

HANDLEIDING NATIONALE KRAANWATERDAG 2024

Op woensdag 25 september 2024 is het Nationale Kraanwaterdag. Deze dag staat in het teken van kraanwater als gezonde en duurzame dorstlesser. Op deze dag moedigen de tien Nederlandse drinkwaterbedrijven de kinderen van alle basisscholen en bso's (buitenschoolse opvang) aan om meer water te drinken én slimmer met water om te gaan. Zo gebruiken we alleen wat we nodig hebben. Nationale Kraanwaterdag is een goede start van het schooljaar. Leuk dat jullie meedoen!



KRAANWATERDAGLES OP DRIE NIVEAUS

Speciaal voor Nationale Kraanwaterdag zijn er gratis educatieve materialen ontwikkeld. Deze vind je op kraanwaterdag.nl/basisonderwijs.

Er zijn leuke lessen op drie niveaus: groep 1-3, groep 4-6 en groep 7-8. Van een animatievideo met quiz en doe-opdrachten tot spelletjes, knutselopdrachten met instructievideo's en de meet-tweedaagse. Ook is er een speciaal Kraanwaterdaglied. In deze handleiding vind je alle informatie en per niveau een lesopzet. En vergeet niet om de Kraanwaterdagposter op te hangen in de klas!

SLIM OMGAAN MET WATER TERWIJL HET REGENT. HOE ZIT DAT?

We moeten slim omgaan met water. In een droge, warme zomer klinkt dat logisch. Het water verdampt dan snel en we gebruiken dan met z'n allen meer water. Maar ook als het veel heeft geregend blijft het belangrijk om slim met water om te gaan.

Hoe dat zit:

- Van de regen die valt kunnen we niet direct drinkwater maken. Het duurt soms wel honderd jaar voordat het diep in de grond is gezakt.
- Ons land is zo ingericht dat we regenwater zo snel mogelijk afvoeren naar de zee. Zo houden we droge voeten, maar de bodem droogt wel snel op. Daarnaast kunnen we niet overal zomaar regenwater opslaan.
- Er is voor het regenwater steeds minder ruimte om de grond in te zakken, want er zijn steeds meer huizen en bedrijven.
- Er blijven mensen bijkomen. Het water moeten we dus over steeds meer mensen verdelen.

KRAANWATERDAGLES

DOELGROEP

De Kraanwaterdagles is bedoeld voor:

- Leerlingen en leerkrachten basisonderwijs groep 1-8
- Ouders en overige gezinsleden, want onderdelen zijn geschikt voor thuis
- De les is uitgewerkt op drie niveaus:
 - » Groep 1-3
 - » Groep 4-6
 - » Groep 7-8

Werk je in een combinatiegroep? Kijk dan welke les het best aansluit bij jouw leerlingen.

Speciaal onderwijs

Werk je met leerlingen in het speciaal onderwijs? Ook dan kun je gebruikmaken van de educatieve materialen. Laat bijvoorbeeld de waterzuiveringsproef zien of maak samen de knutselopdracht (douchelied versieren). Op kraanwaterdag.nl/kraanwaterdagles/speciaal-onderwijs vind je per niveau ook downloads zonder groepsindicatie.

DOELEN

Na de les weten de kinderen meer over:

- Waar je kraanwater voor gebruikt
- Hoeveel kraanwater je ongeveer gebruikt
- Waarom het belangrijk is om slim met kraanwater om te gaan
- Hoe ze zelf slim met kraanwater om kunnen gaan
- Welke verschillende waterbronnen er zijn en dat drinkwaterbedrijven kraanwater maken door water uit de natuur te zuiveren
- Dat kraanwater gezond is

De Kraanwaterdagles sluit inhoudelijk aan op de volgende kerndoelen binnen het domein 'Oriëntatie op jezelf en de wereld'.

Mens en samenleving:

- Kerndoel 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
- Kerndoel 35: De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.
- Kerndoel 39: De leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu.

Natuur en techniek:

- Kerndoel 42: De leerlingen leren onderzoek doen aan materialen en natuurkundige verschijnselen, zoals licht, geluid, elektriciteit, kracht, magnetisme en temperatuur.

Elke groep werkt op het eigen niveau aan de bovengenoemde doelen.

TIJD

De tijdsduur van een kraanwaterdagles is afhankelijk van hoeveel en welke onderdelen er gekozen zijn. De tijd varieert tussen 30 en 90 minuten.

BENODIGDHEDEN ALGEMEEN

- Digibord met internetverbinding
- Per leerling (of tweetal) een geprint doeblad
- Kraanwaterdagposter



VOORBEREIDING

Vertel de kinderen een aantal dagen van tevoren dat jullie meedoen aan Nationale Kraanwaterdag. Dit betekent dat ze op woensdag 25 september geen gezoete drankjes, zuiveldrank of bronwater mee naar school mogen nemen, maar kraanwater drinken uit een beker, bidon of hervulbaar flesje.

Vraag de leerlingen uit groep 4-8 enkele dagen van tevoren eventueel materialen mee te nemen voor de [waterzuiveringsproef](#). Informeer ook de ouders. In de toolkit op [kraanwaterdag.nl/toolkit](#) staan voorbeelden van teksten gericht aan ouders.

