

HANDLEIDING NATIONALE KRAANWATERDAG 2021

Veel kinderen weten dat het goed is om kraanwater te drinken, bijvoorbeeld na het sporten. Maar waarom heeft je lichaam eigenlijk water nodig en waarom is water drinken tijdens en na het sporten extra belangrijk? Dit jaar staat Nationale Kraanwaterdag in het teken van kraanwater als sportieve en gezonde dorstlesser.



NATIONALE KRAANWATERDAG

Door mee te doen aan Nationale Kraanwaterdag start jouw klas het nieuwe schooljaar goed: lekker water drinken en bewegen. Als kinderen beter weten waarom kraanwater gezond is, is het voor hen vanzelfsprekend om vaak kraanwater te drinken. Thuis, op school, op de bso, bij het buitenspelen, tijdens en na het sporten.



KRAANWATERDAGLES OP DRIE NIVEAUS

De (digitale) lesonderdelen voor Nationale Kraanwaterdag vind je op kraanwaterdag.nl. Er zijn lessen uitgewerkt voor drie niveaus. Een les bestaat uit een digitaal prentenboek (groep 1-3), leuke filmpjes (groep 4-8), een interactieve quiz (groep 4-8), knutselactiviteiten en doe-opdrachten. In deze handleiding vind je korte achtergrondinformatie en per niveau een lesopzet.

KRAANWATER BLIJVEN DRINKEN

Natuurlijk probeer je na 22 september Nationale Kraanwaterdag een vervolg te geven. Herinner de kinderen regelmatig aan kraanwater als gezonde en sportieve dorstlesser. Bijvoorbeeld tijdens het eten, na het buitenspelen en na de gymles. Besteed in het klassengesprek regelmatig aandacht aan het drinken van kraanwater. Bijvoorbeeld als kinderen vertellen over hun sportactiviteiten. Drinken de kinderen thuis en tijdens het sporten regelmatig kraanwater? En hun ouders en overige gezinsleden? Stimuleer de kinderen ook elkaar te herinneren aan kraanwater als gezond en krachtig drankje.

VASTE KRAANWATERDAG

Om het voor de kinderen vanzelfsprekend te maken om kraanwater te drinken kun je (minimaal) een vaste dag in de week aanwijzen als kraanwaterdag. Op deze dag drinkt iedereen alleen kraanwater uit een beker, bidon of hervulbaar flesje. Stimuleer je directie en collega's om dit samen te doen: van groep 1 tot en met 8. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit vind je handige hulpmiddelen om de ouders te informeren. Wil je op de schoolwebsite of op social media laten weten dat jullie als school op minimaal één vaste dag in de week kraanwater drinken, vul dan het certificaat Kraanwaterproof in en deel jullie intentieverklaring online. Wanneer je het drinken van kraanwater nog makkelijker én leuker wil maken, plaats dan op school een binnen- of buitentappunt. Kijk voor de mogelijkheden op de website van het drinkwaterbedrijf van jouw school.

VERVOLGLESSEN

Wil je na Nationale Kraanwaterdag verdiepende lessen geven over kraanwater, gebruik dan het educatieaanbod van het drinkwaterbedrijf in jouw regio.

Kijk voor het aanbod van jouw drinkwaterbedrijf op kraanwaterdag.nl.



Nationale Kraanwaterdag is een initiatief van alle Nederlandse drinkwaterbedrijven.

Nationale Kraanwaterdag wordt ondersteund door Eco-Schools, Gemeenten voor Duurzame Ontwikkeling (GDO), Gezonde Kinderopvang, Gezonde School, Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG), Jong Leren Eten, Ons Water, Voedingscentrum, Voedseleducatieplatform, Watereducatie.nl en Nederlands Watermuseum.

brabantWater

dunea
DUIN & WATER

vides
waterbedrijf

oasen
drinkwater

PWN

Vitens

Waterbedrijf Groningen

waternet
waterschap amstel gooi en vecht
gemeente amsterdam

WMD
water

wml
Limburgs drinkwater

DOELGROEP

De Kraanwaterdagles is bedoeld voor:

- Leerlingen en leerkrachten basis-onderwijs groep 1-8
- Kinderen en pedagogische medewerkers op de kinderopvang en de buitenschoolse opvang
- Ouders en overige gezinsleden

De les is uitgewerkt op drie niveaus:

- Een les voor groep 1-3
- Een les voor groep 4-6
- Een les voor groep 7-8

Werk je in een combinatiegroep?

