



# gesund und munter

## Heft 26: Wasser



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Aulis Verlag**



### Wasser als Thema in der Schule

Das Thema wird aus der Perspektive der Gesundheitserziehung behandelt. Dabei geht es vor allem darum aufzuzeigen, wo Wasser vorkommt und welche Rolle es in unserem Körper spielt. Aufbauend auf diesen Erkenntnissen folgt die Schulung des Trinkverhaltens. Schließlich wird das Thema Baden in verschiedenen Gewässern aufgegriffen.

### Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Das Thema „Wasser“ im Unterricht [i] .....              | 3  |
| Wasser: ein kostbares Nass [M 1] .....                  | 5  |
| Unterschiedliches Trinkwasser [M 2].....                | 6  |
| Wasser ist überall – auch in Lebensmitteln [M 3] .....  | 7  |
| Wasser ist überall – auch in unserem Körper [M 4] ..... | 8  |
| Der Weg des Wassers durch unseren Körper [M 5] .....    | 9  |
| Warum können wir kein Meerwasser trinken? [M 6] .....   | 10 |
| Trink viel! – Aber wie viel? [M 7] .....                | 11 |
| Trink was! – Den Durst gesund löschen [M 8].....        | 12 |
| Trink was! – Unsere Durstlöscher-Bar [M 9] .....        | 13 |
| Baden macht Spaß – in Seen und Flüssen [M 10] .....     | 14 |
| Baden macht Spaß – in Schwimmbädern [M 11] .....        | 15 |

### Bedeutung der Logos



Informationsseite  
für Lehrerinnen  
und Lehrer [i]

Materialseite  
für Schülerinnen  
und Schüler [M]



Hinweis: Die blauen (Lösungs-)  
Texte im Heft verschwinden  
beim Kopieren mit manueller  
Einstellung „wenig Farbe“.

### Quellen

- [1] <http://www.trinken-im-unterricht.de>
- [2] <http://www.dlrg.de/informieren.html>
- [3] <http://www.forum-trinkwasser.de>
- [4] <http://www.kultusportal-bw.de/Lde/773749>
- [5] <http://www.dge.de/>

Foto M 11: © bill oxford / iStockphoto.com

### Impressum

**ISSN:** 1612-5703  
**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, Tel.: (02 21) 89 92-0 Fax: (02 21) 89 92-3 00  
 E-Mail: [eveline.maslon@bzga.de](mailto:eveline.maslon@bzga.de)  
**Redaktion:** Anna Maria Wenzel, Marcus Schrenk, Dr. Eveline Maslon  
**Verlag:** Aulis Verlag in der Stark Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Lilienthalstraße 2, 85399 Hallbergmoos, Tel. (0811) 60004-0, Fax: -591  
 E-Mail: [zeitschriften@aulis.de](mailto:zeitschriften@aulis.de)  
 Alle Rechte vorbehalten  
**Gestaltung, Illustration:** Verlag; Thomas Binder, Magdeburg; Sybille Hübener, Köln  
**Titelfoto:** © Irochka – Fotolia  
**Titelillustration:** T. Binder  
 „gesund und munter“ erscheint zweimal jährlich als Beilage der Zeitschrift Sache–Wort–Zahl des Aulis Verlags.  
 Im Frühjahr 2015 erscheint Heft 27.



## Das Thema „Wasser“ im Unterricht

Untersuchungen [3] zeigen, dass Kinder und Jugendliche ebenso wie Erwachsene in der Regel zu wenig trinken. Vor allem Kinder merken beim Spielen ihren Durst oft nicht. Wie wichtig aber genügend Flüssigkeit für die Gesunderhaltung unseres Körpers ist, wird immer wieder betont und nachgewiesen [1, 3]. So handelt dieses Heft zunächst einmal davon, wo Wasser zu finden ist, und gibt dann Anleitungen zu gesundem Trinkverhalten. In den letzten zwei Arbeitsblättern wird das Wasser unter einem anderen Gesichtspunkt betrachtet: Baden macht Spaß – birgt aber auch Gefahren.

**M 1: Wasser: ein kostbares Nass** – Der Wasserkreislauf ist stark vereinfacht dargestellt und stellt den Rückfluss des Wassers als Grundwasser in die Meere nicht dar. Der Kreislauf des Wassers lässt sich gut in einem Glas darstellen. Dazu füllt man Erde in das Glas, bedeckt sie mit Moos und befeuchtet sie gut. Das Glas wird mit Folie abgedeckt und in die Sonne gestellt.

Von den gesamten Weltwassermassen sind nur 0,3 % nutzbar. Zur Veranschaulichung kann Folgendes gezeigt werden: Ein 10-l-Eimer wird mit Wasser gefüllt und stellt das gesamte Wasser der Erde dar. Aus diesem Eimer wird ein großes Trinkglas voll Wasser entnommen (ca. 300 ml). Dies entspricht ungefähr dem Süßwasseranteil. Ein Esslöffel voll Wasser (ca. 10 ml) aus dem Trinkglas veranschaulicht die relative Menge des für uns nutzbaren Süßwassers. Hier kann gut mit dem Atlas gearbeitet werden, um herauszufinden, wo viel Wasser – Salz- oder Süßwasser – vorkommt.

