

IL BILANCIO IDRICO

L'acqua che esce e quella che entra

Ogni giorno perdiamo un po' dell'acqua che costituisce il nostro corpo e per mantenerci in perfetta salute dobbiamo introdurne un'uguale quantità. Ma come possiamo introdurre acqua nel nostro corpo? E questo come la elimina? Ecco alcuni momenti della giornata: colora le vignette e riempi di rosso il quadratino nell'angolo di quelle che raffigurano i momenti in cui si perde la maggior quantità di acqua, e di blu l'angolo di quelle che indicano quando invece la assumiamo.



Confronta il tuo lavoro con quello dei compagni e provate a scrivere quali sono i meccanismi con cui il nostro corpo elimina acqua e i sistemi che usiamo per introdurla.

Una piccola riflessione...

Chissà quante volte l'hai fatto: alitare sul vetro della finestra e disegnare con le dita sulla parte appannata... Ma perché il vetro si appanna? Discutine con l'insegnante e i tuoi compagni: scoprirai che il nostro corpo elimina acqua anche quando non ce ne accorgiamo...



Perché sudiamo? Un esperimento interessante

Quando si corre si suda, questo lo sanno tutti... ma perché sudiamo?

Cerca la risposta con un piccolo esperimento: in una bella giornata, calda e soleggiata, procurati due bottiglie d'acqua da mezzo litro, ben chiuse e fresche di frigorifero. Avvolgile ciascuna in un panno dello stesso colore, ben aderente alla bottiglia. Uno lascialo asciutto e l'altro bagnalo bene e completamente con dell'acqua. Poi esponi le due bottiglie al sole direttamente per un po' di tempo.

Prima che il panno bagnato si asciughi del tutto, prova a liberare le bottiglie: quale si è mantenuta più fresca? Come mai? Discutine con i compagni e l'insegnante: il motivo è lo stesso per cui noi sudiamo...

Che sete!

Hai presente le piante sul balcone o nel giardino quando d'estate rimangono senza acqua troppo a lungo? Soffrono, e si vede!

Prova a prendere due fiori piuttosto grandi, per esempio due belle rose, e sistemale in due vasi. Nel primo metti acqua in modo che il gambo sia sempre immerso per una parte; nel secondo vaso invece lascia solo il fiore, senza mettere acqua.

Osserva cosa succede ai fiori nell'arco di qualche giorno e documenta il loro aspetto facendone un disegno negli spazi qui di fianco.

Come quello di un fiore, anche il nostro organismo ha bisogno di acqua per vivere bene. Per questo siamo dotati di un meccanismo che ci fa scattare il senso di sete quando l'acqua nel nostro corpo incomincia a diminuire troppo.

La sete, però, è già un campanello d'allarme e sarebbe bene prevenirla, bevendo di tanto in tanto senza aspettare che sia il nostro corpo a implorarci di farlo.

Il fiore nell'acqua dopo giorni ha questo aspetto	Il fiore nell'acqua dopo giorni ha questo aspetto	Il fiore nell'acqua dopo giorni ha questo aspetto
Il fiore nell'acqua dopo giorni ha questo aspetto	Il fiore nell'acqua dopo giorni ha questo aspetto	Il fiore nell'acqua dopo giorni ha questo aspetto



Attenti al sale!

Hai mai fatto caso che dopo un po' che hai mangiato qualcosa di salato, la sete aumenta? Ti sei chiesto perché?

Con questa esperienza forse potresti trovare una risposta...

Prendi dei cetrioli grossi e ben freschi e tagliali a fette abbastanza sottili. Disponi le fette su un canovaccio e su metà distribuisce abbondante sale.

Lascia riposare per un paio d'ore e poi metti a confronto le fette, quelle "al naturale" e quelle salate (scrollale dal sale prima di confrontarle): quali sono più idratate? Che effetto ha il sale sull'acqua? E che effetto credi possa avere nel nostro corpo? Scrivi qui sotto le tue riflessioni:

.....

.....

.....

.....

L'acqua che entra...

Bere, ormai l'hai capito, è importantissimo. Ma tu quanta acqua bevi? È sufficiente per essere davvero in forma?

Compila per una settimana questo "diario dell'acqua", indicando ogni volta che bevi l'orario e, nella casella corrispondente, quanti bicchieri d'acqua hai bevuto.

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
Totale:							

Per ogni giorno calcola quanti bicchieri hai bevuto. Il suggerimento per stare in buona salute è di bere **8** bicchieri d'acqua al giorno*: tu quanti ne hai bevuti in media?

Ci sono periodi nella giornata in cui sei rimasto senza bere per più di due ore?

In classe provate a raccogliere i risultati di tutti e a realizzare un bel cartellone riportando in un grafico il consumo medio di acqua della classe, nei diversi giorni e nelle diverse fasce orarie.



* Bicchieri da 150 ml (pari a 1200 ml) per un bambino di 7-10 anni



La caccia al tesoro: se bevi troppo poco

Fai una ricerca su internet: cosa succede all'organismo se rimane a lungo senza bere?
 Riporta in questa tabella i segnali e i disturbi che possono comparire mano a mano che l'acqua presente nel nostro corpo diminuisce.
 Se vuoi, completa la tabella anche con dei disegni.

Quando si perde il 2% del peso corporeo	Si provano queste sensazioni:
Quando si perde il 5% del peso corporeo	
Quando si perde il 7% del peso corporeo	
Quando si perde il 10% del peso corporeo	



Cosa ho imparato?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....