



Attività: Regole per bere

Introduzione:

Il nostro cervello è fortemente influenzato dallo stato di idratazione. Rimanere idratati è importante per sentirsi lucidi e per una corretta prestazione cerebrale. 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 bottiglietta d'acqua al mattino.

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

Destinatari: scuole elementari

Obiettivi formativi: bere abbastanza a scuola

Tempo necessario: 15 minuti/1 anno scolastico

Materiali necessari:

✓ poster

Che cosa fare:

⇒ Imposta e memorizza le regole sul bere

Regole e rituali aiutano a ricordarti di bere a scuola.

Soprattutto nella scuola elementare, è stata dimostrata l'efficacia dell'introduzione di regole sul bere.

⇒ Scrivi le tue regole sul bere in classe su un poster e appendilo in un posto visibile.

Idee per regole sul bere:

- ✓ Bevo solo acqua di rubinetto a scuola / in classe!
- ✓ La mattina prima dell'inizio delle lezioni riempio la mia bottiglia d'acqua con acqua fresca!
- ✓ Finisco la bottiglia entro mezzogiorno.
- ✓ Se voglio concentrarmi molto (ad es. Per i test), bevo acqua prima.
- ✓ Dopo la ginnastica, lo sport, l'insegnante ci ricorda di bere.
- ✓