Wasser-Pass

Name: ..... Klasse: .....

Hake bei jeder Station ab, ob du die Aufgabe bearbeitet und in dein Lapbook eingetragen hast.

Nummer		Station	Erledigt?	Lapbook?
1		Unser Körper braucht Wasser	☐	☐
2		Was soll ich trinken?	☐	☐
3		Welches Wasser schmeckt mir am besten?	☐	☐
4		Mein Trinkverhalten	☐	☐
5		Sport und Trinken	☐	☐
6		Trinkpyramide	☐	☐

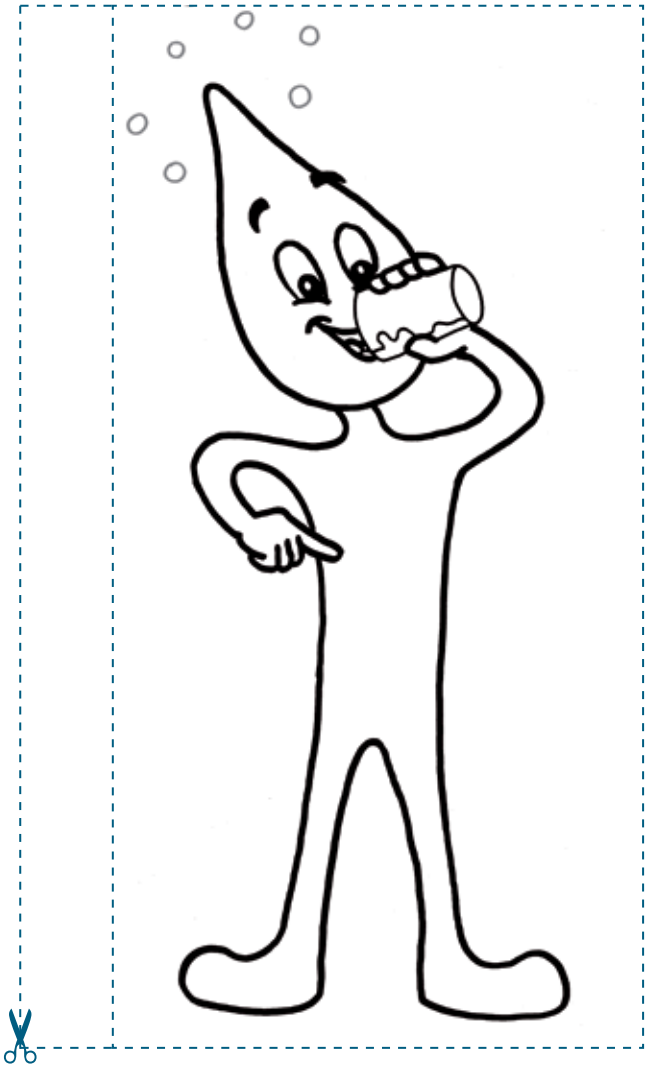
Unser Körper braucht Wasser

Wasser im Körper des Menschen

Der Mensch besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Ohne Wasser kann der Mensch nicht leben. Dein Körper verliert Wasser über die Verdauung, durch Schwitzen und Atmen.

Arbeitsauftrag:

- Male VILSI zu zwei Dritteln (bis zur Brust) blau an, schneide ihn aus und klebe ihn in dein Lapbook. Achte dabei auf den Kleberand! Schneide den Pfeil aus und klebe ihn an die richtige Stelle: Wo kommt das Wasser in den Körper?



Wasser

Forscherauftrag: Wasser im Körper des Menschen

Du brauchst dazu:
Ein Kind, das etwa 30 Kilogramm wiegt
Personenwaage
2 Eimer
Wasser

Arbeitsaufträge:

- Fülle die Eimer jeweils mit 10 Liter (= 10 Kilogramm) Wasser.
- Stelle das Kind neben die Eimer.
- Beobachte und beschreibe.
- Gieße anschließend mit dem Wasser die Pflanzen.

