



**REV
YOUR
BEV**

Activités d'éducation de la petite
enfance pour la promotion de l'eau



À PROPOS DE CE GUIDE DE PLANS DE LEÇONS

Ce Guide de plans de leçons fournit une liste d'activités et de ressources qui peuvent être utilisées pour encourager les enfants à boire davantage d'eau. À la fin de ces leçons, les enfants seront en mesure d'identifier l'eau comme la boisson la plus saine, de comprendre pourquoi il est important que leur corps soit toujours bien hydraté et d'apprendre des façons amusantes de boire de l'eau !

HYDRATE



Ce matériel didactique vous est offert par
la Virginia Foundation for Healthy Youth



INTRODUCTION

De saines habitudes d'hydratation commencent dès la petite enfance ! Parce que les jeunes enfants passent la majeure partie de leur journée dans des garderies, il est important qu'ils aient à tout moment de l'eau potable à leur disposition – à l'intérieur et à l'extérieur, pendant les repas et qu'elle soit facilement accessible tout au long de la journée. Établir des habitudes de consommation d'eau dès le plus jeune âge protège la santé des enfants aujourd'hui et pour l'avenir !



RÉSUMÉ DU PLAN DE LEÇON	LE SAVIEZ-VOUS ?
<ol style="list-style-type: none">1. Couronne à colorier2. À quoi ressemble l'hydratation ?3. Sucettes glacées fruitées4. Couler ou flotter5. L'heure des histoires de RYB sur le thème de l'eau	<ul style="list-style-type: none">◆ Les préférences alimentaires sont établies dans la petite enfance.◆ Boire de l'eau peut aider les enfants à se sentir plus alertes et plus énergiques.◆ Les enfants ont moins de caries lorsqu'ils boivent de l'eau. L'eau contient du fluorure qui protège les dents et prévient les caries.◆ L'eau représente 60 % du corps des enfants, il est donc important qu'ils soient toujours bien hydratés.◆ Les enfants actifs doivent boire 1/2 à 2 tasses d'eau toutes les 15 à 20 minutes d'activité physique.



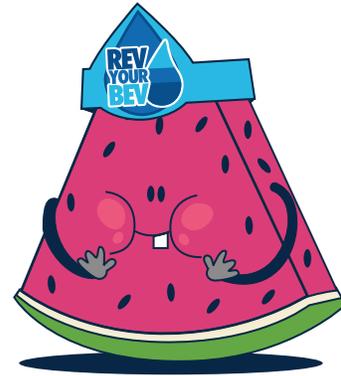


ACTIVITÉ N° 1 : COLORIER LA COURONNE

INTRODUCTION

Cette activité est une façon amusante de susciter l'enthousiasme des enfants à propos de la Journée Rev Your Bev en leur laissant imaginer qu'ils sont des experts Rev Your Bev, car à la fin de la journée, ils sauront tout sur l'eau. Commencez la journée en demandant aux enfants de colorier leur couronne comme ils le souhaitent, puis aidez-les à découper leur couronne afin qu'ils puissent la porter fièrement tout au long de la journée.

Bonus: c'est le moment idéal pour une séance photo ! Assurez-vous de nous taguer sur les réseaux sociaux à [@revyourbev](#)



MATÉRIEL

Image de couronne sur le thème de l'eau (fournie)

Marqueurs, crayons de couleur et/ou crayons gras

Ciseaux

Ruban adhésif, colle en gel ou en pâte

POINTS DE DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ :

