



Attività: Quanto bevo?

Introduzione:

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

Destinatari: scuola elementare

Obiettivi formativi: riflettere sulla quantità d'acqua

Tempo necessario: un giorno di scuola

Materiale necessario:

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

Che cosa fare:

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 bevuto.

Non si tratta di una valutazione, ma di capire consapevolmente il proprio volume di consumo.

Tip:

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?