Forscherauftrag: Atmen

Du brauchst dazu:
Einen kleinen Spiegel

Arbeitsaufträge:

- Nimm den Spiegel und lege ihn eine Stunde lang in den Kühlschrank.
- Nun halte den Spiegel vor deinen Mund. Hauche ihn an.
- Beobachte und erkläre.

Unser Körper braucht Wasser

Forscherauftrag: Schwitzen

Du brauchst dazu:
Durchsichtige Gefriertüte
Tesafilm

Arbeitsaufträge:

- Stecke eine Hand in eine Tüte (Gefriertüte) und befestige sie mit Tesafilm locker am Handgelenk.
- Treibe 3 Minuten lang Sport (Treppen steigen, Hampelmänner, Liegestütze usw.).
- Beobachte deine Hand in der Tüte davor und danach. Vergleiche und erkläre!

Forscherauftrag: Spüre den Weg des Mineralwassers durch deinen Körper

Du brauchst dazu:
Ein Glas eiskaltes Mineralwasser
Tesafilm

Arbeitsauftrag:

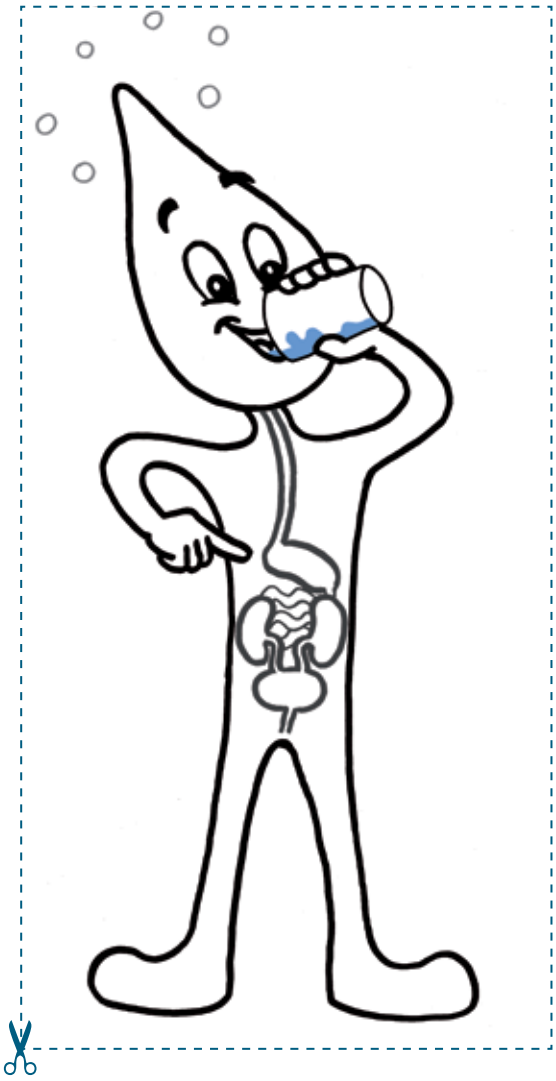
- Trinke ein Glas eiskaltes Wasser und spüre den Weg, den das Wasser durch deinen Körper nimmt.

Welchen Weg nimmt das Wasser durch den Körper?

Wenn du trinkst, gelangt das Wasser durch den Mund und die Speiseröhre in den Magen. Von dort wandert es in den Darm. Durch die Darmwand geht das Wasser ins Blut und wird vom Herzen durch den ganzen Körper gepumpt.

Arbeitsauftrag:

- Zeichne den Weg des Wassers durch den Körper mit blauer Farbe nach. Schneide VILSI aus und klebe ihn in deinem Lapbook unter den ersten VILSI.



Was soll ich trinken?

Der Mensch verliert täglich 1–2 Liter Wasser. Deshalb muss er jeden Tag genauso viel Wasser trinken.

Trinken ist wichtig – aber was?

