



# YAŞASIN SU' İÇMEK!

BÜYÜKŞEHİR  
GAZİANTEP  
GAZİANTEP BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

 **GASKİ**  
GAZİANTEP SU VE KANALİZASYON İDARESİ  
ONULUZ OLMAZ

Yazan: Arzu Polat Egemen  
Çizen & tasarlayan: İrma Zmiric Çetinkaya

**FATMA ŞAHİN**  
Büyükşehir Belediye Başkanı



Geleceğimizin teminatı kıymetli çocuklarımız;

Çevrenizde gördüğünüz ve okulda öğrendiğiniz gibi yaşadığımız dünyayı diğer canlılarla paylaşıyoruz. Yani dünyamızın doğal kaynaklarını kedilerle, köpeklerle, kuşlarla, balıklarla, aklımıza gelebilecek her hayvan ve bitkiler ile paylaşmak zorundayız. Güzel dünyamızın tüm canlılar için en önemli ve en gerekli yaşam kaynağı ise su'dur.

Su olmazsa hayat olmaz çocuklar. Ne bitkiler büyür, ne balıkların yaşam alanı kalır, ne de diğer canlılar ve biz hayatlarımızı sürdürebiliriz. Su bedenimizin en temel gereksinimidir. Ayrıca bedensel temizlik ve çevre temizliğimiz için olmazsa olmaz bir ihtiyaçtır. Bu kadar önemli ve kıymetli bir kaynağı da çok dikkatli ve özenli kullanmamız gerektiğini hepimiz biliyoruz. Gelecekte bu hayati kaynaktan yoksun kalmamak için bugün suyumuzun tek bir damlasını bile boşa harcamamalıyız.

Siz akıllı çocuklarımızın suyu ne kadar özenli kullandığınızı biliyorum. Sizden bu duyarlılığınızı ve öğrendiğiniz bilgileri anne-babalarınıza, dedelerinize, ninelerinize anlatmanızı, bir abla, bir abi olarak kardeşlerinizle paylaşmanızı istiyorum. Bugünün küçüğü yarının büyükleri olarak, etrafınızdaki herkesi suyun nasıl daha tasarruflu kullanılması gerektiği konusunda uyararak hepimize örnek olacağınızdan eminim. Hayatınızın su gibi berrak ve güzel olmasını diliyorum, sizleri gözlerinizden öpüyorum.



**HÜSEYİN SÖNMEZLER**  
Gaski Genel Müdürü

Sevgili Çocuklar,  
Evrendeki en değerli sıvı sudur. Dünyamızı Güneş sistemindeki diğer gezegenlerden ayıran en önemli özelliği, yüzeyinde bulundurduğu sıvı halindeki sudur. Yeryüzünde canlı hayatının sürdürülmesi ancak su ile mümkündür. Kentimizin su ihtiyacını sağlayan bir kurum olarak önemi her geçen gün daha da artan su kaynaklarını en iyi şekilde yönetmek ve korumak için çalışıyoruz. Aynı zamanda geleceğimiz olan siz çocuklarımızı, su konusunda bilinçlendirerek yarınlar hazırlamak en büyük amacımız... Bu kitapta su içmenin özellikle siz çocuklar için önemini anlattık. Her canlının ihtiyacı olan suyun kıymetini bilelim ve birlikte koruyalım.  
Hepinizi sevgiyle kucaklıyorum.

Alp, o sabah uyandığında çok susamıştı. Tam su içecekken, neşeli bir ses duydu:  
- Günaydın Arkadaşım!  
Alp etrafına bakındı, odada kimsecikler yoktu.

