



## Attività: Stai bevendo abbastanza?

### Introduzione:

Siamo fatti di acqua. In media, il nostro corpo è composto per il 60% di acqua, il nostro cervello ancora di più: l'85%.

La disidratazione si verifica quando la perdita d'acqua è superiore all'assunzione di acqua. Un deficit idrico del 2% (rispetto al peso corporeo) può ridurre al minimo le prestazioni mentali e fisiche, ad es. ridurre la memoria a breve termine o la capacità di risolvere compiti matematici. Un deficit del 3% può causare mal di testa e affaticamento.

Bere è quindi particolarmente importante a scuola: se bevi abbastanza, sei in grado di lavorare più concentrato!

La raccomandazione è: **bere almeno mezzo litro di acqua a scuola la mattina** (nei giorni caldi o quando si fanno esercizi fisici anche 3-4 volte di più).

**Gruppo obiettivo:** scuole elementari

**Obiettivi formativi:** aumentare la consapevolezza sui propri comportamenti nell'idratarsi

**Tempo necessario:** tutto il giorno

### Strumenti e materiali necessari:

- ✓ foglio di lavoro
- ✓ matite

### Svolgimento:

Ogni alunno riceve un foglio di lavoro e dipinge una tazza per ogni tazza / bicchiere d'acqua che beve durante il giorno.

Valuta il test.

Ripetere il test per riflettere se il suo comportamento nell'idratarsi migliora.

**Foglio di lavoro per gli studenti** – vedi pagine seguenti.

### Curiosità:

Raccomandazione sull'assunzione di acqua dell'EFSA:

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



## Attività: Bevi abbastanza?

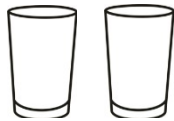
Bere è importante!

L'acqua è la migliore bevanda per la sete a scuola. Ti rende fresco e attivo.

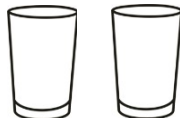
Se non bevi abbastanza, ti stancherai.

**Cosa e quanto bevi?** Puoi dipingere una tazza per ogni tazza / bicchiere d'acqua che bevi oggi (o che hai bevuto ieri).

Al mattino a casa:



Al mattino a scuola:



A pranzo:



Nel pomeriggio:



La sera:



### Valutazione:

- ✓ **Bevi 6 o più bicchieri?**  
Perfetto! Sei un professionista del bere! Bere acqua durante tutto il giorno ti aiuta a rimanere idratato e in forma.
- ✓ **Bevi 3-5 bicchieri?**  
Sei abbastanza bravo! Solo un po' di più e sei perfetto.
- ✓ **Bevi 2 bicchieri o meno**  
Ancora per favore! Vedrai che se bevi più acqua ti sentirai meglio!