**M 2: Unterschiedliches Trinkwasser – Wasser ist nicht gleich Wasser** – Das Thema soll zunächst auf sensorischer Ebene betrachtet werden. Aussehen und Geruch der verschiedenen Wasser lassen zunächst keinen großen Unterschied erkennen. Der deutliche Geschmacksunterschied ist ein Erlebnis für die Schülerinnen und Schüler und zeigt, dass geschmackliche Vorlieben verschieden sind. Das hat Auswirkungen darauf, welches Wasser gern getrunken wird. Es gilt zu vermitteln: Nur von dem, was wir gerne trinken, trinken wir auch genug.

**M 3: Wasser ist überall – auch in Lebensmitteln** – Dass Flüssigkeiten Wasser enthalten, ist für Schülerinnen und Schüler leicht fassbar. Aber viele Lebensmittel, die fest und damit in der Vorstellung der Schülerinnen und Schüler „wasserlos“ sind, enthalten zu einem großen Teil Wasser. Die Versuche dienen dazu, den Kindern dies erfahrbar zu machen. Des Weiteren kann man mit ihnen

Frucht- und Gemüsesäfte durch ein Baumwolltuch pressen. Diese Säfte können, wenn man für Lebensmittel geeignete Materialien (Geschirrtuch, Küchenschüssel) verwendet, getrunken werden. Ein Vergleich mit Fruchtsäften/Fruchtnektaren aus dem Handel bietet sich an und ermöglicht eine Verbindung mit dem Thema „Trink was!“ (M 8).

**M 4: Wasser ist überall – auch in unserem Körper** – Unser Körper besteht zu ca.  $\frac{2}{3}$  aus Wasser. Bei Kindern ist der Wassergehalt meist etwas höher. Es dient der Temperaturregulation (Schweiß), ist Transport- und Baustoff (Blut, Muskeln und Knochen) und wird zur Bildung von Speichel und anderen Verdauungssäften benötigt. Die zwei kleinen Versuche dienen dazu, das Wasser im Körper (Schweiß, Atmung) zu zeigen. Bitte weisen Sie die Schülerinnen und Schüler ausdrücklich darauf hin, die Plastiktüte nicht über den Kopf zu ziehen. Auch sollte darauf geachtet werden, dass sie das Gummiband nicht zu fest um ihr Handgelenk wickeln.

**M 5: Der Weg des Wassers durch unseren Körper** – Die Nieren werden gerne als Waschanlage unseres Körpers bezeichnet. Über die Nierenarterie gelangt das Blut in die Nieren. In den Nephronen in der Nierenrinde wird das Blut gefiltert. Ein Nephron besteht aus einem Kapillarknäuel (Glomerulus), welches von der Bowman'schen Kapsel umgeben ist, die sich in einem Nierenkanälchen fortsetzt. Aus dem Blut werden im Glomerulus und der Bowman'schen Kapsel Abfallstoffe, Wasser und Salze herausgefiltert. Der so entstandene Primärharn fließt über die Nierenkanälchen ab. Dabei findet eine Rückresorption (fast 99 %) von Zucker, Salzen, Wasser u. a. statt. Die Rückresorption verläuft nach dem Gegenstromprinzip. Der so entstandene Sekundärharn (= Endharn) wird über die Sammelrohre ins Nierenbecken geleitet. Er besteht zu 95 % aus Wasser. Die Urinausscheidung erfolgt über Harnleiter, Harnblase und Harnröhre.

Es ist sinnvoll, mit den Schülerinnen und Schülern zunächst die richtige Zuordnung der Organe auf der Abbildung zu besprechen, den Weg des Wassers durch unseren Körper in Tafelarbeit zu beschreiben und dann erst den Text ordnen zu lassen.

**M 6: Warum können wir kein Meerwasser trinken? – Vom Verdursten im Meer** – Unsere Nieren sind nur in der Lage, Harn mit einer relativ geringen Salzkonzentration auszuscheiden. Da Meerwasser einen deutlich höheren Salzgehalt hat, benötigt man zusätzliches

# Das Thema „Wasser“ im Unterricht



Wasser, um die Salzkonzentration zu verdünnen. Der Mensch verdurstet, obwohl er trinkt. Für Grundschülerinnen und -schüler ist diese Thematik genauso interessant wie kaum zu fassen. Daher bleibt das Arbeitsblatt auf phänomenologischer Ebene. Der Versuch zeigt anschaulich, wie hochkonzentriertes Salzwasser (Meerwasser-Konzentration bis zu 36 %) Wasser aus Zellen zieht. Zur Veranschaulichung kann man einen Tropfen gefärbtes Wasser nahe an einen Tropfen Salzwasserlösung bzw. Trinkwasser geben. Verbindet man nun vorsichtig das gefärbte Wasser mit dem Salzwasser- bzw. Süßwassertropfen, sieht man gut, wie schnell sich das Salzwasser mit dem gefärbten Wasser verbindet. Man kann an dieser Stelle nochmals auf den Gurkenscheibenversuch aus M 3 eingehen.

