



Attività: Regole sul bere

Introduzione:

Il nostro cervello è fortemente influenzato dallo stato di idratazione. Rimanere idratati è importante per sentirsi brillanti e per prestazioni cerebrali normali. Bere troppo poco può causare disturbi cognitivi, perdita di concentrazione, stanchezza e mal di testa. Pertanto, bere è particolarmente importante a scuola!

I bambini delle scuole elementari dovrebbero bere da 1 a 1 ½ litri di acqua al giorno. Sono 2-3 tazze o 1 bottiglia d'acqua da sola al mattino.

Ma molti bambini se ne dimenticano. Cosa potrebbe ricordarti di bere abbastanza acqua a scuola?

Gruppo obiettivo: scuola elementare

Obiettivi formativi: bere abbastanza a scuola

Time needed: 15 minuti/ un anno scolastico

Materiale necessario:

- ✓ poster

Svolgimento:

⇒ Impostare e registrare le regole per bere: regole e rituali aiutano a ricordare di bere a scuola.

Soprattutto nella scuola elementare, è stata dimostrato quanto sia efficace l'introduzione di regole sul bere

⇒ Scrivi nella tua classe le regole su un poster e appendilo in un posto ben visibile.

Idee per regole sul bere:

- ✓ Io bevo solo acqua di rubinetto a scuola!
- ✓ Al mattino prima dell'inizio delle lezioni riempio la mia bottiglietta con acqua fresca
- ✓ Finisco la bottiglietta in giornata.
- ✓ Se voglio essere concentrato per prove didattiche, bevo acqua prima.
- ✓ Dopo ginnastica, sport, la maestra ci ricorda di bere.
- ✓

