

UN BESOIN D'EAU



CONNAÎTRE LA PLACE DE L'EAU DANS NOTRE CORPS ET NOTRE ALIMENTATION.



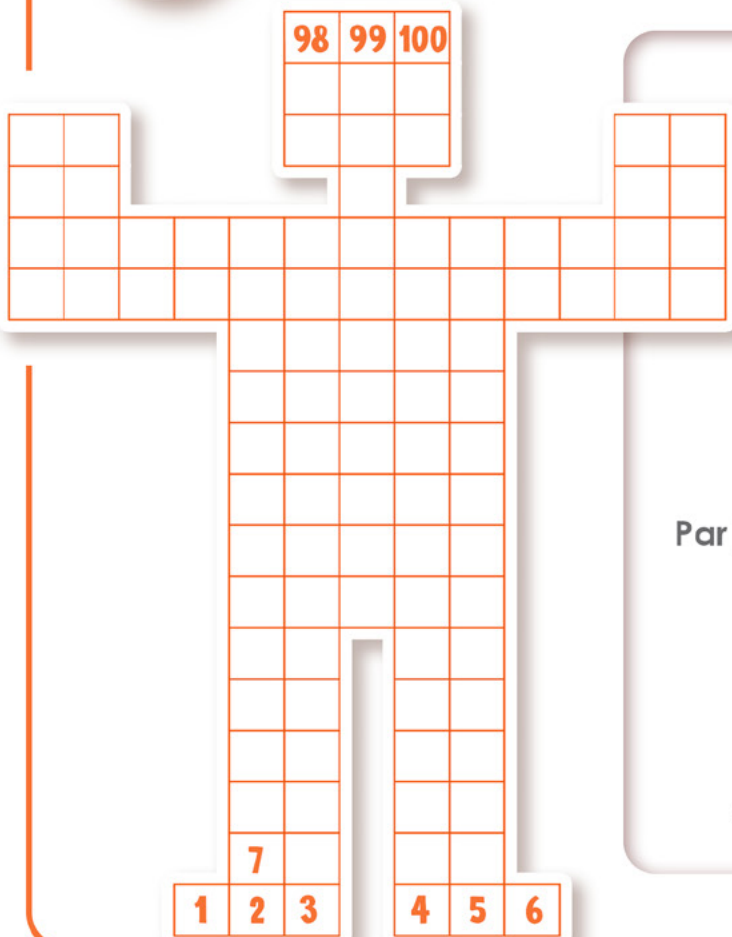
Je m'appelle J'ai ans.
Mon école s'appelle
Je suis en classe de J'habite à
dans la province



Un être humain peut survivre plusieurs semaines sans manger mais privé d'eau, il meurt au bout de quelques jours seulement : l'eau est donc indispensable à notre survie. L'eau est le principal constituant du corps humain. On estime que plus de la moitié du corps humain est constitué d'eau.



Numérote les cases du bonhomme de 1 à 100 en partant du bas, puis colorie jusqu'au numéro 60 pour faire apparaître la proportion d'eau dans ton corps !



Vrai ou Faux ?

Notre corps perd de l'eau par :

- La transpiration V ou F
- Les ongles V ou F
- La respiration V ou F
- L'urine V ou F
- Les cheveux V ou F
- Les larmes V ou F

Par jour notre organisme a besoin de :

- entre 1 et 3 litres d'eau V ou F
- entre 3 et 5 litres d'eau V ou F
- entre 5 et 10 litres d'eau V ou F
- Une canette de soda V ou F
- Deux canettes de soda V ou F
- Aucune canette de soda V ou F

CONNAÎTRE LA PLACE DE L'EAU DANS NOTRE CORPS ET NOTRE ALIMENTATION

Entre nous - Cette activité a pour objectif de faire estimer par les élèves la place de l'eau dans notre organisme et évaluer son importance dans notre alimentation.



Entrée dans l'activité santé

Expliquer que l'on va commencer la séquence de l'eau que l'on retrouvera chaque semaine en débutant par un exercice de recentration.

Se placer en cercle et s'asseoir en tailleur le dos bien droit.

Joindre les mains l'une contre l'autre et **ressentir** si elles sont froides ou chaudes. **Se frotter les paumes** des mains comme pour se réchauffer, d'abord doucement puis un peu plus vite. Ensuite, **se masser les mains** comme si on se les savonnait. Insister successivement sur les différentes parties de la main droite en massant avec le pouce de la main gauche (paume, doigts les uns après les autres, dessus de la main, poignets, etc.) Même chose sur la main gauche. **Laisser reposer** les mains sur les genoux. Imaginer qu'elles sont lourdes, qu'on ne peut plus les soulever. **Inspirer et expirer.** « Maintenant nos mains sont légères et s'élèvent doucement vers le ciel en s'agitant. » **Relâcher** les mains sur une expiration.



Distribuer le test. Accompagner les élèves dans la réalisation de la consigne.

Lire l'introduction.

Commenter collectivement l'introduction.



Numérote et colorie

Commencer l'évaluation en guidant les élèves.

- Lire la consigne et expliquer comment numéroter.
- Laisser les élèves colorier en rappelant qu'ils doivent se limiter aux cases de 1 à 60.

Vrai ou faux

- Expliciter la consigne.
- Lire les items en laissant le temps aux élèves de répondre individuellement à chaque item.

Les trois exercices étant réalisés, l'enseignant relève les feuilles pour apprécier la pertinence des réponses apportées aux consignes et la qualité de leur réalisation.

A la suite de cette correction des réponses individuelles (sans attribuer ni note, ni appréciation!), la classe procédera à la correction collective des différents items.

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5