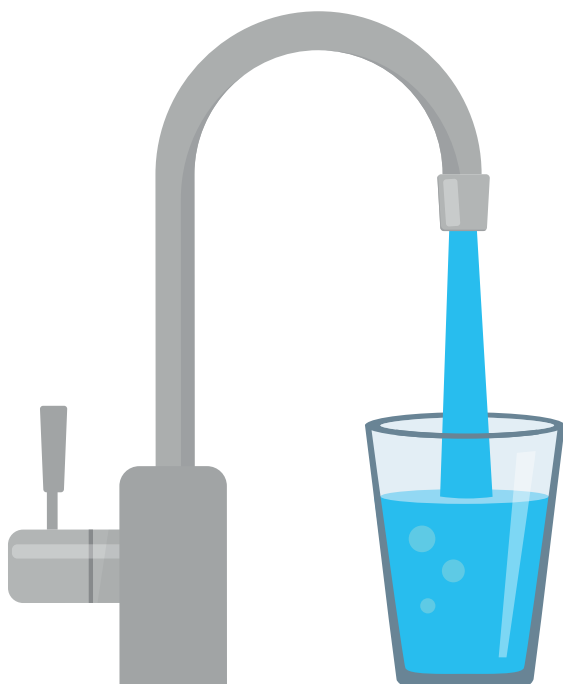
OUDERVIDEO

In de toolkit vind je ook een speciale oudervideo. Hierin vertellen de Healthy Sisters op een leuke manier hoe ouders kraanwater net zo kleurrijk en feestelijk kunnen maken als een pakje drinken. De oudervideo is vooral gericht op ouders die moeilijker te bereiken zijn of mogelijk weerstand hebben om het drinken van kraanwater te normaliseren. De boodschap van de video is dat je door fruit en groente aan kraanwater toe te voegen je kraanwater lekkerder maakt. Net als bij het meegeven van andere drankjes geef je dan ook liefde mee aan je kind.



KRAANWATERDAGLIED

Om het drinken van kraanwater nog leuker te maken heeft Wiebelteneen speciaal voor Nationale Kraanwaterdag een lied geschreven. Zet het lied regelmatig op in de klas, bijvoorbeeld in de pauze. En wijs kinderen op het drinken van water. Het Kraanwaterdaglied met songtekst vind je op [kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied](#).



INTRODUCTIE

KLASSENGESPREK (10 minuten)

Ga met de kinderen in een kring zitten. Loop naar de kraan en schenk een glas water in of schenk vooraf een glas water in. Neem een slok water. Mmm lekker zeg! Voer een klassengesprek over kraanwater. Gebruik hiervoor de volgende vragen:

- **Waar gebruik je allemaal kraanwater voor?**
Kraanwater gebruik je om te drinken, douchen, de wc mee door te spoelen, tandenpoetsen, afwassen, kleren wassen, koken en schoonmaken.
- **Waar komt kraanwater vandaan?**
Kraanwater komt uit de grond en uit rivieren en meren. Dat wordt opgepompt en schoongemaakt en dan gaat het via buizen onder de grond naar de huizen en scholen.
- **Wie drinkt kraanwater?**
- **Vinden ze het lekker?**

Door over deze vragen na te denken activeren de kinderen hun voorkennis.

KERN

1. Ga naar kraanwaterdag.nl/groep123 en bekijk klassikaal de **animatievideo** 'Slim omgaan met water'. Deze video gaat over waar je allemaal kraanwater voor gebruikt, waarom je slim met water moet omgaan en hoe je slim omgaat met water.
2. Maak na het kijken van de **animatievideo** klassikaal de Kraanwaterdagquiz over slim omgaan met water.
3. Kies vervolgens op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd één of meer van de volgende opdrachten.

GROEPSOPDRACHT 1

VERSIER JE EIGEN DOUCHELIED (45 minuten)

Benodigheden

- Instructieblad *Versier je eigen douchelied*
- Instructievideo *Versier je eigen douchelied*
- Evt. instructievideo *Versier je eigen douchelied – Ideeën en voorbeelden*
- Printer
- Lamineerapparaat en lamineervellen
- Perforator
- Papier
- Schaar
- Lijm
- Potloden/stiften/verf met kwasten
- Glitter/aluminiumfolie/plastic folie/ecoline/stempels etc. Als het maar plat is!
- Eventueel voor alle leerlingen de tekst van het Kraanwaterdaglied geprint op een A4

Iedereen versiert het Kraanwaterdaglied of een ander gekozen lied om op te hangen in de douche. Het douchelied helpt je om niet te lang te douchen.

Op kraanwaterdag.nl/groep123 vind je een instructievideo, een video met voorbeelden en ideeën en een instructieblad met stappenplan.

Hang tijdens Nationale Kraanwaterdag alle doucheliedjes eerst op in de klas, bijvoorbeeld op de ramen of aan een lijn. Dan heb je gelijk leuke versiering! Geef ze daarna mee naar huis en vertel dat ze het versierde lied kunnen ophangen in de douche.

GROEPSOPDRACHT 2

WATERSMAAKTEST (30 minuten)

Benodigheden

- Stappenplan *Watersmaaktest*
- 4 kannen met water
- Bakjes of schaaltes om de ingrediënten op te leggen
- Voor elk kind een hervulbare, kartonnen of andere milieuvriendelijke beker
- Voldoende gesneden ingrediënten naar keuze: verse munt, citroen, sinaasappel, komkommer, aardbeien, basilicum, frambozen, bosbessen, watermeloen

Let op: houd rekening met eventuele allergieën.

Met de watersmaaktest proeven de kinderen verschillende watersmaakjes. Zorg voor voldoende kannen en snijd vooraf de ingrediënten.

