



Attività: Perdita di acqua del nostro corpo

Introduzione:

Il corpo umano è costituito per il 60-70% di acqua.

In questa attività, gli alunni si occupano dell'equilibrio idrico del corpo. Il nostro corpo perde quotidianamente acqua, attraverso la pelle, la respirazione e l'urina. Ma quanta acqua perde il corpo ogni giorno? Quindi quanto dobbiamo bere di nuovo?

Il corpo perde acqua con:

- ✓ respirazione (circa 2 tazze al giorno!)
- ✓ la pelle (a seconda della temperatura e dell'attività fisica sudiamo almeno 2 tazze al giorno)
- ✓ rene / urina (circa 4 tazze al giorno)
- ✓ intestino (circa 100 ml al giorno)

La stessa quantità di acqua deve essere restituita al corpo. Negli adulti, questi sono ca. 1,5 - 2 litri attraverso le bevande e circa 700 ml con cibo solido (che contiene anche acqua).

I bambini dai 6 ai 10 anni hanno bisogno di almeno 1 litro o 6 tazze d'acqua al giorno e cibi ricchi di acqua (molta frutta, verdura ecc.).

Gruppo obiettivo: scuola elementare

Obiettivi formativi: riconoscere che l'acqua è il nostro alimento più importante, dobbiamo bere tanto quanto perdiamo al giorno

Tempo necessario: 30 minuti

Strumenti e materiali necessari:

- ✓ foglio delle istruzioni
- ✓ foglio di lavoro
- ✓ sacchetto di plastica + elastici

Svolgimento:

Il nostro corpo rilascia acqua ogni giorno. Dove e come fa il corpo a perdere acqua?

- ✓ Vai a una finestra e respira su di essa.
- ✓ Che cosa sta succedendo?

Il vetro si bagna. Il corpo rilascia acqua attraverso la respirazione.

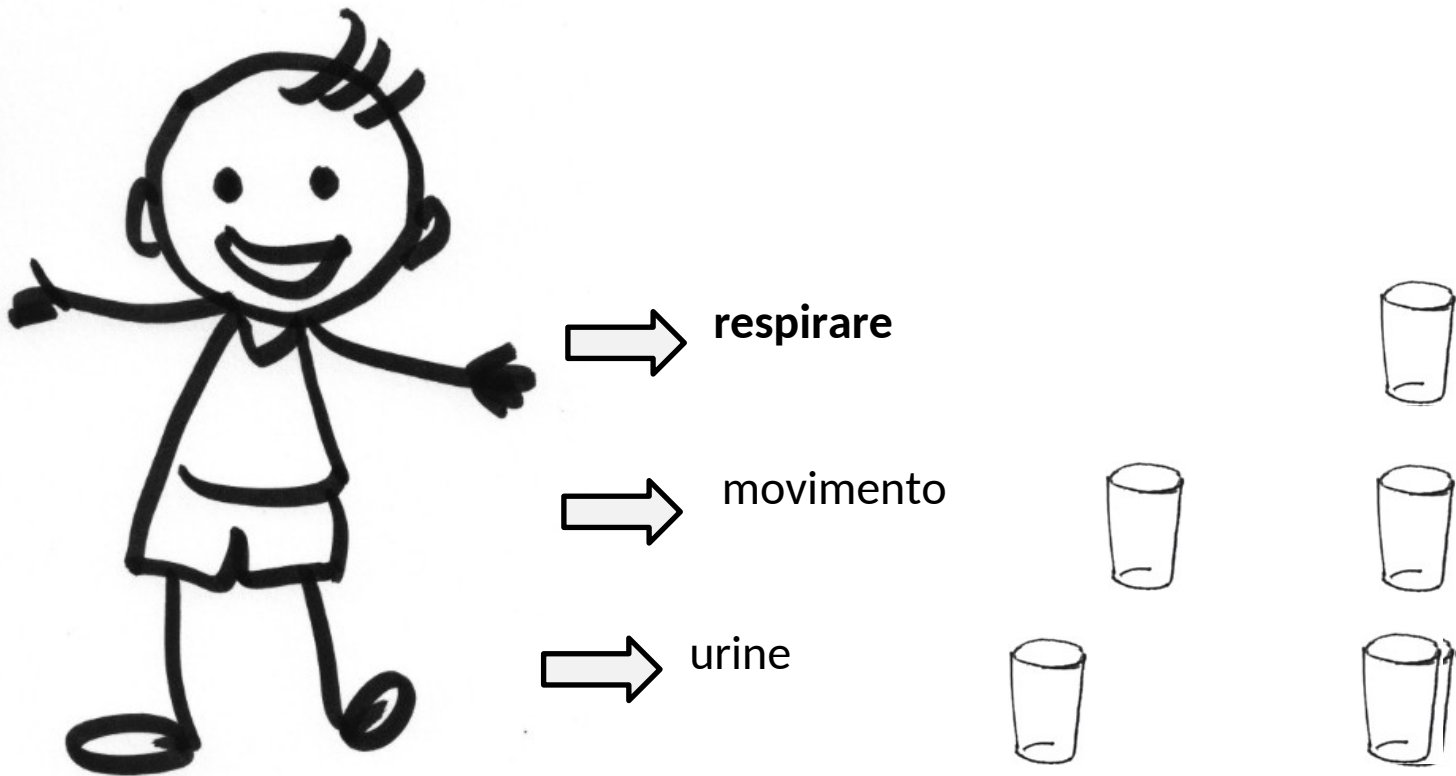
Il nostro corpo perde acqua anche attraverso la sudorazione e in bagno.

- ✓ Pensa a quante tazze d'acqua perdiamo ogni giorno.
- ✓ Contrassegnare il numero di tazze sul foglio di lavoro.



Foglio di lavoro: Perdita di acqua giornaliera

Segna quante tazze d'acqua il tuo corpo perde ogni giorno:



Nota:

La quantità di acqua che il corpo rilascia ogni giorno, dobbiamo riprenderla!

Con cibi come frutta, verdura, zuppe, latte e prodotti derivati, il corpo riceve circa 2 tazze di acqua al giorno.

Inoltre, dovrei bere tazze d'acqua!