**M 7: Trink viel! – Aber wie viel?** – Der Wasserbedarf von Schülerinnen und Schülern beträgt ca. 2–2,5 Liter. Davon wird ein Teil (ca. 1 Liter) durch die Nahrung aufgenommen. Der Restbedarf an Wasser muss durch Trinken gedeckt werden. Ein Rückgriff des Themas Wasser in Lebensmitteln (M 3) lässt sich gut mit den Kindern thematisieren, indem man zunächst den Gesamtbedarf des Körpers an Flüssigkeit aufzeigt und im Anschluss die Trinkempfehlung. Die fehlende Flüssigkeitsmenge wird also durch Lebensmittel aufgenommen. Die Abbildungen, zu denen die Mädchen und Jungen „Trinktipps“ geben sollen, zeigen, dass der Flüssigkeitsbedarf bei Sport/körperlicher und geistiger Anstrengung/Schwitzen erhöht ist. Es bietet sich an, mit den Kindern ihr Trinkverhalten während der Schulzeit zu besprechen. Den individuellen Gegebenheiten der Schule entsprechend können gemeinsame Trinkregeln entwickelt werden (Wann? Was? Wo?). Es lohnt sich ein Blick in Quelle 1.

**M 8: Trink was! – Den Durst gesund löschen** – Wichtig ist es, hier nicht zu moralisieren! Kinder trinken nur das, was ihnen schmeckt. Allerdings wissen sie oft nicht, was in ihren Getränken enthalten ist. Sie können ihre Lieblingsgetränke in der Verpackung in die Schule mitbringen. Dann kann man gemeinsam die Inhaltsangaben auswerten. Anschaulich und beeindruckend ist es, wenn man den Zuckergehalt tatsächlich in Würfelzucker (1 Würfel = 3 g Zucker) darstellt. Man kann Apfelsaft, Apfelnektar und Apfelschorle in verschiedenen Konzentrationen testen lassen. Es ist sinnvoll, mit der niedrigsten Saftkonzentration anzufangen.

**M 9: Trink was! – Unsere Durstlöscher-Bar** – Das

Arbeitsblatt soll die Schülerinnen und Schüler anregen, mit „normalem“ Trinkwasser interessante Getränke zu mixen. Hier sind einige Ideen aufgezeigt, aber der Kreativität der Schülerinnen und Schüler sollen keine Grenzen gesetzt werden. Die zwei Rezeptideen für den Orangendrink und den Eistee entsprechen den Anforderungen an einen gesunden Durstlöscher, können jedoch natürlich auf den Geschmack der Schülerinnen und Schüler abgestimmt werden. Lassen Sie sie doch eigene Rezepte mitbringen und besprechen Sie diese gemeinsam. Vielleicht kann zum Abschluss ein solches Rezept umgesetzt werden oder eine andere Klasse zur Verkostung der „gesunden Drinks“ eingeladen werden.

**M 10: Baden macht Spaß – in Seen und Flüssen** – Sicher haben die Schülerinnen und Schüler im Urlaub schon Baderfahrungen gemacht und ihnen sind einige Baderegeln bekannt. Die durch die Bilder verdeutlichten Baderegeln erheben in keiner Weise Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sollen zum Gespräch über das richtige Verhalten beim Baden in offenen Gewässern einladen. Im Unterrichtsgespräch muss dringend mit den Jungen und Mädchen besprochen werden, dass Hilferufe im Wasser nie zum Spaß abgegeben werden sollten – das ist ein lebensgefährliches Spiel! Gute Hinweise finden sich auf der Internetseite der DLRG.

Methodisch kann es sich anbieten, die Abbildungen als große Bildkarten für einen Stuhlkreis zu kopieren. Eine andere Möglichkeit stellt ein einfaches Gedächtnisspiel dar: Dazu die Bilder im doppelten Satz auf festes Papier kopieren und ausschneiden. Sind die Schülerinnen und Schüler im Lesen geübt, kann die zweite Karte anstelle des Bildes die dazugehörige Regel darstellen.

**M 11: Baden macht Spaß – in Schwimmbädern** – Nachdem im Arbeitsblatt zuvor Baderegeln für das Baden in offenen Gewässern thematisiert wurden, soll nun auf das Baden in Schwimmbädern eingegangen werden. Einige der zuvor erstellten Regeln gelten auch hier. Besonders zu beachten ist in Schwimmbädern der rutschige Untergrund, der eine hohe Verletzungsgefahr birgt, und der Einsatz von Chlor zur Desinfektion des Wassers. Dies kann zu Haut- und Augenreizungen führen. In manchen Schwimmbädern wird auf den Einsatz von Chlor verzichtet und stattdessen Ozon eingesetzt. Nicht thematisiert werden auf dem Arbeitsblatt Sicherheitsregeln, wie sie zur Verhütung von Verletzungen beim Rutschen und Toben im Wasser bzw. am Beckenrand nötig sind. Dies sollte im Unterrichtsgespräch stattfinden.