Maak verschillende smaakcombinaties en laat kinderen hun favoriete waterdrankje bepalen. Op kraanwaterdag.nl/groep123 vind je de instructies.

Bespreek de test na:

- Welk smaakje vonden ze het lekkerst? Maak met de kinderen een top 2.
- Kunnen ze zelf nog meer smaakjes bedenken?

GROEPSOPDRACHT 3

WATERZUIVERINGSPROEF (30 minuten)

Benodigheden

- Proefjesblad *Waterzuiveringsproef*
- Instructievideo *Waterzuiveringsproef*
- Plastic fles(sen)
- Watten
- Zand
- Grind
- Schaar
- Voor de test: vies water. Voeg bijvoorbeeld propjes papier, zand, kleine takjes, inkt of slaolie aan het water toe.

Zuiver met de klas jullie eigen water. Ga naar kraanwaterdag.nl/groep456 voor het stappenplan en een instructievideo voor groep 4-6. Je kunt de leerlingen onder begeleiding in kleine groepjes een versimpelde versie van deze proef laten uitvoeren. Of doe de proef klassikaal en laat zien wat er gebeurt. Licht toe dat drinkwater gezuiverd water uit de grond of rivieren en meren is.



DOEBLAD (15 minuten)

Print voor elk kind het doebblad uit (zie kraanwaterdag.nl/groep123) en laat ze hier zelfstandig mee aan de slag gaan. Bespreek de opdrachten vooraf gezamenlijk zodat de kinderen weten wat ze moeten doen. Je kunt het doebblad ook mee naar huis geven zodat de kinderen het doebblad samen met hun ouders kunnen maken.

ANTWOORDEN DOEBLAD

Opdracht 1: Kraanwater

Je gebruikt kraanwater voor: wc, tandenpoetsen, douchen, handen wassen, drinken/bidon vullen.

Opdracht 2: Water drinken

8 glazen water.

Opdracht 3 | Slim met water

Slim:

- kleine spoelknop gebruiken
- buitenplanten water geven met regenwater
- drinken uit een hervulbare bidon.

AFSLUITING (15 minuten)

1. Bespreek de antwoorden van het doebblad (zie hiernaast).
2. Welke tips om slimmer om te gaan met kraanwater gaan de kinderen de komende dagen thuis en op school toepassen? Zijn er ook kinderen die thuis meer kraanwater willen gaan drinken? Welke drankjes laten ze dan in het vervolg staan?
3. Maak afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen in de klas (of op school). Op deze dag(en) nemen de kinderen geen gezoete drankjes, zuiveldrank of bronwater mee van huis, maar alleen kraanwater in een bidon, schoolbeker of hervulbaar flesje. Vul de dag(en) in op de Kraanwaterdagposter. Natuurlijk sluiten jullie de les af met het drinken van een glas water. Vraag de kinderen of ze ook weleens een gezond smaakje aan water hebben toegevoegd. Je kunt heel goed fruit of kruiden aan je water toevoegen om het nog lekkerder te maken. Bijvoorbeeld: watermeloen, munt, limoen, citroen, aardbeien.
4. Zet ondertussen het Kraanwaterdaglied aan en zing en dans met z'n allen mee! Zie kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.



INTRODUCTIE

KLASSENGESPREK (15 minuten)

1. Voer een klassengesprek over kraanwater. Gebruik hiervoor de volgende vragen:
 - **Waarvoor gebruik je, behalve om het te drinken, nog meer kraanwater?**
Kraanwater gebruik je om te drinken, douchen, de wc mee door te spoelen, tanden poetsen, afwassen, kleren wassen, koken en schoonmaken.
 - **Waar komt kraanwater vandaan en hoe komt het op school of thuis?**
Kraanwater komt uit de grond en uit rivieren en meren (oppervlaktewater). De drinkwaterbedrijven pompen het op, maken het schoon en sturen het via buizen onder de grond naar de huizen en scholen.
 - **Waarom is het belangrijk om slim om te gaan met kraanwater? En hoe doe je dat?**
Het is belangrijk om slim om te gaan met kraanwater omdat er steeds meer mensen zijn. Het water moeten we over steeds meer mensen verdelen. Er moet dan wel genoeg zijn voor iedereen.
 - **Waarom is het goed voor je lichaam om kraanwater te drinken?**
Je lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water. Dat moet worden aangevuld als je plast en zweet. Zo werken je organen goed en kan je je goed concentreren. Het water helpt ook afvalstoffen af te voeren. Er zitten bovendien geen slechte stoffen in kraanwater en wel goede mineralen.
2. Concludeer dat water duurzaam, lekker en gezond is en dat het belangrijk is dat je gebruikt wat je nodig hebt. Leg uit dat het deze les vooral gaat over slim omgaan met water.

Wil je het ook hebben over hoe kraanwater wordt gemaakt? Doe dan de videoquiz over het zuiveringsproces van Les je dorst: lesjedorst.nl/videoquiz.

KERN

1. Ga naar kraanwaterdag.nl/groep456 en bekijk klassikaal de **animatievideo** 'Slim omgaan met water'. Deze video gaat over waar je allemaal kraanwater voor gebruikt, dat we slim met water om moeten gaan, waarom dat moet en hoe je slim omgaat met water.
2. Maak na het kijken van de animatievideo klassikaal de **Kraanwaterdagquiz** over slim omgaan met water.
3. Kies vervolgens op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd één of meer van de volgende opdrachten.

