



Glück, Glück -
mein Durst
& ich

MEIN TRINKPASS

Ein Projekt zum Lebenselement Wasser

AAQ

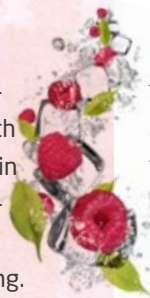
generation
blu:

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

Mit freundlicher Unterstützung des

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Most wanted! Mit Fruchtsaft oder Sirup gemischt, als Tee, aufgepeppt mit Früchten oder einfach nur pur: Unser Wasser ist nicht nur gesund, sondern in seiner Vielfalt auch extrem gut. Zu Recht ist es Lieblingsgetränk Nummer 1: in Österreich genießen wir frisches Wasser in vollen Zügen direkt aus der Leitung.



TIPP: IN UNSEREM WASSER-COCKTAIL BÜCHLEIN FINDEST DU TOLLE REZEPTE FÜR SCHMACK-HAFTE WASSER-DRINKS!

„Wassermensch“ Je nach Alter besteht dein Körper zu ca. 70 % aus Wasser, dein Gehirn bis zu 85 % und deine Augen sogar nahezu zur Gänze! Über die Haut, die Nieren und die Atmung verlierst Du aber auch ständig Flüssigkeit. Um nicht auszutrocknen, muss dein Körper daher laufend „aufgefüllt“ werden. Das geschieht am besten richtig: durch Wasser trinken!

Gluck-Gluck Hör auf deinen Körper und trinke, sobald du Durst verspürst, ein Glas Wasser. Wasser ist für deine Gesundheit wichtig. Es spült den Körper durch und befreit ihn von Ballast. Gleichzeitig transportiert es essenzielle Nährstoffe, Vitamine und Mineralien. Selbst deine Körpertemperatur wird von Wasser reguliert. Als Bestandteil des Blutes versorgt es dich auch mit Sauerstoff.

TIPP: TRINKE TÄGLICH 2 LITER WASSER, ES BRINGT DICH IN SCHWUNG



TIPP: FÜLLE EINE WOCHE LANG TÄGLICH DIE TRINKTABELLE RECHTS AUS UND ERFAHRE, OB UND WAS DU AN DEINEM TRINK-VERHALTEN ÄNDERN KANNST

WILLST DU WISSEN, WAS DAS KAMEL IN SACHEN WASSER SO EINZIGARTIG MACHT? SCHAU REIN IN DIE WASSERWERKSTATT „WASSER ALS LEBENSMITTEL“! DU FINDEST SIE HIER: WWW.GENERATIONBLUE.AT > SCHULSERVICE > SCHULUNTERLAGEN

> DEINE WASSERBILANZ
TRINKST DU GENUG WASSER?

TRINKPASS

Trinktablette täglich ausfüllen! Jedes Mal, wenn du $\frac{1}{4}$ Liter Wasser getrunken hast, setze ein Häkchen in deiner Trinktablette. So lernst du dein Trinkverhalten besser kennen und erfährst, ob und was Du verbessern kannst.

	MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
0,5 L														
1,0 L														
1,5 L														
2,0 L														

Vorname :

Nachname:

Alter/Jahre:

Klasse:

Schule:

Plz Ort:

Name der Lehrerin / des Lehrers:

MACH MIT UND GEWINNE!
DIE AUFGABEN:

SCHULWETTBEWERB

PUNKT 1: **Zeig uns, wie du deinen Durst löschst!**

Es gibt viele Möglichkeiten, Wasser zu trinken: Direkt aus der Leitung, aus einem Glas, aus den Handflächen, einem Krug etc. **ZEIG UNS, WORAUS DU DEIN WASSER AM LIEBSTEN TRINKST!** Lass deiner Fantasie freien Lauf und kreierte dein eigenes Gefäß (Glas, Schöpfer, Becher ...), aus dem du am liebsten Wasser trinken würdest! Zeichne dies in diesen Trinkpass oder verwende ein eigenes Zeichenblatt, mache ein Foto/Video oder gestalte etwas am Computer. Denk aber bitte dabei an die saubere Umwelt – vermeide in jedem Fall Müll und Plastik!

PUNKT 2: **Checke deine Wasserbilanz**

Überprüfe dein Wassertrinkverhalten: Hake auf deinem Trinkpass links eine Woche lang jedes Mal ein Wasserglas ab, wenn du einen ¼ Liter Wasser getrunken hast.

PUNKT 3: **Fülle den Trinkpass aus und sende ihn ein**

Fülle die angegebenen Felder am Trinkpass vollständig aus. Am besten, schickt ihr die Trinkpässe der Klasse gesammelt an: **AQA GmbH, Karl-Inführ-Platz 1, 3400 Klosterneuburg.** Fotos, Videos und eingescannte Beiträge sende per E-Mail an trinkpass@aq.at.

PUNKT 4: **Schnapp dir coole Preis für deine Klasse**

Unter allen Einsendungen ermittelt eine Jury den Gewinnerbeitrag. Die ganze Klasse inklusive der betreuenden Lehrkraft dürfen sich freuen. Sie erhalten einen Erlebnistag in einem Österreichischem Nationalpark. Darüber hinaus werden Trinkflaschen von Generation Blue sowie Wasserkrüge und Wassergläser als Preise vergeben. **Viel Glück!!!**

ACHTUNG: EINSENDESCHLUSS IST DER 5. JUNI 2019 – DER WELTUMWELTTAG



ZEICHNE ODER GESTALTE HIER, WORAUS DU AM LIEBSTEN DEINEN WASSER-DURST LÖSCHEN WÜRDST!

Du kannst dies auch auf einem eigenen Zeichenblatt zu Papier bringen, am Computer gestalten oder ein Foto oder Video machen. Elektronische Unterlagen sende einfach per E-Mail an trinkpass@aqg.at. In jedem Fall schicke deine Daten mit.



Glück, Glück-mein Durst & ich



Wir sind in Österreich in der glücklichen Lage, ausreichend Trinkwasser in höchster Qualität zur Verfügung zu haben. Dabei können wir den Wasserbedarf zu 100 % aus Grund- und Quellwasser abdecken. So können wir einfach und überall den Wasserhahn aufdrehen und sehr gutes, sauberes Wasser trinken. Damit löschen wir unseren Durst oder genießen unser Wasser einfach Schluck für Schluck. Das ist in vielen Ländern und Regionen dieser Erde nicht möglich und soll aber auch bei uns keine Selbstverständlichkeit darstellen. Deshalb genießt bewusst unser kostbares Wasser und schützt es.

Eure Elisabeth Köstinger
Bundesministerin für Nachhaltigkeit und Tourismus

DER TRINKPASS IST EIN PROJEKT DER AQA GMBH UND WIRD MIT DEM BUNDESMINISTERIUM FÜR NACHHALTIGKEIT UND TOURISMUS SOWIE DER „GENERATION BLUE“, ÖSTERREICHS GRÖSSTER JUGENDPLATTFORM ZUM THEMA WASSER, DURCHFÜHRT. >> AUF GENERATION BLUE ZEIGEN WIR EUCH, WIE IHR WASSER GENIESSEN UND SCHÜTZEN KÖNNT!

IMPRESSUM: AQA GmbH, Karl-Inführ-Platz 1, 3400 Klosterneuburg, Mail: trinkpass@aqg.at. Die vollständigen Teilnahmebedingungen findest du unter: www.generationblue.at, www.trinkpass.org sowie unter www.facebook.com/Trinkpass. Deine Daten werden nur zur Gewinnermittlung verwendet. Sie werden nach der Aktion gelöscht.