

Всё о воде



Игры с водой

Эстафета с губками

Для организации этой игры необходимо участие нескольких детей, чем больше, тем лучше.

Разделите детей на две или более группы. Подготовьте ведро воды и губку для каждой группы детей и расположите детей в ряд на земле лицом вверх, во внутреннем дворе или в саду.

Гонка состоит в том, чтобы дать первому ребенку пропитанную водой губку, которую он должен будет передать следующему игроку ногами. Вода, которая падает с губки, делает игру более увлекательной. Побеждает группа, которой первым удастся передать губку до конца ряда.

Гонка с воздушными шариками

Одна из водных игр, которая всегда имеет успех на любой детской летней вечеринке – это гонка на воздушных шарах.

Игра подходит для малышей и детей любого возраста. Начните с заполнения нескольких воздушных шариков водой. Дети в парах должны будут нести шары, не используя свои руки. Первая пара, достигшая финишной черты с неповрежденным воздушным шариком и без падения его на землю – побеждает.



Игры с водой

Трубопровод

Мы предлагаем летнюю водную игру для детей, в которой все будут обливаться и смеяться. Детей следует разделить на две или более группы, в зависимости от количества участников, составляя их друг за другом. У каждого ребенка будет пустое ведерко или стакан, кроме первого игрока, у которого емкость будет заполнена водой до начала гонки. Игра состоит в том, что первый должен заполнить емкость второго, наливая воду через его голову. Дети всегда стоят спиной к партнеру, что затрудняет налив воды. Группа, которая закончит первой, и та, у которой останется больше всего воды в последнем стакане или ведерке, станет победителем.

Наступи на шарики

Игра для детей старшего возраста, приблизительно от 6 до 12 лет. На этот раз мы будем заполнять воздушные шары воздухом, дополняя их небольшим количеством воды, чтобы намочить участников при проколе. У каждого ребенка будет один из этих воздушных шаров, привязанный к его лодыжкам, и он должен избежать столкновения с другими. В то же время ему придется идти за воздушными шарами своего партнера, чтобы взорвать их, наступив на шарик. Последний мальчик или девочка, который останется с неповрежденным воздушным шариком, побеждает в игре.

Игры с водой

Потушить огонь

На любой водной игровой вечеринке нельзя пропустить игру, которая требует использования водных пистолетов для детей. Это игра, в которую могут играть дети от 3 до 5 лет. Дети будут пожарными, и им придется тушить огонь с помощью водяных пистолетов. Нужно будет целиться в ведро с водой, чтобы собрать как можно больше воды внутри. Чтобы было веселее, попробуйте нарисовать пламя на ведре или специальной мишени, прикрепленной к нему.

Водяная пиньята

Если вы хотите организовать водяную пиньяту, вы должны подготовиться к тому, чтобы сильно промокнуть, поэтому воспользуйтесь возможностью сделать это на улице в жаркие дни, это освежает! Эти пиньяты несколько отличаются от обычных, хотя в них тоже есть подарки. Водяная пиньята состоит из наполнения воздушных шариков различных размеров воздухом и добавления туда небольшого количества воды, чтобы при взрыве все участники были мокрыми. Также положите внутрь небольшие подарки, которые хорошо закрыты, чтобы не имело значения, если они намокнут.



Правила поведения на берегу водоема во время отдыха:

-не бросайте в воду мусор;

-соберите мусор и выбросьте его в мусорный контейнер, а если его поблизости нет, то унесите мусор с собой;

-не травите рыбу;

-не стирайте бельё в водоёме;

-не губите водные растения;

-не мойте машину на берегу водоёма;

-не тревожьте и не убивайте животных, живущих по берегам водоёмов.

Важно следовать этим правилам, чтобы не загрязнять окружающую среду и не подвергать опасности свою жизнь и жизнь других людей!



ФАКТЫ О ВОДНЫХ РЕСУРСАХ

-Более 80 процентов объема сточных вод не перерабатываются.

-В мире около 1,8 миллиарда человек вынуждены использовать воду, загрязненную фекалиями, что создает риск заражения холерой, дизентерией, тифом и полиомиелитом.

-По данным ВОЗ и ЮНИСЕФ, в 2014 году около 842 000 человек скончались от болезней, вызванных использованием загрязненной фекалиями воды.

-Создание и модернизация систем сбора, переработки и очистки воды создаст огромные возможности для общества.



22 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ВОДНЫХ РЕСУРСОВ (ДЕНЬ ВОДЫ)

Всемирный день водных ресурсов отмечается с 1992г. по предложению международной Ассоциации водопользователей и ее президента Альфреда Растеда. Это предложение было закреплено в решении участников Конференции ООН по окружающей среде и развитию, состоявшейся 3 - 14 июня 1992 года в Рио-де-Жанейро.