GROEPSOPDRACHT 1

LETTERSPEL (15 minuten)

Open het Kraanwaterdag letterspel op kraanwaterdag.nl/groep456 (ook wel bekend als Galgje). Kies het niveau dat het beste past bij de groep. De leerlingen mogen om de beurt een letter roepen. Zo raden jullie samen het woord. Is het woord geraden, dan verschijnt een weetje. Is het woord lastig te raden? Bekijk dan de hint.

GROEPSOPDRACHT 2

VERSIER JE EIGEN DOUCHELIED (45 minuten)

Benodigheden

- Instructieblad *Versier je eigen douchelied*
- Instructievideo *Versier je eigen douchelied*
- Evt. instructievideo *Versier je eigen douchelied – Ideeën en voorbeelden*
- Printer
- Lamineerapparaat en lamineervellen
- Perforator
- Papier
- Schaar
- Lijm
- Potloden/stiften/verf met kwasten
- Glitter/aluminiumfolie/plastic folie/ecoline/stempels etc. Als het maar plat is!

Iedereen versiert het Kraanwaterdaglied of een ander gekozen lied om op te hangen in de douche. Het douchelied helpt je om niet te lang te douchen. Op kraanwaterdag.nl/groep456 vind je een instructievideo, een video met voorbeelden en ideeën en een stappenplan. Hang tijdens Nationale Kraanwaterdag alle doucheliedjes eerst op in de klas, bijvoorbeeld op de ramen of aan een lijn. Dan heb je gelijk leuke versiering! Geef ze daarna mee naar huis en vertel dat ze het versierde lied kunnen ophangen in de douche.



GROEPSOPDRACHT 3

WATERZUIVERINGSPROEF (30 minuten)

Benodigheden

- Proefjesblad *Waterzuiveringsproef*
- Instructievideo *Waterzuiveringsproef*
- Plastic fles(sen)
- Watten
- Zand
- Grind
- Schaar
- Voor de test: vies water. Voeg bijvoorbeeld propjes papier, zand, kleine takjes, inkt of slaolie aan het water toe.

De leerlingen zuiveren in een groepje van twee of drie zelf hun eigen water. Ga naar kraanwaterdag.nl/groep456 voor het stappenplan en een instructievideo. Licht toe dat drinkwater gezuiverd oppervlakte- of grondwater is. Je kunt de proef eventueel ook klassikaal laten zien.

GROEPSOPDRACHT 4

WATERSMAAKTEST (30 minuten)

Benodigheden

- Stappenplan *Watersmaaktest*
- 4 kannen met water
- Bakjes of schaaltes om de ingrediënten op te leggen.
- Voor elk kind een hervulbare, kartonnen of andere milieuvriendelijke beker.
- Voldoende gesneden ingrediënten naar keuze: verse munt, citroen, sinaasappel, komkommer, aardbeien, basilicum, frambozen, bosbessen, watermeloen, koriander.

Let op: houd rekening met eventuele allergieën.

- Snijplanken en fruitschilmesjes

Met de watersmaaktest proeven de kinderen verschillende watersmaakjes. Zorg voor voldoende kannen en snijd vooraf de ingrediënten of doe dit samen met de kinderen. Maak verschillende smaakcombinaties en laat kinderen hun favoriete waterdrankje bepalen. Op kraanwaterdag.nl/groep456 vind je de instructies.

Bespreek de test na:

- Welke smaak vonden ze het lekkerst? Maak met de kinderen een top 2.
- Kunnen ze zelf nog meer smaken bedenken?

OMDENKPOSTER (30 minuten)

Benodigheden

- PDF *Format omdenkposters* (geprint voor elke leerling)
- Potloden/stiften/verf

Met de omdenkposter kunnen de kinderen thuis en aan anderen laten zien hoe je slim met water kunt omgaan. Leg de opdracht uit: maak een poster waarmee je anderen (zoals je ouders) uitlegt hoe je slim met water omgaat. Bedenk waar je ook alweer kraanwater voor gebruikt en bedenk dan hoe dat slimmer kan. Schrijf er een duidelijke boodschap bij. Om de leerlingen op weg te helpen zijn een aantal situaties uitgewerkt waarbij je slimmer met water om kan gaan:

- Binnenplanten water geven met kraanwater
- Tandpoetsen met de kraan open
- Altijd de grote spoelknop gebruiken
- Zwembad vullen om af te koelen
- Altijd in bad gaan
- Douchen zonder op de klok te kijken
- Water drinken uit plastic flesjes uit de winkel
- Limonade drinken

De leerlingen kunnen het format voor deze situaties gebruiken (zie de PDF *Omdenkposter format* op kraanwaterdag.nl/groep456) of helemaal zelf aan de slag gaan. Laat ze lekker creatief bezig met potloden, stiften, knip- en plakwerk, etc.!

DOEBLAD (15 minuten)

Print voor elk kind het doebblad uit (zie kraanwaterdag.nl/groep456) en laat ze hier zelfstandig mee aan de slag gaan. Je kunt het doebblad ook mee naar huis geven.