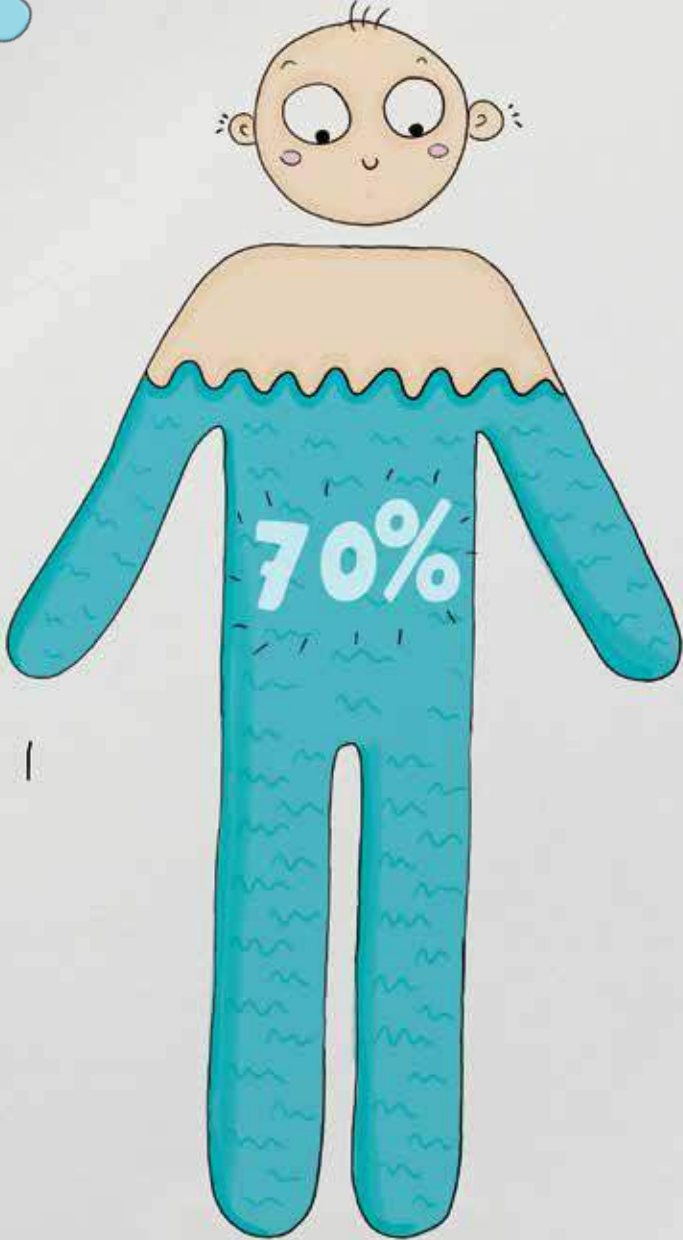
Yoksa ses bardağındaki su-  
dan mı geliyordu?



Tam o anda, güzel mi güzel bir Su Perisi karşı-  
sında belirdi. Kanatları su kristallerinden, sihir-  
li değneği bir su damlacığından yapılmıştı.  
Pırlıl pırlıl parlayarak, Alp'in odasında  
dolaştı.

Alp Gözlerine inanamadı, usulca konuşmaya başladı:

- Günaydın, Su Perisi, sen suyla sihir mi yapıyorsun?



- Hayır Alp'ciğim, dedi Su Perisi. Suyla sihir yapmıyorum ama su içen bir insan sanki sihir yapılmış gibi bir enerji dolar. Su içmek çok önemlidir.

- Gerçekten mi? Neden bu kadar önemlidir? diye sordu Alp.

- İşte şimdi en sevdiğim soruyu sordun, dedi Su Perisi, tatlı tatlı konuşarak, anlattı:

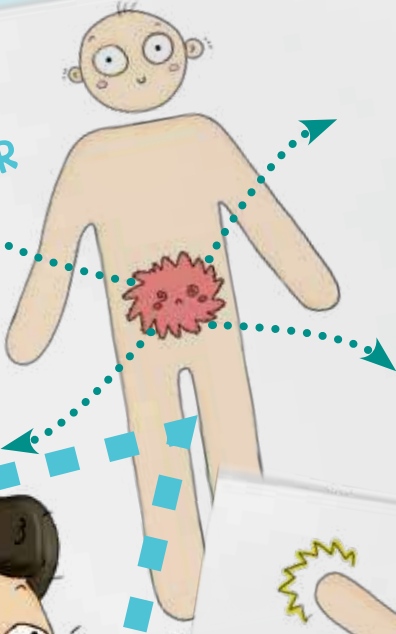
İnsan vücudunun büyük bir kısmında su vardır, bunu hiç duymuş muydun?