Kijk dan welke les het best aansluit bij jouw leerlingen.

DOELEN

Na de les weten de kinderen:

- welke functie water in hun lichaam heeft.
- hoeveel water hun lichaam nodig heeft.
- hoe hun lichaam vocht verlies.
- waarom kraanwater drinken en bewegen een goede combinatie zijn.
- hoe ze de informatie op etiketten kunnen gebruiken om een gezonde keuze te maken.
- dat het niet overal in de wereld vanzelfsprekend is dat er gezond drinkwater uit de kraan komt (groep 7-8).

Met deze kennis wordt het voor de kinderen vanzelfsprekend om op steeds meer drinkmomenten te kiezen voor kraanwater.

De Kraanwaterdagles sluit inhoudelijk aan op de volgende kerndoelen binnen het domein 'Oriëntatie op jezelf en de wereld'.

Mens en samenleving:

Kerndoel 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.

Kerndoel 35: De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.

Kerndoel 42: De leerlingen leren onderzoek doen aan materialen en natuurkundige verschijnselen, zoals licht, geluid, elektriciteit, kracht, magnetisme en temperatuur.



Elke groep werkt op het eigen niveau aan de bovengenoemde doelen.

TIJD

60-90 minuten

Afhankelijk van de te kiezen onderdelen.

BENODIGDHEDEN

- Digibord met internetverbinding
- Per leerling een geprint doeblad
- Kraanwaterdagposter
- Poster van het Voedingscentrum

Groep 1-3:

- Per leerling een knipvel
- Per leerling een schaar en lijm
- Materialen voor het versieren van de knipvellen (zie stappenplan)
- Eventueel komkommer en zout

Groep 4-5-6:

- Per leerling of per groepje het proefjesblad *Voorspellende kleuren*
- Rode koolsap (zie pagina 10)
- Plastic bekertjes: vijf bekertjes bij een klassikale proef of vijf bekertjes per groepje
- Vijf drankjes: bijvoorbeeld frisdrank, kraanwater, chocomelk, fruitsap, energiedrank
- Pen en papier
- Liniaal/meetlint
- Watervaste stift
- Scheurtape of labelstickers.

Groep 7-8:

Voor de proef *Maak je eigen waterklok*, per groepje:

- Proefjesblad *Maak je eigen waterklok*
- Plastic fles van 1,5 liter
- Schaar
- Timer (bijvoorbeeld op digibord of mobiele telefoon)
- Kan met kraanwater
- Markeerstift
- Liniaal

Voor het maken van een filmpje of poster:

- Stappenplan *Poster of filmpje maken*

Papieren poster:

- Groot vel papier (A3 of A2)
- Stiften, tijdschriften, pennen, papier

Digitale poster:

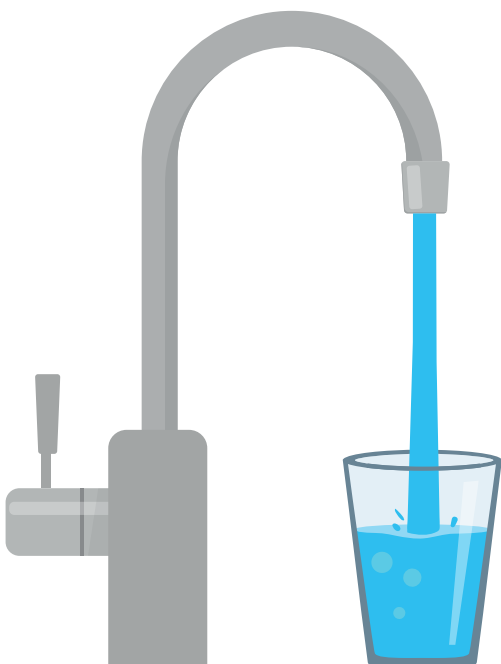
- Tablet of laptop met toegang tot internet en een posterontwerpprogramma, zoals Glogster

Filmpje:

- Mobiele telefoon

VOORBEREIDING

Vertel de kinderen een of twee dagen van tevoren dat jullie meedoen aan Nationale Kraanwaterdag. Dit betekent dat ze op woensdag 22 september geen gezoete drankjes, zuivel drank of bronwater mee naar school mogen nemen, maar kraanwater drinken uit een beker, bidon of hervulbaar flesje. Vraag de leerlingen uit groep 4-8 enkele dagen van tevoren eventueel materialen mee te nemen voor de proef. Informeer ook de ouders. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit staan voorbeelden van teksten gericht aan ouders.