AFSLUITING (15 minuten)

1. Bespreek de antwoorden van het doeblad (zie hiernaast).
2. Bespreek de voornemens van de leerlingen naar aanleiding van deze les:
 - » Denken ze dat ze thuis en op school voortaan slimmer met water omgaan? Waarom wel/niet?
 - » Hoe gaan ze thuis en op school slimmer met water om?
 - » Waar en wanneer denken ze kraanwater te gaan drinken?
3. Maak afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen in de klas (of op school). Op deze dag(en) nemen de kinderen geen gezoete drankjes, zuiveldrink of bronwater mee van huis, maar alleen kraanwater in een bidon, schoolbeker of hervulbaar flesje. Vul de dag(en) in op de Kraanwaterdagposter.
4. Zet het Kraanwaterdaglied aan en zing en dans met z'n allen mee! Zie kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.



ANTWOORDEN DOEBLAD

Opdracht 1: Hoeveel water?

- a.
 - » 1,5 L = water drinken
 - » 2 L = handen wassen
 - » 4 L = planten water geven
 - » 5 L = schoonmaken
 - » 6 L = koken
 - » 7 L = wc doorspoelen
 - » 12 L = vaatwasser
 - » 49 L = wasmachine
 - » 71 L = douchen
 - » 120 L = in bad gaan

- b. $7 + 71 + 1 = 79$ liter water

Opdracht 2: Slim, slimmer, slimst

- a. Bijvoorbeeld de onderstaande tips:
 - » Tandenvoetsen met de kraan open.
Tip: Tandenvoetsen met de kraan dicht
 - » Water uit bidon in de gootsteen gooien. *Tip: Oud drinkwater gebruiken om de binnenplanten mee water te geven.*
 - » Wc doorspoelen met de grote spoelknop als je alleen hebt geplast.
Tip: Wc doorspoelen met de kleine spoelknop als je alleen hebt geplast.
Buitenplanten water geven met kraanwater. *Tip: Buitenplanten water geven met regenwater.*
 - » 10 minuten douchen.
Tip: Korter douchen.
 - » Wassen met halfvolle wastrommel.
Tip: Wassen met volle wastrommel.

- b. $70 - 40 = 30$ liter water

MEET-TWEEDAAGSE

LET OP Groep 7 en 8 komen al vóór Nationale Kraanwaterdag in actie.

Deel op maandag 23 september aan iedere leerling de geprinte **meetkaart** uit. Deze download je op: kraanwaterdag.nl/kraanwaterdagles/leerkracht. Twee dagen lang houden de leerlingen bij hoeveel water ze gebruiken met douchen, in bad gaan en de wc doorspoelen. Ze turven hoeveel keer ze dat elke dag hebben gedaan en rekenen aan het eind van de dag (of op woensdag 25 september) uit hoeveel kraanwater ze hebben gebruikt. Je kan hier natuurlijk ook al eerder mee starten of juist maar één meetdag aanhouden.

Activiteit	Frequentie	MEETDAG 1		MEETDAG 2	
		Liter	Liter	Liter	Liter
Douchen	1 minuut douchen = 8 liter water	minuten x 8 liter	minuten x 8 liter	minuten x 8 liter	minuten x 8 liter
In bad gaan	120 liter water per keer	keer x 120 liter	keer x 120 liter	keer x 120 liter	keer x 120 liter
Wc doorspoelen	Witne doorspoeling = 6 liter water Grote doorspoeling (bij 40-50 liter of 3 spoelings) = 9 liter water	keer x 6 liter	keer x 6 liter	keer x 6 liter	keer x 6 liter
Afwas	Handafwas = 5 liter water Vaatwasser = 12 liter water	keer x 5 liter	keer x 5 liter	keer x 12 liter	keer x 12 liter
Wasmachine		17 liter	17 liter	17 liter	17 liter
Koken		6 liter	6 liter	6 liter	6 liter
Drinken	Water, thee, etc.	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter
Overig	Tandepoetsen, handdoeken wassen, schoonmaken etc.	9 liter	9 liter	9 liter	9 liter
Totaal aantal liter					

- » **Hoeveel kraanwater gebruiken de leerlingen?** Wat hebben ze op de meetkaart bij 'totaal' ingevuld bij meetdag 1? En wat bij meetdag 2? Is er een verschil en zo ja, waar komt dat verschil door?
- » **Waar komt kraanwater vandaan en hoe komt het schoon uit de kraan?** Kraanwater komt uit de grond en uit rivieren en meren (oppervlaktewater). De drinkwaterbedrijven pompen het op, maken het met verschillende installaties schoon en sturen het via leidingen onder de grond naar de huizen en scholen.
- » **Waarom is het belangrijk om slim om te gaan met kraanwater? En hoe doe je dat?** Het is belangrijk om slim om te gaan met kraanwater omdat er steeds meer mensen zijn. Het water moeten we over steeds meer mensen verdelen. Er moet dan wel genoeg zijn voor iedereen. En als het door de klimaatverandering een periode lang niet regent, wil je ook genoeg water hebben voor iedereen.
- » **Waarom is het goed voor je lichaam om kraanwater te drinken?** Je lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water. Dat moet worden aangevuld als je plast en zweet. Zo werken je organen goed en kan je je goed concentreren. Het water helpt ook afvalstoffen af te voeren. Er zitten bovendien geen slechte stoffen in kraanwater en wel goede mineralen.

INTRODUCTIE

KLASSENGESPREK (15 minuten)

1. Bespreek de meet-tweedaagse (zie hierboven) en voer een klassengesprek over kraanwater. Gebruik hiervoor de volgende vragen:
 - » **Waarvoor gebruik je, behalve om het te drinken, nog meer kraanwater? Dit staat ook op de meetkaart.** Kraanwater gebruik je om te drinken, douchen, de wc mee door te spoelen, tanden poetsen, afwassen, kleren wassen, koken en schoonmaken.