Viele Getränke enthalten Zucker. Zu viel Zucker ist nicht gesund. Daher sind Getränke mit Zucker als Durstlöscher nicht geeignet.

Entscheide: Welches Getränk enthält Zucker?

Limonade

(ungesüßter) Tee

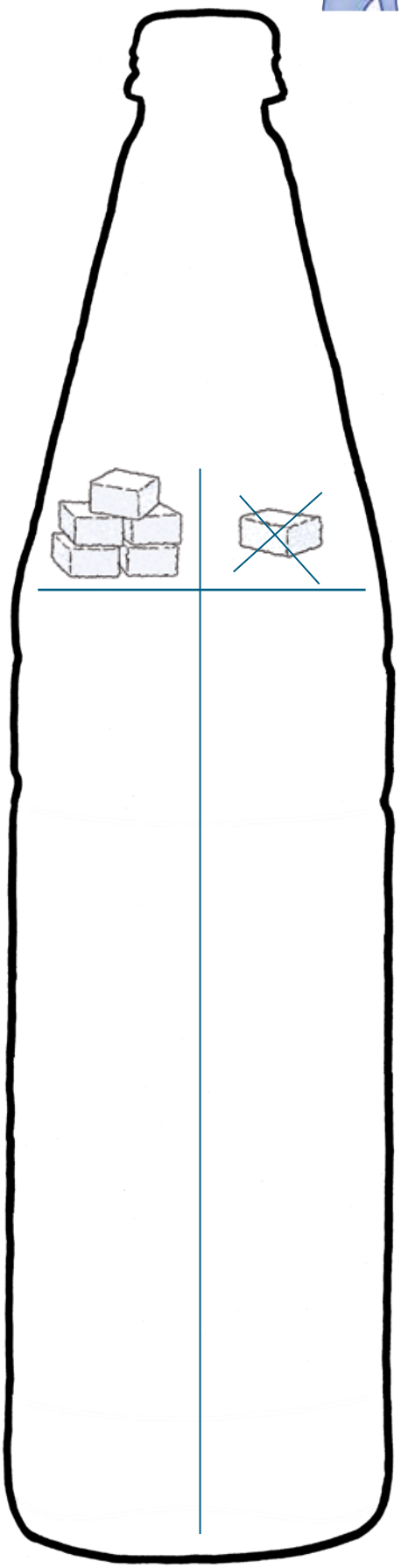
Mineralwasser

Fruchtsaft

Cola

Eistee

Fruchtschorle



Arbeitsaufträge:

- Schneide die Getränkebilder aus und klebe sie auf die richtige Seite der Flasche.
- Male die linke Seite der Flasche rot aus und die rechte Seite blau. Schneide die Flasche aus und klebe sie in dein Lapbook.

Was soll ich trinken?

Trinken ist wichtig – aber was?

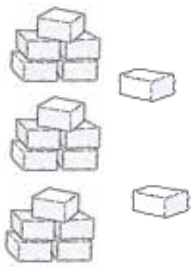
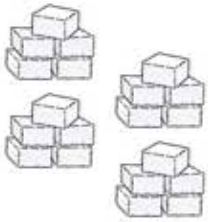
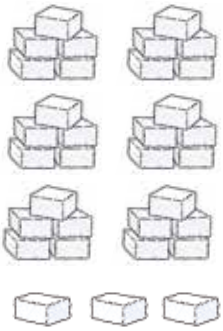
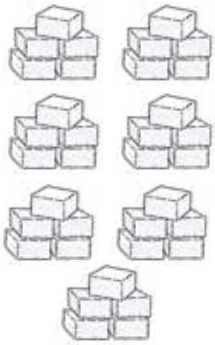
Der Mensch verliert täglich 1–2 Liter Wasser.
Wenn du zu wenig trinkst, kannst du dich schlecht konzentrieren und wirst unruhig. Dein Körper zeigt Dir, dass Du trinken musst. Achte auch auf Dein Durstgefühl.
Viele Getränke enthalten Zucker. Zu viel Zucker ist nicht gesund und kann zu Übergewicht führen, deshalb sind diese Getränke als Durstlöscher nicht geeignet. Welche Getränke kannst du also täglich trinken?

