

FICHA - 1

Programa Educativo
"Hidrátate: Somos Agua"

Ficha didáctica 1 para alumnos:
Descubro de dónde viene el
agua



Para aprender: ¿De dónde viene el agua?

¿Quieres saber en qué consiste el ciclo del agua?

El sol evapora el agua marina y hace que este vapor circule en forma de nubes por la atmósfera. Después, esas nubes nos la devuelven a la tierra transformada en lluvia o nieve, llegando así a los cinco continentes.

Parte de ese agua que cae del cielo se queda en la superficie terrestre en forma de ríos, lagos o torrentes, pero, en cambio, otra parte se filtra en el suelo y otra en el subsuelo, creando, esta última, manantiales subterráneos.

¿Y el agua mineral natural? ¿De dónde viene?

El agua mineral es un agua subterránea, por eso no podemos verla hasta que ya está dentro de una botella. El agua mineral se forma con el agua de lluvia o de nieve que se va filtrando en las rocas de una montaña. A partir de aquí, el agua inicia un viaje subterráneo en el cual va recibiendo los minerales de las rocas. Al final, el agua mineral llega a un manantial en la profundidad de la tierra, donde estará protegida de cualquier contaminación. Según la temperatura y profundidad del manantial y del tiempo que el agua esté en él, así tendrá unos minerales y un sabor característico.

Después, para que podamos beberla, el agua mineral se envasa en botellas. Pero lo más sorprendente de todo es que ese agua tendrá en la botella las mismas características de salud y pureza que presenta en el manantial del que procede. Por eso, no necesitará ningún tratamiento de desinfección para su consumo, pudiendo beber un agua tal cual está en la Naturaleza.

Actividad: Descubro de dónde viene el agua

Materiales

Folios, rotuladores de colores, cartulina, papel charol azul, verde, amarillo y marrón, algodón blanco, tijeras, pegamento.

Desarrollo Actividad

Los niños y niñas se agruparán en cinco equipos distintos. Cada uno tendrá asignada una fase del ciclo del agua:

CAMPAÑA HIDRÁTATE: SOMOS AGUA

1. El sol evapora el agua del mar.
2. El vapor de agua circula en forma de nubes.
3. Las nubes descargan el agua en forma de lluvia o nieve.
4. Parte del agua queda en la superficie (ríos, lagos, torrentes).
5. Parte del agua se filtra en el suelo (los vegetales la devuelven en forma de vapor de agua) y otra se filtra en el subsuelo (manantiales de agua subterránea).

Cada equipo tendrá que plasmar en su cartulina y con recortables de papel charol la fase del ciclo que le ha tocado. Después escribirán un pareado que explique ese momento del ciclo. Por ejemplo: "Cuando el vapor de agua en forma de nubes está, lluvia o nieve no tardará en llegar".

Cuando finalicen su tarea, cada grupo unirá su fase del ciclo del agua en forma de círculo y lo expondrá en el aula.



FICHA - 2

Programa Educativo
"Hidrátate: Somos Agua"

Ficha didáctica 2 para alumnos:
¿Cuánta agua bebo?



Para aprender: La importancia del agua en nuestro organismo

El agua es tan imprescindible para vivir que la mayoría de los mamíferos, incluidos los seres humanos, podrían aguantar sin beber solamente unos pocos días.

El agua es muy importante para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, de hecho el 75% del cuerpo de un niño es agua y el de un adulto es un 60%.

El agua es el principal componente de todos nuestros tejidos y órganos como el corazón, los pulmones, los riñones y el hígado, de la sangre, los músculos e incluso del cerebro. También se encuentra en los huesos y en la piel. Además, el sudor y la saliva también contienen agua. El agua es también necesaria para hacer la digestión y la evacuación de los excrementos y la orina.

El agua nos ayuda también a mantener una temperatura constante en nuestro cuerpo. De esta manera, si hemos hecho una actividad física intensa o hace mucho calor, eliminamos el exceso de calor mediante el sudor.

Actividad: ¿Cuánta agua bebo?

Materiales

Cartulina grande, rotuladores de colores.

