



Aktivität Arbeitsblatt: **Trinken Sie genug?**

Einleitung:

Hauptbestandteil unseres Körpers ist Wasser. Im Durchschnitt besteht unser Körper zu 60% aus Wasser, unser Gehirn sogar zu 85%.

Flüssigkeitsmangel (Dehydration) tritt auf, wenn der Wasserverlust höher ist als die Wasseraufnahme.

Dehydration bleibt nicht folgenlos! Bereits ein Wasserdefizit von 2% (bezogen auf das Körpergewicht) kann die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit einschränken, z.B. wird die das Kurzzeitgedächtnis oder die Fähigkeit, mathematische Aufgaben zu lösen, verringert. Ein Defizit von 3% kann Kopfschmerzen und Müdigkeit verursachen.

Trinken ist deshalb in der Schule besonders wichtig: **Wenn Sie genug trinken, können Sie konzentrierter arbeiten!**

Die Empfehlung lautet: Trinken Sie pro Schulhalbtage einen halben bis einen Liter Wasser (an heißen Tagen oder bei körperlichen Übungen sogar 3-4 mal so viel)

Zielgruppe: Sekundarschule

Lernziel: eigenes Trinkverhalten/Flüssigkeitsaufnahme reflektieren

Zeitbedarf: 10 Minuten

Materialbedarf:

- ✓ Arbeitsblätter
- ✓ Stifte

Anleitung:

Jeder Schüler/jede Schülerin nimmt ein Arbeitsblatt und sucht sich eine/n Partner/in. Gemeinsam versuchen sie so gut wie möglichen den gestrigen Trinktag zu rekonstruieren.

Was haben sie gestern getrunken? Der Körper braucht rd. 2 Liter pro Tag – war es genug gestern?

Welche Getränke wurden getrunken? Wasser oder eher gesüßte Getränke?

Arbeitsblatt – siehe nächste Seite.

Hungry Minds:

Flüssigkeitsaufnahme-Empfehlungen der EFSA:

<https://www.efsa.europa.eu/de/efsajournal/pub/1459>



Arbeitsblatt: Trinken Sie genug – Wagen Sie den Test!

Versuchen Sie sich so gut als möglich zu erinnern: Wie viel haben Sie gestern getrunken? Zu welcher Zeit? Welche Getränke?

Zeit	Getränk	Menge Glas (200 - 250 ml) kleine Flasche (500 ml)
In der Früh (daheim)		
Am Vormittag (in der Schule)		
Zu Mittag (zum Essen)		
Am Nachmittag (<u>in der</u> Schule)		
Am Nachmittag (<u>nach der</u> Schule)		
Beim Abendessen		
Am Abend (nach dem Abendessen)		

Haben Sie genug getrunken? (Der Körper braucht etwa 2 Liter/Tag.) Was haben Sie getrunken? Mehr Wasser oder gesüßte Getränke?

Trinken erfrischt und

- Steigert die Konzentration,
- Erhöht die psychische, physische Leistungsfähigkeit
- Verbessert das Kurzzeitgedächtnis!

Flüssigkeitsdefizit dagegen führt zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Kopfweg.

Überprüfen Sie daher Ihr Trinkverhalten.