

Vand



Navn: _____

Klasse: _____

Farv kroppen

Du har vand i din krop.

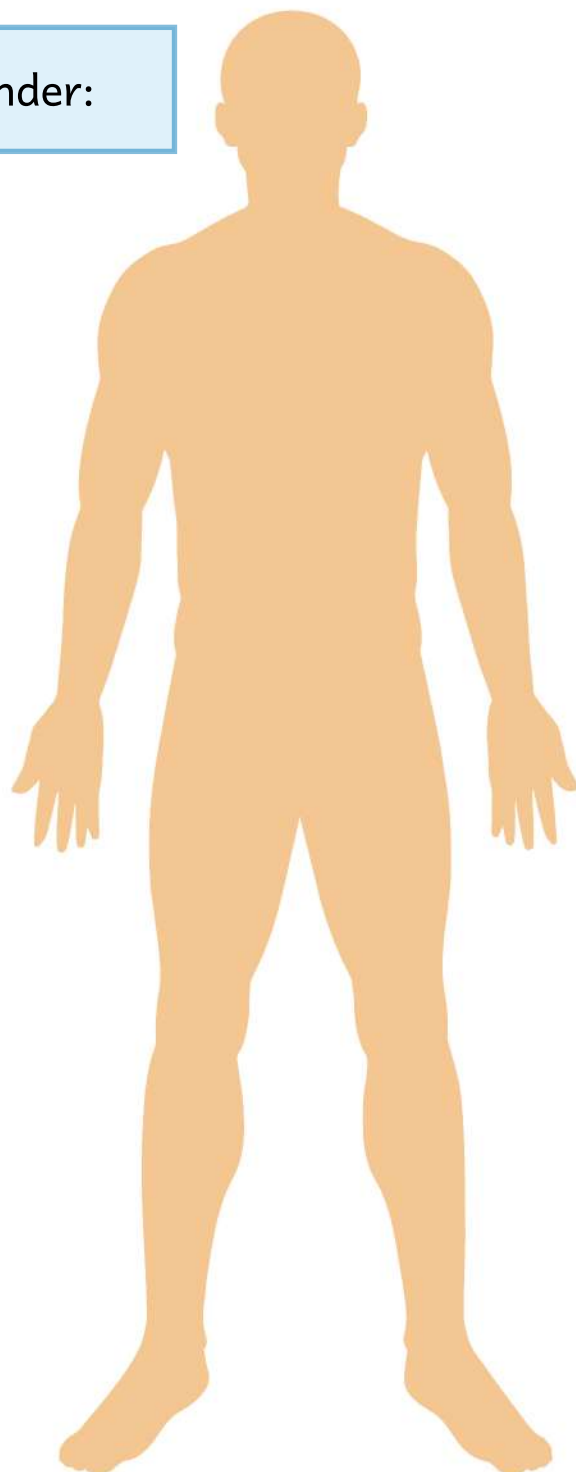
Faktisk har du ret meget vand deri!

Over halvdelen af din krop er vand.

Hver dag skal din krop bruge en masse nyt vand for at fungere.



Farv halvdelen af kroppen herunder:



Vand hver dag!

Hver dag drikker du noget med vand i.
Det har din krop brug for!



Alle drikke
indeholder vand,
som din krop skal
bruge.



Det kan både være rent
vand, saftevand, kakao,
mælk eller sodavand!



Et barn på din
alder skal
drikke 1-1,5
liter om dagen.



En voksen
skal drikke
1,5 liter om
dagen.



Drink og drink!



Hvilke væsker drikker du i løbet af en dag? Skriv eller tegn!

Hvor mange glas vand, tror du, du drikker om dagen?
Farv antallet af glas, så det ligner der er væske i.



Aktiv

Både for børn og voksne gælder det, at hvis man er aktiv og sveder, så skal man drikke mere.

Sæt ring om de børn, som skal drikke ekstra vand?



Drik vand



EKSPERIMENT 1 - DEL A

Nu skal du måle, hvor meget du drikker på en dag.

Du skal tælle både vand, mælk, sodavand og alt andet, du drikker.

Materialer:

- Drikkedunk
- Sprittusch
- Almindeligt drikkeglas



Forklaring:

Fyld din drikkedunk med vand.

Hæld vandet over i dit glas.

Hvor mange glas kan du fylde?

Sæt kryds over antallet af glas, som du fyldte.

Nu ved du hvor mange glas, din drikkedunk indeholder.



Hvis du fylder 2 glas + 0,5 glas tegnes det sådan:



Mit vand



EKSPERIMENT 1 - DEL B

Nu skal du tælle hvor meget vand, du drikker på én dag!

Sæt et kryds over et glas på arket længere nede, hver gang du har drukket et glas væske.

Drikkedunk = ?



Skolemælk =



Juicebrik =



Sæt kryds! Hver gang du drikker væske i løbet af dagen.
Husk også at gøre det hjemme!



Vandet i kroppen

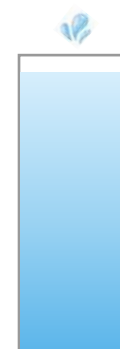
Ca. 85% af hjernen er vand. Hvis du ikke drikker nok, bliver det sværere at løse opgaver i skolen. Du kan også få hovedpine af at mangle vand.



