

CONOSCI L'ACQUA?

**SCHEDE DIDATTICHE
INTERATTIVE**



SCHEDE
6-7 ANNI

INDICE



L'ACQUA È VITA

Dove c'è acqua c'è vita

L'ACQUA È VITA

Quando manca l'acqua...

BERE È IMPORTANTE

Che succede se non si beve abbastanza?

L'ACQUA DENTRO DI TE

Ma quanta acqua c'è nel tuo corpo?

L'ACQUA DENTRO DI TE

L'acqua che entra e l'acqua che esce

L'ACQUA DENTRO DI TE

Le parole dell'acqua

L'ACQUA È BENESSERE

Il segreto dei campioni

L'ACQUA È BENESSERE

Una sorgente di benessere

SCHEDA 1
L'ACQUA
È VITA
6-7 ANNI

DOVE C'È ACQUA C'È VITA



Nella giungla vivono **tantissimi animali**, come le tigri, gli elefanti e i gorilla.
Indica quale delle tre immagini mostra il loro **habitat**.



*Clicca sul disegno che mostra il loro habitat.
Se hai indovinato, sentirai il rumore della pioggia nella giungla.
Ma se sbagli, farai ruggire la tigre...*



LA GIUNGLA È MOLTO VERDE PERCHÉ PIOVE MOLTISSIMO



SCHEDA 2

L'ACQUA
È VITA

6-7 ANNI

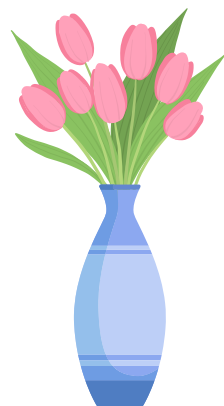
QUANDO MANCA L'ACQUA...

A SCUOLA
DI ACQUA

Sai che **tutti gli esseri viventi** sono per lo più composti di acqua e ne hanno bisogno per vivere? Anche i **fiori!**



Quali fiori tra quelli qui sotto, secondo te, sono rimasti senza acqua per tanto tempo? Clicca sui quadratini e scopri se hai ragione.



NELLE FORESTE DELL'AFRICA CENTRALE
CI SONO MOLTISSIMI FIORI

SCHEDA 3
BERE È
IMPORTANTE
6-7 ANNI

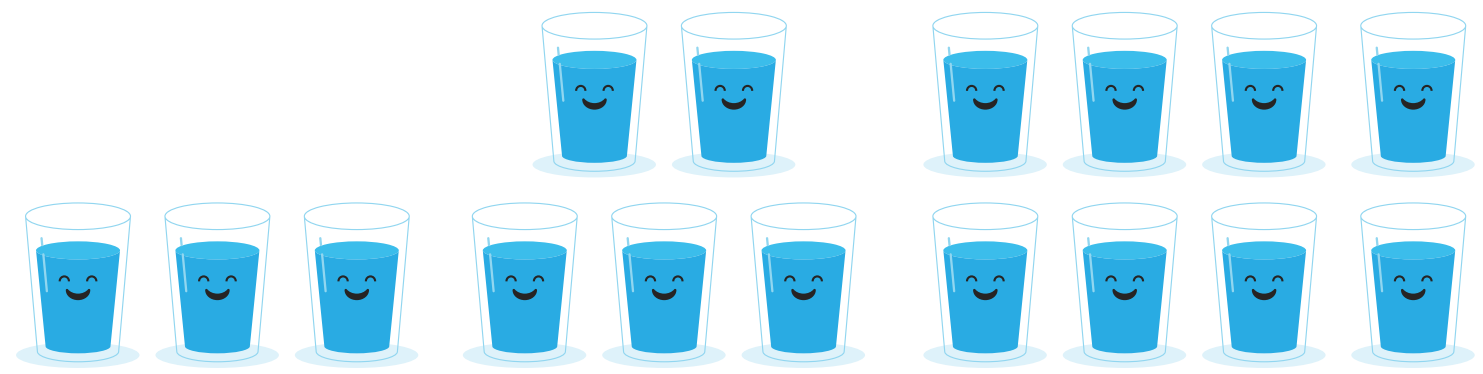
CHE SUCCEDA SE NON SI BEVE ABBASTANZA?



Quando non si beve, si diventa tristi, nervosi, stanchi, deboli.
Ma per tornare a sentirsi bene basta un po' d'acqua.



Seleziona la quantità di bicchieri di acqua che dovresti bere ogni giorno.



