

## Tu cuerpo es 70% agua

Sabemos que no solo necesitamos agua diariamente, sino que nuestro cuerpo es 70 % de agua.

El objetivo de este ejercicio es llevar este dato a un objeto concreto de modo que los alumnos puedan visualizar cuánto representa ese porcentaje.

### Materiales necesarios:

- . una botella plástica vacía de 500 cc.,
- . un marcador indeleble,
- . un trozo de papel crepe de color celeste,
- . cartulinas, crayones, plastilinas, lana de colores, marcadores, y elementos que sirva para decorar la botella.

### Desarrollo:

1. Se mide la altura de la botellita y se hace una marca visible con el marcador indeleble al 70% de la misma (Ej., si la botella mide 20 cm, se hace una marca a los 14 cm. De altura)
2. Con los materiales sugeridos, los chicos deben decorar la botellita como ésta fuese su propio cuerpo agregándole brazos, piernas, una bolita de plastilina o porcelana fría sobre la tapa a modo de cabeza, cabellos de lana, etc. La única condición es que el interior de la botella no quede oculto y que la tapa se pueda retirar.
3. Una vez personificada la botella, se llena con agua hasta la marca y se introduce el trozo de papel crepe para darle color al agua.
4. Ahora los alumnos tienen un “modelo a escala” de sus propios cuerpos que les permite visualizar qué porción de su cuerpo es agua.

### Conclusión:

Mediante un juego creativo los chicos pueden visualizar la cantidad de agua que contiene su cuerpo.

Para reforzar el concepto, la docente puede proponer una charla respecto de lo importante que es proveer de agua a nuestro cuerpo, recordando que el agua ayuda a transportar nutrientes (como minerales, vitaminas y proteínas), mantener la temperatura del cuerpo, mejorar el rendimiento físico, etc.

Es importante repasar que durante el día nuestro cuerpo va perdiendo agua: a través del sudor, la orina, el intestino, la piel y la respiración y que en ocasiones tales como días calurosos, al hacer ejercicio físico perdemos más agua que lo normal y nuestro cuerpo se va vaciando de agua. Es por eso que no deben esperar a tener sed para hidratarse.