Su, insanlar için çok önemli bir yaşam kaynağıdır. Vücudumuz görevlerini yapmak için su kullanır. Su içerek eksilen suyu tamamlarız.

- Demek ki su içmek benim için çok faydalı, dedi Alp.
- Evet, dedi Su Perisi heyecanla. Suyla neler yapabilirsin, biliyor musun?

ZARARLI  
ATIKLAR  
ATILIYOR



KASLAR  
VE  
EKLEMELER  
GÜÇLENİYOR



VÜCUT  
BÜYÜYOR



VÜCUT  
ENERJİ  
DOLUYOR



- Tabii biliyorum, dedi Alp. Suyla yıkanırım, suda yüzerim, ha bir de suyla oynarım ki bence bu en eğlencelisi...
- Çok komiksin, diye kıkırdadı Su Perisi. Bunları da tabii yapıyorsun ama ben içtiğin suyu sormuştum. Sen su içince vücudunda neler oluyor anlatayım mı? Su vücudundan zararlı atıkları temizler, sana enerji verir. Kaslarını ve eklemlerini güçlendirir. Vücudunun büyümesine ve gelişmesine yardımcı olur.

Alp'in aklına bir soru geldi:

- Meyve suyu, gazoz gibi kutulu içecekler içsem olur mu acaba? Onlar da su gibi ne de olsa.

Su Perisi telaşlandı:



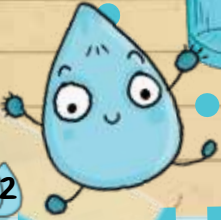
- Aman Alp'ciğim, hiç olur mu, sudan güzeli bulunur mu? Bunlar suyun yerini tutamaz. Hele gazlı şekerli içecekler çok zararlı. Bunları görünce, kaç kaçabildiğince.



- Ne kadar su içmeliyim Su Perisi? diye sordu Alp merakla.
- Bir günde yaklaşık 5-6 su bardağı içmelisin, diye anlattı Su Perisi:

## GÜNLÜK SU İHTİYACIMIZ:

ÇOCUKLAR 5 - 6 SU BARDAĞI



Ama hava çok sıcaksa, çok hareket ettiysen ya da o gün çok tuzlu ve kuru yiyecekler yediysen daha çok su içmelisin.



Haaa bu arada hasta olduğunda bol su içersen daha hızlı iyileşirsin, diye ekledi.

- Yeteri kadar su içip içmediğini anlamanın çok basit bir yolu var. Sana bir ipucu vereyim mi,

