



## Aktivität Arbeitsblatt: Wasserverlust des Körpers

### Einleitung:

Der menschliche Körper besteht zu 60-70% aus Wasser.

In dieser Aktivität beschäftigen sich die Schüler/innen mit dem Wasserhaushalt des Körpers. Unser Körper verliert täglich Wasser - durch Schwitzen, Atmung und Urin. Aber wie viel Wasser verliert der Körper jeden Tag? Wie viel müssen wir also wieder trinken??

Der Körper gibt Wasser ab über:

- ✓ die Atmung (ca. 2 Gläser pro Tag!)
- ✓ die Haut (abhängig von Temperatur und Bewegung schwitzen wir ca 2-3 Gläser pro Tag)
- ✓ die Niere/Urin (ca 4 Gläser pro Tag)
- ✓ den Darm (ca. 100 ml pro Tag)

Die gleiche Menge Wasser, die wir abgeben, muss dem Körper auch wieder zugeführt werden. Bei Erwachsenen sind dies ca. 1,5 - 2 Liter über Getränke und ca. 700 ml mit festen Lebensmitteln (die auch Wasser enthalten).

Kinder im Grundschulalter benötigen mindestens 1 Liter oder 6 Tassen Wasser pro Tag und zusätzlich wasserreiches Essen (viel Obst, Gemüse usw.).

**Zielgruppe:** Volksschule

**Lernziel:** Erkennen, dass Wasser das wichtigste Lebensmittel ist. Wir müssen täglich trinken.

**Zeitbedarf:** 30 Minuten

### Materialbedarf:

- ✓ Anleitung
- ✓ Arbeitsblatt
- ✓ Plastiksackerl + Gummiringe

### Anleitung:

Unser Körper verliert täglich Wasser. Wo und wieviel Wasser geben wir ab?

⇒ Geh zum Fenste und atme drauf.

⇒ Was passiert?

- ✓ Das Fensterglas wird feucht. Der Körper gibt bei jedem Atemzug Wasser ab.

Auch beim Schwitzen und auf der Toilette verlieren wir Wasser.

⇒ Überlege, wie viel Wasser wir jedem Tag abgeben.

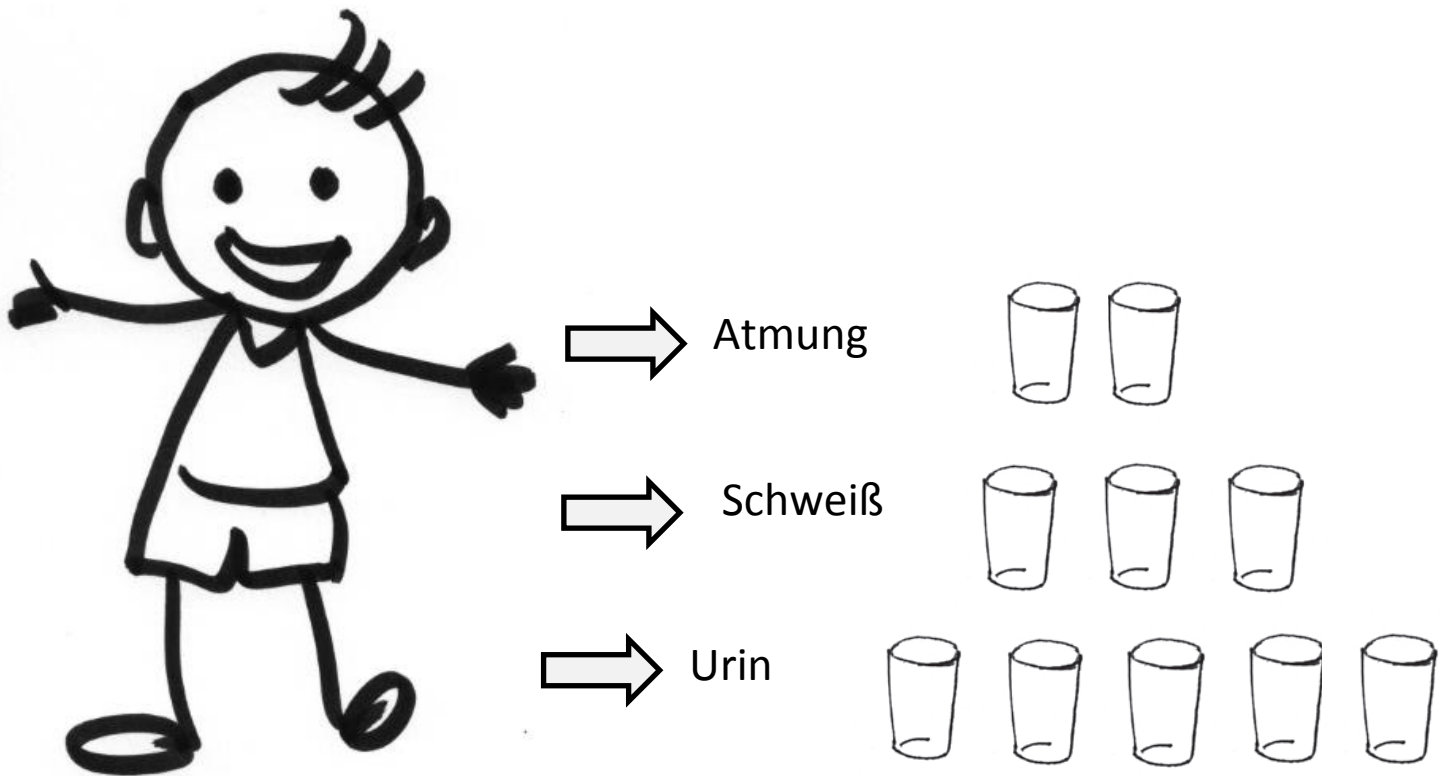
⇒ Markiere die Menge auf deinem Arbeitsblatt.





## Arbeitsblatt: Wasserverluste pro Tag

Wie viel Wasser verliert unser Körper jeden Tag?:



### Anmerkung:

Die Menge an Wasser, die der Körper jeden Tag abgibt, müssen wir wieder aufnehmen!  
Aus Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse, Suppen, Milch und Milchprodukten erhält der Körper ungefähr 2 Tassen Wasser pro Tag.

**Zusätzlich sollte ich .... Gläser Wasser trinken!**