



## Aktivität Arbeitsblatt: Trinkregeln

### Einleitung:

Unsere Gehirnleistung wird stark vom Flüssigkeitsstatus des Körpers beeinflusst. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um sich energievoll und munter zu fühlen und die kognitive Leistungsfähigkeit zu verbessern. Zu wenig Trinken kann zu Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und Kopfschmerzen führen. Deshalb ist das Trinken gerade in der Schule so besonders wichtig!

Volksschulkinder sollten 1 bis 1 ½ Liter Wasser pro Tag trinken. Das sind 2-3 Gläser oder 1 Flasche Wasser allein am Schulvormittag.

Aber viele Kinder vergessen aufs Trinken. Was könnte dich daran erinnern, in der Schule genug Wasser zu trinken?

**Zielgruppe:** Volksschule

**Lernziele:** Genug Wasser trinken in der Schule

**Zeitbedarf:** 15 Minuten/ 1 Schuljahr

### Maerialbedarf:

- ✓ Plakat

### Anleitung:

⇒ Unsere Trinkregeln! Erstellt in der Klasse gemeinsam Trinkregeln

Was hilft uns dabei, ans Trinken zu denken und genug zu trinken? Regeln und Rituale erinnern uns daran, in der Schule zu trinken. Besonders in der Volksschule hat sich die Einführung von Trinkregeln und -ritualen bewährt.

⇒ Schreibt die Trinkregeln für eure Klasse auf ein Plakat und hängt es sichtbar in der Klasse auf. Überprüft von Zeit zu Zeit, ob ihr die Regeln einhaltet.

Ideen für Trinkregeln:

- ✓ Ich trinke nur Leitungswasser in der Schule / im Unterricht!
- ✓ Am Morgen vor Unterrichtsbeginn fülle ich meine Wasserflasche mit frischem Wasser auf!
- ✓ Ich trinke die Flasche bis Mittag aus.
- ✓ Wenn ich mich besonders konzentrieren möchte (z. B. für Tests), trinke ich vorher Wasser.
- ✓ Nach dem Turnen und Sport erinnert uns der Lehrer/die Lehrerin daran, zu trinken.
- ✓ ....