Dine knogler består af ca. 20-30% vand.



Dit blod er ca. 95% vand.



Din hud er ca. 70% vand. Hvis du mangler vand, kan din hud føles helt tør.



Fordampning

Der forsvinder vand ud af din krop hele tiden, også selvom du ikke tisser eller sveder. Vandet fordampner ud gennem din hud eller din ånde.

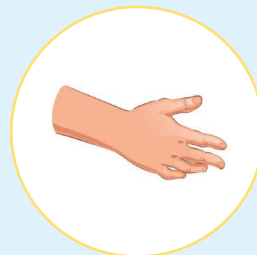


EKSPERIMENT 2

Nu skal du se, hvordan vandet fordampner ud af din krop.

Materialer:

- Gennemsigtig pose
- Elastik
- Din hånd



Forklaring:

Tag posen over din hånd og sæt elastikken omkring dit håndled, så der ikke kan luft ind. Husk den ikke skal være for stram. Vent i 10-20 minutter og se, hvad der sker.

EKSPERIMENT 3

Prøv at ånde på et spejl eller en rude.
Her ser du også, at vandet forlader din krop.

Adgang til vand

Grundvand

Vores drikkevand hentes fra grundvandet dybt under jorden. Det er det vand, der kommer ud i vores vandhaner hjemme.

I Danmark har alle adgang til rent drikkevand, men sådan er det ikke i alle lande.



Brønde

I nogle lande henter folk stadig drikkevand i brønde. Brøndene er et dybt hul ned i jorden, hvor de får adgang til vandet.

Vandet hentes fra brønden og bæres hjem i store beholdere som krukker eller spande. Det er et hårdt og tungt arbejde.



Dit vand?



EKSPERIMENT 4

Undersøg hvor på skolen eller i nærheden af skolen, du kan få vand.

Materialer:

- Opgavearket
- Blyant

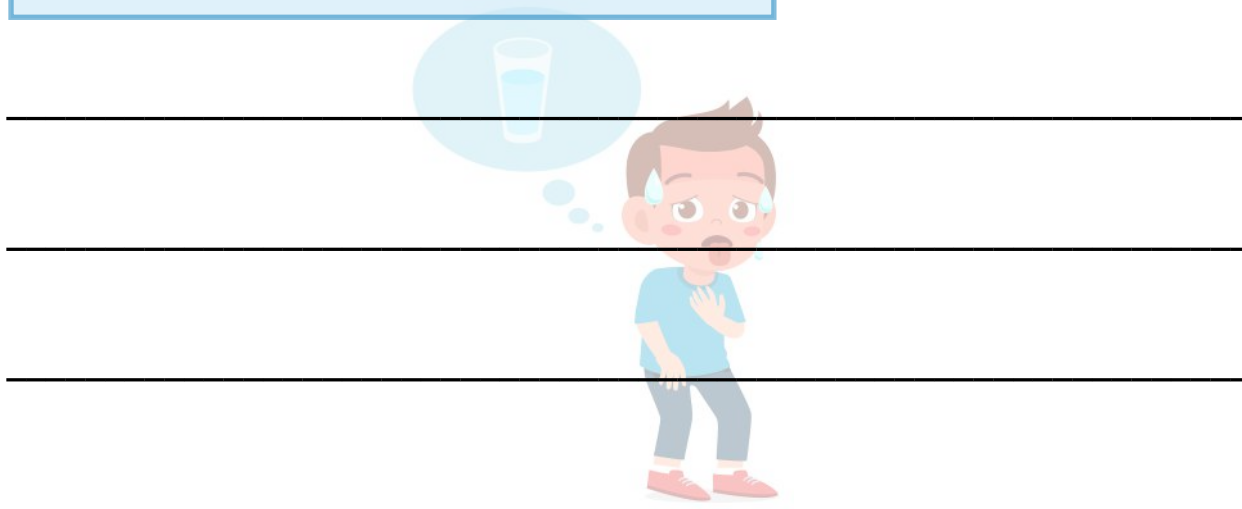


Undersøg:

Hvor kan du få vand?

Hvor kan du få vand, hvis der ikke kommer vand ud af hannerne?

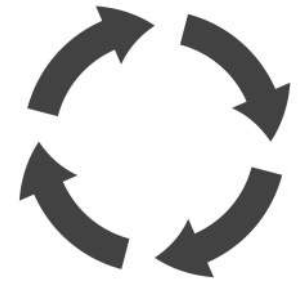
Skriv herunder, hvor du finder vand:



Vidste du, at det meste vand på jorden findes i havene og er saltvand?

Vandets rejse

Alt vandet inde i dig, i havet, på jorden og i vandhanen har været her på jorden i millioner af år. Det er det samme vand!



Vandet har rejst igennem sten, luft, dyr, planter og tilbage igen. Det har altså været på en vild rejse, inden det kom til dig.



På et tidspunkt har vandet inde i dig måske været igennem en bakterie, dinosaur, havet, stormvejr, polarisen og sikkert meget andet.



Dit vand

Forestil dig og tegn den rejse, som vandet i din krop har været på.

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for a student to draw their imagination of the water's journey through their body.