LESOPBOUW GROEP 1-2-3

INTRODUCTIE

KLASSENGESPREK (15 minuten)

Hebben de kinderen ook zin om even kort te bewegen? Doe een korte gezamenlijke beweeg-activiteit. Bijvoorbeeld tien keer achter elkaar je tenen aanraken, springen op de plaats, tien keer benen en armen spreiden enzovoorts.

Hijg na afloop overdreven uit. Poehpoeh, je lust nu wel een glas water. Schenk voor jezelf (en eventueel voor de kinderen) een glas water in. Neem een slok. Mmm, dat is lekker fris! Voer een klassengesprek over kraanwater.

- Wanneer drinken de kinderen kraanwater?
- Waarom is kraanwater extra lekker als je net hebt gezweet/gesport/buitengespeeld?
- Waarom is kraanwater een gezonde keuze?
- Waarvoor heeft je lichaam water nodig?
- Hoe zou je ervoor kunnen zorgen dat je vaker kraanwater drinkt?

Concludeer dat water lekker en gezond is. Je lichaam heeft water nodig. Op sommige momenten verlies je veel vocht, bijvoorbeeld tijdens het sporten. Dan is het extra belangrijk om water te drinken.

Optioneel

Laat met onderstaand proefje zien waarom het na het eten van iets zouts, extra belangrijk is om water te drinken. Leg gesneden komkommer op een schaalte en laat een van de kinderen hier een ruime hoeveelheid zout (minimaal twee eetlepels) over heen doen. Aan het einde van deze les bekijken jullie wat er met de komkommer is gebeurd.

KERN

Kies op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd een of meer van onderstaande opdrachten.

GROEPSOPDRACHT 1:

Voorleesverhaal (15 minuten)

1. Ga naar kraanwaterdag.nl/groep123 en open het voorleesverhaal. Bepaal vooraf of je het verhaal zelf voorleest of dat je gebruik maakt van de voice-over.
2. Bespreek het verhaal vervolgens na:
 - Wie zit er net als Milan op voetbal? Of op een andere sport? Drinken zij ook altijd tijdens of na een training of wedstrijd water?
 - Waarom moet je na het sporten extra veel water drinken?



