

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
- **Stempel zählen nur, wenn Kinder die Flasche in der Schule getrunken haben**
- Empfohlene Getränke: Mineralwasser, Leitungswasser und ungesüßte Tees

Täglicher Ablauf:

- Start in den Schultag:
 - Aktionsstart: 26.01.2026
 - 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 27.03.2026 einzusammeln
- Postalisch einzureichen bis 30.04.2026
- 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
Telefon: 06192 22957