



Krāslavas
novads

22. marts - Pasaules ūdens diena

Publicēts pirms vairāk nekā 2 gadiem

Publicēts: 21.03.2023.



Katru gadu 22. martā tiek atzīmēta Pasaules Ūdens diena, kuras mērķis ir pievērst uzmanību ūdens resursu pieejamībai un kvalitātei un aicināt katram cilvēkam apzināties ūdens vērtību. Latvijā šī diena tiek atzīmēta kopš 1996. gada.

Pasaules Ūdens dienā ikviens tiek aicināts izvērtēt nepieciešamību aizsargāt un rūpēties par mūsu planētas ūdens resursiem, jo šobrīd vairāk nekā 2 miljardi cilvēku dzīvo bez piekļuves kvalitatīvam un uzturā lietojamam ūdenim. Viens no Apvienoto Nāciju Organizācijas (ANO) Ilgtspējīgas attīstības mērķiem paredz līdz 2030. gadam nodrošināt ūdens un sanitārijas pieejamību visiem (plašāk ar ANO Ilgtspējīgas attīstības mērķiem varat iepazīties [Pārresoru koordinācijas centra tīmekļvietnē](#)). Katra ģimene, skola un kopiena tiek aicināta veicināt situācijas uzlabošanu, mainot ūdens lietošanas paradumus savā dzīvē. Tikai kopīgiem spēkiem mēs varam pārvarēt globālo ūdens resursu krīzi.

Šī gada Pasaules Ūdens dienas devīze ir: "Esi daļa no pārmaiņām, kuras vēlies redzēt pasaulē – dari to, kas ir Tavos spēkos!"

Ūdens ir būtiska un neatņemama veselīga dzīvesveida sastāvdaļa, tāpēc šī diena ir laba iespēja cilvēkiem atgādināt arī par ūdens nozīmi viņu organismā. Pietiekama ūdens uzņemšana (vismaz 6 glāzes šķidruma dienā) ir vitāli svarīga cilvēka organismam, jo ūdens nodrošina plašu funkciju spektru:

izvada no organisma nevajadzīgās vielas;

transportē uzturvielas un skābekli uz šūnām;

aizsargā jutīgos audus;

uzlabo asins cirkulāciju organismā;

"ieelļo" un aizsargā locītavas;

mitrina ādu un uztur tās elastību;

regulē ķermeņa temperatūru;

palīdz uzturēt normālu ķermeņa svaru;

uzlabo vielmaiņas procesus;

paaugstina organisma aizsardzības spējas u.c.

Lai aktualizētu šo dienu, esam izstrādājuši darba burtnīcu par ūdens uzņemšanas veicināšanu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem.



[Pasaules ūdens diena. Darba burtnīca pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem](#)



Aicinām izmantot arī citus izstrādātos informatīvos materiālus:

[Infografika/plakāts "Neaizmirsti padzerties!"](#);

Infolapa ["Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu"](#);

Informatīvais materiāls ["Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam"](#);

Infolapa ["Ēd dārzeņus, augļus un ogas katru dienu"](#);

Radošo uzdevumu grāmata ["Vesels ēdis"](#);

Informatīvais materiāls ["Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem"](#);

Informatīvais materiāls ["Ieteikumi veselīgam veģetāram uzturam"](#);

Informatīvais materiāls ["Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā"](#).

Autors: Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

Saistītas tēmas

[Veselība](#)

<https://www.kraslava.lv/lv/jaunums/22-marts-pasaules-udens-diena>