

Wasser und dein Körper

Warum Wasser?

Markiert in dem Bild die Stellen am Körper, an denen ihr Durst erlebt, mit Rot und berichtet einander, wie sich das anfühlt.

Habt ihr eine Idee, warum es so wichtig ist, dass wir Durst spüren?



Zwei Drittel meines Körpers bestehen aus Wasser

Haucht mal ein Glas an und notiert, was ihr beobachtet.

Markiert nun in dem Bild mit Blau die Stellen am Körper, an denen ihr Wasser beobachten könnt. Und habt ihr eine Idee, wie das schmeckt?

Schneidet ein paar Gurkenscheiben und bestreut sie mit Salz. Notiert, was ihr beobachtet.



INFOS

Bei Durst wird weniger Spucke produziert, weil dem Körper Wasser fehlt. Wenn wir nichts trinken, leiden Konzentration und Gedächtnis.

Urin nennt man das „Abwasser“ des Körpers, mit ihm werden giftige und unnötige Stoffe ausgeschieden.

Wasser und dein Körper

Wasser mal anders

Auf dem Materialbuffet stehen euch verschiedene leckere Zutaten zur Verfügung.

Überlegt, wie euer Lieblingswasser schmecken sollte (sprudelig/still, warm/kalt, mit oder ohne Eiswürfel, gefärbt, mit Zitrone, Orange, Gurke etc. aromatisiert), und entwerft euer eigenes Rezept. In diesem Glas könnt ihr es aufmalen.



Löscht Zuckerwasser
eigentlich den Durst?

Ja

☐☐

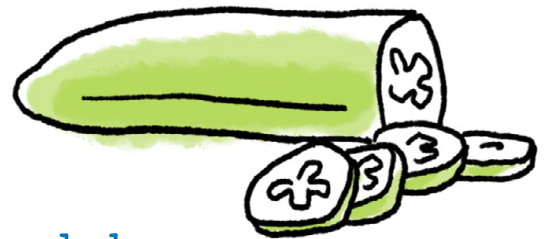
Nein

Und Salzwasser,
löscht das den Durst?

Ja

☐☐

Nein



Zusätzliches Material

- ◆ Gurke
- ◆ Salz
- ◆ frische Eiswürfel
- ◆ farbiges Wasser
- ◆ Messer
- ◆ frisches Sprudelwasser
- ◆ stilles Wasser aus dem Hahn
- ◆ Zitrone
- ◆ Orange
- ◆ ...



INFO

Eine gewisse Menge an Salz ist wichtig für unseren Körper. Damit unsere Organe richtig funktionieren, muss ein Gleichgewicht zwischen Wasser und Salz aufrechterhalten werden. Trinken wir zu viel Salzwasser, kommt das Gleichgewicht erheblich durcheinander und im schlimmsten Fall kann das sogar zum Tod führen.