

## Wasser gegen den Durst

Am Projekttag „Wasser ist Leben“ machten die Schüler der Klasse 1a die Erfahrung, wie gut Leitungswasser den Durst löscht.

Dazu durften sich die Kinder in der Turnhalle erst einmal mit großer Begeisterung zur Musik bewegen. Zuvor stülpte jedes Kind einen Frischhaltebeutel über eine Hand und band diesen mit einem Haushaltsgummi zu. Durch die Bewegung gerieten die Schüler kräftig ins Schwitzen - die Schweißperlen schlugen sich an der Plastiktüte nieder und konnten dort von den Kindern deutlich wahrgenommen werden. Nun gab es Wasser gegen den Durst! Dazu wurde Leitungswasser ein paar Mal zwischen zwei Krügen hin- und hergeschüttet, bevor es zum Trinken an die Klasse verteilt wurde. „Das Wasser hat ein Gedächtnis. Wenn man es einige Male hin- und herschüttet, erinnert es sich an seine Herkunft, an seine sprudelnde Quelle und schmeckt auch wieder so frisch.“, erklärt die Fachfrau von „GOHO bewegt sich“. Außerdem verflüchtigt sich dadurch auch ein eventuell vorhandener Chlorgesmack.

Die Schüler der Klasse 1 a greifen seitdem häufiger zu Leitungswasser und schütten es vor dem Trinken selbst einige Male hin und her, wie sie es am Projekttag gelernt haben.



# Das alles ist Wasser

Bei unserem Projekt - Tag hat sich die Klasse 1c mit dem Thema Wasser beschäftigt.

Zuerst haben wir im Kreis erklärt und besprochen, was Wasser eigentlich ist, wofür man es braucht und warum es für uns lebensnotwendig ist.

Nach dem Erraten von Wassergeräuschen haben wir gemeinsam Frösche gefaltet und auf einem Tisch einen Teich gestaltet.

Dann sind wir zu unserer ersten Station gegangen und haben Fische als Wanddekoration gebastelt.

Im Pausenhof war bereits unsere nächste Station aufgebaut: Wir haben „gekneipt“. Den Kindern wurde erklärt, dass Wasser auch heilen kann und alle Kinder durften in einem Planschbecken den Storchengang und das Kneipen in kaltem Wasser selbst ausprobieren.

Zum Schluss bekamen wir unsere Trinkflasche und hielten sie ganz stolz in die Kamera.



## Wasser - Durstlöscher Nr. 1!!! (Angebot durch „Goho bewegt sich“)

In der Turnhalle der Knauerschule konnten die Schüler hautnah selbst testen, wie viel Schweiß der Körper in wenigen Minuten produziert. Mit Plastiktüten an den Händen bewegten sich die Kinder ausgelassen auf Musik. Liegestütze, Strecksprünge und Kniebeugen zeigten schell ein überraschendes Ergebnis. Alle Tüten waren pitschnass. Aber auch über Atmung und Ausscheidung verliert der Körper ständig Wasser. Nach den anstrengenden 10 Min. bekamen die Kinder kühles Leitungswasser zur Erfrischung und konnten spüren, wie klares Wasser den Durst löscht und den Körper erfrischt. Leitungswasser steht überall zur Verfügung und wird mehrmals täglich auf seine Reinheit geprüft.

Sehr interessiert hörten sie, dass Wassermangel zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Unkonzentriertheit führen kann. Begeistert erzählten die Schüler von eigenen Erfahrungen und wussten auch schon, dass Limo und Cola nicht als Durstlöscher geeignet sind.



## KNEIPP- Station „Wassertreten“ (Angebot von „Goho bewegt sich“)

Die Kinder waten einige Runden im kalten Wasser im Storchengang. An dem etwas kühlen Tag zögerten sie zunächst, doch als die ersten Kinder im Wasser waren, wollten alle hinein. Die Begeisterung war groß. Wir achteten sehr auf Bewegung nach dem Wassertreten, damit die Kinder richtig warm wurden. Wirkung: Stoffwechsellanregend, infektvorbeugend.