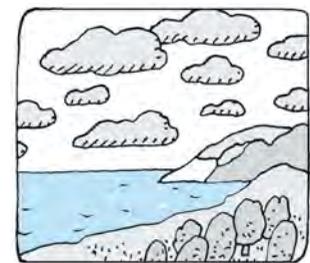
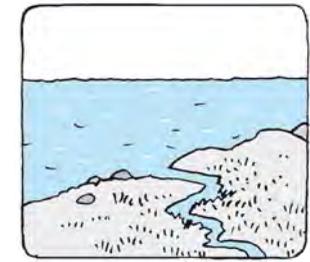
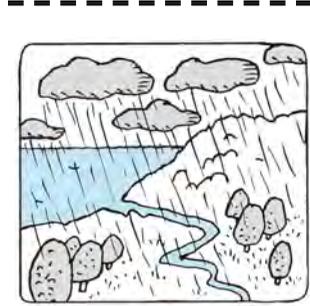
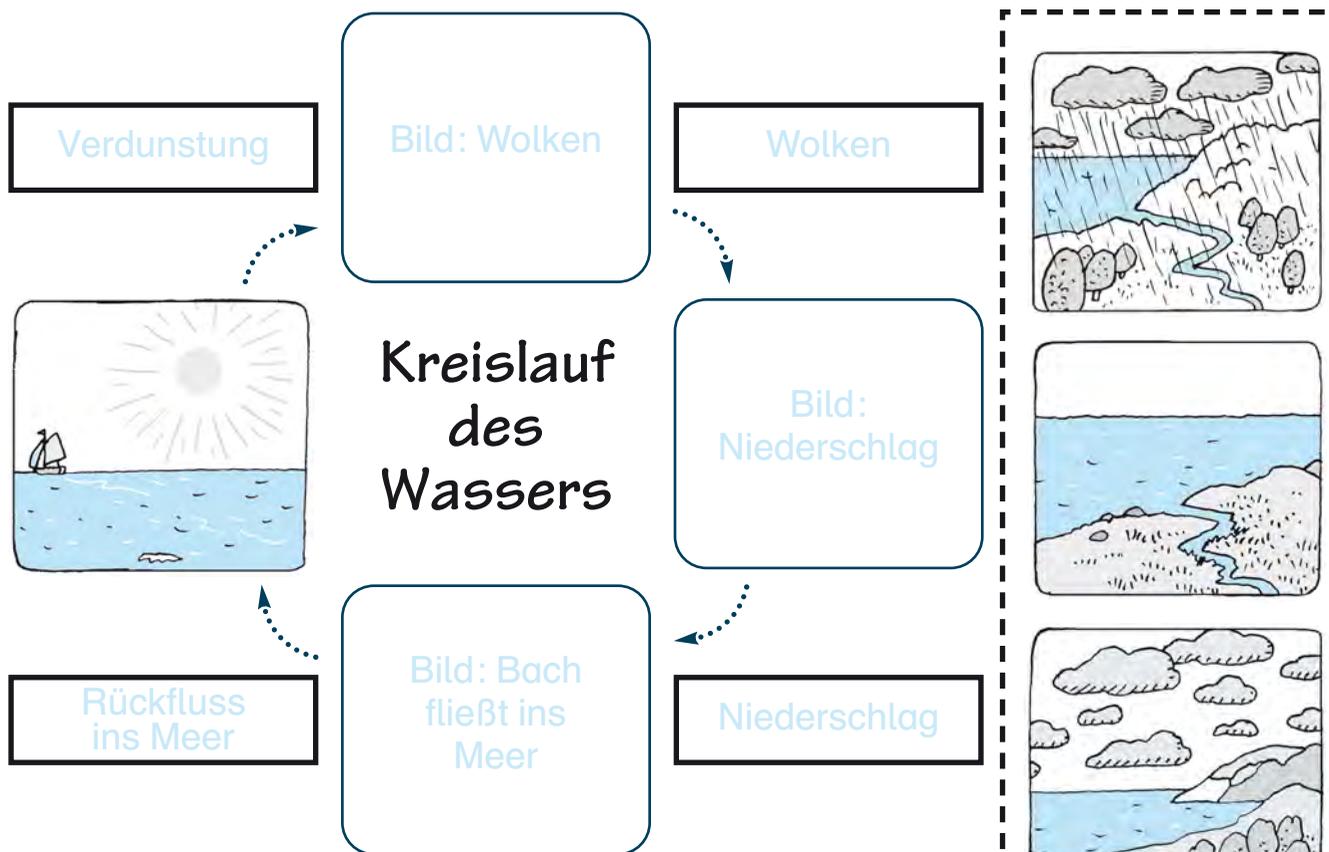
# Wasser: ein kostbares Nass [M 1]

## – der Wasserkreislauf

Woher kommt das Wasser und wohin fließt es?

Schneide die Bilder am Rand aus. Klebe sie an der richtigen Stelle in den Kreislauf.

