

# WASSER-BINGO

**TeeFee**  
Von Eltern für Kinder

Zertifizierte



Corporation

# WASSER-BINGO

Das Hauptziel des Wasser-Bingo ist es, Kinder auf spielerische Weise zu ermutigen, mehr Wasser über den Tag verteilt zu trinken. Es kann helfen, das Trinkverhalten positiv zu beeinflussen und gleichzeitig für Spaß und Engagement sorgen.



Zertifizierte



Corporation

# WASSER-BINGO

Anleitung:

## 1. Vorbereitung:

- Drucken Sie die Wasser-Bingo-Karte aus oder erstellen Sie eine eigene auf einem Blatt Papier.
- Halten Sie einen Stift oder Aufkleber bereit, um die Felder zu markieren, sobald die jeweilige Aufforderung erfüllt ist.

## 2. Spielbeginn:

- Das Spiel beginnt morgens und geht über den gesamten Tag.
- Die Kinder sollten die Bingo-Karte an einem leicht zugänglichen Ort aufbewahren, z. B. am Kühlschrank oder in ihrem Zimmer.

## 3. Wie man spielt:

- Jedes Mal, wenn das Kind eine der auf der Karte aufgeführten Trinkaufforderungen erfüllt, kreuzt es das entsprechende Feld an oder klebt einen Aufkleber darauf.
- Es ist wichtig, dass das Kind wirklich trinkt und nicht nur das Feld markiert. Die Eltern können dies überwachen und das Kind an das Trinken erinnern.
- Das "Freie Feld" mit unserem Leo kann jederzeit als erledigt markiert werden. Es dient dazu, dem Kind ein wenig Flexibilität zu bieten.

**TeeFee**  
Von Eltern für Kinder

Zertifizierte



Corporation

# WASSER-BINGO

## Gewinnen:

- Das Ziel ist es, fünf Felder in einer horizontalen, vertikalen oder diagonalen Reihe zu markieren. Sobald das erreicht ist, ruft das Kind "Bingo!".
- Für eine größere Herausforderung kann man auch versuchen, alle Felder der Karte an einem Tag zu markieren.

## Belohnung:

- Um die Motivation hoch zu halten, kann eine kleine Belohnung für jedes erreichte Bingo vorgesehen werden. Dies könnte ein Aufkleber, ein kleines Spielzeug oder eine andere positive Verstärkung sein. Wichtig ist, dass die Belohnung nicht ess- oder trinkbar ist, um den Fokus auf das Trinken von Wasser zu legen.



Zertifizierte



Corporation

# WASSER-BINGO

Wasser-Champion gesucht! Bist du bereit für die Herausforderung?

Trinke Wasser mit einer Zitronen- oder Gurkenscheibe zum Abendessen.	Ein Schluck Wasser, wenn du lachst.	Ein kleines Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.	Teile ein Glas Wasser mit einem Familienmitglied.	Ein Glas Wasser, während du ein Buch liest.
Ein Schluck Wasser nach jedem erledigten Hausaufgabenfach.	Ein Glas Wasser, wenn du ein Haustier siehst oder streichelst.	Ein kleines Glas Wasser, wenn du Obst isst.	Trinke ein Glas Wasser in einem Zimmer, in dem du normalerweise nicht trinkst.	Ein Glas Wasser, wenn du dich müde fühlst.
Zwei Schlucke Wasser, wenn du ein Bild malst oder bastelst.	Ein Schluck Wasser jedes Mal, wenn du deinen Namen hörst.	Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.	Drei Schlucke Wasser nach dem Tanzen.	Ein Schluck Wasser, jedes Mal wenn du an einem Wasserhahn vorbeigehst.
Ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen.	Ein Glas Wasser beim Ansehen deiner Liebblingssendung.	Zwei Schlucke Wasser nach jedem Toilettengang.		Ein Schluck Wasser, wenn das Telefon klingelt.
Ein halbes Glas Wasser vor dem Mittagessen.	Ein Glas Wasser, wenn du einen Film oder ein Video ansiehst.	Trinke ein Glas Wasser, während du ein Lieblingslied hörst.	Ein Schluck Wasser, wenn jemand "Hallo" sagt.	Zwei große Schlucke Wasser, nachdem du draußen gespielt hast.



