

# UN BESOIN D'EAU



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



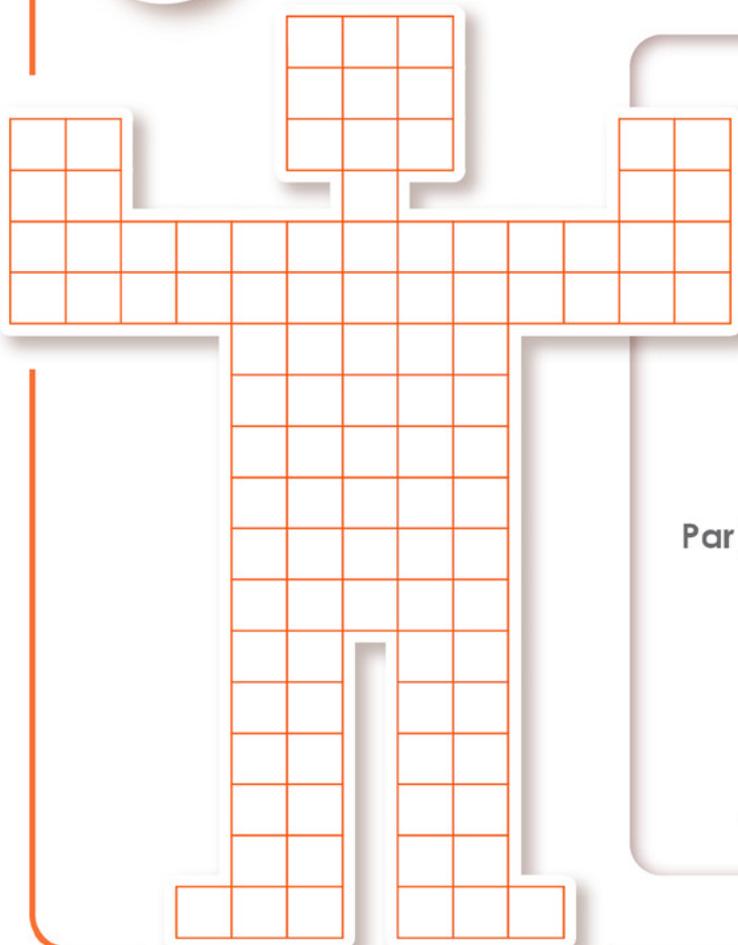
Je m'appelle ..... J'ai ..... ans.  
Mon école s'appelle .....  
Je suis en classe de ..... J'habite à .....  
dans la province de .....



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 le corps humain est constitué de plus de la moitié d'eau.



**Numérote les cases du bonhomme de 1 à 100, 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 d'évaluer l'évolution des capacités des élèves à comprendre et évaluer leurs besoins en eau et à choisir des boissons adaptées à ces besoins.



### Entrée dans l'activité santé

**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.



### Évaluer la capacité des élèves à s'identifier et se repérer dans leur milieu de vie.

- Laisser les élèves compléter leur identité.

#### Lire l'introduction

- Rappeler simplement la notion de pourcentage : 60 % signifie un peu plus de la moitié du corps.



### Numérote et colorie

- Lire la consigne et expliquer comment numéroter.
- Laisser les élèves numéroter et colorier.



### 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 et fera un bilan oral de la séquence en se rappelant les messages santé évoqués.



### Message pour les élèves

- Au cours d'une activité physique, le cœur bat plus vite, la respiration s'accélère, les muscles se contractent, le corps se réchauffe et transpire. Il est important de boire de l'eau pour compenser les pertes d'eau dues à la transpiration.
  - Pour être en bonne santé, il est recommandé de boire en moyenne 1,5 à 2 litres d'eau par jour et de ne pas attendre d'avoir soif pour se décider à boire. Les boissons sucrées doivent rester exceptionnelles!
  - A tout âge, l'eau est la seule boisson indispensable pour rester en bonne santé.
  - Se laver les mains avant le repas permet de limiter les risques de transmission de maladies.
- Le rôle des hommes et des femmes peut être différent d'une culture à l'autre. Il évolue avec le temps.
- L'eau est précieuse, il est important de l'économiser et d'envisager un usage plus durable de cette ressource.

**Rapport à soi**  
Rapport aux autres  
Rapport à l'environnement



**DOMAINES**  
1 2 3 4 5