

Scheda
8-11
anni

CONOSCERE L'ACQUA

a Scuola di
Acqua
Sete di Futuro

schede didattiche interattive

DA DOVE
VIENE
L'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 sulla 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
8-11
anni

L'ACQUA DENTRO DI TE

a Scuola di
Acqua
Sete di Futuro

schede didattiche interattive

MA QUANTO
SI SUDA
FACENDO SPORT?

Ma io quanto devo bere per praticare al massimo la mia attività preferita? Per calcolarlo segui queste istruzioni e completa lo schema qui a fianco.

- 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 di 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.



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** due 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 ad eliminarla.

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