsi. Nasze ciało, kręgosłup i stawy pracują w odciążeniu, przez co łatwiej możemy wykonywać ruchy, które na lądzie sprawiałoby nam więcej trudności. Chcesz sprawdzić? Podskocz pod wodą i złap się za kostki u stóp. Zero problemu? A zrób to na lądzie. Trudniej? No właśnie. Kiedy pływasz poprawia się krążenie, oddychanie, odporność. Jeśli będziesz pływać regularnie, zapomnisz o przeziębieniach.

A dla wszystkich chłopaków odpowiedź taka: kobiety na całym świecie uważają, że pływacy mają najdoskonalsze sylwetki – szerokie barki i plecy, mocne ręce, płaskie brzuchy. To chyba też jest argument żeby zacząć intensywnie pływać.



Woda cenniejsza

niż złoto!

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia około 1,1 miliarda ludzi nie ma dostępu do wody spełniającej podstawowe normy czystości – oznacza to, że jedna szóstka mieszkańców Ziemi cierpi z powodu pragnienia i chorób wywołanych spożywaniem zanieczyszczonej wody. Jedynie 2% z nich żyje w Europie, 65% pochodzi z Azji, 27% z Afryki.



Dla wielu społeczności oznacza wysiłek codziennego pokonywania wielkich odległości, aby zdobyć wystarczającą ilość wody – nie zawsze czystej i bezpiecznej. Dla innych oznacza cierpienie z powodu pragnienia, niedożywienia i chorób wywołanych brudną wodą, np. z powodu biegunki.

Ile wody zużywasz podczas wybranych czynności w ciągu dnia?

spuszczenie wody w toalecie – 10 l
prysznic – 40-60 l
kąpiel w wannie – 120 l
zmywanie – 20 l
mycie zębów – 10 l
podlewanie kwiatków – 5 l
pranie w pralce – 130 l



Jak długo można żyć bez wody?

Bez jedzenia człowiek może przeżyć około miesiąca, a bez wody najwyżej 4 dni.

Ile wody powinniśmy pić?

Niestety nie jesteś wielbłądem więc musisz pilnować aby na bieżąco nawadniać swój organizm. Twoje zapotrzebowanie zależy od wielu czynników, a przede wszystkim od temperatury otoczenia, stopnia aktywności fizycznej, masy ciała czy stanu zdrowia.

W klimatyzowanych pomieszczeniach, w sezonie grzewczym, w ostre mrozy, wietrzne dni, czy na dużych wysokościach wilgotność powietrza spada nawet do 10 proc. Aby nasz organizm się nie odwodnił i wydalil wszystkie szkodliwe substancje powinniśmy pić średnio 1,5 – 2 litry wody i napojów dziennie.

Kiedy trzeba pić więcej niż zwykle

Kiedy uprawiamy sport lub letnie wędrowki.

Podczas wysiłku bardziej się pocimy, a wraz z potem tracimy wodę. Trzeba wówczas ją uzupełnić.

Kiedy jest ciepło.

Podczas upałów, podobnie jak podczas wysiłku, tracimy z potem dużo wody, dlatego w letnie dni musimy pić więcej płynów niż zimą. Dodatkowo niezbyt ciepłe płyny pomagają naszemu ciału się ochłodzić.

Po jedzeniu.

Suchy posiłek, np. chleb, paluszki, ciastka, musimy popić większą ilość płynu, niż gdy jemy kanapkę z masłem i pomidorem lub ziemniaki z sosem. Po zjedzeniu słonych potraw także potrzebujemy więcej wody niż po kwaśnych czy słodkich.