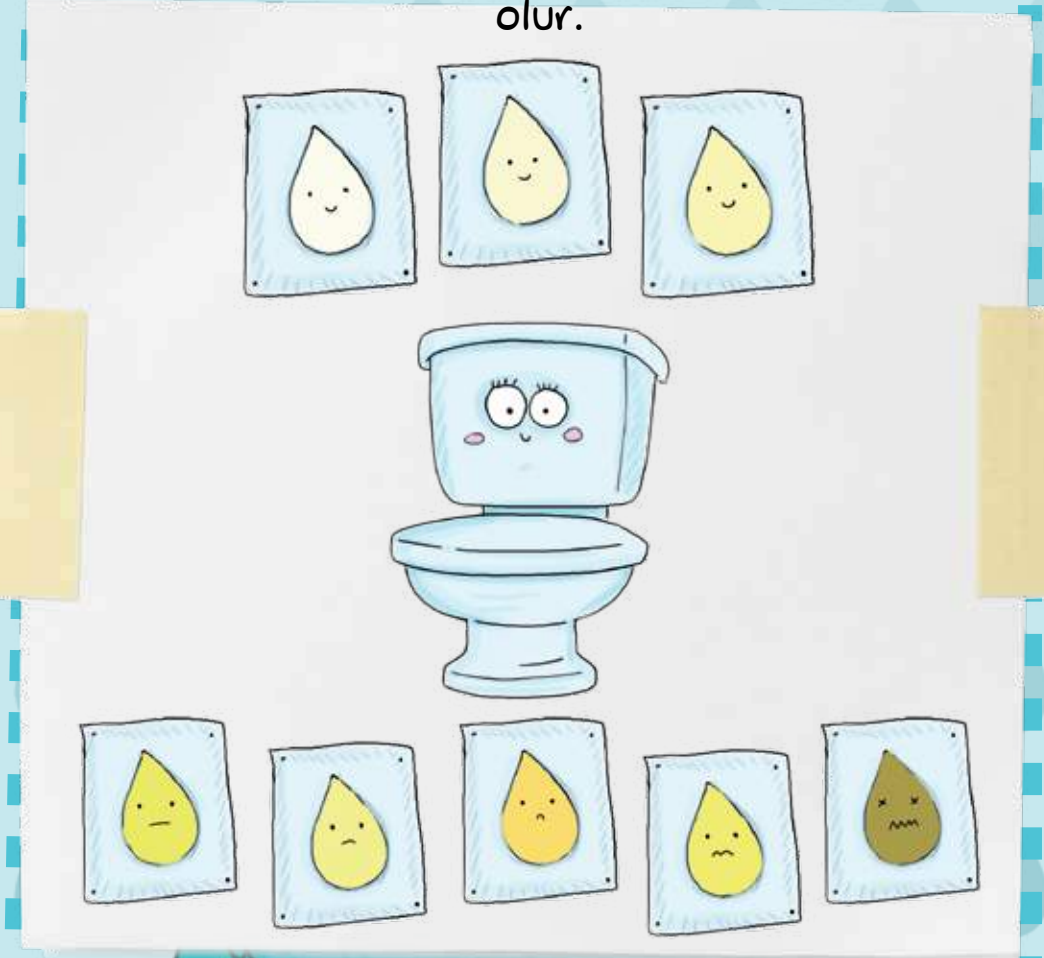


diye sordu fısıltıyla Su Perisi.

- Evet, evet ipuçlarına bayılırım, hadi söyle lütfen, dedi Alp heyecanla.

Su Perisi yanıtladı:

- Tuvalete gittiğin zaman, eğer çiş rengin koyu sarıysa, o zaman o gün az su içtin demektir. Ama eğer açık sarı bir renkse, yani su rengine yakın, yeterli miktarda su içmişsin demektir. İşte bu şekilde vücudun sana bir işaret göndermiş olur.





- Pekiyi yeterli kadar su içmezsem ne olur? Hasta mı olurum? diye sordu Alp



Ama su içmenin önemini hiç konuşmamışlardı.  
- Yeteri kadar su içmezsek, kendimizi yorgun ve halsiz hissederiz. Dikkatimizi toplayamayız, derslerimizi iyi dinleyemeyiz. Daha kolay hastalanırız. Büyümemiz, gelişmemiz.



Bu konu gerçekten çok ilginç ve önemliydi. Anne ve babası Alp'in sağlıklı beslenmesi konusuna hep dikkat ederlerdi.

Gereğinden fazla yemek yiyebiliriz. Sonra kabız oluruz. Vücudumuz daha sağlıksız olur.

Alp'in merakı arttı:

- En çok hangi zamanlarda su içmeliyim? diye sordu.

- Sıcak havalarda, spor yaparken, bahçede oyunlar oynarken daha çok su içmelisin. Terlediğin zaman da bol bol su içmelisin.



- Sabah kalktığında bir bardak su iç. Ama yemek yerken su içmeni önermiyorum. Yemekten önce ya da sonra içersen daha iyi olur.



