

**EKO GRUPA  
SREDNJA ŠKOLA MATE BLAŽINE  
LABIN**

**ČISTA VODA  
ZA  
ZDRAVI SVIJET !**



## **Umirem od žeđi!**

**Pa, i mogli biste !**



Zvuči tako jednostavno -  $H_2O$ . Dva dijela vodika, jedan dio kisika, ali ovaj je spoj, poznatiji kao voda, uz zrak je najvažniji ključ našeg opstanka. Voda se uistinu nalazi posvuda i zato je često uzimamo zdravo za gotovo.

Jednostavno rečeno, tijelo nije sposobno obavljati svoje normalne funkcije ukoliko nema dovoljno vode na raspolaganju. Svaka funkcija u tijelu zahtjeva vodu i ako je vaš unos te dragocjene tekućine mali, tada ste u problemima.

## **Stalno slušamo da trebamo unositi dovoljno tekućine, a evo i zašto...**

Ljudsko tijelo sastoji se od oko 65 posto vode i jednostavno ne može bez nje. Smanjenje količine vode u tijelu od samo 2 posto može uzrokovati znakove dehidracije, kratkotrajni gubitak pamćenja i poteškoće u koncentraciji.

„Voda je temelj zdravlja, nezamjenjiva je“.

### **Nekoliko najvećih koristi koje nam dolaze iz vode:**



- Dehidracija utječe na krvnu cirkulaciju, a problem postaje kad nam oslabi aktivnost mozga, a tijelo se počne osjećati iscrpljeno.
- Voda drži probavni sustav pod kontrolom i ispire otpadne tvari te oslobađa tijelo od toksina.
- Pomoću vode postiže se prirodni sjaj kože.
- Iako ju većina nas uzima zdravo za gotovo, voda je vjerojatno jedini magični napitak koji nam pomaže da trajno smršavimo.
- Voda prirodno potiskuje apetit i pomaže da tijelo razgradi masnoće.
- Smanjeni unos vode može uzrokovati povećanje masnih naslaga.
- Kad tijelo dobiva manje vode, shvaća to kao prijetnju za svoj opstanak i počinje zadržavati svaku kap.
- Voda se skladišti u izvanstaničnim prostorima, što se manifestira u otečenim stopalima, nogama i šakama.
- Najbolji rješenje problema zadržavanja tekućine jest dati tijelu ono što mu treba - puno vode.
- Voda pri prolasku kroz bubrege ispire suvišne količine soli.
- Najbolje je piti hladnu vodu, jer se brže apsorbira.

***Kad Vam kažem pijete najmanje osam čaša vode dnevno da biste ostali zdravi***

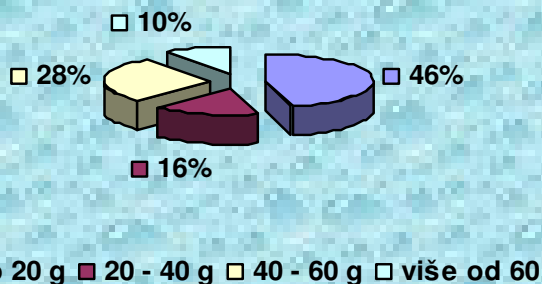


**Svjetska zdravstvena organizacija objavila je najnovije podatke koji ukazuju da će samo ove godine život izgubiti oko 1,6 milijuna ljudi zbog konzumacije zagađene vode**

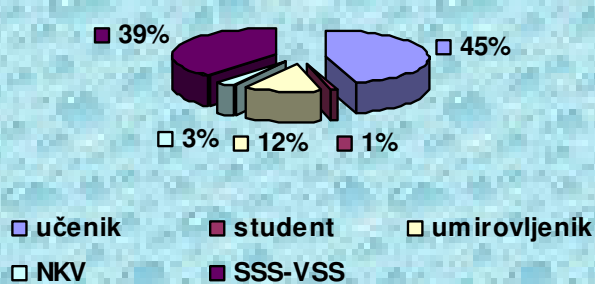
# REZULTATI ANKETE „ŠTO ZNATE O VODI I KAKVU VODU PIJETE ?“

