

GIORNATA INTERNAZIONALE DELL'ACQUA (22/3/24)

DIARIO DELL'ACQUA

SCOPO: essere consapevoli della quantità di acqua che si utilizza ogni giorno per l'igiene personale e per bere

ACQUA PER L'IGIENE			
Quante volte hai...	1° giorno Data: 04/04/24	2° giorno Data: 05/04/24	ATTIVITA' ABBINATA (dove ci sono gli * vedi le istruzioni riportate in fondo alla tabella)
Lavato i denti	3 volte	3 volte	MISURA la quantità di acqua che hai consumato per ogni lavaggio di denti. Poi fai la media aritmetica tra i dati che hai raccolto. Vedi istruzioni * Media: 180 ml
Lavato le mani e/o la faccia (considera il lavaggio sia a casa che fuori casa)	3 volte	4 volte	
Lavato i capelli	0 volte	1 volta	
Fatto bide'	1 volta (800 ml)	1 volta (830 ml)	Solo se hai fatto almeno un bidè, CALCOLA il volume di acqua che hai usato. Vedi istruzioni ** Giorno 1= 800 cm ³ ; Giorno 2= 830 cm ³ Media: 815 cm ³
Fatto doccia	1 volta (5 minuti)	1 volta (7 minuti)	Solo se hai fatto almeno una doccia, MISURA la durata di ogni tua doccia (in minuti). Poi fai la media aritmetica tra i dati che hai raccolto. Media: 6 minuti
Fatto bagno	0 volte	0 volte	Solo se hai fatto almeno un bagno, CALCOLA il volume di acqua che hai usato per fare il bagno. Vedi istruzioni ***
Tirato lo sciacquone del WC (considera sia a casa che fuori casa)	Per scarico con un solo pulsante o leva: ... Per scarico con due pulsanti: Con scarico massimo 0 volte Con scarico ridotto 5 volte	Per scarico con un solo pulsante o leva: ... Per scarico con due pulsanti: Con scarico massimo 0 volte Con scarico ridotto 5 volte	Nel bagno di casa tua, la cassetta dello scarico è esterna al muro o interna? Esterna Lo scarico del WC ha un solo pulsante / due pulsanti / una levetta? Due pulsanti Quanti litri di acqua scende ogni volta che usi lo sciacquone (distingui tra tasto piccolo e grande se ci sono)? Cerca l'informazione su internet dopo aver inserito la marca e il modello dello scarico 6 litri ogni volta per lo scarico ridotto Giorno 1= 30 l; Giorno 2= 30 l Media: 30 l

ACQUA DA BERE			
	1° giorno	2° giorno	
Quanta acqua naturale o frizzante hai bevuto? <i>Elenca i bicchieri o le bottiglie consumate</i>	7 bicchieri (1 120 ml)	8 bicchieri (1 280 ml)	CALCOLA la quantità di acqua (in millilitri) che hai bevuto in ciascuno dei due giorni di rilevamento dati. Poi calcola la media **** Media: 1 200 ml
Quanta acqua hai bevuto sottoforma di succhi o bibite? <i>Elenca i bicchieri, le lattine o le bottigliette consumate</i>	0	0	CALCOLA la quantità di acqua (in millilitri) che hai bevuto sottoforma di bibite/succhi in ciascuno dei due giorni di rilevamento dati. ****
Quanta acqua hai bevuto sottoforma di bevande calde (tè, caffè, tisane...)? <i>Elenca i bicchieri o le tazze consumate</i>	1 tazza di tè (220 ml)	0	CALCOLA la quantità di acqua (in millilitri) che hai bevuto sottoforma di bevande calde in ciascuno dei due giorni di rilevamento dati. **** 220 ml

PER LE ATTIVITA' CHE PREVEDONO DELLE MISURAZIONI:

*** VOLUME DI ACQUA USATA MENTRE SI LAVANO I DENTI**

Metti una bacinella/pentola/secchio sotto al rubinetto e raccogli tutta l'acqua che ti serve per lavare i denti. Alla fine misurare il volume usando un contenitore graduato. Se hai l'accortezza di sputare fuori dalla bacinella, poi l'acqua che hai raccolto e misurato potrà essere usata per innaffiare piante o pulire il pavimento

Misura la quantità di acqua ad ogni lavaggio e riporta qui di seguito i dati raccolti (non dimenticare l'unità di misura). Infine calcola la media aritmetica

DATI RACCOLTI:

Giorno 1= 1° volta: 160 ml; 2° volta: 190 ml; 3° volta: 200 ml

Giorno 2= 1° volta: 180 ml; 2° volta: 160 ml; 3° volta: 190 ml

MEDIA ARITMETICA: 180 ml

**** VOLUME DI ACQUA USATA PER FARE IL BIDE' (da svolgere solo una volta per chi ha fatto il bidè)**

Per trovare il volume dell'acqua che hai utilizzato, chiudi il vaso del bidè con un tappo in modo da raccogliere tutta l'acqua usata. Se dovesse riempirsi tutto il vaso, svuotalo e richiudi per raccogliere l'altra acqua (durante questa operazione

ovviamente chiudi il rubinetto). Annota quanti vasi pieni di acqua hai usato o il livello raggiunto dall'acqua che hai raccolto. Svuota il vaso del bidè e risciacqualo. Infine per quantificare il volume di acqua usata nella vasca, potete procedere in uno dei due modi:

- 1) senza riempire di nuovo il vaso del bidè, misurare larghezza, lunghezza e altezza dello strato di acqua fino al livello che aveva raggiunto. Considerato che, in modo approssimativo, si tratta di un parallelepipedo, calcolare il volume in cm^3 e poi trasformarlo in litri (ricorda che 1 cm^3 equivale a 1 ml).
- 2) Chiudere il vaso del bidè con un tappo, prendere un contenitore graduato, riempirlo di acqua e leggerne il volume (per es. 1 litro). Versare l'acqua nel bidè; ripetere l'operazione fino a quando si è raggiunto il livello dell'acqua usata. Ovviamente se alla fine va aggiunto meno di un litro si annota la quantità effettivamente versata. Al termine si sommano i vari volumi di acqua versata per arrivare al volume totale di acqua usata.

*** VOLUME DI ACQUA USATA PER FARE IL BAGNO (da svolgere solo se hai fatto uno o più bagni)

Per trovare il volume dell'acqua che hai messo nella vasca, considera che lo strato di acqua ha più o meno la forma di un parallelepipedo. Quindi misura la lunghezza, larghezza e l'altezza dello strato di acqua e calcola il volume. Considera che 1 dm^3 equivale a 1 litro, quindi fai le opportune equivalenze.

Se fai il bagno più di una volta, raccogli i dati e poi calcola la media aritmetica

VOLUME ACQUA USATA PER FARE IL BAGNO:.....

MEDIA ARITMETICA (per chi ha fatto più di un bagno):...

**** CALCOLO DEL VOLUME (espresso in millilitri) DELL'ACQUA BEVUTA SOTTOFORMA DI ACQUA MINERALE O DI ALTRE BAVANDE (tè, caffè, bibite...)

Per calcolare il volume dell'acqua che hai bevuto nell'arco della giornata, devi sommare i vari volumi consumati.

Se hai consumato acqua e/o bibite in bottigliette/lattina/brico prendi nota del volume riportato sull'etichetta.

Se hai bevuto da un bicchiere, per stabilire la sua capacità, riempi il bicchiere con acqua di rubinetto, che poi verserai in un contenitore graduato così da misurarne il volume. A questo punto moltiplica il valore trovato per il numero di bicchieri che hai consumato (ovviamente tieni presente il numero di bicchieri come se fossero pieni: per es se bevi due volte mezzo bicchiere, terrai conto di uno pieno).

Laddove non riesci a stabilire esattamente il volume fai una stima ad occhio.