Bir de uyumadan önce mutlaka bir bardak su içmeyi unutma.

Alp geçenlerde gittikleri pikniği düşündü.  
Hani ailece ormana gitmişlerdi.



Bol bol oynamışlar, susayınca, dereden su  
içmişlerdi. Sonra nasıl da karnı ağrımıştı.



Acaba oradaki dere­den su içmekle yanlış mı yapmıştı?  
Su Perisi:



- Evet Alp'ciğim dedi, keşke içmeseydin. Kirli olan suları içersen vücudumuza mikroplar girer. Bazı sular temiz görünürler ama içlerinde göremediğimiz zararlı maddeler vardır. Bunlar seni hasta edebilir. Mutlaka temiz içme suyu içmelisin.



Alp, düşündü.

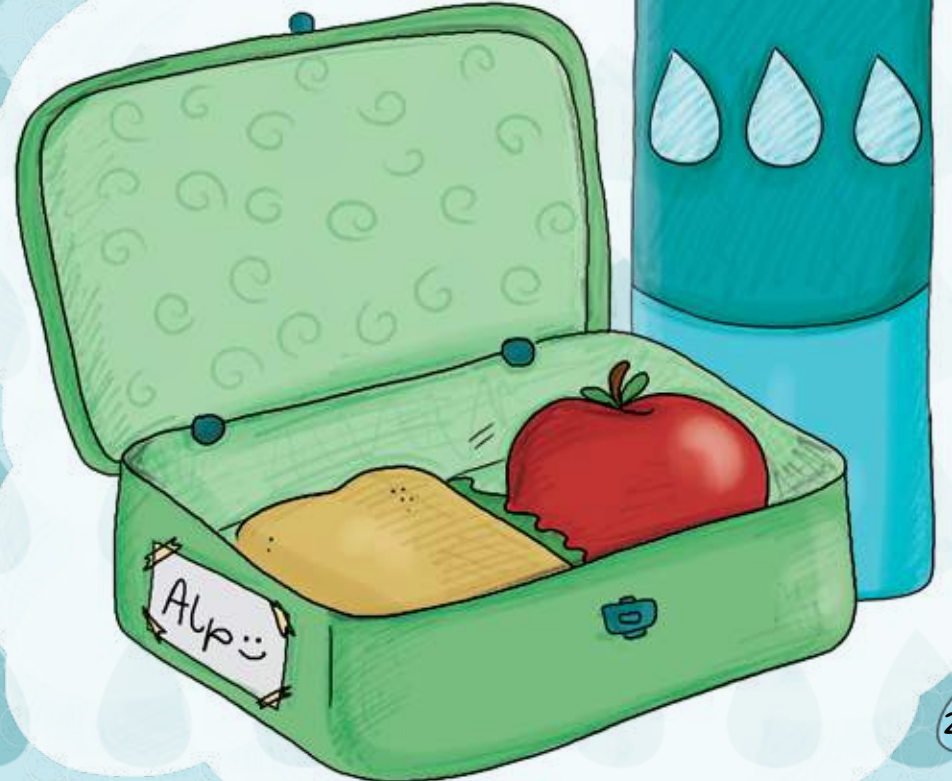
- İyi ki annem her gün matarama temiz içme suyu dolduruyor. Her gün matarama mutlaka yeni su koyuyoruz.



Su Perisi'nin güzel yüzü aydınlandı.

- Bravo Alp, dedi, seni tebrik ederim, yarısı içilmiş ve uzun süre beklemiş suları içmemeliyiz. Her gün mataramıza yeni, temiz su doldurmaliyiz.

TERTEMİZ, YENİ SU



Su Perisi devam etti:

- Alp Arkadaşım, sana su ile ilgili ufak bir ipucu daha vereyim mi? Evet, dedi Alp heyecanla.

- Eğer suyunu içmeden önce, su için güzel şeyler düşünürsen ve bu güzel sözleri suyunu fısıldarsan, su da çok mutlu olur. Onu içtiğinde sana mutluluk verir.