**TeeFee**  
von Eltern für Kinder

*Handwritten signature or mark in the bottom right corner.*

# WASSER-BINGO

Wasser-Champion gesucht! Bist du bereit für die Herausforderung?

Teile ein Glas Wasser mit einem Familienmitglied.	Ein Glas Wasser beim Ansehen deiner Lieblingssendung.	Ein Schluck Wasser, wenn das Telefon klingelt.	Ein Glas Wasser, wenn du dich müde fühlst.	Ein halbes Glas Wasser vor dem Mittagessen.
Ein Schluck Wasser nach jedem erledigten Hausaufgabenfach.	Ein kleines Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.	Trinke Wasser mit einer Zitronen- oder Gurkenscheibe zum Abendessen.	Ein Schluck Wasser, wenn jemand "Hallo" sagt.	Ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen.
Trinke ein Glas Wasser in einem Zimmer, in dem du normalerweise nicht trinkst.	Ein Glas Wasser, wenn du ein Haustier siehst oder streichelst.	Zwei Schlucke Wasser nach jedem Toilettengang.	Drei Schlucke Wasser nach dem Tanzen.	Zwei Schlucke Wasser, wenn du ein Bild malst oder bastelst.
Ein Glas Wasser, während du ein Buch liest.		Ein Schluck Wasser, jedes Mal wenn du an einem Wasserhahn vorbeigehst.	Zwei große Schlucke Wasser, nachdem du draußen gespielt hast.	Ein Schluck Wasser jedes Mal, wenn du deinen Namen hörst.
Ein Glas Wasser, wenn du einen Film oder ein Video ansiehst.	Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.	Ein kleines Glas Wasser, wenn du Obst isst.	Ein Schluck Wasser, wenn du lachst.	Trinke ein Glas Wasser, während du ein Lieblingslied hörst.



**TeeFee**  
von Eltern für Kinder

*Handwritten signature*

# WASSER-BINGO

Wasser-Champion gesucht! Bist du bereit für die Herausforderung?

Ein kleines Glas Wasser, wenn du Obst isst.	Ein Schluck Wasser, wenn jemand "Hallo" sagt.	Trinke Wasser mit einer Zitronen- oder Gurkenscheibe zum Abendessen.	Ein Schluck Wasser jedes Mal, wenn du deinen Namen hörst.	Ein Schluck Wasser, jedes Mal wenn du an einem Wasserhahn vorbeigehst.
Trinke ein Glas Wasser, während du ein Lieblingslied hörst.	Ein Glas Wasser, wenn du dich müde fühlst.	Zwei große Schlucke Wasser, nachdem du draußen gespielt hast.	Ein Glas Wasser beim Ansehen deiner Lieblingssendung.	Zwei Schlucke Wasser nach jedem Toilettengang.
Ein Glas Wasser, wenn du ein Haustier siehst oder streichelst.	Ein Schluck Wasser, wenn du lachst.	Teile ein Glas Wasser mit einem Familienmitglied.	Drei Schlucke Wasser nach dem Tanzen.	Ein kleines Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.
Ein Glas Wasser, wenn du einen Film oder ein Video ansiehst.	Trinke ein Glas Wasser in einem Zimmer, in dem du normalerweise nicht trinkst.		Ein Glas Wasser, während du ein Buch liest.	Zwei Schlucke Wasser, wenn du ein Bild malst oder bastelst.
Ein halbes Glas Wasser vor dem Mittagessen.	Ein Schluck Wasser, wenn das Telefon klingelt.	Ein Schluck Wasser nach jedem erledigten Hausaufgabenfach.	Ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen.	Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.



**TeeFee**  
Von Eltern für Kinder

*Handwritten signature*

# WASSER-BINGO

Wasser-Champion gesucht! Bist du bereit für die Herausforderung?