Ordne zu! Wie viel Zucker enthält 1 Liter des Getränkes?

Limonade | (ungesüßter) Tee | Fruchtsaft | Cola | Eistee | Fruchtschorle | Mineralwasser

Arbeitsaufträge:

- Schneide die Getränkebilder aus und klebe sie an die richtigen Stellen der Tabelle.
- Schneide die Tabelle aus und klebe sie in dein Lapbook.

Zuckergehalt von Getränken				
				

Lösung: 0: Mineralwasser, ungesüßter Tee, 17: Fruchtschorle, 20: Eistee, 33: Fruchtsaft, Limonade, 35: Cola

Welches Wasser schmeckt mir am besten?

Wenn du regelmäßig Wasser trinkst, kannst du besser lernen.

Forscherauftrag:
Mein Geschmack

Du brauchst dazu:
Einen Becher
Mineralwasser mit viel Kohlensäure
Mineralwasser mit wenig Kohlensäure
Mineralwasser ohne Kohlensäure
Leitungswasser

Arbeitsaufträge:

- Wie schmeckt dir das Wasser? Kreuze in der Tabelle an, was dir weniger gut, gut und am besten schmeckt.
- Schneide die Tabelle aus und falte sie an den senkrechten Linien wie eine Ziehharmonika.
- Das ist dein Leporello. Klebe es in dein Lapbook ein.

Mineralwasser mit viel Kohlensäure	Mineralwasser mit wenig Kohlensäure	Mineralwasser ohne Kohlensäure	Leitungswasser
☐ weniger gut ☐ gut ☐ am besten	☐ weniger gut ☐ gut ☐ am besten	☐ weniger gut ☐ gut ☐ am besten	☐ weniger gut ☐ gut ☐ am besten

Welches Wasser schmeckt mir am besten?

Den Durst kann man am besten mit Wasser löschen. Besonders geeignet ist natriumarmes Mineralwasser. Es ist ein Naturprodukt und enthält Mineralien, die dem Wasser Geschmack geben. Es gibt Mineralwasser mit viel, wenig oder ohne Kohlensäure.

Wenn du regelmäßig Wasser trinkst, kannst du besser lernen. Deine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigt.

Arbeitsaufträge:

- Schließe deine Augen und lasse dir von deinem Partner nacheinander das Wasser zum Probieren geben. Er sagt dir danach, welches Wasser du gerade von ihm bekommen hast. Wie schmeckt dir das Wasser?
- Kreuze in der Tabelle an, was dir weniger gut, gut und am besten schmeckt.
- Schneide die Tabelle aus und falte sie an den senkrechten Linien wie eine Ziehharmonika.
- Das ist dein Leporello. Klebe es in dein Lapbook ein.

Forscherauftrag:

Du brauchst dazu:
Einen Becher für die „Blindverkostung“
3 Flaschen Mineralwasser: mit viel, wenig und ohne Kohlensäure
Leitungswasser
Einen Partner, der für dich die „Blindverkostung“ vorbereitet.

Mineralwasser mit viel Kohlensäure	Mineralwasser mit wenig Kohlensäure	Mineralwasser ohne Kohlensäure	Leitungswasser
☐ weniger gut ☐ gut ☐ am besten	☐ weniger gut ☐ gut ☐ am besten	☐ weniger gut ☐ gut ☐ am besten	☐ weniger gut ☐ gut ☐ am besten