- Şimdi de benim sana bir sorum var, dedi Su Perisi, söyle bakalım, su içmeyi seviyor musun?

Alp mutlulukla cevap verdi,  
- SU içmeyi çok seviyorum, Su Perisi.  
Bu güzel bilgiler için sana çok teşekkür ederim.

## DOĞRU - YANLIŞ

YAŞASIN  
SU  
İÇMEK!



1. Su yerine kutulu başka içecekler içebilirim.  
★ DOĞRU ★ YANLIŞ
2. Mataramda dünden kalan suyu içmemeliyim.  
★ DOĞRU ★ YANLIŞ
3. Hasta olduğum zaman su içersem, bu iyileşmeme yardımcı olur.  
★ DOĞRU ★ YANLIŞ
4. Herhangi bir kaynaktan su içebilirim.  
★ DOĞRU ★ YANLIŞ
5. Terlediğim zaman daha az su içmeliyim.  
★ DOĞRU ★ YANLIŞ
6. Yeteri kadar su içip içmediğimi çişimin renginden anlayabilirim.  
★ DOĞRU ★ YANLIŞ

Yanıtlar : 1. Yanlış, 2. Doğru, 3. Doğru, 4. Yanlış, 5. Yanlış, 6. Doğru

## ANNE - BABALARA NOTLAR.



Çocuklarınızın yeteri kadar su tüketmesi onların sağlığı, gelişimi ve bağışıklığı için çok önemlidir.



Nasıl ki çocuklarınızın beslenmesini takip ediyorsanız, lütfen günlük su tüketimini de takip edin, önerilen miktarlardan az ya da çok olup olmadığına dikkat edin.



Az su tüketimi birçok rahatsızlığa davetiye çıkarır. Gelişim problemleri, çeşitli hastalıklar, kabızlık gibi fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra, yeteri su tüketimi, zihinsel performans ve öğrenme yetenekleri üzerinde de olumsuzluklara neden olur. Yeteri kadar su içmeyen



çocuk dikkat eksikliği yaşar, yorgun, halsiz ve konsantrasyonu düşük olur. Aşırı su tüketimi ise diyabet gibi hastalıkların habercisi olabilir. Lütfen bu konularda Çocuk Doktorunuza danışınız.



Çocuğunuzun su ihtiyacını, şekerli, gazlı içecekler, hazır meyve suları vb. gibi farklı sıvılarla karşılaması doğru değildir. Bunlar vücutta suyun işlevlerini yerine getiremez. Yeteri miktarda temiz içme suyu içmelerini sağlayın.

Çocuğunuzun okul çantasına temiz içme suyunu günlük olarak koyun ve içilmeyen miktarı dökün. Matarasını, bir sonraki kullanım için tekrar temiz su ile doldurun.

## SU İLE İLGİLİ İLGİNÇ BİLGİLER



- Dünya yüzeyinin dörtte üçü suyla kaplıdır.

- Dünyadaki tüm suların bir damacana su kadar olduğunu düşünürsek, içilebilir su bunun sadece birkaç yemek kaşığı kadardır.

- Su yeryüzünde hem sıvı, hem katı, hem de gaz olmak üzere her üç formda bulunan tek maddedir.

- Bugün içtiğimiz su, dinazorlar dönemindeki suyla aynıdır. Dünyadaki su milyonlarca yıl önce dünyada bulunan suyla aynıdır çünkü Dünyada bir su döngüsü vardır (Su



- Beyaz tombik bir bulut yaklaşık 400 ton ağırlığındadır ve bir olimpik yüzme havuzunu dolduracak kadar su taşır.

Çevrimi).

- Bitkilerin de büyük çoğunluğu sudur. Bir domatesin ve bir salatalığın %95'i, bir elmanın %80'i sudan oluşur.

- Su damlatan bir musluktan bir günde yaklaşık 24 litre su boşa akar.