TEKST VOORLEESVERHAAL MILAN EN DE KRACHT VAN WATER

- 1.** Milan is gek op voetbal. Hij zit sinds kort zelfs op voetbal. Hij kan al heel goed de bal hoog houden, de bal afpakken en met de bal rennen. Het is hem alleen nog niet gelukt om te scoren. Misschien lukt dat vandaag! Het is wel heel warm buiten. Hij zweet ervan!
- 2.** Milan krijgt training van Kika. Ze is erg aardig. Tijdens de training fluit Kika opeens. 'Pauze!' roept ze. 'Tijd om wat te drinken, jongens en meisjes!' 'Gelukkig,' denkt Milan, 'ik kreeg al zo'n dorst.' Milan pakt zijn bidon en drinkt.
- 3.** 'Waarom is jouw water roze, Milan?' vraagt Kika. 'O,' zegt Milan. 'ik drink eigenlijk limonade. Dat vind ik lekker.' Kika vraagt: 'Waarom drink je geen water? Water werkt supergoed tegen de dorst. Zeker als je sport en beweegt. Wist je dat in limonade suiker zit? Dat is niet zo goed voor je. Ik heb zelf altijd water bij me als ik ga voetballen. En onderweg trouwens ook altijd. Je weet maar nooit wanneer je dorst krijgt.'
- 4.** 'Maar waarom krijg ik altijd zo'n dorst tijdens het voetballen?' vraagt Milan. 'Dat komt omdat je tijdens het sporten veel vocht verliest,' legt Kika uit. 'Kijk maar naar het zweet op jullie voorhoofd. En als het warm weer is verlies je nog meer vocht. Het is dan extra belangrijk om water te drinken.' 'Verlies ik dan alleen vocht tijdens het sporten of als het warm is?' vraagt Milan. 'Nee, je verliest de hele tijd vocht. Als je naar de wc gaat verlies je vocht, maar ook als je uitademt. En dat doe je de hele dag door! Daarom is het goed om ook de hele dag door te blijven drinken.'
- 5.** Na de pauze is Milan weer lekker aan het voetballen. Maar na een tijdje krijgt hij opeens hoofdpijn. En hij vergeet soms op te letten waar de bal is. Kika merkt het. 'Gaat het wel goed, Milan?' 'Ik heb hoofdpijn, Kika,' zegt Milan. 'Dan heb je in de pauze niet genoeg gedronken. Kijk, daar is een kraan. Daar kan je je bidon vullen met kraanwater. Neem maar flink wat slokken.'
- 6.** Milan vult zijn bidon met water. Hij gaat aan de kant zitten en drinkt. 'Wist je dat je elke dag 8 glazen moet drinken om het vocht in je lichaam aan te vullen? Als je sport en als het warm is zijn dat er natuurlijk nog meer! Milan neemt gauw nog een paar extra slokken. 'Heel goed. Ook zorgt water ervoor dat de goede stoffen uit je eten op de juiste plek in je lichaam komen. En dat de slechte stoffen verdwijnen uit je lichaam.'
- 7.** Milans teamgenoten komen er ook bij staan. Ze hebben nu allemaal hun bidon gevuld met water. Milan zegt: 'Ik ga thuis en op school ook veel meer water drinken. Het is lekker en je krijgt er superkracht van. Laten we allemaal vaker water drinken!' 'Goed idee!' roept het team in koor.
- 8.** Milan rent weer het veld op. 'Bedankt voor de tips, Kika!' roept hij. Milan rent naar de bal ... en Milan... scoort! Iedereen juicht heel hard, want dit is de eerste keer dat Milan scoort.

GROEPSOPDRACHT 2:

Mijn eigen waterkan of bidon (30 minuten)

De kinderen versieren een papieren waterkan of bidon. Op kraanwaterdag.nl/groep123 vind je knipvellen, een instructievlog en een stappenplan met verschillende technieken om watereffecten te maken. Natuurlijk krijgen de waterkannen en bidons een mooie plek in het lokaal of thuis. Zo kunnen ze als reminder dienen om regelmatig water te drinken.

DOEBLAD (15 minuten)

Print het doeblad en deel het uit aan de kinderen. Laat ze hier zelfstandig mee aan de slag gaan. Bespreek de opdrachten vooraf gezamenlijk zodat de kinderen weten wat ze moeten doen. Je kunt het doeblad ook mee naar huis geven zodat de kinderen het doeblad samen met hun ouders kunnen maken.

AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Bespreek de antwoorden van het doeblad.
2. (Optioneel): Bekijk samen wat er met de komkommer is gebeurd. De komkommer is helemaal slap geworden! Leg uit wat er is gebeurd. Een komkommer bestaat, net als een mens, voor een groot deel uit water. Zout neemt vocht op. De komkommer droogt uit. Dit gebeurt ook met je lichaam als je wat zouts eet. Daarom is het dus na het eten van zout extra belangrijk om water te drinken. Zo herstel je de vochtbalans in je lichaam.
3. Wijs de kinderen op de poster van het Voedingscentrum. Hadden ze verwacht dat in sommige dranken zoveel suiker zit?
4. Stel voor niet alleen vandaag kraanwater te drinken, maar om samen een vaste dag af te spreken waarop de kinderen alleen nog maar kraanwater drinken op school. Ze mogen dan dus geen gezoete drankjes, zuiveldrank of bronwater