Ordne die Wörter den passenden Bildern zu.



Verdunstung

Rückfluss ins Meer

Wolken

Niederschlag



**Wusstest du ...**

Der größte Teil der Erdoberfläche besteht aus Wasser. Das meiste Wasser ist das Salzwasser der Meere. Nur ein ganz kleiner Teil ist Süßwasser.

Viele Menschen wohnen in Gegenden, wo es nur sehr wenig Süßwasser gibt. Sie haben keinen Zugang zu sauberem Wasser. Was bedeutet das für diese Menschen? Sprich mit deinem Partner darüber, welche Probleme diese Menschen haben.



# Unterschiedliches Trinkwasser [M 2]

## – Wasser ist nicht gleich Wasser



Welches Wasser schmeckt dir am Besten? Male ein 😊 hin!

Nicht jedes Trinkwasser schmeckt gleich. Probier's aus! Teste unterschiedliche Wasser und trage die Ergebnisse in die Tabelle ein.

|                               | Aussehen | Geschmack |
|-------------------------------|----------|-----------|
| Leitungswasser                |          |           |
| Tafelwasser                   |          |           |
| Stilles Mineralwasser         |          |           |
| Mineralwasser mit Kohlensäure |          |           |

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Leitungswasser, Tafelwasser und Mineralwasser?

Verbinde die verschiedenen Wasserarten mit dem passenden Bild und der Erklärung.

Leitungswasser

Tafelwasser

Stilles Mineralwasser

Mineralwasser mit Kohlensäure

Wasser aus einer unterirdischen Mineralquelle, wird mit dem Gas Kohlenstoffdioxid versetzt. Man sagt auch Sprudel dazu.

Wasser aus einer unterirdischen Mineralquelle

Gereinigtes Wasser von verschiedenen Orten. Es kommt aus dem Wasserhahn.

Komplett gereinigtes Wasser von verschiedenen Orten. Dem Wasser werden Salze zugesetzt, dass es immer gleich schmeckt.



## Wasser ist überall [M 3] – auch in Lebensmitteln

Nicht nur in Flüssigkeiten ist Wasser enthalten. Wir finden es auch in Lebensmitteln, die fest sind.

Hast du eine Idee, wie man das zeigen kann? Lass es uns versuchen!

### Salz zieht Wasser heraus

Du brauchst:

- 2 kleine Teller
- 1/2 Tl. Salz
- 2 Gurkenscheiben



Beobachte und vergleiche die Gurkenscheiben miteinander!

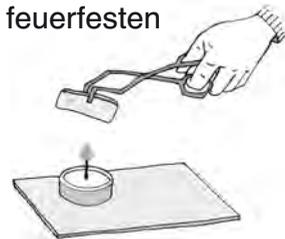


### Brennende Lebensmittel

Du brauchst:

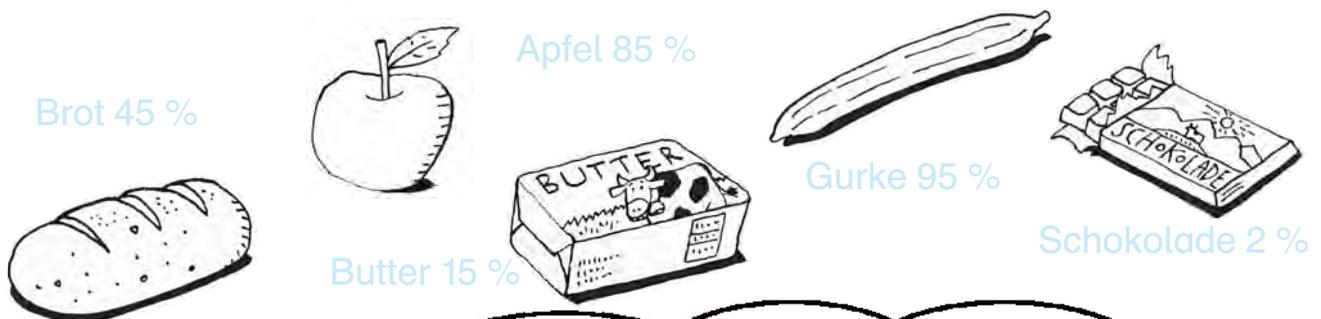
- 1 Stück frisches Brot
- 1 Stück getrocknetes Brot
- brennendes Teelicht
- Grillzange

Arbeite auf einer feuerfesten Unterlage!



Beobachte und finde eine Erklärung!

Schätze: Aus wie viel Wasser bestehen die abgebildeten Lebensmittel?  
Zeichne deine Vermutung ein!



### Ein Versuch für zu Hause: Obst trocknen

Du brauchst ein Apfelstück, eine Waage und einen Teller. Wiege das Apfelstück und notiere dir das Gewicht. Lege es auf einen Teller und stelle ihn an einen warmen, trockenen Ort. Du kannst das Apfelstück auch im Backofen bei 50–70 °C trocknen. Wiege dann das getrocknete Apfelstück. Vergleiche das Gewicht. Teste den Geschmack! Erkläre, woher der Unterschied kommt.