- Evlerimizde en çok su tükettiğimiz yerler banyolardır. Özellikle burada

- Su içerken en çok zorlanan hayvan zürafadır. Zürafalar için, su içmek, uzun boyunları yüzünden, çok zordur ve su içerken çok dikkatli olmaları gerekir çünkü nehirlerde ve göllerdeki timsahlara yakalanabilirler.



suyu boşa harcamamaya çok dikkat etmeliyiz.

- Balıklar da su içerler. Okyanus ve denizlerde yaşayan balıklar suyu önce içer daha sonra da solungaçları sudan tuzu ayırır. Tatlı su balıkları ise suyu içmezler, deri ve solungaçlarıyla emerler.

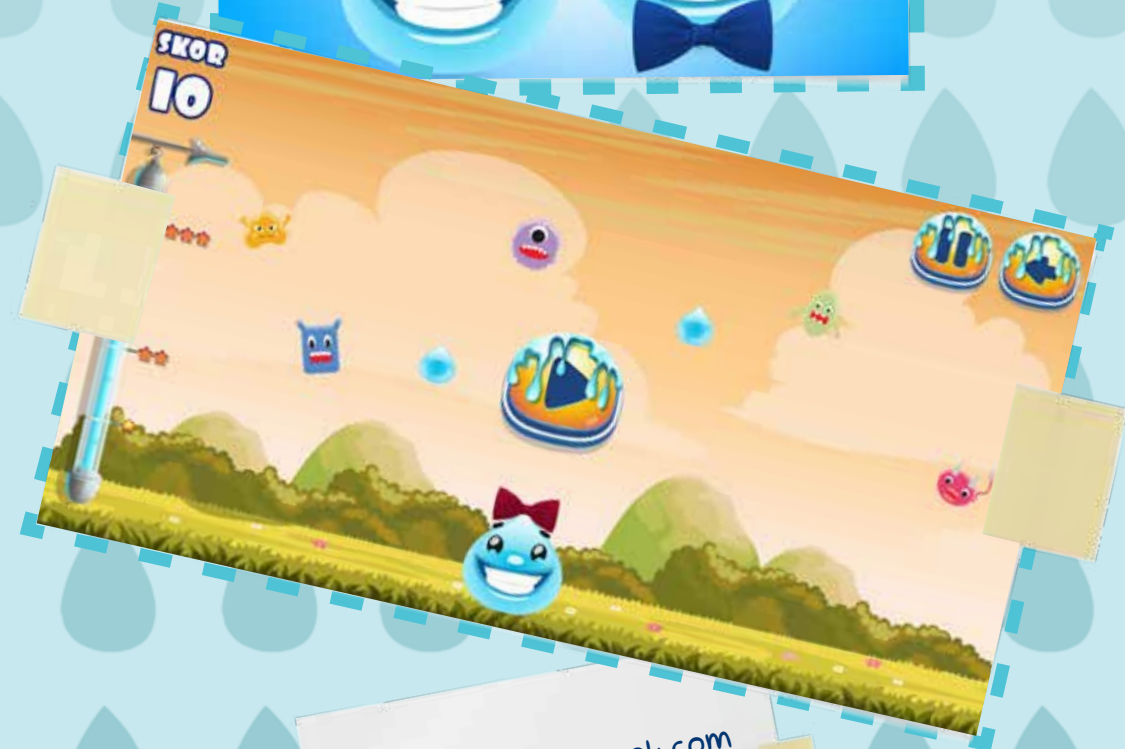


- Develer çok hızlı su içerler. Bir deve yaklaşık 10 dakikada 100-150 litre kadar su içebilir ve 40-60 derece sıcaklıktaki çöllerde 8-10 gün kadar susuz kalabilir.