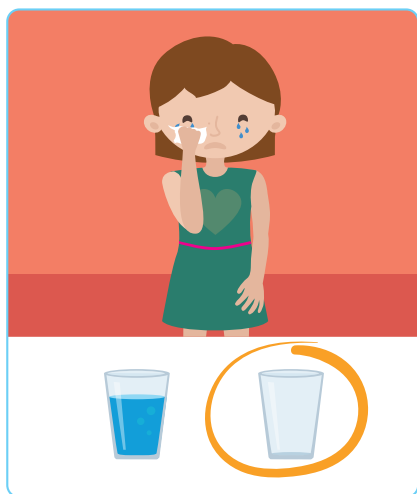
- meenemen van thuis, maar alleen kraanwater in een bidon, schoolbeker of hervulbaar flesje. Vul de gekozen dag in op de Kraanwaterdagposter en kies samen een plek om deze poster (zichtbaar voor de ouders) op te hangen.
5. Natuurlijk sluiten jullie de les af met het drinken van een glas water. Vraag de kinderen of ze ook weleens een gezond smaakje aan water hebben toegevoegd. Je kunt heel goed fruit of kruiden aan je water toevoegen om het nog lekkerder te maken. Bijvoorbeeld: watermeloen, munt, limoen, citroen, tijm.

ANTWOORDEN DOEBLAD

OPDRACHT 1 4 glazen, 2 glazen

OPDRACHT 2 wc, washand, wortel, waterfles

OPDRACHT 3



INTRODUCTIE

FILMPJE EN KLASSENGESPREEK (20 minuten)

Bekijk samen het filmpje op het digibord. Voer daarna een klassengesprek over kraanwater als gezonde en sportieve dorstlesser. Gebruik bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Wanneer drink je kraanwater?
- Waarvoor heeft je lichaam water nodig?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat je vaker water kiest? Bijvoorbeeld door afspraken met jezelf en/of het gezin te maken. Tijdens het avondeten drinken we altijd water, als ik ga sporten neem ik altijd kraanwater mee enzovoorts.

Concludeer dat water niet alleen lekker is, maar ook gezond. Je lichaam heeft water nodig. In de rest van de les ontdekken de kinderen hoe dit precies zit.

KERN

Kies op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd een of meer van onderstaande opdrachten.

GROEPSOPDRACHT 1: Quiz (15 minuten)

Ga naar kraanwaterdag.nl/groep456 en speel klassikaal de quiz. Verdeel de klas eventueel in twee of meer teams die tegen elkaar spelen.

GROEPSOPDRACHT 2:


Energizer bedenken en uitvoeren (30 minuten)

Laat de energizer zien op kraanwaterdag.nl/groep456. Natuurlijk doen de kinderen ook mee! Daarna bedenken ze zelf energizers. Energizers zijn korte beweegoefeningen om even stoom af te blazen, zodat je daarna weer aan de slag kunt. Bijvoorbeeld: een minuut touwtje springen, de trap op en af rennen, rondje om het plein joggen, spierversterkende oefeningen met gewichtjes, een dansje op (zelfbedachte) muziek enzovoorts. Voer binnen of buiten een paar energizers uit.


 *Betrek de gymdocent of sportpedagoog.*


 *Zet een circuit uit met de verschillende bedachte oefeningen.*

 *Zorg voor energieke muziek.*


 *Gebruik de speciale Kraanwaterdagdumbbells of gevulde waterflesjes/ bidons als gewichten.*




 *Stimuleer de kinderen ook energizers voor thuis te bedenken. Ze kunnen bijvoorbeeld hun ouders en andere gezinsleden uitdagen om dagelijks een minuut touwtje te springen, de auto vaker te laten staan of een dansje te doen.*

 *Laat de energizers ook na Nationale Kraanwaterdag dagelijks kort terugkomen.*



 *Zorg dat de kinderen tijdens en na het sporten en bewegen voldoende kraanwater drinken. Benoem waarom dit belangrijk is. Zo zorgen ze dat hun vochtbalans wordt hersteld. Tijdens het sporten en bewegen verlies je vocht door te zweten (ook als je dit zelf niet merkt!). Door water te drinken, vul je dit weer aan. Water is een krachtige dorstlesser dus!*

 *Kinderen uit groep 7 en 8 kunnen ook energizers bedenken en uitvoeren met kinderen uit de groepen 1, 2 en 3.*

 *Kinderen uit groep 7 en 8 gebruiken de waterklok die ze hebben gemaakt (zie pagina 12) om de tijd op te meten.*



GROEPSOPDRACHT 3:

Voorspellende kleuren (20 minuten)

Voer het proefje uit. Doe de proef centraal waarbij enkele leerlingen een taak krijgen. Of doe de stappen voor en laat de kinderen in hun groepje de stappen herhalen. Met dit proefje ontdekken de kinderen met behulp van rode koolsap of er veel of weinig suiker in een drankje zit. Op kraanwaterdag.nl/groep456 vind je het stappenplan en een instructievlog. Regel vooraf de rode koolsap. Kies een van onderstaande opties.