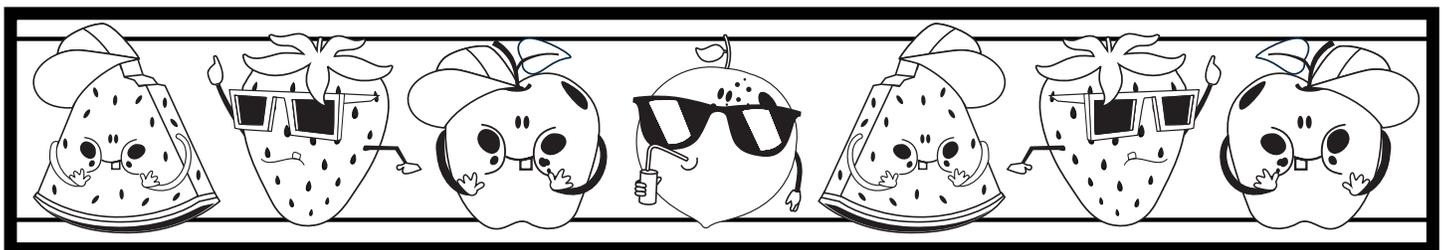
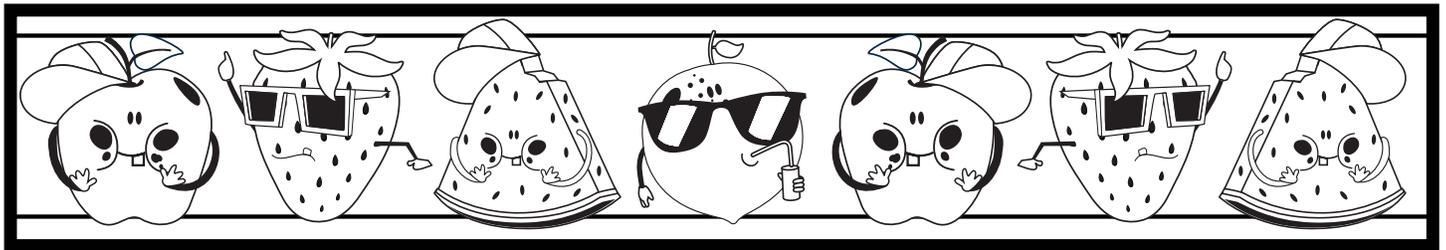
- Aujourd'hui sera une journée amusante sur le thème de l'eau avec des activités se rapportant à l'eau.
- Nous apprendrons l'importance de l'eau, son influence sur notre santé et à quel point elle peut être amusante !

INSTRUCTIONS

1. Expliquez à vos élèves qu'aujourd'hui, tout tourne autour de l'eau et que ce sera très amusant.
2. Donnez à chaque élève une copie de l'image de la couronne et laissez-le la colorier.
3. Une fois le coloriage terminé, les élèves peuvent découper leur couronne eux-mêmes ou vous pouvez la découper pour eux.
4. Ajustez la taille de la couronne sur la tête de chaque enfant et collez les côtés de la couronne avec du ruban adhésif ou de la colle en pâte.
5. Encouragez les enfants à porter leur couronne décorée sur le thème de l'eau tout au long de la leçon. Mais attention, elles ne sont pas étanches !



ACTIVITÉ N° 1 : COLORIER LA COURONNE



FÉLICITATIONS

Félicitations à Deb Miller, de l'école catholique Ste Anne de Bristol, en Virginie, pour avoir soumis le plan de leçon gagnant de 2022 !

ACTIVITÉ N° 2 : À QUOI RESSEMBLE L'HYDRATATION ?

INTRODUCTION

Les enfants observeront et toucheront la fausse neige lorsqu'elle est desséchée et ils la compareront à la fausse neige à laquelle de l'eau aura été ajoutée. La leçon consiste à comparer la neige à notre corps lorsque nous ne sommes pas hydratés.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Seau ou évier

Fausse neige (fournie)

Pichet d'eau (fourni)

Formulaires de prédictions et d'observations (inclus dans le plan de leçon)



INSTRUCTIONS

1. Rassemblez la classe en groupe.
2. Ouvrez la discussion en demandant si quelqu'un a entendu parler du mot « hydratation ». Ensuite, définissez le mot « hydratation ». Expliquez que nous allons faire une expérience avec la neige et l'hydratation.
3. Versez la fausse neige (sèche) dans le seau ou l'évier. Demandez aux enfants de la toucher et de la décrire. Dites-leur que la neige ne contient pas assez d'eau et qu'elle est donc déshydratée. Lorsqu'elle est déshydratée, elle peut maintenant réagir correctement et se transformer en neige. Demandez aux enfants de prédire ce qui se passera si l'on ajoute de l'eau.
4. En groupe, remplissez le formulaire de prédictions.
5. Ensuite, ajoutez lentement de l'eau jusqu'à ce que la neige sèche se transforme en neige plus « réelle ». Puis, discutez de la façon dont notre corps a également besoin d'eau pour réagir correctement et pour être en bonne santé.
6. En groupe, remplissez le formulaire d'observations.

POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

- Définissez, en groupe, les mots hydratation et déshydratation (voir ci-dessous). Expliquez pourquoi il est bon pour notre corps d'être hydraté. Expliquez que puisque nous ne pouvons pas voir l'intérieur de notre corps, nous allons observer la neige déshydratée et ensuite la neige hydratée.
- Notre corps est composé de plusieurs éléments, comme la peau, les os, les organes, le cœur, le sang et beaucoup d'autres.
- Mais à l'intérieur de notre corps, il y a aussi une très très grande quantité d'eau.
- Pour que notre corps reste en bonne santé à l'intérieur et à l'extérieur, nous devons toujours être bien hydratés ; cela signifie que notre corps doit rester aussi plein d'eau que possible.
- Pour rester hydratés, nous devons boire beaucoup d'eau tous les jours.

POINTS DE DISCUSSION PENDANT L'ACTIVITÉ

- Posez des questions ouvertes. À quoi ressemble la neige lorsqu'elle est déshydratée, décrivez son aspect et sa consistance ? Que s'est-il passé lorsque la neige n'avait pas d'eau ? Comment la neige a-t-elle changé quand elle a eu assez d'eau ? À votre avis, qu'arrive-t-il à notre corps s'il ne reçoit pas assez d'eau ?

IDÉES DE SUIVI

Laissez la neige dans le seau ou l'évier. Observez comment elle change avec le temps. Laissez les enfants réhydrater la neige tous les deux jours avec de petits verres d'eau.



ACTIVITÉ N° 2 : FORMULAIRE D'OBSERVATIONS ET DE PRÉDICTIONS



Pour cette activité, nous ajouterons de l'eau afin d'hydrater notre « fausse » neige poudreuse.

PRÉDICTIONS

Selon vous, qu'arrivera-t-il à la « fausse » neige lorsque nous ajouterons de l'eau ? (Notez les réponses des enfants)

OBSERVATIONS

Quel aspect prend la « fausse » neige lorsque l'eau a été ajoutée ? Donnez des détails sur ce que vous observez quand vous la regardez et quand vous la touchez. Demandez si les prédictions étaient correctes et pourquoi.

CONCLUSION

Formulez une conclusion avec la classe (pensez à la cause et à l'effet). Comment l'eau a-t-elle modifié la neige et faites une comparaison avec la façon dont l'eau agit sur notre corps.

L'auteur de cette leçon est Suzanne Woskobunik, de la crèche Valley Health de Winchester, en Virginie. Elle a été présentée pour la première fois dans le Guide de plans de leçons de Rev Your Bev en 2021.

ACTIVITÉ N° 3 : SUCETTES GLACÉES FRUITÉES

INTRODUCTION

À l'aide d'eau, de fruits frais, d'un presse-citron, de bacs à glaçons et de bâtonnets de sucettes glacées, les enfants prépareront des sucettes glacées saines et délicieuses.

MATÉRIEL

Presse-citron (fournis)

Bols

Compte-gouttes pour les yeux (fournis)

Bacs à glaçons (fournis)

Accès à un congélateur

Plusieurs sortes de fruits tels que des fraises, de la pastèque, des citrons

Couteau d'office

Planche à découper (fournie)

Gants



INSTRUCTIONS

1. À l'aide de la planche à découper et du couteau d'office, commencez à couper les fruits en morceaux.
2. Parlez de chaque fruit – sa forme, sa couleur, son goût, etc.
3. Demandez aux enfants de se relayer et d'utiliser le presse-citron pour presser les fruits dans différents bols.
4. Les enfants utilisent ensuite un compte-gouttes pour placer quelques gouttes de jus de fruit dans les bacs à glaçons. Remplissez le reste du plateau avec de l'eau et placez un bâton de sucette glacée dans chaque cube du plateau.
5. Placez les bacs à glaçons au congélateur.

POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

- Il est important de boire de l'eau.
- L'eau est saine.
- Nous devons boire de l'eau tout au long de la journée.
- Quelle est la couleur et la saveur de l'eau nature ?
- Lorsque nous ajoutons des fruits frais à l'eau, comment la couleur et la saveur de l'eau changent-elles ?
- En coupant chaque fruit, posez des questions sur la forme, la couleur, la saveur (sucrée ou salée). Laissez les enfants déguster chaque fruit.
- Démontrez chaque partie de l'activité. Chaque enfant aura son tour pour utiliser chaque outil.

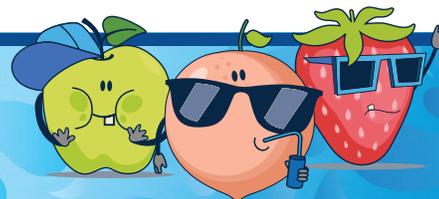
POINTS DE DISCUSSION PENDANT L'ACTIVITÉ

Pendant que les enfants pressent le jus et remplissent les plateaux, parlez-leur des différences qu'ils observent.

- Est-il difficile de presser les fruits ?
- Quelle quantité de jus sort des fruits ?
- Quels fruits frais aimaient-ils le plus ?
- Est-il difficile d'utiliser les compte-gouttes ?
- Parlez des bacs à glaçons.
- Comment verser un peu d'eau dans chaque cube du plateau.
- Pourquoi les bâtonnets de sucettes glacées ne tiennent-ils pas droits ?
- Quand l'eau gèlera-t-elle ? Posez de nombreuses questions ouvertes.

IDÉES DE SUIVI

Lorsque les glaçons sont prêts, donnez aux enfants un morceau de chaque fruit à disposition. Laissez-les les goûter et observer les différences et les similitudes. Demandez-leur d'autres façons dont il peuvent apprécier l'eau ? Demandez aux enfants ce qui se passe lorsque le glaçon fond. Laissez quelques cubes dans des bols pour qu'ils puissent voir le résultat. Une fois la glace fondue, demandez-leur d'essayer l'eau; a-t-elle encore un goût fruité ? Demandez quel serait le goût de légumes ou d'autres aliments sains dans l'eau.



L'auteur de cette leçon est Casey Childs, de l'Académie Minnieland à Heathcote à Haymarket, en Virginie. Elle a été présentée pour la première fois dans le Guide de plans de leçons de Rev Your Bev en 2021.

ACTIVITÉ N° 4 : COULER OU FLOTTER ?

INTRODUCTION

À l'aide d'un bassin d'eau et d'articles ménagers utilisés pour les activités de Rev Your Bev, les enfants formuleront une hypothèse et apprendront la densité en testant ce qui coule ou flotte !

MATÉRIEL

Baignoire ou bassin en plastique (de préférence transparent), de l'eau et une variété d'articles ménagers.

Inclus dans ce kit :

gomme

balle de ping-pong

canard en caoutchouc



Tout autre objet de classe ou ménager peut être inclus.

* Remarque * Pour engager l'odorat des enfants ainsi que le toucher, envisagez d'ajouter quelques gouttes d'extrait d'agrumes ou de menthe à l'eau. Le colorant alimentaire rend également l'expérience plus amusante.

CE QUE LES ENFANTS FERONT PENDANT CETTE ACTIVITÉ

- Les enfants démontreront leur compréhension et une connaissance des rudiments de la densité.
- Les enfants enrichiront leur vocabulaire.
- Les enfants formuleront une hypothèse liée à une activité d'apprentissage.

INSTRUCTIONS

1. Demandez aux enfants de vous aider à remplir la baignoire ou le bassin au 3/4 d'eau.
2. Un par un, déposez chaque élément dans l'eau et discutez des résultats.
3. Représentez vos résultats par un graphique et comparez-les avec les prédictions des enfants à la fin de l'expérience.

POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

Avant de commencer, discutez brièvement de chaque objet.