Zwei Schlucke Wasser nach jedem Toilettengang.	Ein Schluck Wasser, wenn das Telefon klingelt.	Trinke ein Glas Wasser in einem Zimmer, in dem du normalerweise nicht trinkst.	Ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen.	Ein Schluck Wasser, wenn du lachst.
Drei Schlucke Wasser nach dem Tanzen.	Ein Schluck Wasser, wenn jemand "Hallo" sagt.	Ein halbes Glas Wasser vor dem Mittagessen.	Zwei Schlucke Wasser, wenn du ein Bild malst oder bastelst.	Trinke Wasser mit einer Zitronen- oder Gurkenscheibe zum Abendessen.
Teile ein Glas Wasser mit einem Familienmitglied.	Ein kleines Glas Wasser, wenn du Obst isst.	Zwei große Schlucke Wasser, nachdem du draußen gespielt hast.	Ein Glas Wasser, wenn du ein Haustier siehst oder streichelst.	Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.
Ein Schluck Wasser jedes Mal, wenn du deinen Namen hörst.	Ein Glas Wasser, während du ein Buch liest.	Ein Glas Wasser, wenn du dich müde fühlst.	Trinke ein Glas Wasser, während du ein Lieblingslied hörst.	Ein Schluck Wasser nach jedem erledigten Hausaufgabenfach.
Ein kleines Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.	Ein Glas Wasser beim Ansehen deiner Lieblingssendung.	Ein Schluck Wasser, jedes Mal wenn du an einem Wasserhahn vorbeigehst.		Ein Glas Wasser, wenn du einen Film oder ein Video ansiehst.



**TeeFee**  
von Eltern für Kinder

*Handwritten signature*

# WASSER-BINGO

Wasser-Champion gesucht! Bist du bereit für die Herausforderung?

Ein Schluck Wasser, wenn das Telefon klingelt.	Ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen.	Zwei Schlucke Wasser nach jedem Toilettengang.	Ein Glas Wasser, wenn du ein Haustier siehst oder streichelst.	
Ein Glas Wasser, während du ein Buch liest.	Trinke Wasser mit einer Zitronen- oder Gurkenscheibe zum Abendessen.	Ein kleines Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.	Drei Schlucke Wasser nach dem Tanzen.	Trinke ein Glas Wasser, während du ein Lieblingslied hörst.
Zwei große Schlucke Wasser, nachdem du draußen gespielt hast.	Ein Glas Wasser beim Ansehen deiner Lieblingssendung.	Zwei Schlucke Wasser, wenn du ein Bild malst oder bastelst.	Ein Schluck Wasser nach jedem erledigten Hausaufgabenfach.	Ein Schluck Wasser, jedes Mal wenn du an einem Wasserhahn vorbeigehst.
Ein Glas Wasser, wenn du dich müde fühlst.	Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.	Ein Schluck Wasser, wenn jemand "Hallo" sagt.	Ein Schluck Wasser jedes Mal, wenn du deinen Namen hörst.	Teile ein Glas Wasser mit einem Familienmitglied.
Ein Glas Wasser, wenn du einen Film oder ein Video ansiehst.	Trinke ein Glas Wasser in einem Zimmer, in dem du normalerweise nicht trinkst.	Ein kleines Glas Wasser, wenn du Obst isst.	Ein Schluck Wasser, wenn du lachst.	Ein halbes Glas Wasser vor dem Mittagessen.



**TeeFee**  
von Eltern für Kinder

*Handwritten signature or mark in the bottom right corner.*

# WASSER-BINGO

Wasser-Champion gesucht! Bist du bereit für die Herausforderung?

