

Bottiglia d'acqua

Bere acqua regolarmente ti aiuta a pensare meglio. Bevi durante i pasti, a ricreazione e, soprattutto, prima e dopo la lezione di ginnastica. Crea la tua bottiglia d'acqua.



AMBITO
Alimentazione

FORMA
Esercizio/Input

ETÀ CONSIGLIATA
Zyklus 1
Zyklus 2
Zyklus 1&2

TEMPO NECESSARIO
45 Minuti (Lezioni)

LUOGO
sul posto di lavoro
Aula
A casa

COME FUNCIONA

| | |
|---|---|
| 1 | Scrivi il tuo nome a colori sulla bottiglia in modo ben visibile. |
| 2 | Decora la bottiglia con disegni o con un collage. |
| 3 | Discuti in classe come usare la bottiglia e quando bere. |

VARIANTI

| | |
|--|---|
| | Variante 1: Realizzare bicchieri personalizzati invece di bottiglie. |
|--|---|

MATERIALE

Bottiglie (ad es. gli allievi portano da casa bottiglie vuote da 5 dl). Materiale per scrivere e decorazioni impermeabili.

SCOPO

Riconoscere i segnali della sete e bere al momento giusto. Quando si ha sete significa che il corpo ha bisogno di liquidi. Perciò è importante assumerli correttamente.

OBIETTIVI

Bere regolarmente acqua o altre bevande non zuccherate a scuola e nel tempo libero.

AVVERTENZE

I disegni/il collage devono essere impermeabili. Non applicare decorazioni vicino allo sbocco.

Le bottiglie devono essere lavate regolarmente. Gli allievi le portano a casa e le lavano ad esempio nel fine settimana.

Altre bevande non zuccherate consigliate sono: infusi ai frutti o alle erbe, eventualmente con limone; succhi di frutta molto diluiti, acqua aromatizzata con succo di frutta o con limone.