Mein Trinkverhalten

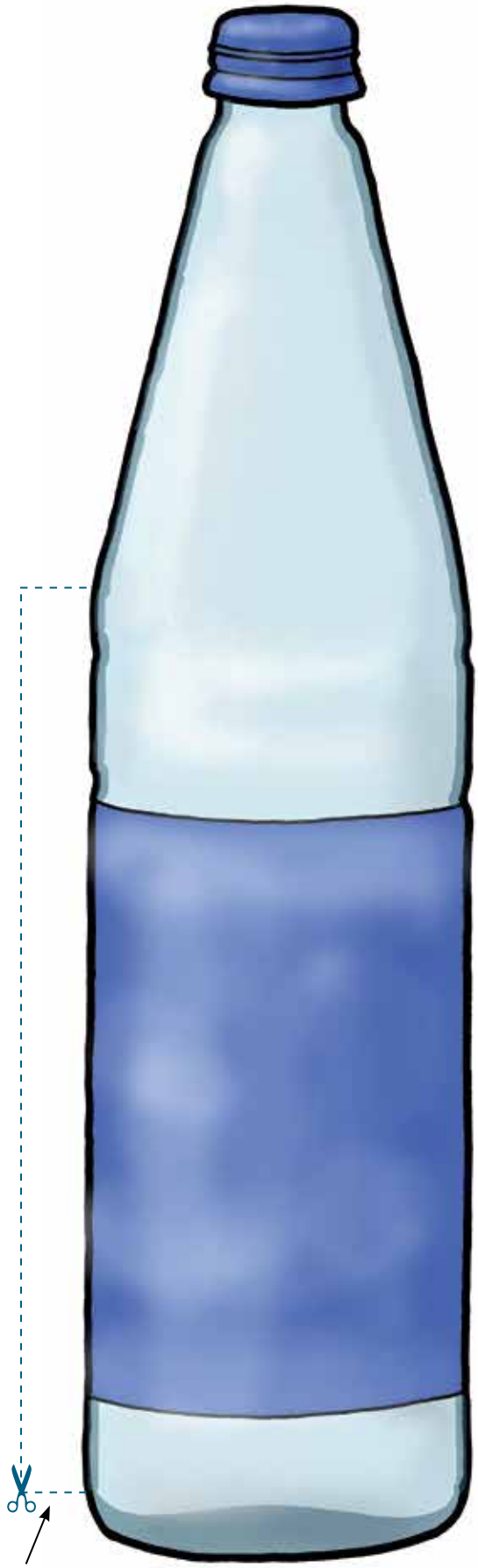
Überprüfe selbst, wie oft du an einem Tag trinkst. Das geht ganz einfach.

Arbeitsaufträge:

- Fülle deine Trinkflasche mit Mineralwasser (mit wenig Kohlensäure) auf.
- Beobachte dich einen Schulvormittag lang, wie oft und wie viel du trinkst.
- Für jeden ordentlichen Schluck machst du in der Tabelle einen Strich.
- Bestimmt schaffst du es am Vormittag, deine Trinkflasche auszutrinken! Dann darfst du VILSIs Wasserflasche ausmalen!
- Schneide dein Trinktagebuch aus und klebe es in dein Lapbook ein.
- Schneide die Flasche mit Kleberand aus. Klebe sie damit über die erste Flasche in deinem Lapbook.

Trinktagebuch

So oft habe ich aus der Trink-flasche getrunken.	



Mein Trinkverhalten

Überprüfe selbst, wie oft du an einem Tage trinkst. Das geht ganz einfach.

Arbeitsaufträge:

- Beobachte dich einen Tag lang, wie oft und wie viel du trinkst.
- Kreuze an, um wie viel Uhr du getrunken hast.
- Wähle auch, aus welchem Gefäß du getrunken hast und trage es in die richtige Zeile ein.
- Zähle zusammen, wie viele Milliliter (ml) du getrunken hast.
- Schneide dein Trinktagebuch aus und klebe es in dein Lapbook ein.

VILSIs Tipp:

- Achte einmal darauf, ob deine Eltern und deine Lehrerin selbst mit gutem Beispiel vorangehen und ebenfalls regelmäßig viel Wasser trinken.
- Wasser sollte immer und zu jedem Essen bereitstehen – zu Hause genauso wie in der Schule.
- Trinken macht mehr Spaß aus bunten Gläsern.