Verse rode koolsap koken

1. Snijd of scheur een verse rodekool in kleine stukjes.
2. Breng dit met een kopje water aan de kook.
3. Laat het 10 minuten zachtjes doorkoken.
4. Vang het sap met een zeef op en laat het afkoelen.
5. Doe de rode koolsap in een afsluitbare (knijp)fles.

Rode kool in een blender

1. Doe twee blaadjes rode kool met vier glazen water in een blender.
2. Giet het mengsel door een zeef en vang het sap op.

Rode kool uit een potje

Doe de rode kool door een zeef en vang het sap op. Deze methode geeft een iets minder duidelijk resultaat dan bovenstaande methodes.

Van 1 rode kool kun je ongeveer 2 liter sap maken. Zorg dat elk groepje 300 ml sap heeft.

In de koelkast is het sap een paar weken houdbaar. Let wel op dat de fles goed dicht blijft.

DOEBLAD (15 minuten)

Print het doebblad uit voor alle kinderen en laat ze hier zelfstandig mee aan de slag gaan. Je kunt het doebblad ook mee naar huis geven.

AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Bespreek de antwoorden van het doebblad.
2. Bespreek de voornemens van de leerlingen naar aanleiding van deze les. Hoe gaan ze ervoor zorgen dat ze vaker kraanwater drinken? Je kunt bijvoorbeeld afspraken maken met jezelf. Bijvoorbeeld: altijd als ik uit school kom, drink ik eerst een glas water of als ik naar mijn training ga neem ik altijd een fles water mee en drink deze helemaal leeg. Wat ook helpt is om het water nog lekkerder te maken door er fruit of kruiden aan toe te voegen.
3. Maak afspraken over een vaste kraanwaterdag in de klas (of op school). Op deze dag nemen de kinderen geen gezoete drankjes, zuivel drank of bronwater mee van huis, maar alleen kraanwater in een bidon, schoolbeker of hervulbaar flesje. Vul de dag in op de Kraanwaterdagposter en kies samen een plek om deze poster (zichtbaar voor de ouders) op te hangen.

TIPS

voor de uitvoering
en nabespreking
van de proef

Gebruik geen citroensap.

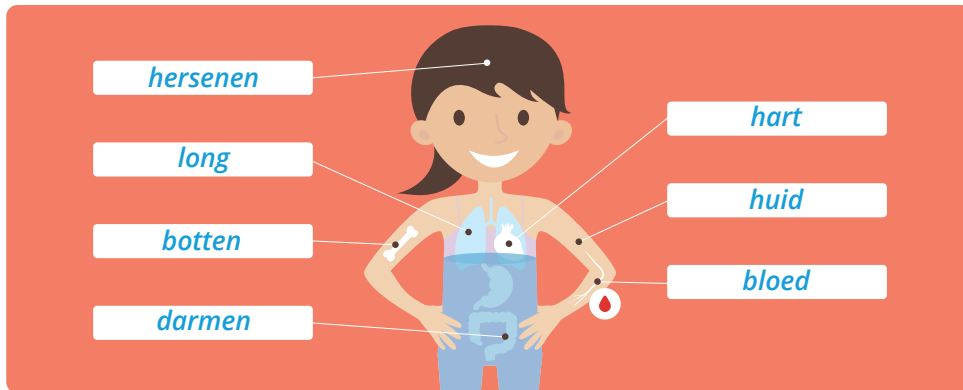
Waarschijnlijk vinden veel kinderen de rode kool stinken. Zorg daarom voor open ramen en deuren. Of doe het proefje buiten.

Gebruik eventueel schorten. Het sap kan vlekken maken op kleding.