2. Concludeer dat water duurzaam, lekker en gezond is en dat het belangrijk is dat je gebruikt wat je nodig hebt. Leg uit dat het deze les vooral gaat over slim omgaan met water.

Wil je het ook hebben over hoe kraanwater wordt gemaakt? Doe dan de videoquiz over het zuiveringsproces van Les je dorst: lesjedorst.nl/videoquiz.

KERN

1. Ga naar kraanwaterdag.nl/groep78 en bekijk de **animatievideo** 'Slim omgaan met water'. Deze video gaat over waar je allemaal kraanwater voor gebruikt, dat we slim met water om moeten gaan, waarom dat moet en hoe je slim omgaat met water.
2. Maak na het kijken van de animatievideo klassikaal de **Kraanwaterdagquiz** over slim omgaan met water.
3. Kies vervolgens op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd één of meer van de volgende opdrachten.

GROEPSOPDRACHT 1

LETTERSPEL (15 minuten)

Open het Kraanwaterdag letterspel op kraanwaterdag.nl/groep78 (ook wel bekend als Galgje). Kies het niveau dat het beste past bij de groep. De leerlingen mogen om de beurt een letter roepen. Zo raden jullie samen het woord. Is het woord geraden, dan verschijnt een weetje. Is het woord lastig te raden? Bekijk dan de hint.



GROEPSOPDRACHT 2

VERSIER JE EIGEN DOUCHELIED (45 minuten)

Benodigheden

- Instructieblad *Versier je eigen douchelied*
- Instructievideo *Versier je eigen douchelied*
- Evt. instructievideo *Versier je eigen douchelied – Ideeën en voorbeelden*
- Printer
- Lamineerapparaat en lamineervellen
- Perforator
- Papier
- Schaar
- Lijm
- Potloden/stiften/verf met kwasten
- Glitter/aluminiumfolie/plastic folie/ecoline/stempels etc. Als het maar plat is!

Iedereen versiert een lied om op te hangen in de douche. Het douchelied helpt je om niet te lang te douchen. Iedereen kan het Kraanwaterdaglied versieren. Of kies een eigen lied, bijvoorbeeld uit de klassen-playlist. Op kraanwaterdag.nl/groep78 vind je een instructievideo, een video met voorbeelden en ideeën en een stappenplan.

Hang tijdens Nationale Kraanwaterdag alle doucheliedjes eerst op in de klas, bijvoorbeeld op de ramen of aan een lijn. Dan heb je gelijk leuke versiering! Geef ze daarna mee naar huis en vertel dat ze het versierde lied kunnen ophangen in de douche.

GROEPSOPDRACHT 3

WATERZUIVERINGSPROEF (30 minuten)

Benodigheden

- Proefjesblad *Waterzuiveringsproef*
- Instructievideo *Waterzuiveringsproef*
- Plastic fles(sen)
- Watten
- Zand
- Grind
- Schaar
- Voor de test: vies water. Voeg bijvoorbeeld propjes papier, zand, kleine takjes, inkt of slaolie aan het water toe.

De leerlingen zuiveren in een groepje van twee of drie zelf hun eigen water. Ga naar kraanwaterdag.nl/groep78 voor het stappenplan en een instructievideo. Licht toe dat drinkwater gezuiverd oppervlakte- of grondwater is. Je kunt de proef eventueel ook klassikaal laten zien.

GROEPSOPDRACHT 4

WATERSMAAKTEST (30 minuten)

Benodigheden

- Stappenplan *Watersmaaktest*
- 4 kannen met water
- Bakjes of schaaltjes om de ingrediënten op te leggen
- Voor elk kind een hervulbare, kartonnen of andere milieuvriendelijke beker
- Voldoende gesneden ingrediënten naar keuze: verse munt, citroen, sinaasappel, komkommer, aardbeien, basilicum, frambozen, bosbessen, watermeloen, koriander.
- *Let op: houd rekening met eventuele allergieën.*
- Snijplanken en fruitschilmesjes

Met de watersmaaktest proeven de kinderen verschillende watersmaakjes. Zorg voor voldoende kannen en snijd vooraf de ingrediënten of doe dit samen met de kinderen. Maak verschillende smaakcombinaties en laat kinderen hun favoriete waterdrankje bepalen. Op kraanwaterdag.nl/groep78 vind je de instructies.

Bespreek de test na:

- Welke smaak vonden ze het lekkerst? Maak met de kinderen een top 2.
- Kunnen ze zelf nog meer smaken bedenken?



OMDENKPOSTER (30 minuten)

Benodigheden

- PDF *Format omdenkposters* (geprint voor elke leerling)
- Potloden/stiften/verf



Met de omdenkposter kunnen de kinderen thuis en aan anderen laten zien hoe je slim met water kunt omgaan.

Leg de opdracht uit: maak een poster waarmee je anderen (zoals je ouders) uitlegt hoe je slim met water omgaat. Bedenk waar je ook alweer kraanwater voor gebruikt en bedenk dan hoe dat slimmer kan. Schrijf er een duidelijke boodschap bij.