Desarrollo Actividad

En una cartulina grande el profesor dibujará los ejes de una gráfica: en un eje se representará el número de alumnos y alumnas, y en el otro eje se marcará una señal con "beben 6 vasos de agua" y "no beben 6 vasos de agua".

Una vez que se ha hecho el recuento de los niños y niñas que creen que beben 6 vasos de agua y los que creen que no, se trasladan los datos a la gráfica y se les da color. Se dejará expuesta en clase para tenerla en cuenta en sucesivas actividades.

CAMPAÑA HIDRÁTATE: SOMOS AGUA

FICHA - 3

Programa Educativo
"Hidrátate: Somos Agua"

Ficha didáctica 3 para alumnos:
¿Mi familia bebe agua?



Para aprender: ¿Qué sucede si no bebemos suficiente agua?

Cada día perdemos en torno a dos litros y medio de agua a causa de la orina, las heces, el sudor y la respiración.

Si además hace calor, hacemos mucho ejercicio físico o si estamos enfermos con vómitos, diarreas o fiebre, perdemos más agua aún. Por todo ello, si queremos estar sanos, los seres humanos necesitamos reponer cada día el agua que perdemos.

Si no bebemos suficiente agua podemos empezar a deshidratarnos y nuestro cuerpo empezará a enviarnos señales: tendremos menos concentración y memoria; nos sentiremos cansados, incluso podremos llegar a tener dolor de cabeza. La deshidratación hace que nuestro corazón tenga que trabajar más, haciendo un sobreesfuerzo, e incluso que tengamos que necesitar asistencia médica para recuperarnos.

Actividad: ¿Mi familia bebe agua?

Materiales

Folios, lápices, rotuladores de colores.

Desarrollo Actividad

Cada alumno y alumna rellenará una hoja con 5 ó 6 preguntas destinadas a personas de su familia. A través de estas preguntas descubriremos aspectos relacionados con los hábitos de sus familiares a la hora de beber agua. Por ejemplo:

- ¿En qué momentos del día bebes agua?
- ¿Cuántos vasos de agua bebes en total cada día?
- Cuando hace más calor, ¿bebes más agua? Sí No

CAMPAÑA HIDRÁTATE: SOMOS AGUA

-Cuando haces ejercicio ¿cuánto agua bebes antes, durante y después de hacer el ejercicio?

-¿Sueles llevar una botella pequeña de agua contigo cuando sales de casa? Sí No

Para finalizar la actividad, el alumno/a pondrá en un folio en blanco el título: "Encuesta a mi familia sobre el agua que beben" y los familiares entrevistados: (papá, mamá, hermanos, primos y abuelos, otros).

Después, los alumnos y alumnas tendrán que agrupar las respuestas obtenidas para saber si su familia se hidrata correctamente en general. Para ello, sumará las respuestas que sean iguales y las expondrá en una frase. Ejemplo: "Mi familia bebe agua en la comida, la merienda y la cena".

Las respuestas obtenidas de los encuestados darán pistas a cada alumno sobre lo que hace bien su familia y lo que se podría mejorar.

Por último, los alumnos escribirán tres pequeños consejos a modo de recordatorio:

1. Si eres adulto, bebe 8 vasos de agua al día (1 en cada comida y otros 4 repartidos durante el resto del día). Si eres niño, bebe 6 vasos de agua al día.
2. Si vas a hacer ejercicio físico, bebe agua antes, durante y después de realizar dicha actividad.
3. Lleva contigo una botella de agua cuando salgas a la calle, sobre todo en los momentos de más calor.

El trabajo será puesto en común en clase y se mostrará el resultado final a los familiares encuestados.



FICHA - 4

Programa Educativo
"Hidrátate: Somos Agua"

Ficha didáctica 4 para alumnos:
El cartel del agua



Para aprender: Somos agua, ¡bebe agua!

¿Quieres saber en qué consiste el ciclo del agua?

Ya hemos hablado de que el 75% del cuerpo de un niño es agua y el de un adulto es un 60%. Así que podemos decir que somos agua, por eso es tan importante beber agua todos los días.