Trinktagebuch

Gefäß/Uhrzeit	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
kleines Glas (150 ml)														
großes Glas (250 ml)														
Trinkflasche kleiner Schluck														

Ich habe heute ..... ml und ..... -mal aus meiner Trinkflasche getrunken.

Sport und Trinken

Wenn du Sport treibst, musst du ausreichend trinken.

Arbeitsaufträge:

- Schneide die Übungskarten aus und lege sie sortiert auf einen Stapel.
- Stelle einen Wasserkasten und zwei leere Wasserflaschen bereit.
- Stelle einen Küchenwecker oder eine Stoppuhr auf 10 Minuten ein.
- Führe der Reihe nach jede Übung 10 Mal aus. Lege die Karte der erledigten Übung unter den Stapel.
- Nach der letzten Übung beginnst du wieder von vorne, bis 10 Minuten vergangen sind.
- Beobachte dich am Ende:
  ➔ Atmest du schneller? ➔ Schwitzt du? ➔ Spürst du dein Herz schneller klopfen?
- Dein Körper möchte, dass du jetzt trinkst. Du hast es dir verdient!

1. Hüpfübung

Hüpfe abwechselnd je mit einem Fuß auf den umgedrehten Wasserkasten. Halte dabei in jeder Hand eine Wasserflasche.

2. Einbeinige Kniebeuge

Mache einen großen Schritt und strecke die Arme über den Kopf mit der Wasserflasche in den Händen. Führe das hintere Knie langsam nach unten und hebe es wieder an.

3. Schulterübung

Setze dich auf den Wasserkasten und halte die Wasserflaschen. Winkle die Arme ab und strecke sie wieder aus.

4. Bizepsübung

Setze dich auf den Wasserkasten. Beuge deinen Rumpf so weit wie möglich nach vorne. Hebe die Flaschen in deinen Händen mit gebeugten Armen auf Schulterhöhe.

5. Rumpfübung

Halte in jeder Hand eine Flasche und strecke die Arme abwechselnd nach vorne aus. Achte auf einen aufrechten Oberkörper!

6. Beinübung

Halte in jeder Hand eine Wasserflasche. Laufe auf der Stelle und hebe dabei die Knie möglichst hoch.

7. Entspannungsübung 1

Lege dich auf den Boden. Die Füße legst du auf den leeren Wasserkasten. Schließe deine Augen und zähle langsam bis 20.