I BAMBINI DOVREBBERO BERE 1.200 ML DI ACQUA AL GIORNO

SCHEDA 4
L'ACQUA
DENTRO DI TE
6-7 ANNI

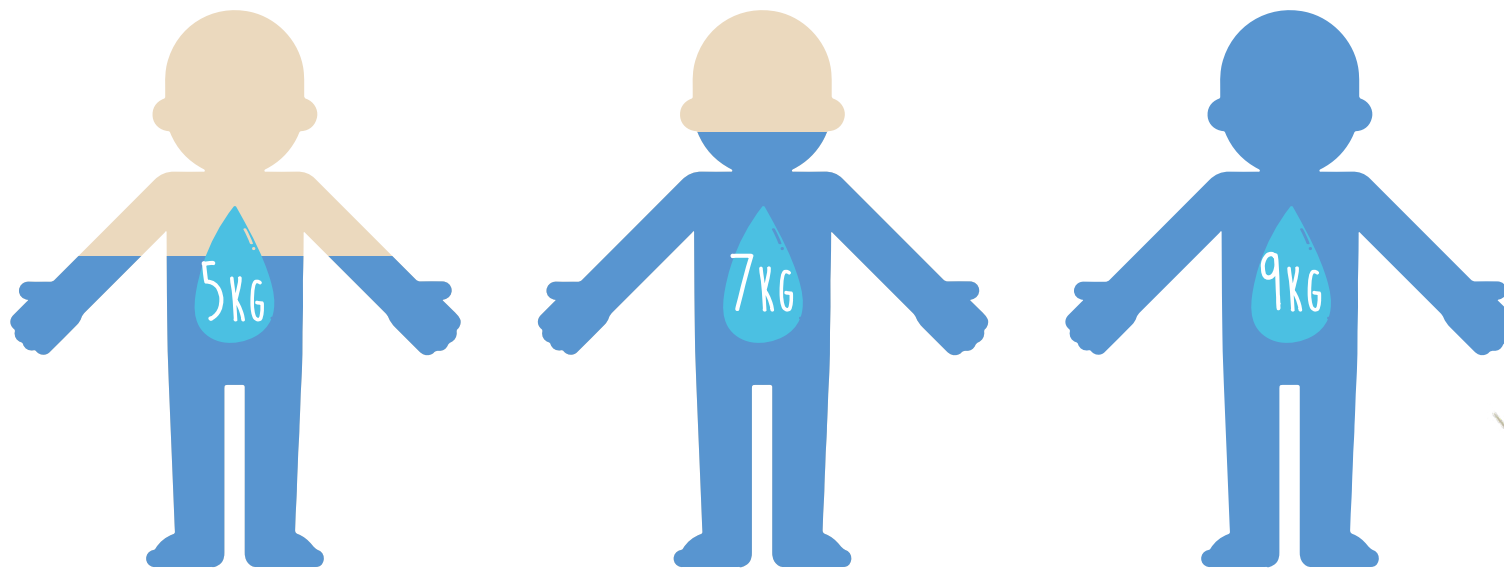
MA QUANTA ACQUA C'È NEL TUO CORPO?



Proprio come i fiori, **anche tu sei fatto per gran parte d'acqua.**



Sai quanti kg di acqua contiene il tuo corpo ogni 10 kg del tuo peso? Clicca sulla sagoma che contiene la risposta corretta.



PIÙ DELLA METÀ DEL TUO CORPO È FATTO DI ACQUA

SCHEDA 5
L'ACQUA
DENTRO DI TE
6-7 ANNI

L'ACQUA CHE ENTRA E L'ACQUA CHE ESCE

A SCUOLA
DI ACQUA

Durante la giornata ci sono momenti
in cui **elimini acqua dal tuo corpo e altri in cui la assumi.**



*Sai distinguerli
nei disegni
qui a lato?
Seleziona quelli
in cui l'acqua
entra nel corpo.*



**QUANDO HAI SETE È PERCHÉ IL TUO CORPO TI STA
LANCIANDO UN ALLARME: HA BISOGNO DI ACQUA**

SCHEDA 6
L'ACQUA
DENTRO DI TE
6-7 ANNI

LE PAROLE DELL'ACQUA



Si parla spesso di ciò che mangiamo, ma dell'acqua si parla molto meno.



Tra le parole elencate qui sotto, clicca su quelle che secondo te hanno a che fare con l'acqua. Se sono giuste, si coloreranno di azzurro.

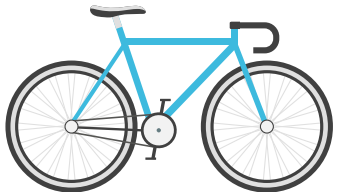


IL SEGRETO DEI CAMPIONI

Quando si fa sport si suda molto. Sai qual è l'elemento più importante per dare sempre il meglio? Scoprilo compilando il cruciverba qui sotto.