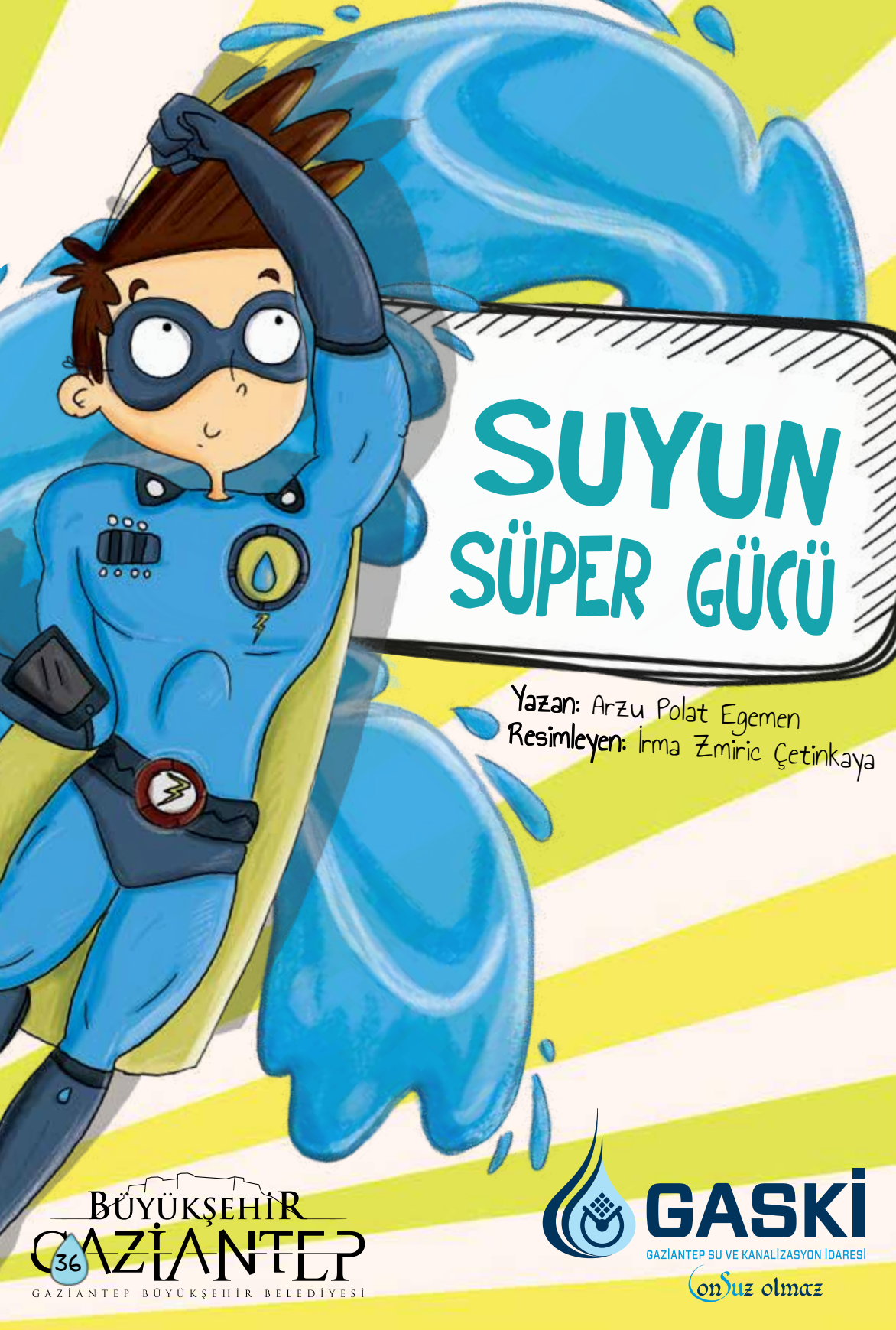
# YAŞASIN SU İÇMEK

BÜYÜKŞEHİR  
GAZİANTEP

GASKİ  
ÇEVRE OLMAS



www.yasasinsuicmek.com  
WEB SİTESİNE GİR,  
SORULARI ÇÖZ,  
OYUNU OYNA!



# SUYUN SÜPER GÜCÜ

Yazan: Arzu Polat Egemen  
Resimleyen: İrma Zmiric Çetinkaya