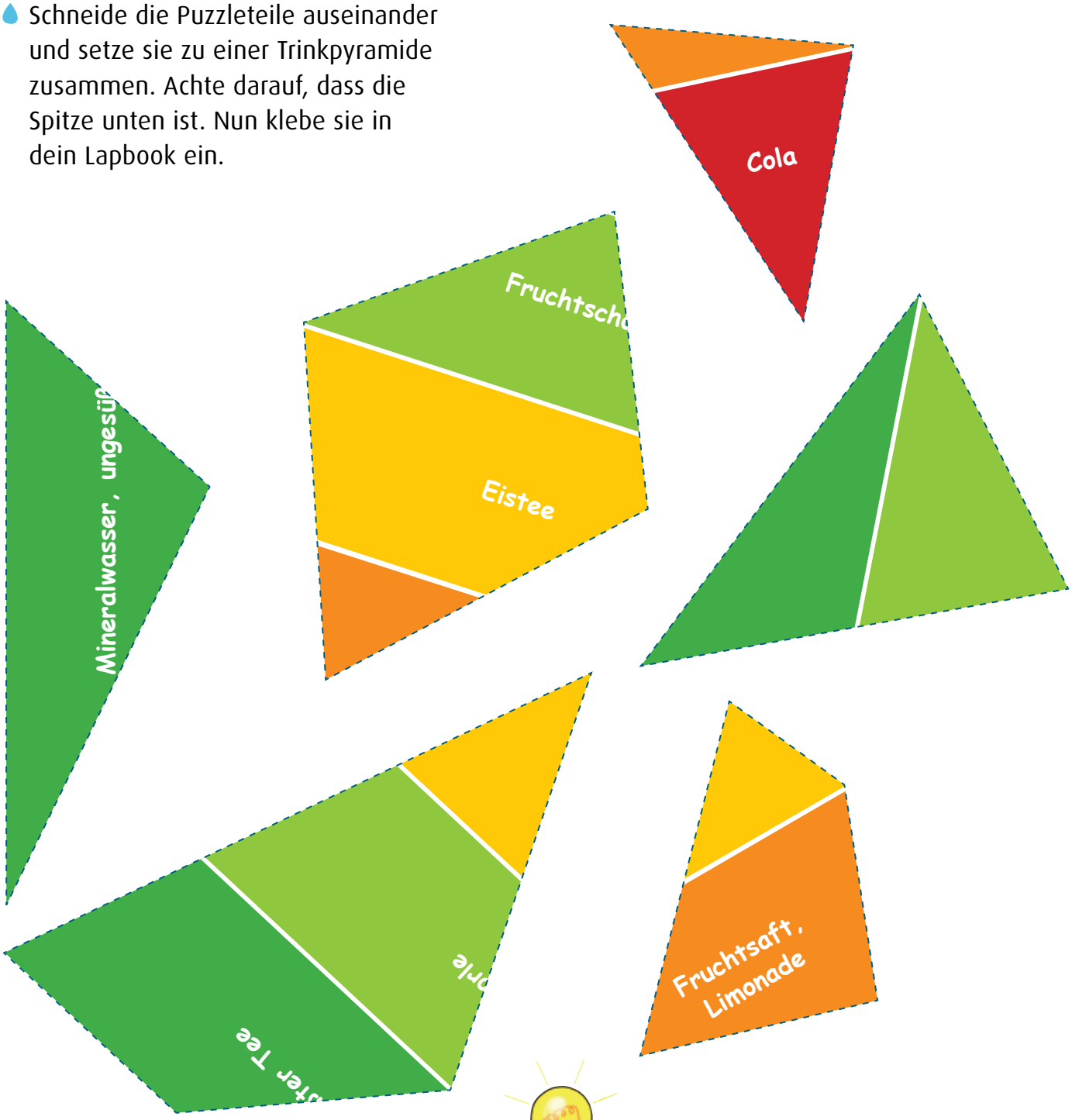
8. Entspannungsübung 2

Nimm eine leere Wasserflasche als Rolle und massiere damit deine Oberschenkel: Rolle die Flasche auf und ab.

Trinkpyramide

Arbeitsauftrag:

- Schneide die Puzzleteile auseinander und setze sie zu einer Trinkpyramide zusammen. Achte darauf, dass die Spitze unten ist. Nun klebe sie in dein Lapbook ein.



Gesunde Getränke enthalten keinen Zucker. Getränke mit Zucker solltest du nicht so oft trinken.