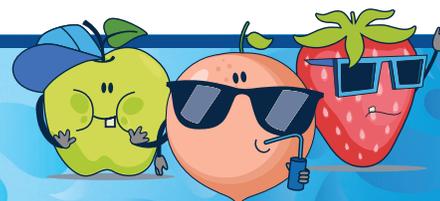
- Est-il lourd ou léger ? Introduisez et expliquez le mot densité.
- Demandez aux enfants de prédire si chaque élément flottera en haut de l'eau ou coulera vers le bas.
- Notez les prédictions pour vous y référer pendant et après l'expérience.

POINTS DE DISCUSSION PENDANT L'ACTIVITÉ

- Encouragez les enfants à exprimer verbalement ce que chaque article fait lorsqu'il est jeté dans l'eau.
- Demandez-leur pourquoi ils pensent que c'est arrivé. (Cela renforce la compréhension et donne une occasion aux enfants d'enrichir leur vocabulaire.)

IDÉES DE SUIVI

Demandez aux enfants de faire un dessin de l'expérience. Demandez-leur de vous parler de leur dessin. Quelle a été leur partie préférée de l'expérience ? Y a-t-il d'autres objets qu'ils aimeraient tester à l'avenir ?





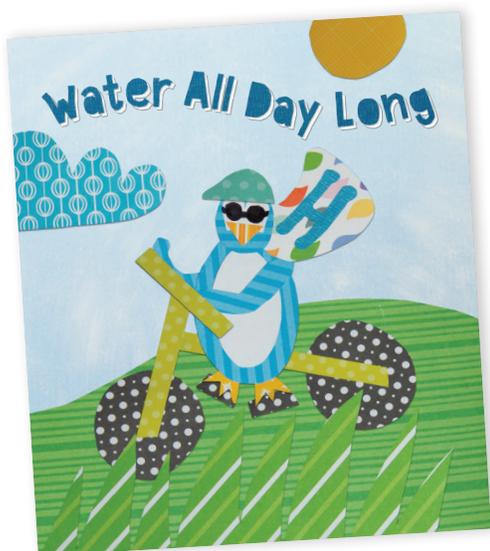
ACTIVITÉ N° 5 : L'HEURE DES HISTOIRES DE REV YOUR BEV SUR LE THÈME DE L'EAU

INTRODUCTION

Il est important que les enfants comprennent tout ce que l'eau nous aide à faire et que les êtres vivants ont besoin d'eau. Au cours de cette histoire, les élèves se joignent au Capitaine Hydro et découvrent toutes les façons importantes dont l'eau nous aide tout au long de la journée.

MATÉRIEL

Livre *Water All Day Long*



Pour trouver des ressources supplémentaires, scannez le code QR ci-dessous



POINTS DE DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ

« Selon vous, quelle est la boisson la plus saine pour notre corps ? »

RÉPONSE : l'eau

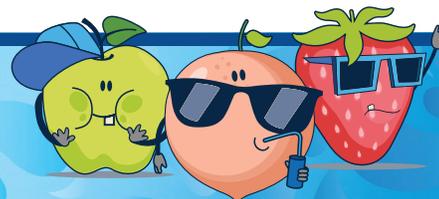
« Tous les êtres vivants ont besoin d'eau. Comment l'eau aide-t-elle notre corps ? »

SUGGESTIONS DE RÉPONSES :

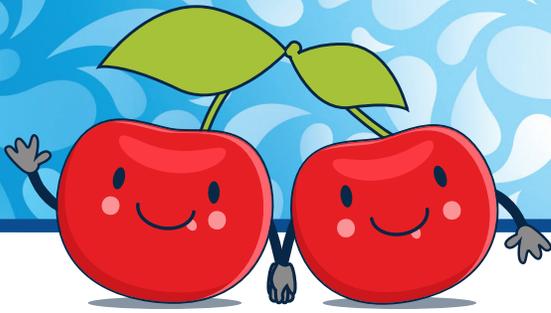
- Nous avons besoin d'eau pour nous aider à grandir.
- L'eau aide davantage notre corps.
- Lorsque nous buvons de l'eau, nous aidons notre cerveau, notre cœur, nos poumons et notre ventre à faire leur travail.
- L'eau nous aide à rester actifs dans la cour de récréation.
- L'eau nous aide à rester intelligents.
- L'eau nous empêche d'avoir soif.