Ein Schluck Wasser, wenn das Telefon klingelt.	Ein Glas Wasser beim Ansehen deiner Lieblingssendung.	Teile ein Glas Wasser mit einem Familienmitglied.	Ein Glas Wasser, wenn du dich müde fühlst.	Zwei große Schlucke Wasser, nachdem du draußen gespielt hast.
Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.	Ein kleines Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.	Ein Glas Wasser, wenn du ein Haustier siehst oder streichelst.	Ein Schluck Wasser, wenn du lachst.	Trinke Wasser mit einer Zitronen- oder Gurkenscheibe zum Abendessen.
Ein Schluck Wasser, wenn jemand "Hallo" sagt.		Ein kleines Glas Wasser, wenn du Obst isst.	Ein halbes Glas Wasser vor dem Mittagessen.	Ein Schluck Wasser, jedes Mal wenn du an einem Wasserhahn vorbeigehst.
Ein Glas Wasser, während du ein Buch liest.	Trinke ein Glas Wasser in einem Zimmer, in dem du normalerweise nicht trinkst.	Zwei Schlucke Wasser nach jedem Toilettengang.	Zwei Schlucke Wasser, wenn du ein Bild malst oder bastelst.	Ein Schluck Wasser nach jedem erledigten Hausaufgabenfach.
Ein Schluck Wasser jedes Mal, wenn du deinen Namen hörst.	Trinke ein Glas Wasser, während du ein Lieblingslied hörst.	Ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen.	Drei Schlucke Wasser nach dem Tanzen.	Ein Glas Wasser, wenn du einen Film oder ein Video ansiehst.



*Handwritten signature*

# WASSER-BINGO

Wasser-Champion gesucht! Bist du bereit für die Herausforderung?

Zwei Schlucke Wasser, wenn du ein Bild malst oder bastelst.	Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.	Ein halbes Glas Wasser vor dem Mittagessen.	Trinke ein Glas Wasser in einem Zimmer, in dem du normalerweise nicht trinkst.	Zwei große Schlucke Wasser, nachdem du draußen gespielt hast.
Ein Glas Wasser, wenn du einen Film oder ein Video ansiehst.	Trinke Wasser mit einer Zitronen- oder Gurkenscheibe zum Abendessen.	Ein kleines Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.	Ein Glas Wasser, wenn du dich müde fühlst.	Ein Schluck Wasser, jedes Mal wenn du an einem Wasserhahn vorbeigehst.
Ein Glas Wasser, wenn du ein Haustier siehst oder streichelst.	Ein kleines Glas Wasser, wenn du Obst isst.	Ein Schluck Wasser nach jedem erledigten Hausaufgabenfach.	Drei Schlucke Wasser nach dem Tanzen.	Ein Schluck Wasser, wenn jemand "Hallo" sagt.
Ein Schluck Wasser, wenn das Telefon klingelt.	Ein Schluck Wasser, wenn du lachst.	Ein Schluck Wasser jedes Mal, wenn du deinen Namen hörst.		Zwei Schlucke Wasser nach jedem Toilettengang.
Teile ein Glas Wasser mit einem Familienmitglied.	Ein Glas Wasser, während du ein Buch liest.	Ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen.	Trinke ein Glas Wasser, während du ein Lieblingslied hörst.	Ein Glas Wasser beim Ansehen deiner Liebessendung.



**TeeFee**  
Von Eltern für Kinder

*Handwritten signature*

# WASSER-BINGO

Wasser-Champion gesucht! Bist du bereit für die Herausforderung?

Zwei Schlucke Wasser, wenn du ein Bild malst oder bastelst.	Teile ein Glas Wasser mit einem Familienmitglied.	Ein Glas Wasser, während du ein Buch liest.	Ein Schluck Wasser nach jedem erledigten Hausaufgabenfach.	
Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.	Zwei Schlucke Wasser nach jedem Toilettengang.	Drei Schlucke Wasser nach dem Tanzen.	Ein Schluck Wasser, wenn das Telefon klingelt.	Ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen.
Trinke Wasser mit einer Zitronen- oder Gurkenscheibe zum Abendessen.	Ein kleines Glas Wasser, wenn du Obst isst.	Ein Schluck Wasser, wenn jemand "Hallo" sagt.	Ein Glas Wasser, wenn du ein Haustier siehst oder streichelst.	Ein Glas Wasser, wenn du dich müde fühlst.
Trinke ein Glas Wasser, während du ein Lieblingslied hörst.	Ein Glas Wasser beim Ansehen deiner Lieblingsendung.	Zwei große Schlucke Wasser, nachdem du draußen gespielt hast.	Ein Schluck Wasser, jedes Mal wenn du an einem Wasserhahn vorbeigehst.	Ein halbes Glas Wasser vor dem Mittagessen.
Ein Schluck Wasser jedes Mal, wenn du deinen Namen hörst.	Ein Glas Wasser, wenn du einen Film oder ein Video ansiehst.	Ein kleines Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.	Ein Schluck Wasser, wenn du lachst.	Trinke ein Glas Wasser in einem Zimmer, in dem du normalerweise nicht trinkst.



