

Liebe Lehrkraft,

nachfolgend möchten wir Ihnen kurz und kompakt die wichtigsten Informationen näherbringen:

## Ihnen kostenfrei zur Verfügung gestellte Materialien:

- Hochwertige Trinkflasche für jedes Kind der Klasse (solange der Vorrat reicht)
- „Trink-Liste“ für jedes Kind der Klasse
- Aktionsflyer zur Weitergabe an die Kinder/Eltern
- „Trink-Stempel“ für das tägliche Stempeln inkl. Stempelkissen
- Arbeitsblätter, die den Kindern in der Einführungsstunde vorgestellt werden können (per E-Mail)

## „Trink-Regeln“ für das Erreichen eines Stempels:

- Jedes Kind hat die Aufgabe bis zum Ende eines Schultages seine Getränkeflasche leer zu trinken
- Mindestinhalt des Getränks bei 0,5 Litern pro Kind (entspricht dem Inhalt der mitgelieferten Flasche)
- Pro Kind und Schultag ein Stempel möglich
- Empfohlen Getränke: Mineralwasser Leitungswasser, ungesüßte Tees und Fruchtsaftschorlen (1/4 Saft zu 3/4 Wasser)

## Täglicher Ablauf:

- Start in den Schultag:
  - Aktionsstart: 16.01.2022
  - Der tägliche Ablauf wird nicht beeinflusst, jedoch kann auf das Trinken hingewiesen werden.
- Zwischendurch:
  - Gezielt Trinkpausen einbauen - hält die Konzentration hoch und steigert die Leistungsfähigkeit.
- Am Ende des Schultages:
  - Abfrage welche Kinder Ihre Flasche leer getrunken haben.
  - Entsprechende Kinder erhalten einen Stempel in ihre „Trink-Liste“.
  - Alternativ können die Kinder ihren Stempel auch eigenverantwortlich eintragen.  
*Beispiel: Trinklisten gesammelt an einer Wand aufhängen.*
- Besonderheiten:
  - Halten Sie als Klassenlehrer\*in nicht die letzte Schulstunde ist die jeweilige Lehrkraft in den Ablauf einzuweisen.
  - Die tägliche Durchführung der Abfrage fördert nachhaltig das eigenständige Trinkverhalten und steigert die Chancen auf den Gesamtsieg der Aktion.

## Abschluss der Aktion:

- Alle Listen einer Klasse sind mit Abschluss der Aktion ab dem 17.03.2022 einzusammeln
- Anschließend gesammelt postalisch einzureichen bis 12.04.2022
- Wohin senden?  
*Sportkreis Main-Taunus e.V., Kathrin Zimmermann, Schmelzweg 2 - 4, 65830 Kriftel*

**Wir wünschen viel Freude bei der Aktion. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!**

Kathrin Zimmermann  
Sportkreis Main-Taunus e.V.

E-Mail: [info@sk-mtk.de](mailto:info@sk-mtk.de)  
Telefon: 06192 22957