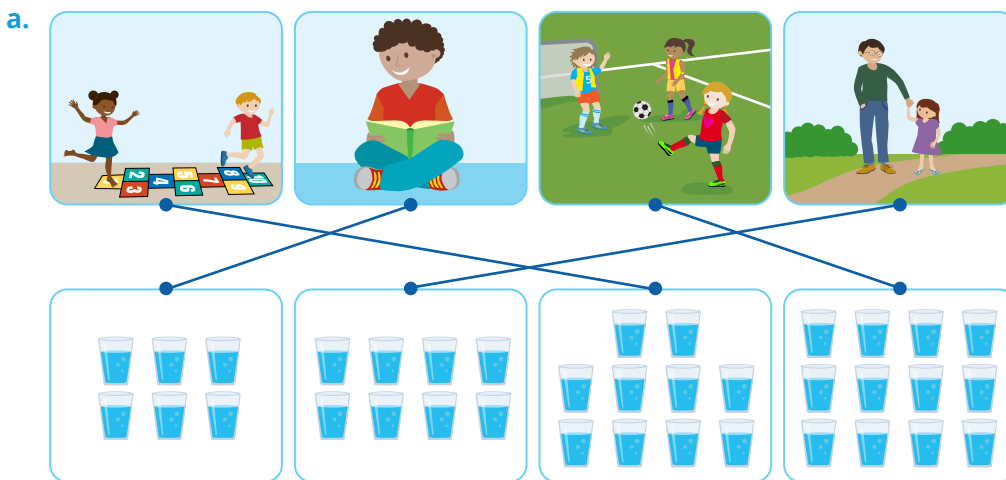
Verwijs in de nabespreking naar de poster van het Voedingscentrum. Zijn ze verbaasd over de informatie op de poster? Komt de informatie op de poster overeen met de resultaten van de kinderen? Hadden ze bijvoorbeeld verwacht dat er in appelsap zoveel suiker zit?

ANTWOORDEN DOEBLAD

OPDRACHT 1



OPDRACHT 2



b. Bijvoorbeeld als je koorts hebt, als het heel warm is.

OPDRACHT 3

- Eigen antwoord.
- Bijvoorbeeld door elk half uur een glas water te drinken.
- Bijvoorbeeld: komkommer, munt, limoen, citroen, appel, aardbeien, tijm.

OPDRACHT 4

Niet waar, waar, waar, waar

LESOPBOUW GROEP 7-8

INTRODUCTIE

- FILMPJE EN GROEPSGESPREK (20 minuten)**
Bekijk samen het filmpje op het digibord. Voer daarna een klassengesprek over kraanwater als gezonde en sportieve dorstlesser. Gebruik bijvoorbeeld de volgende vragen:
 - Wanneer drink je kraanwater?
 - Waarvoor heeft je lichaam water nodig?
 - Wat merk je als je te weinig water drinkt?
 - Hoe kun je ervoor zorgen dat je vaker water kiest? Bijvoorbeeld door afspraken met jezelf en/of het gezin te maken.Tijdens het avondeten drinken we altijd water, als ik ga sporten neem ik altijd kraanwater mee enzovoorts.
- Vul gezamenlijk de pollvragen in op kraanwaterdag.nl/groep78. De ingevulde gegevens geven jou en de drinkwaterbedrijven een mooi inzicht in het kraanwatergedrag van de leerlingen.
- Concludeer dat water niet alleen lekker is, maar ook gezond. Je lichaam heeft water nodig. In de rest van de les ontdekken de kinderen hoe dit precies zit.

KERN

Kies op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd een of meer van onderstaande opdrachten.

GROEPSOPDRACHT 1: Quiz (15 minuten)

Ga naar kraanwaterdag.nl/groep78 en speel klassikaal de quiz. Verdeel de klas eventueel in twee of meer teams die tegen elkaar spelen.

GROEPSOPDRACHT 2:

Energizer bedenken en uitvoeren (20 minuten)

Laat de energizer zien op kraanwaterdag.nl/groep78. De kinderen bedenken zelf ook energizers. Zie voor tips pagina 9.