Om de leerlingen op weg te helpen zijn een aantal situaties uitgewerkt waarbij je slimmer met water om kan gaan:

- Binnenplanten water geven met kraanwater
- Tandepoetsen met de kraan open
- Altijd de grote spoelknop gebruiken
- Zwembad vullen om af te koelen
- Altijd in bad gaan
- Douchen zonder op de klok te kijken
- Water drinken uit plastic flesjes uit de winkel
- Limonade drinken

De leerlingen kunnen het format voor deze situaties gebruiken (zie de PDF *Omdenkposter format* op kraanwaterdag.nl/groep78) of helemaal zelf aan de slag gaan. Laat ze lekker creatief bezig met potloden, stiften, knip- en plakwerk, etc.!

DOEBLAD (15 minuten)

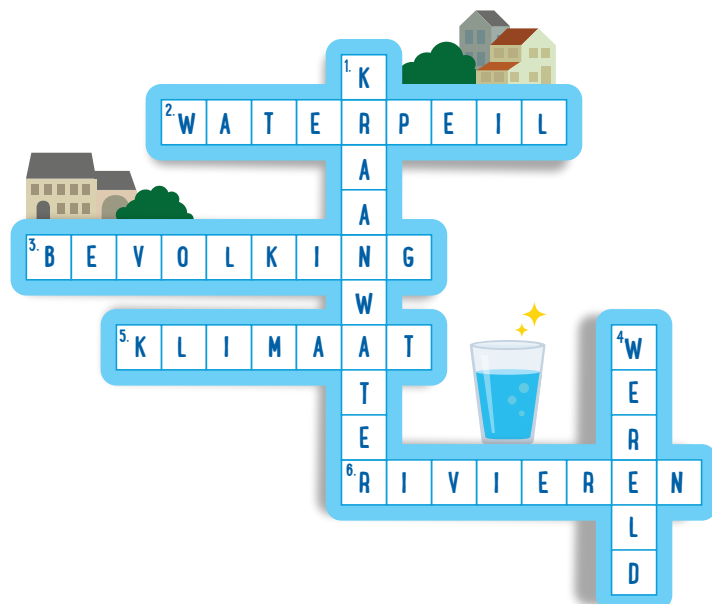
Print voor elk kind het doebblad uit (zie kraanwaterdag.nl/groep78) en laat ze hier zelfstandig mee aan de slag gaan. Je kunt het doebblad ook mee naar huis geven.

AFSLUITING (15 minuten)

1. Bespreek de antwoorden van het doebblad (zie op de bladzijde hierna).
2. Bespreek de voornemens van de leerlingen naar aanleiding van deze les:
 - » Denken ze dat ze thuis en op school voortaan slimmer met water omgaan? Waarom wel/niet?
 - » Hoe gaan ze thuis en op school slimmer met water om?
 - » Waar en wanneer denken ze kraanwater te gaan drinken?
3. Maak afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen in de klas (of op school). Op deze dag(en) nemen de kinderen geen gezoete drankjes, zuiveldrank of bronwater mee van huis, maar alleen kraanwater in een bidon, schoolbeker of hervulbaar flesje. Vul de dag(en) in op de Kraanwaterdagposter.
4. Zet het Kraanwaterdaglied aan en zing met z'n allen mee! Zie kraanwaterdag.nl/kraanwaterdaglied.

ANTWOORDEN DOEBLAD

Opdracht 1: Waarom slim?



Opdracht 3:

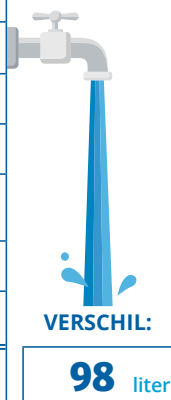
Bescherm de bron

Geen afval in het water en op de grond gooien, zeker niet in gebieden waar water uit de grond wordt gepompt (waterwingebieden).

Opdracht 2: Slim met water

a.

ACTIVITEIT	MAANDAG	DINSDAG
Wastafel gebruiken (handen wassen en tanden poetsen)	5 x 4 liter = 20	5 x 4 liter = 20
Wc doorspoelen met grote spoelknop	5 x 7 liter = 35	
Wc doorspoelen met kleine spoelknop		5 x 4 liter = 20
Douchen (6 minuten)		1 x 53 liter = 53
In bad gaan	1 x 120 liter = 120	
Drinken	1 x 1,5 liter = 1,5	1 x 1,5 liter = 1,5
Planten water geven	1 x 4 liter = 4	
Planten water geven met regenwater		0 liter
Halfvolle vaatwasser aanzetten	2 x 12 liter = 24	
Volle vaatwasser aanzetten		1 x 12 liter = 12
TOTAAL:	204,50	106,50



b. Maandag: met in bad gaan.

Dinsdag: douchen.

c. Korter douchen (max 5 minuten) of een keertje overslaan, want ze is op maandag al in bad geweest.

KRAANWATER BLIJVEN DRINKEN

TIPS VOOR NA NATIONALE KRAANWATERDAG

Benieuwd hoe je na 25 september een vervolg kan geven aan Nationale Kraanwaterdag? Wij hebben een aantal tips op een rijtje gezet:

- **Gezonde dorstlesser:** stimuleer kinderen om kraanwater te drinken tijdens het eten, na een activiteit of na het buitenspelen en leg uit waarom water drinken belangrijk is.
- **Water altijd binnen handbereik:** zorg voor kannen met water en bekertjes in de klas en stimuleer het meenemen van een eigen bidon of waterfles.
- **Geef het goede voorbeeld:** drink zelf ook water in de klas, tijdens de pauze of tijdens een vergadering.
- **Slimmer omgaan met water:** maak kinderen bewust van hun waterverbruik als ze de kraan gebruiken of naar het toilet gaan.
- **Vaste kraanwaterdag:** om het voor kinderen vanzelfsprekend te maken om kraanwater te drinken kun je (minimaal) één vaste dag in de week aanwijzen als kraanwaterdag. Op deze dag drinkt iedereen in jouw klas alleen kraanwater.