Per ogni sport indica il nome e alla fine, le lettere nelle caselle colorate, ti sveleranno il segreto...



				I	
--	--	--	--	---	--



C			L			
---	--	--	---	--	--	--

Q



		G		Y
--	--	---	--	---



		R	
--	--	---	--



QUANDO SI SUDA BISOGNA BERE MOLTA ACQUA, MA MAI ACQUA TROPPO FREDDA



SCHEDA 8
L'ACQUA
È BENESSERE
6-7 ANNI

UNA SORGENTE DI BENESSERE



L'acqua serve per **moltissime azioni** che hanno a che vedere con il nostro benessere e la nostra vita. Eccone qui un piccolo elenco.



Seleziona le attività in cui l'acqua entra nel nostro organismo.

Gustare una **TAZZA DI TÈ**

Nuotare in **PISCINA**

Lavare la **FRUTTA**

Lavare i **PANNI**

Coltivare l'**ORTO**

Fare la **DOCCIA**

Bere un **BICCHIERONE** d'acqua

Cucinare la **PASTA** e gustarsela



**BERE TI AIUTA ANCHE A REGOLARE
LA TEMPERATURA DEL CORPO**



**A SCUOLA
DI ACQUA**

Un progetto



Con



Ideato da



CONOSCI L'ACQUA?

**SCHEDE DIDATTICHE
INTERATTIVE**



SCHEDE
8-11 ANNI

INDICE

L'ACQUA E IL NOSTRO CORPO

L'acqua è vita

L'ACQUA E IL NOSTRO CORPO

L'acqua nel nostro corpo

IL BILANCIO IDRICO

L'acqua che esce e quella che entra

IL BILANCIO IDRICO

L'acqua che entra...

CONOSCERE L'ACQUA

Da dove viene l'acqua?

CONOSCERE L'ACQUA

La caccia al tesoro dei sali minerali

L'ACQUA E LO SPORT

Ma quanto si suda facendo sport?

SCHEDA 1
L'ACQUA E IL
NOSTRO CORPO

8-11 ANNI

L'ACQUA È VITA



Se non esistesse l'acqua, sul nostro **pianeta** non ci sarebbe neanche la vita. Tutti gli esseri viventi ne hanno bisogno ed è interessante osservare il cambiamento del **paesaggio** e della **vegetazione** nelle diverse parti del mondo a seconda che ci sia più o meno acqua.



Individua sulla mappa quali sono le aree con le foreste pluviali.



UN ESPERIMENTO INTERESSANTE

Prova a inserire dei fagioli in un batuffolo di cotone e imbevilo nell'acqua. Poi lascialo dentro a un bicchiere alla luce per qualche giorno e osserva cosa succede...



L'ACQUA NEL NOSTRO CORPO



Il nostro corpo è fatto per gran parte d'acqua, ma dove è distribuita?
Quali parti ne sono più ricche?



Indica per ogni organo o tessuto la percentuale di acqua che contiene.

TESSUTO CONNETTIVO 	SANGUE 	CUTE
CERVELLO 	OSSA 	MUSCOLI



SAI QUANTA ACQUA C'È IN UN'ARANCIA?



Prova a pesarne una, poi tagliala a metà e spremine il succo con uno spremiagrumi. Passa attraverso un colino la spremuta raccogliendola in un bicchiere e pesala. Pesa anche le bucce insieme alla polpa rimasta nel colino.
È maggiore il peso del succo o quello delle parti solide?

SCHEDA 3
IL BILANCIO
IDRICO

8-11 ANNI

L'ACQUA CHE ESCE E QUELLA CHE ENTRA

A SCUOLA
DI ACQUA



Durante la giornata ci sono momenti in cui **elimini acqua dal tuo corpo e altri in cui la assumi.**

Seleziona solo le immagini dei momenti in cui l'acqua entra nel corpo.



PERCHÉ SUDIAMO? SCOPRILO CON QUESTO ESPERIMENTO:

Scegli una giornata calda e soleggiata, riempi due bottiglie di acqua e avvolgi la prima in un panno bagnato e la seconda in un panno asciutto. Lasciale al sole e poi libera le bottiglie. Quale delle due è rimasta più fresca? E sai perché? Il motivo è lo stesso per cui noi sudiamo...



SCHEDA 4
IL BILANCIO IDRICO

8-11 ANNI

L'ACQUA CHE ENTRA...



Bere, ormai l'hai capito, è importantissimo. Ma tu **quanta acqua bevi?**
È sufficiente per essere davvero in forma?



Seleziona
la quantità
di bicchieri
di acqua
che dovresti
bere ogni
giorno.