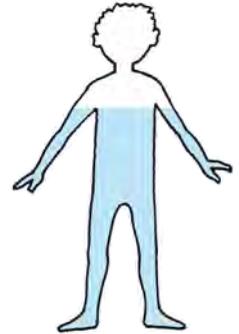
# Wasser ist überall [M 4]

## – auch in unserem Körper



So wie man aus einem Apfel Saft pressen kann, könnte man auch aus unseren Körperzellen Flüssigkeit pressen.

Würde man alles Wasser in unserem Körper an einer Stelle sammeln, sähe unser Körper aus wie auf dem Bild. Vergleiche das Bild mit dir selbst. Wohin würde bei dir der Wasseranteil gehen?

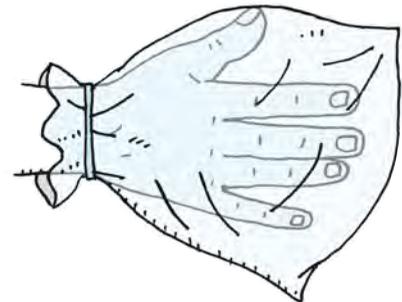


### Wozu braucht unser Körper so viel Wasser?

Die Versuche zeigen zwei wichtige Bedeutungen des Wassers. Probier's aus!

Stecke deine Hand in eine Plastiktüte und befestige sie mit einem Gummi um dein Handgelenk.

Bewege deine Hand etwas und warte ca. 2 Min. Beschreibe deine Beobachtung!




---



---



Nimm einen Spiegel in die Hand und halte ihn unter die Nase. Atme ein paar Mal kräftig ein und aus.

Beschreibe deine Beobachtung!

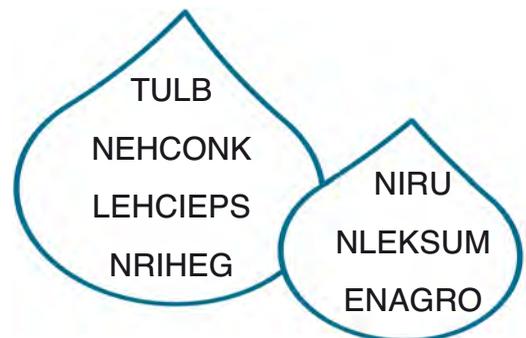
---



---

→ Wasser kommt in unserem Schweiß und in unserer Atemluft vor.

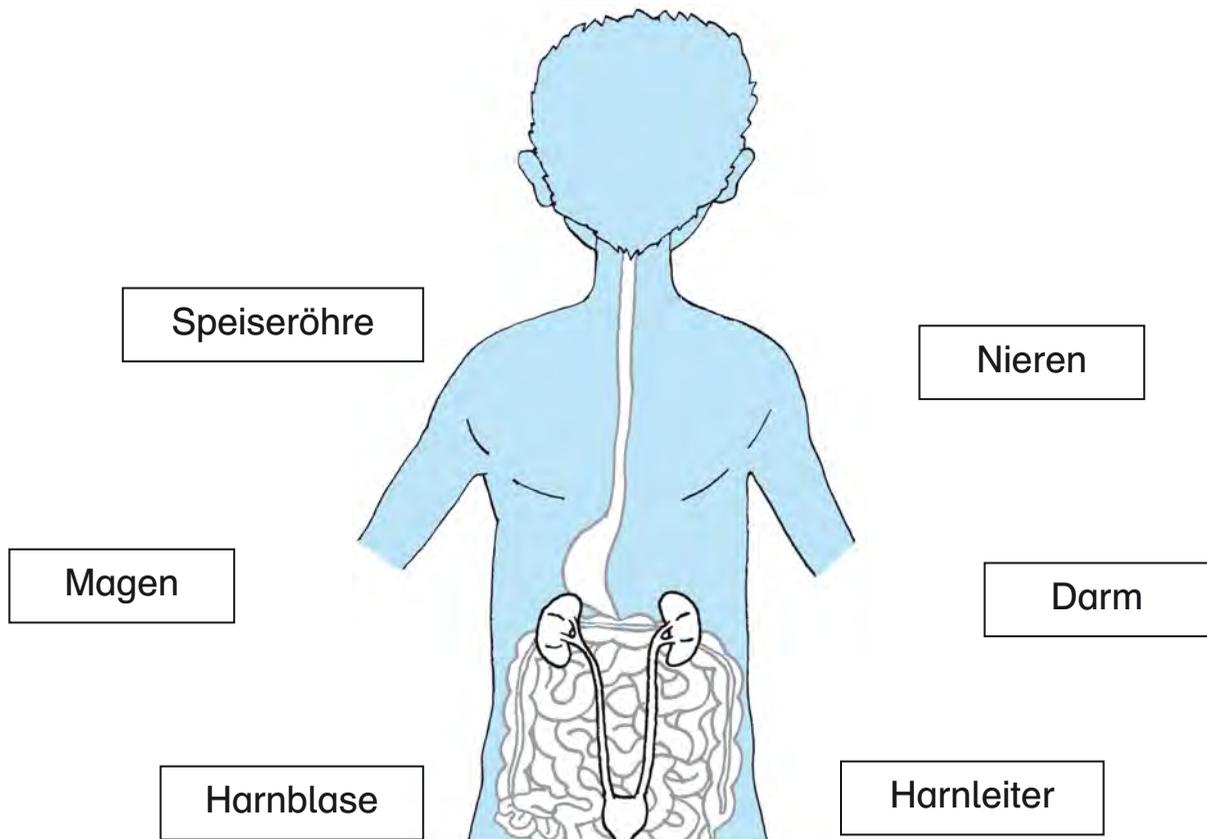
Rede mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern darüber, wo Wasser im Körper noch vorkommt. Die Wörter in den Wassertropfen helfen euch!