INSTRUCTIONS

1. Lisez *Water All Day Long* à vos élèves.
2. Tout en lisant l'histoire, faites remarquer à vos élèves chaque fois que le Capitaine Hydro et nos amis boivent de l'eau.
3. Expliquez à la classe que :
 - l'eau est importante pour beaucoup de choses ;
 - lorsque vous avez soif, l'eau est le meilleur choix ;
 - l'eau peut également être aromatisée avec différents fruits et elle est toujours saine.



ACTIVITÉ DES PARENTS : DÉGUSTATION D'EAU INFUSÉE



INTRODUCTION

Les préférences et les habitudes de santé d'un enfant en matière de boissons sont établies dans la petite enfance. Les boissons sucrées sont les seuls aliments ou boissons qui ont été directement liés à l'obésité, l'une des principales causes de maladies cardiaques, de diabète de type 2 et de certains cancers. L'organisation d'une dégustation d'eau infusée offre aux parents une façon amusante d'encourager la consommation d'eau à la maison – et d'établir, dans la petite enfance, des habitudes pour protéger la santé des enfants, maintenant et à l'avenir!

MATÉRIEL

Distributeurs de boissons

Petites verres

Recettes de Rev Your Bev

Fruits ou légumes nettoyés et tranchés

Gants pour servir

INSTRUCTIONS

1. Installez une table avec des verres et deux ou trois choix d'eau infusée (visitez RevYourBev.com pour des idées de recettes). Remplissez le(s) distributeur(s) avec des fruits/légumes frais et en tranches.
2. Invitez les parents à goûter chaque boisson.
3. Parlez aux parents de l'importance de l'eau, des moyens d'encourager une plus grande consommation d'eau à la maison et de la façon de le rendre l'eau plus attrayante. (voir Points de discussion pour des idées)
4. Offrez des cartes de recettes que les parents peuvent emporter à la maison.

Pour visiter notre site Web et consulter de délicieuses recettes d'eau, scannez le code QR.



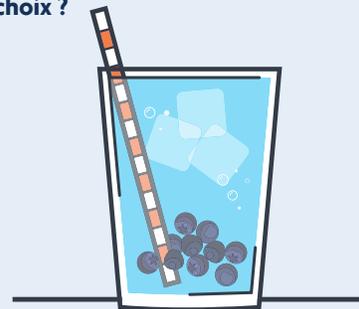
POINTS DE DISCUSSION POUR LES PARENTS

Pourquoi l'eau est-elle importante ?

- Boire une boisson sucrée (ou deux) par jour augmente votre risque de diabète de type 2 de 25 %.
- Les boissons sucrées sont la plus grande source de sucre alimentaire ajouté.
- Les jeunes enfants en boivent trop – 8 sur 10 boivent une boisson sucrée par jour.

Pourquoi l'eau est-elle le meilleur choix ?

- Zéro calorie, pas de sucre
- Empêche la prise de poids
- Protège les dents contre les caries
- Économise de l'argent
- Facilite l'apprentissage
- Hydrate



Façons de favoriser la consommation d'eau :

- Rendre l'eau largement disponible à l'intérieur, et à l'extérieur, si vous jouez dehors.
- Offrir de l'eau aux enfants ; ceux qui en sont capables peuvent « se servir eux-mêmes ».
- Enseigner aux enfants que l'eau est saine et rafraîchissante.
- Boire de l'eau devant vos enfants; être un modèle pour les boissons saines !

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR RÉUSSIR

- Invitez les parents à faire du bénévolat pour qu'ils aident à planifier.
- Ajoutez les fruits/légumes en tranches à l'eau au moins une heure auparavant afin que l'eau ait le temps d'« infuser ».
- Travaillez avec les partenaires, chefs d'établissement, enseignants et coordonnateurs locaux des parents afin d'élaborer des objectifs pour la soirée et rédigez un ordre du jour comprenant des activités pour impliquer les parents dans la matière.
- Utilisez plusieurs façons de prévenir les parents, comme faire remettre une invitation à la maison par les enfants et publier la publication sur la page Facebook ou le site Web de votre programme.





@revyourbev
#RevYourBev