CHE EFFETTO HA IL SALE? SCOPRIAMOLO:

Se mangi salato dovrai reintegrare più acqua. Vuoi sapere perché? Fai questo esperimento: prendi dei cetrioli freschi, tagliali in fettine sottili e disponile su un canovaccio. Cospargine di sale la metà e lascia riposare per un paio d'ore.

Ora guarda le fettine: quali sono più idratate? Che effetto ha il sale sull'acqua? E sul nostro corpo?



SCHEDA 5
CONOSCERE
L'ACQUA

8-11 ANNI

DA DOVE VIENE L'ACQUA?

A SCUOLA
DI ACQUA

L'acqua è la sostanza **più diffusa sulla Terra**. Ma sai da dove proviene?
In realtà l'acqua può provenire da **molte fonti diverse**
che si possono trovare **sia sopra che sotto terra**.



Seleziona le
fonti d'acqua
che riesci
a trovare
nella mappa.



MA COM'È FATTA L'ACQUA?



Per scoprirlo prova a lasciare un bicchiere mezzo pieno sopra un termosifone acceso, oppure riempi per metà un pentolino e fai bollire l'acqua. Aspetta che sia evaporata (nel bicchiere ci vorrà tutta la notte) e poi osserva quello che rimane sulle pareti. Cosa noti?



LA CACCIA AL TESORO DEI SALI MINERALI



Come avrai capito nell'acqua sono disciolte delle sostanze: **i sali minerali**.
A seconda di quanti ce ne sono e di quali sono, **ogni acqua è diversa dall'altra**.
Alcuni sali sono **molto importanti** per la nostra salute e la loro presenza è **preziosa**.



Prova ad abbinare ogni sale minerale alla parte del corpo che più trae beneficio dalla sua assunzione.




OSSA




	A			I	
--	---	--	--	---	--

SANGUE




S			I			
P		A				O

CERVELLO



M		G				O
---	--	---	--	--	--	---

DENTI



	L		O		O
--	---	--	---	--	---

- FLUORO
- MAGNESIO
- SODIO
- POTASSIO
- CALCIO

NON TUTTE LE ACQUE MINERALI SONO UGUALI



Non ci credi? Prova a staccare le etichette di due bottiglie diverse di acqua minerale: troverai indicata la composizione. Confronta le indicazioni che riportano, per ogni sale minerale c'è scritta la quantità presente. Ora leggi il residuo fisso: indica la quantità totale di sali presenti. Sono uguali?



SCHEDA 7-8

L'ACQUA
E LO SPORT

8-11 ANNI

MA QUANTO SI SUDA FACENDO SPORT?



Dipende da molte cose, naturalmente dal tipo di **sport**, dal grado di **allenamento** e anche dalla **temperatura** dell'ambiente.



1

Misura il tuo peso subito prima di iniziare a fare sport (peso iniziale)

2

Pratica un'ora di attività sportiva

3

Segna esattamente la quantità di acqua che bevi nell'ora di sport

4

Misura di nuovo il tuo peso (peso finale)

5

Calcola la differenza tra prima e dopo

6

Somma al risultato la quantità d'acqua che hai bevuto mentre facevi sport

QUANTA ACQUA MI SERVIREBBE?

DATI

Peso iniziale = _____ grammi

Peso acqua bevuta = _____ grammi (1 ml = 1 g)

Peso finale = _____ grammi

CALCOLI

Peso iniziale - peso finale = _____ grammi

Differenza peso + acqua bevuta = _____ grammi

RISPOSTA

La quantità di acqua che dovrei bere durante un'ora di sport per compensare tutta quella che perdo è di _____ grammi.



SCHEDA 7-8

L'ACQUA
E LO SPORT

8-11 ANNI

IL MOMENTO DI BERE



Per uno sportivo è importante bere prima, durante e dopo l'attività fisica.

PRIMA perché, se si inizia non perfettamente idratati, la temperatura del corpo tende ad aumentare più velocemente e il cuore fa più fatica. Il consiglio è di bere **mezzo litro d'acqua 2 ore prima** dell'allenamento o della gara.

DURANTE l'attività si dovrebbe bere acqua **ogni 10/15 minuti**. Quanta? Dipende da persona a persona: ciascuno dovrebbe trovare qual è la quantità d'acqua che gli permette di fare sport bene senza appesantire lo stomaco.

DOPO l'esercizio è comunque importante bere ancora un po' d'acqua perché, anche finito lo sforzo, il fisico continua a eliminarla.



Perché non provi a riassumere questi concetti con uno slogan nello spazio qui sotto?





**A SCUOLA
DI ACQUA**

Un progetto



Con



Ideato da