В ряду экологических знаменательных дат этот день особенно важен, так как проблема обеспечения питьевой водой - в достаточном количестве и допустимого качества - становится глобальной экологической проблемой для всех стран. На фоне увеличения численности населения на планете общее потребление пресной воды возросло в шесть раз за период с 1900 по 1995 годы, более чем в два раза обогнав уровень роста населения. Треть населения в мире живет сегодня в странах, которые уже столкнулись в большей или меньшей степени с проблемой нехватки воды: во многих странах питьевая вода уже продается в банках. По данным Всемирной метеорологической организации, к 2020 году с нехваткой питьевой воды может столкнуться все население планеты. И хотя земля потенциально располагает достаточным количеством водных запасов, распределены они крайне неравномерно. Одной из причин вооруженных конфликтов в XXI веке может стать борьба за водные ресурсы.

22 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ВОДНЫХ РЕСУРСОВ (ДЕНЬ ВОДЫ)

Вызывает тревогу не только нехватка питьевой воды, но и ее качество. По данным Всемирной организации здравоохранения, свыше 500 млн. человек в мире ежегодно болеют от потребления некачественной воды. Пагубное воздействие оказывают результаты хозяйственной деятельности человека, засоряющего водные артерии ядохимикатами, гербицидами, тяжелыми металлами, неочищенными сточными водами, радиоактивными осадками. Ухудшение качества связано с резким увеличением содержания фтора в воде. Для того, чтобы привести содержание фтора в норму, необходимо модернизировать устройства водоочистки, что является большой проблемой для большинства городов. Человечество осознало всю сложность этой проблемы, и так появилась дата 22 марта - Международный день воды. Экологи всех стран, отмечая День воды, привлекают внимание общественности к состоянию водных объектов, проблемам безопасного для здоровья людей водоснабжения и рационального водопотребления. В этот день проводятся массовые акции, кампании по защите водных объектов, экскурсии, конференции, семинары, форумы и выставки.

Нужна ли вода ребёнку?

Британские ученые из Университета Шеффилда провели в 2013 году исследования и пришли к неожиданным результатам: оказалось, что более 60% детей школьного возраста летом страдают от обезвоживания различной степени, поскольку в течение дня выпивают недостаточное количество воды. Что приводит в итоге к суровым последствиям – от общей слабости и переутомления до потери сознания и повреждения почек. К тому же обезвоживание влияет на активность, ухудшает память, и концентрацию внимания, поскольку ребенок постоянно испытывает недостаток энергии.

Детям надо больше воды, чем взрослым? Да, поскольку детский организм содержит воды больше, чем взрослый – порядка 80%, при взрослой норме около 60%. Конечно, когда на улице не жарко, обезвоживание наступит медленнее, но, тем не менее, вода необходима ребенку всегда.

Знаете ли вы, что вода составляет:

75% мозга ребенка.

83% крови.

22% костей.

75% мускулов.



Почему ребенку нужно пить воду

•Потому что вода:

-Регулирует температуру тела ребенка.

-Сохраняет бодрость и внимание.

Сохраняет активность мышц.

-Помогает телу поглощать питательные вещества.

-Поддерживает гибкость суставов.

-Помогает перевести пищу в энергию.

-Защищает жизненно важные органы.

-Помогает избавиться организму от шлаков.

•Признаки обезвоживания организма у ребенка:

-Желание пить (если ребенок хочет пить, это уже означает, что его организм обезвожен, так как организм подает запоздалый сигнал)

-Усталость и слабость – самые частые признаки продолжительной нехватки воды в организме ребенка.

-Боль в теле и пояснице – мышцам нужна вода

-Головная боль – мозг просит воду

-Запор

-Моча темного цвета

СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО ПИТЬ ребенку

Воспользуйтесь следующим расчетом:
Вес ребенка в килограммах умножете на 2,205
и делите на 2. Затем полученный результат
снова делите на 8. И последний шаг –
умножете получившееся число на 240.
Получается количество воды, которое ваш
ребенок должен выпивать в день.

Например, Ваш ребенок весит 23 кг. Чтобы
узнать количество воды, необходимой для
ребенка:

- 1) $(23 \times 2,205) \div 2 = 25,35.$
- 2) $25,35 \div 8 = 3,17.$
- 3) $3,17 \times 240 = 760 \text{ (мл)}$

Итак, 760 мл воды (или 3-4 стакана)
необходимо пить ребенку весом 23 кг в день.



15 способов сформировать у ребенка привычку пить воду

1. Расскажите вашему ребенку о пользе воды. Поведайте на понятном ребенку языке о магических свойствах воды, о том, как она сделает его сильным и умным! Поверив в это, вода и вправду будет наполнять ребенка силой и умом с каждым глотком.

2. Сделайте бутылку с водой заметной. Для этого возьмите обычную бутылку и перемотайте ее цветным скотчем и всегда держите ее на видном месте. Договоритесь с ребенком, что как только он ее замечает, он делает из нее несколько глотков.