¿Cuándo debemos beber agua?:

1. Tenemos que acordarnos de que todas las comidas deben ir acompañadas de agua: Después del desayuno, en la comida, la merienda y la cena. También podemos animar a nuestra familia a que tomen agua en sus comidas cada día.
2. Debemos beber al día unos 6 vasos de agua. Para ello, además de tomarla en las comidas, sería buena idea beberla a menudo fuera de las comidas a pequeños sorbos, incluso aunque nos parezca que no tenemos sed.
3. Podemos llevar una botellita de agua en la mochila para tomar en el recreo o si salimos de excursión con nuestro cole.
4. Si hacemos ejercicio físico (deportes, bailes, juegos que requieran movimiento) tenemos que recordar que hay que beber agua, así repondremos el agua que perderemos con el sudor. Para ello, podríamos pedir a nuestros padres o abuelos que nos faciliten una botellita de agua para guardar en nuestra mochila.
5. En casa, podemos pedir a nuestros padres y abuelos que la botella de agua esté siempre en un sitio fijo y de fácil acceso, para que podamos servirnos un vaso cuando nos acordemos de beber agua o cuando tengamos sed.

Actividad: El cartel del agua

Materiales

Folios, lápices, rotuladores de varios colores.

CAMPAÑA HIDRÁTATE: SOMOS AGUA

Desarrollo Actividad

Cada alumno realizará un cartel con la ayuda de sus familiares, con un horario de un día normal en su vida. En el cartel deberán aparecer las actividades que cada uno realiza desde que se levanta hasta que se va a dormir, apuntando las horas en las que se realizan y el tiempo dedicado.

Junto a cada actividad, se deberá señalar si se bebe agua y destacarlo con color llamativo.

Después se pondrá en común en la clase y entre todos se hará el cartel del aula, donde resumirán los momentos del día en los que cada uno de ellos debe beber agua.



FICHA - 5

Programa Educativo
"Hidrátate: Somos Agua"

Ficha didáctica 5 para alumnos:
La rueda de la hidratación



Para aprender: En verano, ¡a hidratarse!

Es importante que nos hidratemos bien durante todo el año, pero en verano tenemos que poner más atención en nuestra hidratación, ya que, al hacer más calor, nuestro cuerpo pierde más agua, sobre todo a través del sudor.

Además de que las temperaturas son más altas, en verano pasamos más número de horas al sol, jugando al aire libre en el parque, en la playa o en la piscina. Es por ello que tenemos que beber más agua.

¿Qué podemos hacer en verano para hidratarnos?:

1. No debemos esperar a tener sed para beber agua, ya que tener sed es un síntoma de que podemos empezar a deshidratarnos.
2. Si vamos al parque, la piscina o la playa, pedir a nuestros padres y abuelos que lleven una botella de agua a mano.
3. Si vamos a realizar algún deporte, tenemos que beber agua antes, durante y después de hacer dicha actividad.
4. Acordarnos de beber agua antes de salir de casa, sobre todo si lo hacemos en las horas de mayor calor.
5. Beber, al menos, un vaso de agua en cada comida del día.
6. Llevar al cole una botella de agua en la mochila para tomar en el recreo y/o a la salida de clase.

CAMPAÑA HIDRÁTATE: SOMOS AGUA

Actividad: La rueda de la hidratación

Materiales

Cartulina grande; recortes de imágenes de botellas de agua, alimentos, playa, piscina, montaña y juegos al aire libre; tijeras, pegamento, rotuladores de colores.

Desarrollo Actividad

Los alumnos realizarán un mural. Lo primero que harán será dibujar un gran círculo dividido en cuatro partes iguales. En el centro del círculo se hará uno más pequeño. Cada parte va a simbolizar un momento en el que hay que recordar beber agua:

1. En las cuatro comidas principales.
2. En la playa o la piscina.
3. De excursión en la montaña.
4. En mis juegos y deportes al aire libre.

Después, los alumnos elaborarán un collage para ilustrar cada uno de estos momentos y en el círculo pequeño del centro pegarán la imagen de una botella de agua que nos recuerde lo importante que es beber agua en verano.