## Der Weg des Wassers durch unseren Körper [M 5]

Ordne die Begriffe dem Bild mit Pfeilen zu. Bringe den Text in die richtige Reihenfolge. Schreibe dazu die Zahlen in die Kästchen.



- 3 Das Blut transportiert das Wasser in die Nieren.
- 1 Über Mund und Speiseröhre kommt Wasser zum Magen.
- 4 Die Nieren arbeiten wie ein Filter. Sie entziehen dem Blut Wasser mit Abfallstoffen darin (z. B. überflüssiges Salz).
- 6 Das so gereinigte Blut fließt zum Herz zurück und beginnt seinen Kreislauf neu.
- 2 Durch den Magen gelangt es in den Darm. Im Darm wird dann das Wasser entzogen. Es geht ins Blut über.
- 5 Das Wasser mit den darin gelösten Abfallstoffen fließt über den Harnleiter in die Harnblase und wird als Urin (= Harn) ausgeschieden.

# Warum können wir kein Meerwasser trinken? [M 6]

## – Vom Verdursten im Meer



Vielleicht hast du schon gehört, dass Schiffbrüchige mitten auf dem Meer verdursten können. Wie kann das sein? Führe folgenden Versuch durch!

Du brauchst: ein Glas mit Wasser (100 ml)  
 20 g Salz  
 einen Löffel  
 ein frisches Radieschen (ohne Grün)

1. Wiege und beschreibe das Radieschen vor dem Versuch.

*Gewicht:* \_\_\_\_ g *Aussehen:* \_\_\_\_\_

2. Gib das Salz in das Wasser. Rühre kräftig um.

3. Lege das Radieschen ins Wasser. Lasse es einen Tag darin liegen.

4. Nimm das Radieschen aus dem Wasser. Wiege und beschreibe es.

*Gewicht:* \_\_\_\_ g *Aussehen:* \_\_\_\_\_

5. Finde eine Erklärung dafür!



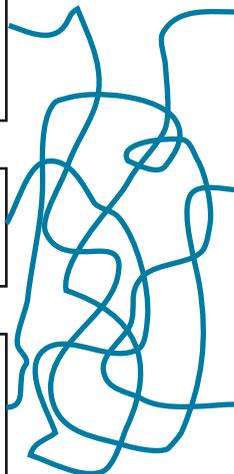
Wenn du Wasser mit viel Salz trinkst, passiert das Gleiche wie mit dem Radieschen in deinem Versuch: Es schrumpelt, weil es durch das Salzwasser sein eigenes Wasser verliert. Das Radieschen trocknet aus. Man könnte sagen, es „verdurstet“. Auch du verlierst durch Trinken von kon-

zentriertem Salzwasser (wie im Meer) dein Wasser. Es wird durch deinen Urin ausgeschieden. Dadurch entsteht in deinem Körper Wassermangel, der zum Tod führt. Wie schaffen es Tiere, im Meerwasser zu überleben?

Sie trinken gar nicht, sondern nehmen Wasser durch die Nahrung auf.

Drüsen am Schnabel filtern Salz heraus.

Eindringen des Salzwassers wird durch Kiemen verhindert.



Möwe



Seehund

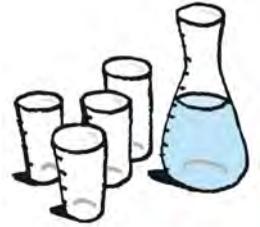


Makrele



# Trink viel! [M 7]

## – Aber wie viel?



Wir Menschen geben beim Atmen, Schwitzen, auf dem WC täglich viel Wasser ab. Daher müssen wir trinken. Genauer gesagt, solltest du ca. 4–5 Gläser Flüssigkeit am Tag trinken. Das sind 1–1,25 Liter!

Nimm dein Trinkverhalten mal genauer unter die Lupe ...

|  Was | Kleine/s Glas/Tasse | Große/s Glas/Tasse | Andere Mengen |
|---|---------------------|--------------------|---------------|
| 1. Tag  |                     |                    |               |
| 2. Tag  |                     |                    |               |
| 3. Tag  |                     |                    |               |

Markiere farbig, welches Getränk du am häufigsten trinkst.