3. Превратите питье воды в яркие эмоции. Для этого купите ребенку особую кружку для воды. Она должна быть красивой и нравиться ребенку, возможно даже с его любимыми героями. Всегда оставляйте эту специальную кружку воды там, где ваш ребенок может легко достать ее, чтобы за ней не нужно было лезть, подставляя стул.

4. Сделайте воду доступной. Оставляйте кружки с водой не только на кухне, но и в комнате ребенка, а может и в гостиной!

5. Всегда держите воду в машине. Предлагайте воду ребенку регулярно во время поездки.

6. Всегда давайте воду ребенку в школу. Не надейтесь на кулеры, которые там установлены. В них очень часто не оказывается воды или стаканчиков.

15 способов сформировать у ребенка привычку пить воду

12. Будьте образцом для подражания.
Хвалите воду при ребенке, говорите, что это самый лучший напиток из всех в мире, повторяйте, как вы любите воду, и какая она вкусная. Наливая себе стакан воды, всегда предлагайте и ребенку тоже.

13. Отмечайте успехи каждый день.
Сделайте плакат, на котором вы сами и ваш ребенок будете отмечать, сколько воды выпили. Можно нарисовать бутылку с делениями и закрашивать их каждый раз, когда попили воду. Или нарисуйте силуэт человека и закрашивайте его, начиная со стоп и заканчивая головой. Задача - к вечеру полностью раскрасить бутылку или силуэт. Можете наградить друг друга наклейкой за то, что так хорошо справились с задачей пить достаточно воды в течение дня!

14. Установите правило: сначала вода - потом сок.
Если ребенок предпочитает другие напитки воде, например, сок, то пусть он станет наградой за выпитый стакан воды!

15. Ограничьте количество напитков в вашем доме.
Если у ребенка огромный выбор напитков, таких как сок, компот, морс, газировка, молоко, вода, то, скорее всего, ребенок будет предпочитать более сладкие напитки воде. Поэтому, приучая ребенка пить воду, уберите все лишнее. Оставьте только воду, молоко и немного сока. И чередуйте их в течение дня, отдавая предпочтение воде.

15 способов сформировать у ребенка привычку пить воду

7. Используйте бутылочки со шкалой.

Сделайте на бутылке с водой деления, и каждый раз, когда ребенок будет пить, он должен допить воду до определенного деления.

8. Используйте лед.

Сейчас можно найти самые невероятные формы для замораживания воды. Держите такую форму в морозилке. Дети получат колоссальное удовольствие от того, что Вы разрешите положить кусочек льда в стакан со своей водой! Не беспокойтесь, от одного кусочка льда вода не станет ледяной.

9. Делайте стакан с водой привлекательнее.

Замороженные кусочки фруктов – это очень весело и для маленьких, и для взрослых детей!

Замораживайте в формочках ягоды или маленькие кусочки фруктов и кладите их в стакан с водой.

10. Сделайте процесс интересным и веселым.

Превратите питье в веселье с помощью невероятных трубочек для воды. Да, чаще всего они используются для шоколадных коктейлей, но ведь никто не запрещает использовать их для питья воды!

Держите их на видном месте, чтобы ребенок всегда мог позабавиться ими!

11. Научите детей самообслуживанию.

Пусть они знают и умеют, как налить воду, откуда взять трубочки, лед и т.п.

Пословицы и поговорки о воде

Что в воду упало, то пропало.

Вода путь найдет.

Лес да вода поле красят.

Меряешь воду, не спрашивай броду.

Пролитую воду всю не соберешь.

Вода и землю точит и камень долбит.

Мельница сильна водою.

В худой посуде воды не носишься.

Бездонную кадку водой не наполнишь.

Воду толочь – вода и будет.

Вода и мельницу ломает.

На воде мельница стоит, да от воды же и погибает.

И в хорошей воде утонуть можно.

Глубокая вода не мутится.

Как в воду глядел.

Выйти сухим из воды.

Большая вода – большая беда.

У воды ходить и пить просить.

СТИХ О ВОДЕ

Берегите воду

**Вода – это то, что дает людям жизнь,
Водой дорожи, за сохранность борись!
Пусть будет чиста или очень грязна,
Какой ни была бы, полезна она.**

**В болоте, в грязи, где лягушки живут,
Вода грязна очень, для них там уют.
Для рыбок в реке и животных морских,
Вода всегда чистой должна быть для них.**

**А что в Антарктиде замерзла совсем,
И та, в виде льда, что знакома нам всем,
И эта вода ведь полезная тоже,
Она охлаждает, взбодрить быстро может.**

**Какую бы воду, друзья, не встречали,
Мы все за сохранность ее ответим.
Иначе закончиться может вода,
И жизнь на планете затихнет тогда.**

