



Attività: **Ma io quanto bevo?**

Introduzione:

I bambini in età scolare hanno bisogno di ca. 1 litro di acqua da bere al giorno. Ciò significa che almeno mezzo litro la mattina a scuola. Ma chi sa davvero quanto si beve?

Gruppo obiettivo: scuola elementare

Obiettivi formativi: riflettere sulla quantità di acqua

Tempo necessario: un giorno scolastico

Materiale necessario:

✓ una bottiglietta d'acqua da 500 ml per ogni bambino

Svolgimento:

All'inizio delle lezioni mattutine, gli alunni riempiono la loro bottiglia da 500 ml con acqua di rubinetto. Alla fine delle lezioni possono vedere quanto hanno effettivamente bevuto.

Non si tratta di una valutazione, ma della determinazione consapevole del proprio volume di consumo.

Consiglio:

Bere acqua in diversi modi: l'acqua può essere bevuta direttamente dal rubinetto, con una cannuccia, dalla tazza, dal bicchiere o dalla bottiglia. Prova le diverse possibilità. Come preferisci bere acqua?