Trinkpyramide

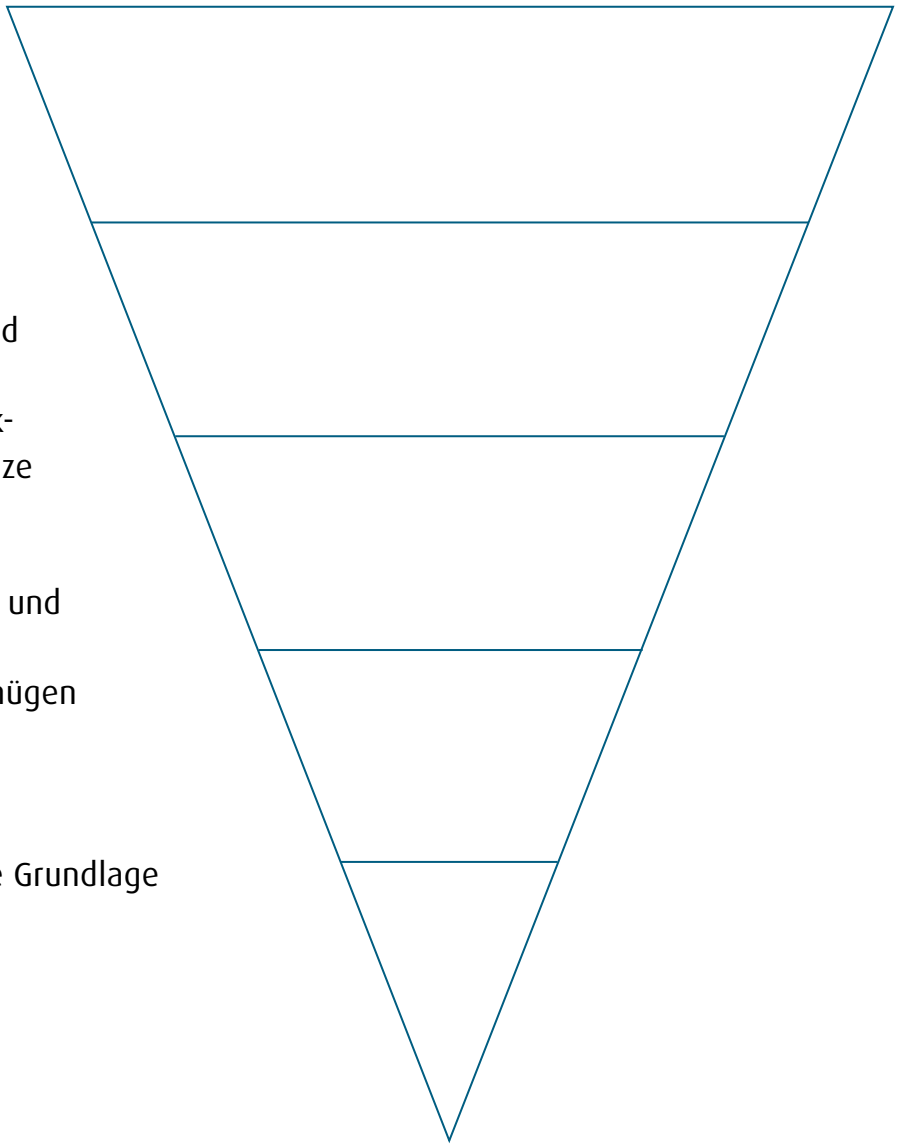
Die Trinkpyramide zeigt, in welchem Mengenverhältnis wir unsere Getränke wählen sollen, um uns gesund zu ernähren. Gesunde Getränke enthalten keinen Zucker. Wenig gesunde Getränke mit Zucker solltest du nur selten trinken.

Arbeitsauftrag:

1. Ordne die folgenden Begriffe und trage sie richtig in die Pyramide ein. VILSIs Erklärung oben hilft dir dabei.

Mineralwasser • Fruchtschorle • Fruchtsaft • Limonade • Cola • Eistee • ungesüßter Tee

2. Male mit Hilfe der drei Ampelfarben ROT, GELB, GRÜN die einzelnen Abschnitte richtig aus. Getränke, die du täglich trinken darfst, malst du grün aus.
3. Schneide die Pyramide aus und klebe sie in das Lapbook ein.
4. Beantworte mit Hilfe der Trinkpyramide die Fragen und kreuze die richtigen Antworten an:



a) Wie oft darfst du Limonade und Cola trinken?
- ☐ Ab und zu als kleines Vergnügen
- ☐ Jeden Tag
- ☐ Nach dem Sport

b) Welche Getränke bilden die Grundlage des täglichen Trinkens?
- ☐ Mineralwasser
- ☐ Ungesüßter Tee
- ☐ Limonade