**TeeFee**  
Von Eltern für Kinder

*Handwritten signature*

# WASSER-BINGO

Wasser-Champion gesucht! Bist du bereit für die Herausforderung?

Ein Glas Wasser, während du ein Buch liest.	Ein Schluck Wasser jedes Mal, wenn du deinen Namen hörst.	Ein Schluck Wasser, wenn du lachst.	Trinke ein Glas Wasser in einem Zimmer, in dem du normalerweise nicht trinkst.	Drei Schlucke Wasser nach dem Tanzen.
Ein Schluck Wasser, wenn das Telefon klingelt.	Ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen.	Ein Glas Wasser, wenn du dich müde fühlst.	Ein Schluck Wasser, jedes Mal wenn du an einem Wasserhahn vorbeigehst.	Teile ein Glas Wasser mit einem Familienmitglied.
Ein kleines Glas Wasser, wenn du Obst isst.	Ein Schluck Wasser, wenn jemand "Hallo" sagt.	Zwei Schlucke Wasser, wenn du ein Bild malst oder bastelst.	Ein Glas Wasser, wenn du ein Haustier siehst oder streichelst.	Ein kleines Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.
Trinke ein Glas Wasser, während du ein Lieblingslied hörst.	Ein Glas Wasser, wenn du einen Film oder ein Video ansiehst.	Ein halbes Glas Wasser vor dem Mittagessen.	Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.	Ein Schluck Wasser nach jedem erledigten Hausaufgabenfach.
	Trinke Wasser mit einer Zitronen- oder Gurkenscheibe zum Abendessen.	Ein Glas Wasser beim Ansehen deiner Liebblingssendung.	Zwei große Schlucke Wasser, nachdem du draußen gespielt hast.	Zwei Schlucke Wasser nach jedem Toilettengang.



**TeeFee**  
Von Eltern für Kinder

*Handwritten signature*

# WASSER-BINGO

Wasser-Champion gesucht! Bist du bereit für die Herausforderung?

Zwei Schlucke Wasser nach jedem Toilettengang.	Trinke ein Glas Wasser in einem Zimmer, in dem du normalerweise nicht trinkst.	Ein halbes Glas Wasser vor dem Mittagessen.	Ein Glas Wasser beim Ansehen deiner Lieblingssendung.	Ein Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.
Ein kleines Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.	Ein Glas Wasser, wenn du einen Film oder ein Video ansiehst.	Ein Glas Wasser, wenn du ein Haustier siehst oder streichelst.	Drei Schlucke Wasser nach dem Tanzen.	
Ein Schluck Wasser, wenn du lachst.	Zwei große Schlucke Wasser, nachdem du draußen gespielt hast.	Teile ein Glas Wasser mit einem Familienmitglied.	Ein Schluck Wasser jedes Mal, wenn du deinen Namen hörst.	Trinke Wasser mit einer Zitronen- oder Gurkenscheibe zum Abendessen.
Ein Schluck Wasser, jedes Mal wenn du an einem Wasserhahn vorbeigehst.	Zwei Schlucke Wasser, wenn du ein Bild malst oder bastelst.	Ein Schluck Wasser, wenn das Telefon klingelt.	Trinke ein Glas Wasser, während du ein Lieblingslied hörst.	Ein Glas Wasser vor dem Schlafengehen.
Ein Schluck Wasser nach jedem erledigten Hausaufgabenfach.	Ein kleines Glas Wasser, wenn du Obst isst.	Ein Glas Wasser, während du ein Buch liest.	Ein Glas Wasser, wenn du dich müde fühlst.	Ein Schluck Wasser, wenn jemand "Hallo" sagt.



**TeeFee**  
von Eltern für Kinder

*Handwritten signature or mark in the bottom right corner.*