

WATER IS GEZOND

Week
4

Wist je dat water goed is voor je lichaam? Je moet slim omgaan met kraanwater, maar je hoeft niet zuinig te zijn met het drinken van water. Ontdek waarom!

Opdracht 1

Bekijk dit filmpje: brabantwater.lesjedorst.nl/groep78/water-is-gezond/1

filmpje



Bespreek met degene naast je:

- Waarom is water goed voor je lichaam? Noem in elk geval 1 reden.
- Wat gebeurt er als je niet genoeg water drinkt?
- Waarom is water gezonder dan limonade?
- Hoeveel liter water moet je per dag drinken?



Opdracht 2

Quiz time!

Ga naar kraanwaterdag.nl/kraanwaterdagles/groep78, klik op 'Kraanwaterdagquiz' en doe de quiz.

Quiz!



Opdracht 3

Als je water niet lekker vindt kun je het lekker maken! Dan is het gezond én lekker. Hoe? Doe met de klas de watersmaaktest. Jouw leerkracht legt uit wat je moet doen.

Tip
voor thuis!

VAN KRAANWATER KAN JE OOK
HEEL GOED GEZONDE WATERIJSJES
MAKEN! KIJK HIER HOE JE DAT
DOET EN GA THUIS LEKKER AAN DE
SLAG: [BRABANTWATER.LESJEDORST.
NL/FILES/00%20GEDEELDE%20
BESTANDEN/PDF%27S/PROEFJES/
LES%20JE%20DORST%20
PROEFJE%20WATERIJSJES%20
MAKEN-2020.PDF](https://brabantwater.nl/files/00%20GEDEELDE%20BESTANDEN/PDF%27S/PROEFJES/LES%20JE%20DORST%20PROEFJE%20WATERIJSJES%20MAKEN-2020.PDF)

Ijsjes
maken



Actie!

HET HUISHOUDEN

Nodig:
 PERSOONLIJKE
 MEETKAART,
 LEGE STICKERS EN
 OMDENKKAARTEN

Actie 1: Ontwerp je eigen stickers

Vorige week heb je van je leerkracht stickers gekregen om thuis op te plakken. Deze zijn speciaal voor de **Slimmer met water-weeken** gemaakt. Nu is het de beurt aan jou!

Bedenk zelf twee ontwerpen voor zulke stickers: één voor bij de wc en één voor bij de kraan. Hiervoor gebruik je de lege stickers die je van je leerkracht gekregen hebt. Wees creatief en bepaal helemaal zelf wat je met de stickers doet: tekenen, schrijven, kleuren, het mag allemaal! Maak van jouw zelfgemaakte stickers foto's en stuur deze naar je leerkracht.

Actie 2: Rekenen met water

Pak je persoonlijke meetkaart er weer bij. Deze week ga je uitrekenen hoeveel water je hebt bespaard in vergelijking met de eerste week. Reken de verschillen tussen jouw waterverbruik uit door naar de kolommen van week 1 en week 3 te kijken. Schrijf het verschil in de kolom van week 4 op.

Bespreek met jouw juf of meester of met degene die naast je zit: Hoeveel heb je bespaard bij elk onderdeel? Waar heb je het meeste mee kunnen besparen? En waar het minste? Wat vond je makkelijk of moeilijk om te doen?

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Douchen 1 minuut douchen = 8 liter water minuten = liter	Douchebeurt 1: minuten = liter Douchebeurt 2: minuten = liter Douchebeurt 3: minuten = liter	Douchebeurt 1: minuten = liter Douchebeurt 2: minuten = liter Douchebeurt 3: minuten = liter	Week 1: liter - week 3: liter = liter bespaard!	
Wc doorspoelen 1x doorspoelen met de KLEINE knop = 4 liter water 1x doorspoelen met de GROTE knop = 4 liter water X doorspoelen kleine knop = liter X doorspoelen grote knop = liter	X doorspoelen kleine knop = liter X doorspoelen grote knop = liter	X doorspoelen kleine knop = liter X doorspoelen grote knop = liter	Week 1: liter - week 3: liter = liter bespaard!	
Tandenpoetsen 1x tandenpoetsen = 1 liter water X tandenpoetsen = liter	X tandenpoetsen = liter	X tandenpoetsen = liter	Week 1: liter - week 3: liter = liter bespaard!	

Actie 3: Zo kan het ook: omdenken!

Kraanwater gebruiken we niet alleen om te drinken, maar ook voor allerlei andere activiteiten in huis. Deze week leer je hoe je slimmer om kunt gaan met water in het huishouden. Dat ga je doen met de omdenkkaarten die je van je leerkracht krijgt. Op deze omdenkkaarten zie je hoe en waar je thuis op allerlei manieren water kunt besparen.

Neem deze kaarten mee en leg je gezinsleden uit wat deze kaarten betekenen en wat je ermee kunt doen, bijvoorbeeld tijdens het eten. Voer ook de foto-opdrachten uit! Lukt dat thuis niet? Probeer dit dan samen met een klasgenootje te doen.

Hieronder vind je de uitleg over de omdenkkaarten op een rijtje:



Wassen met een halfvolle trommel?

Zo kan het ook: Kijk elke wasbeurt of er nog wat was bij kan. Zwarte en donkere kleuren kunnen bijvoorbeeld prima samen worden gewassen

Foto-opdracht: Maak een foto van de volle wastrommel.



Tijd om af te wassen?

Zo kan het ook: Was niet af onder een lopende kraan maar vul een teiltje. Doe de minst vieze vaat als eerste, zodat je langer met het afwaswater kunt doen.

Foto-opdracht: Maak een foto dat je aan het afwassen bent in een teil.





Gaat de vaatwasser aan?

Zo kan het ook: Kijk goed of de vaatwasser écht vol is. Maak er een spel van om de vaatwasser zo min mogelijk aan te zetten met zoveel mogelijk vaat!

Foto-opdracht: Maak een foto van de volle vaatwasser.



Gebruik je water om mee te koken en gooi je dit daarna door de gootsteen?

Zo kan het ook: Vang dit water bij het afgieten op, laat het afkoelen en geef dit bijvoorbeeld aan de plantjes.

Foto-opdracht: Maak een foto van het kookwater dat je in een apart bakje giet.

Stuur de foto's naar je leerkracht!

LUKT DIT NIET ALLEEN?
VRAAG DAN ÉÉN VAN JE
GEZINSLEDEN OM
HULP.

