

# L'ACQUA È BENESSERE

## Acqua in classe?

Oggi in classe a metà mattinata ero proprio distratto. La maestra parlava, parlava, ma la mia testolina quasi quasi scivolava giù per un sonnellino. La mia compagna di banco mi ha svelato un segreto: per seguire meglio la lezione beve spesso un sorso d'acqua da una piccola bottiglia che tiene sul banco. Quasi quasi ci provo anche io!  
Per scoprire se si tratta della soluzione giusta, completa la frase qui sotto, inserendo le vocali mancanti.

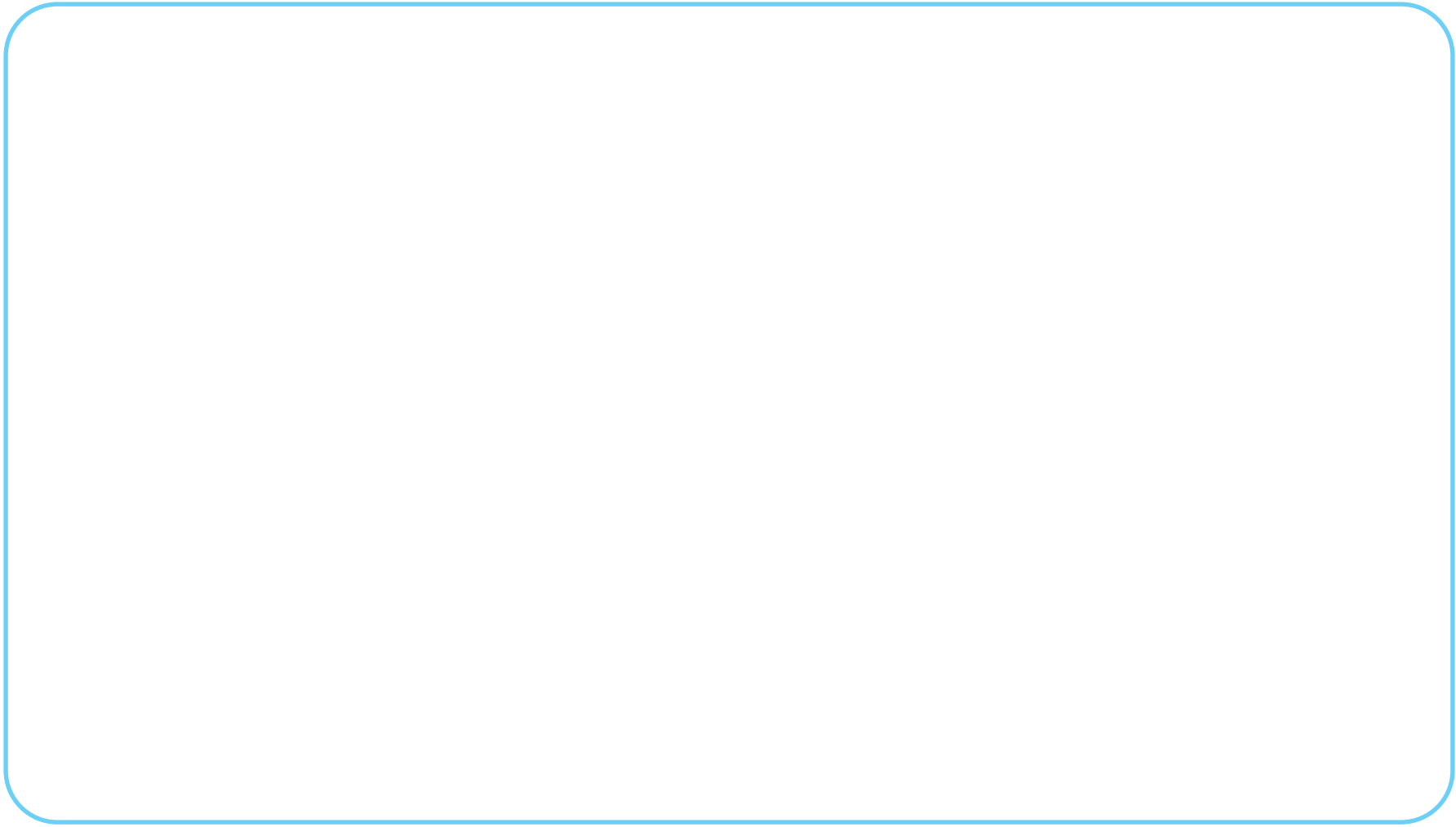


### OTTIMA IDEA

B \_ V \_ S \_ N Z \_ \_ S C \_ R \_ \_  
L \_ L \_ Z \_ \_ N \_ C \_ N T \_ N \_ \_ S \_ G \_ \_ R \_  
\_ C \_ N L ' \_ C Q \_ \_ S \_ P R \_ \_ L B \_ N C \_  
S \_ \_ S \_ M P R \_ \_ T T \_ N T \_ \_ M \_ N \_ S T \_ N C \_

## Il traguardo

Hai mai fatto una gara? Ti ricordi quanta fatica hai fatto per raggiungere il traguardo? Quanto sudore hai perso? Sapevi che quando corri tanto o fai sport non dovresti mai aspettare di avere sete? È sempre bene bere a intervalli regolari durante uno sforzo, ma anche prima e dopo. Disegna un momento in cui hai faticato tanto facendo l'attività fisica che preferisci.

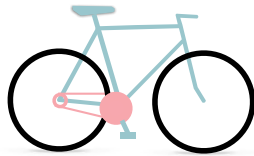


## Il segreto dei campioni

Quando si fa sport si si suda molto. Sai qual è l'elemento più importante per dare sempre il meglio? Scopirlo compilando il cruciverba qui sotto. Per ogni sport indica il nome e alla fine, le lettere nelle caselle colorate ti sveleranno il segreto...



				I	
--	--	--	--	---	--



C			L				
---	--	--	---	--	--	--	--

Q
---



		G		Y
--	--	---	--	---



		R		
--	--	---	--	--

## Una sorgente di benessere

L'acqua serve per moltissime azioni che hanno a che vedere con il nostro benessere e la nostra vita. Eccone qui un piccolo elenco. Sai evidenziare con un pennarello quelle in cui l'acqua entra nel nostro organismo? Sono estremamente importanti perché ci aiutano a mantenere il giusto livello di idratazione. Se vuoi, poi puoi anche divertirti con i tuoi compagni ad allungare l'elenco delle azioni in cui l'acqua è protagonista.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> GUSTARE UNA TAZZA DI TÈ     | <input type="radio"/> NUOTARE IN PISCINA                 |
| <input type="radio"/> LAVARE LA FRUTTA            | <input type="radio"/> LAVARE I PANNI                     |
| <input type="radio"/> COLTIVARE L'ORTO            | <input type="radio"/> FARE LA DOCCIA                     |
| <input type="radio"/> BERE UN BICCHIERONE D'ACQUA | <input type="radio"/> CUCINARE LA PASTA E POI GUSTARSELA |