ISPITANO JE 67 GRAĐANA SVIH DOBNIH SKUPINA

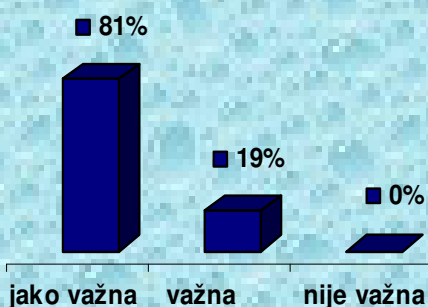
### STAROST ISPITANIKA



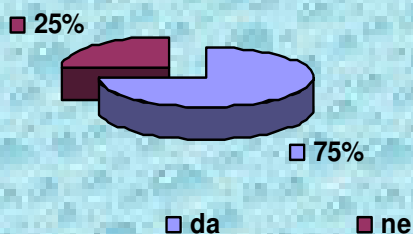
### STRUČNA SPREMA ISPITANIKA



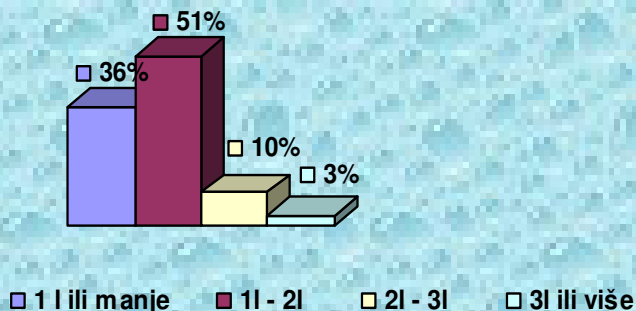
### 1. KOLIKO JE VODA VAŽNA ZA VAŠE ZDRAVLJE?



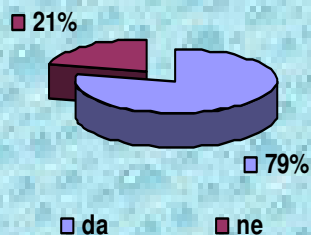
### 2. ZNATE LI U KOJIM SVE FUNKCIJAMA VODA SUDJELUJE?



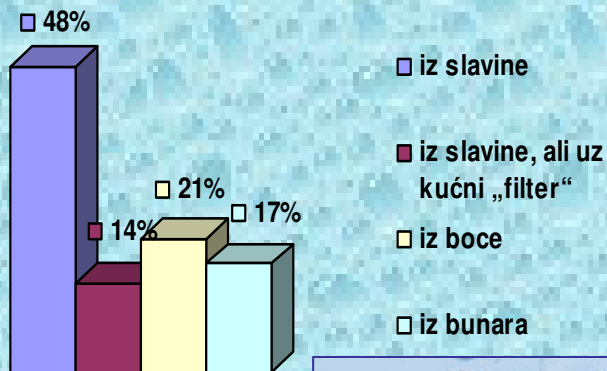
### 3. KOJU KOLIČINU VODE POPIJETE NA DAN ?



### 4. ZABRINJAVA LI VAS KVALITETA VODE ?



### 5. KAKVU VODU PIJETE



#### MIŠLJENJA ISPITANIKA:

„**Obična voda iz slavine**“ Osim ako ne postoje dokazi da je zagađena prikladna je za upotrebu. Voda iz slavine kontrolirana je, zdrava, lako dostupna i jeftina.

„**Voda iz boce**“ Navodno je sterilizirana. U predviđenom roku može poslužiti kao alternativa vodi iz slavine.

„**Voda iz bunara**“ je jeftina i dostupna, ali nije sigurna.

**Ako mislite** da vaša voda sadrži tvari koje su opasne po zdravlje, **spasite se te brige** i ugradite malu jedinicu „**filter**“ na slavinu.

Kada vodu piti?  
Koliko vode piti?  
Kakvu vodu piti?

Kada smo žedni!  
1,5 l - 2 l na dan!  
Čistu - H2O!

*"Reci mi kakvu vodu piješ i reći ću ti tko si."*