Nimm eine andere Farbe für dein Lieblingsgetränk.

### Gib den Kindern, die du hier siehst, „Trinktipps“!

Ich rate dir, weniger/mehr als 1 Liter am Tag zu trinken, weil

---



---



---



Ich rate dir, weniger/mehr als 1 Liter am Tag zu trinken, weil

---



---



---



# Trink was! [M 8]

## – Den Durst gesund löschen



Durst ist schlimm! Aber so weit solltest du es gar nicht kommen lassen: Durst ist ein Warnsignal, dass dein Körper zu wenig Wasser aufgenommen hat. Also ist es gut zu trinken, bevor du durstig bist.

Aber ... was ist ein guter Durstlöscher? Kreise Getränke, die gut den Durst löschen, grün ein. Erkläre deinem Sitznachbarn deine Entscheidung.



Wasser stillt den Durst, Zucker nicht! Daher kommt ein guter Durstlöscher mit möglichst wenig Zucker aus.

Bastle mit deiner Klasse das Getränke-Bandolo und finde heraus, wie viele Würfelzuckerstückchen in einem Glas des Getränks stecken!

|                    |   |   |      |
|--------------------|---|---|------|
| Milch              | 9 | ◆ | Ende |
| Wasser             | 4 | ◆ |      |
| Eistee             | 7 | ◆ |      |
| Orangensaft        | 0 | ◆ |      |
| Orangensaftschorle | 8 | ◆ |      |
| Cola               | 5 | ◆ |      |



## Trink was! [M 9]

### – Unsere Durstlöscher-Bar

Trinken muss Spaß machen. Immer nur Wasser trinken ist aber manchmal langweilig.

Lass uns mal andere, gesunde Drinks herstellen!

#### Verzierte Strohhalm

Schneide deine Lieblingsform aus buntem Papier aus. Befestige sie mit Tesa am Strohhalm.

#### Farbige Eiswürfel

aus Fruchtsaft herstellen

#### Gummibärchen

(Achtung: Ich werde dick ...)

#### Orangendrink

2 Orangen auspressen und mit 500 ml Mineralwasser auffüllen. Crushed Ice hinzufügen. Zum Schluss mit Orangenscheiben garnieren.

#### Pfirsich-Eistee

1 l selbstgekochter, abgekühlter Früchtetee, ¼ l Pfirsichsaft, Eiswürfel; alles zusammenmischen und gekühlt genießen!

**Zitronen-/Orangenscheibe**  
als Verzierung

**Gefrorene Obststückchen**  
als Eiswürfel-Ersatz

#### Wasser

kann mit Lebensmittelfarbe gefärbt werden.

#### Apfelsternchen

Schneide eine dünne Apfelscheibe ab.

Mit Ausstechformen kannst du deine Lieblingsform herstellen.

**Macht als Klasse doch eine Getränkebar auf!  
Wer ist der coolste Barkeeper?**

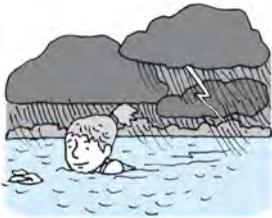
# Baden macht Spaß [M 10]

## – in Flüssen und Seen



Baden in Flüssen und Seen ist was ganz Besonderes. Gibt es bei dir in der Nähe einen Badesee? Dann weißt du sicher, was man dabei beachten muss.

Die Bilder zeigen Kinder, die sich in Gefahr begeben. Stelle Regeln zum sicheren Baden in Seen und Flüssen auf. Schreibe die passende Regel neben das Bild.




---



---



---



---




---



---



---



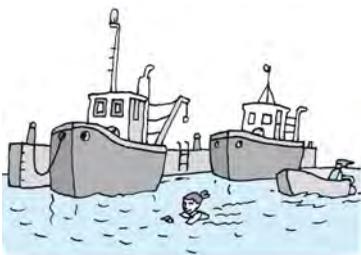
---




---



---



Was hat denn dieses Schild zu bedeuten? Sprecht in eurer Klasse darüber! Fallen euch noch weitere Baderegeln ein?





# Baden macht Spaß [M 11]

– in Schwimmbädern

Woran kann es liegen, dass Felix' Augen brennen?

Gib Felix ein paar Tipps, damit ihm das Schwimmen wieder Spaß macht!  
Zeichne deine Tipps ins Bild ein.

- Schwimmbrille tragen
- Badeschuhe tragen
- nach dem Schwimmen duschen
- nach Dusche: Haut eincremen

Nach dem Schwimmen brennen mir immer die Augen und meine Haut juckt. Außerdem bin ich heute noch ausgerutscht. Das macht überhaupt keinen Spaß!



Das hast du sicher auch schon festgestellt: Hallenbäder haben einen ganz besonderen Geruch. Das kommt davon, dass das Wasser chlorhaltig ist.

Warum denn das? Schreibe deine Vermutung auf. Sprich mit deinem Sitznachbarn darüber!

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zum Grübeln:**  
Wieso entnimmt der Bademeister Wasser aus dem Becken?  
Besprecht eure Ideen!