GROEPSOPDRACHT 3:

Waterklok maken (30 minuten)

De leerlingen maken zelf een waterklok. Ga naar kraanwaterdag.nl/groep78 voor het stappenplan en een instructievlog.

TIPS

voor de uitvoering van de waterklok

Wil je niet dat de leerlingen met scherpe voorwerpen aan de slag gaan? Doe dan vooraf voor elk groepje zelf stap 2.

Zorg voor emmers of bakken zodat de leerlingen water kunnen hergebruiken.

Zorg voor extra flessen.

Natuurlijk testen jullie als iedereen klaar is de waterklokken. Zet een timer op 5 minuten. Welke waterklok is het nauwkeurigst?

Gebruik de waterklokken de komende tijd tijdens activiteiten die vijf minuten of korter duren. Bijvoorbeeld: opruimen, energizers uitvoeren, tijd om even te kletsen, tijd dat iedereen weer terug moet zijn enzovoorts. Kunnen de leerlingen zelf nog meer momenten bedenken waarop ze de waterklokken kunnen gebruiken?

GROEPSOPDRACHT 4:

Poster of filmpje maken (30 minuten)

De leerlingen maken een poster of filmpje om andere mensen te stimuleren om vaker water te drinken. Laat de leerlingen ter inspiratie de poster van het Voedingscentrum zien. Wat is de boodschap van deze poster?

Ga naar kraanwaterdag.nl/groep78 voor het stappenplan. Laat de leerlingen hun resultaten kort aan elkaar presenteren. Nodig hiervoor eventueel ook ouders uit. Als de leerlingen posters hebben gemaakt kun je bijvoorbeeld een postermarkt organiseren. Of organiseer korte presentaties van drie minuten. De leerlingen kunnen dan ook hun waterklok laten zien en gebruiken als timer.

DOEBLAD (15 minuten)

Deel het doebblad uit en laat de kinderen hier zelfstandig mee aan de slag gaan. Je kunt het doebblad ook mee naar huis geven.

AFSLUITING (15 MINUTEN)

1. Bespreek de antwoorden van het doebblad.
2. Bekijk de poster van het Voedingscentrum. Hadden de kinderen verwacht dat in sommige drankjes zoveel suiker zit?
3. Bespreek de voornemens van de kinderen naar aanleiding van deze les. Hoe gaan ze ervoor zorgen dat ze vaker kraanwater drinken? Je kunt bijvoorbeeld afspraken maken met jezelf. Bijvoorbeeld: altijd als ik uit school kom, drink ik eerst een glas water of als ik naar mijn training ga, neem ik altijd een fles water mee en drink deze helemaal leeg. Wat ook helpt is om het water nog lekkerder te maken door er fruit of kruiden aan toe te voegen.
4. Maak afspraken over een vaste kraanwaterdag in de klas (of op school). Op deze dag nemen de kinderen geen gezoete drankjes, zuivel drank of bronwater mee van huis, maar alleen kraanwater in een bidon, schoolbeker of hervulbaar flesje. Vul de dag in op de Kraanwaterdagposter en kies samen een plek om deze poster (zichtbaar voor de ouders) op te hangen.



ANTWOORDEN DOEBLAD

OPDRACHT 1

Water in je lichaam zorgt ervoor dat je het niet te warm of te koud krijgt.

Het bewaakt de lichaamstemperatuur. Dit is heel belangrijk tijdens en na het sporten. Ook is water belangrijk voor

je darmen. Je darmen regelen de spijsvertering.

Water is ook een transportmiddel.

Water brengt voedingsstoffen naar de juiste plek.

En water zorgt voor de afvoer van afvalstoffen.

Water is een sportieve dorstlesser.

OPDRACHT 2

- Als je zweet, bij uitademen, huilen.
- Als het heel warm is, als je koorts hebt, tijdens en na het sporten.
- Bijvoorbeeld vaste momenten met jezelf afspreken waarop je water drinkt, als je naar buiten gaat altijd volle bidon meenemen en deze ook opdrinken, tijdens het avondeten altijd water drinken, enzovoorts.

OPDRACHT 3

	PERSOON	WATERVOORZIENING	LAND
1	Happiness	Waterkiosk	Malawi
2	Mike	Huisaansluiting	Filipijnen
3	Nana	Waterpunt	Ghana