VASTE KRAANWATERDAG

Stel de directie en alle collega's van de groepen voor om minimaal één vaste kraanwaterdag per week aan te wijzen en neem dit op in het beleid van de school. Met een of meer vaste kraanwaterdagen, bereik je sneller het gewenste resultaat. Informeer ook de ouders hierover, zodat er dan geen gezoete drankjes of zuiveldrankjes meegegeven worden. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit vind je handige teksten voor op de website, in de schoolgids en in nieuwsbrieven. Vul de vaste kraanwaterdag(en) in op de Kraanwaterdagposter.

CERTIFICAAT KRAANWATERPROOF

Leuk om te krijgen en nog leuker om te delen: het certificaat Kraanwaterproof. Deel deze op de schoolwebsite of social media en laat zo aan iedereen zien dat jullie als school één of meer vaste dagen in de week kraanwater drinken! Vul het certificaat in op kraanwaterdag.nl/toolkit.

BINNEN- OF BUITENWATERTAPPUNT

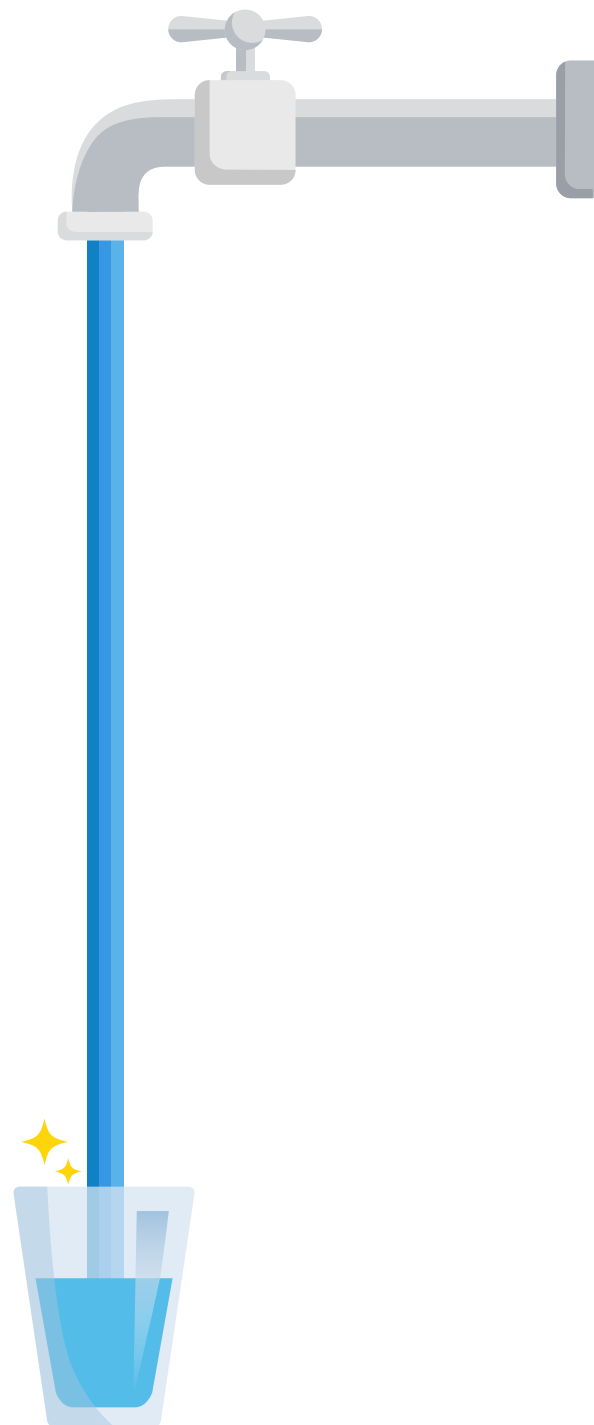
Wil je het drinken van kraanwater nog makkelijker en leuker maken? Plaats dan een binnen- of buitenwatertappunt. Kijk voor de mogelijkheden op de website van jouw gemeente of van het drinkwaterbedrijf van jouw school.



VERVOLGACTIVITEITEN

Wil je na Nationale Kraanwaterdag verdiepende lessen geven over kraanwater? Maak dan gebruik van het educatie-aanbod van het drinkwaterbedrijf in jouw regio.

Kijk voor het aanbod van jouw drinkwaterbedrijf op kraanwaterdag.nl/educatie-aanbod.



Nationale Kraanwaterdag is een initiatief van alle Nederlandse drinkwaterbedrijven.

Nationale Kraanwaterdag wordt ondersteund door Eco-Schools, Gemeenten voor Duurzame Ontwikkeling (GDO), Gezonde Kinderopvang, Gezonde School, JOGG, Jong Leren Eten, Ons Water, Voedingscentrum, Voedseleducatieplatform, Watereducatie.nl, Nederlands Watermuseum en Humankind.

brabantWater

dunea
DUIN & WATER

evides
waterbedrijf

oasen
drinkwater

PWN

Vitens

Waterbedrijf Groningen

waternet
waterschap amstel gooi en vecht
gemeente amsterdam

WMD
water

wml Limburgs
drinkwater