

TROUSSE
D'ACTIVITÉS
Tchin-tchin
SAINE
HYDRATATION

En partenariat avec :



À propos de *J'ai soif de Santé!*

J'ai soif de santé! est une initiative de l'Association pour la santé publique du Québec. Elle vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau chez les enfants.

Une panoplie d'outils est offerte pour promouvoir la consommation d'eau au soifdesante.ca.

Grâce à un partenariat avec l'Association québécoise de la garde scolaire, le projet se déploie avec le **Défi Tchîn-tchîn**, durant une semaine du mois de mars. Il comprend :

- des troussees d'activités *Tchîn-tchîn*;
- un guide d'accompagnement;
- des suggestions pour la maison à l'intention des parents;
- du matériel promotionnel;
- etc.



DES OUTILS COMPLÉMENTAIRES POUR BIEN ANCER L'HABITUDE DE BOIRE DE L'EAU!

Promouvoir les saines habitudes d'hydratation favorise la santé des élèves. Pour y parvenir et mettre en place des conditions gagnantes pour réussir le Défi, consultez le guide d'accompagnement du *Défi Tchîn-tchîn*.

Aussi, après la Semaine canadienne de l'eau, vous êtes invités à continuer le *Défi* jusqu'à la fin de l'année. Apprenez-en plus avec le guide d'accompagnement!

De plus, *J'ai soif de santé!* propose plusieurs outils complémentaires pour valoriser l'eau dans votre école et sensibiliser l'équipe-école à leur rôle de modèle :

- infographie *Une école favorable à la consommation d'eau*;
- fiche *Être un modèle avec fierté*;
- modèle de résolution pour les conseils d'établissements;
- activités pédagogiques pour les enseignant.e.s. en éducation physique et à la santé;
- et plus encore!

Pour en savoir plus visitez soifdesante.ca/ecole.

LES ACTIVITÉS DU DÉFI TCHIN-TCHIN ONT ÉTÉ
CONÇUES ET ADAPTÉES PAR :



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leurs commentaires constructifs et leurs conseils avisés :

- Amélie Bertrand, Dt.P.
- Martine Carrière, Dt.P.
- Laurence DaSilva-Decarie, Dt.P.
- Émanuelle Dumoulin, Dt.P.
- Martine Fortier, Dt.P.
- Natacha Guignard
- Lucie Laurin, Dt.P.
- Michel Lucas, Dt.P., Ph. D.
- Claire Pelletier, Dt.P.
- Julie Strecko, Dt.P.

Nous remercions également Madame Nadia Dubreuil pour l'évaluation du niveau d'acidité et de sécurité pour la santé dentaire des eaux aromatisées proposées dans cette trousse.

Enfin, nous remercions la Direction de santé publique de Montréal pour leur contribution financière aux activités conçues en 2017.

© Tous droits réservés 2025.

Conception graphique : Normand Voyer

Sommaire

Cette trousse contient quinze activités, complémentaires au **Défi Tchin-tchin** et réalisables à différents moments de la journée.

- J'ai soif de santé 4
- Mon moment Rigol'eau 6
- De toute beauté! 8
- L'eau à la bouche 9
- Les chefs Tchín-tchín 11
- Une offre alléchante 13

L'activité *Des idées en ébullition* permet aux élèves plus âgés de stimuler leur créativité en concevant un projet pour convaincre leurs pairs de boire de l'eau.

- Des idées en ébullition..... 14

Les *Midis express* sont de courtes activités, conçues pour être réalisées sur l'heure du midi

Les Midis express

- Vive l'eau! 15
- L'eau cachée 16
- Je bois de l'eau quand 17

En annexe

- Illustration *L'eau dans le corps humain*
- Fiches de dégustation pour l'activité *L'eau à la bouche*.
- Coloriages pour l'activité *Mon moment Rigol'eau*

Pour plus d'activités, consulter la trousse d'activités *Tchin-tchin*, *Jeux actifs* sur le thème de l'eau ou les activités spéciales *Les chroniques des agents Eau*.





J'ai soif de santé

FICHE 1

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer des connaissances.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Réalisation d'une activité à prédominance cognitive.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

- À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de comprendre le phénomène d'hydratation.

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE :

30 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- Grandes feuilles de papier (ou grands cartons) et crayon feutre pour noter les suggestions des élèves.
- Verre d'eau pour chacun des élèves (ou leur gourde remplie avant de faire l'activité).

Avant la réalisation de l'activité

- Imprimer l'image «L'eau dans le corps humain»¹.
- Pour vous préparer à répondre aux questions des élèves sur la saine hydratation, la lecture des courts articles suivants est suggérée :
 - o **Boire à la source** (Extenso, 2016);
 - o fiche pour les parents **Quelques idées pour boire plus d'eau** (Collectif Vital et AQGS, 2017)
- disponible au soifdesante.ca/ecole.

IMPORTANT : pendant l'activité, si vous n'avez pas la réponse à une question, notez la question et cherchez la réponse à un autre moment, afin d'y revenir plus tard avec les élèves.

Démarche

1. Lire ou demander à un élève de lire le texte « Savais-tu que? » à haute voix (page suivante). Vous pouvez aussi séparer l'histoire en plusieurs parties, afin que plusieurs élèves participent.
2. Demander aux élèves de prendre une gorgée d'eau.
3. Demandez-leur de nommer, à tour de rôle ou en équipe de deux, un des bienfaits ressentis après une bonne gorgée d'eau. Si les élèves ont de la difficulté à en trouver, utiliser la liste ci-dessous pour suggérer une piste de réponse. Noter toutes les réponses sur une grande feuille à la vue de tous.

Exemples de réponses :

- l'eau calme ma soif;
- elle me rafraîchit;
- quand je bois plus d'eau, j'ai moins mal à la tête pendant la journée;
- l'eau froide me réveille un peu quand je commence à m'endormir;
- je me sens bien;
- etc.

4. Féliciter les élèves d'avoir trouvé de nombreux avantages à boire de l'eau. Afficher, si désiré, les réponses dans le local pour le reste de la semaine du **Défi Tchîn-tchîn**.
5. Pour les plus vieux, répéter le même exercice de remue-ménages, en remplaçant le sujet de discussion par leurs idées/trucs pour penser à boire de l'eau plus souvent.

Exemples de réponses :

- ne pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater;
- boire de l'eau entre les repas;
- apporter une gourde d'eau en classe;
- aller à la fontaine d'eau après le cours d'éducation physique ou après la récréation;
- à la maison, garder un pichet rempli d'eau au réfrigérateur;
- au souper, mettre de l'eau sur la table pour penser à se resservir;
- ajouter des glaçons pour refroidir l'eau;
- servir l'eau dans de beaux verres ou mettre une paille réutilisable colorée.

Variantes

- Avant de lire le texte, demander aux élèves de dessiner un bonhomme et de colorier l'espace qu'ils pensent que l'eau occupe dans leur corps.
- Les plus vieux peuvent écrire eux-mêmes leurs idées sur les feuilles.
- Réaliser l'activité en équipe de deux pour favoriser la coopération.



LE SAVAIS-TU?

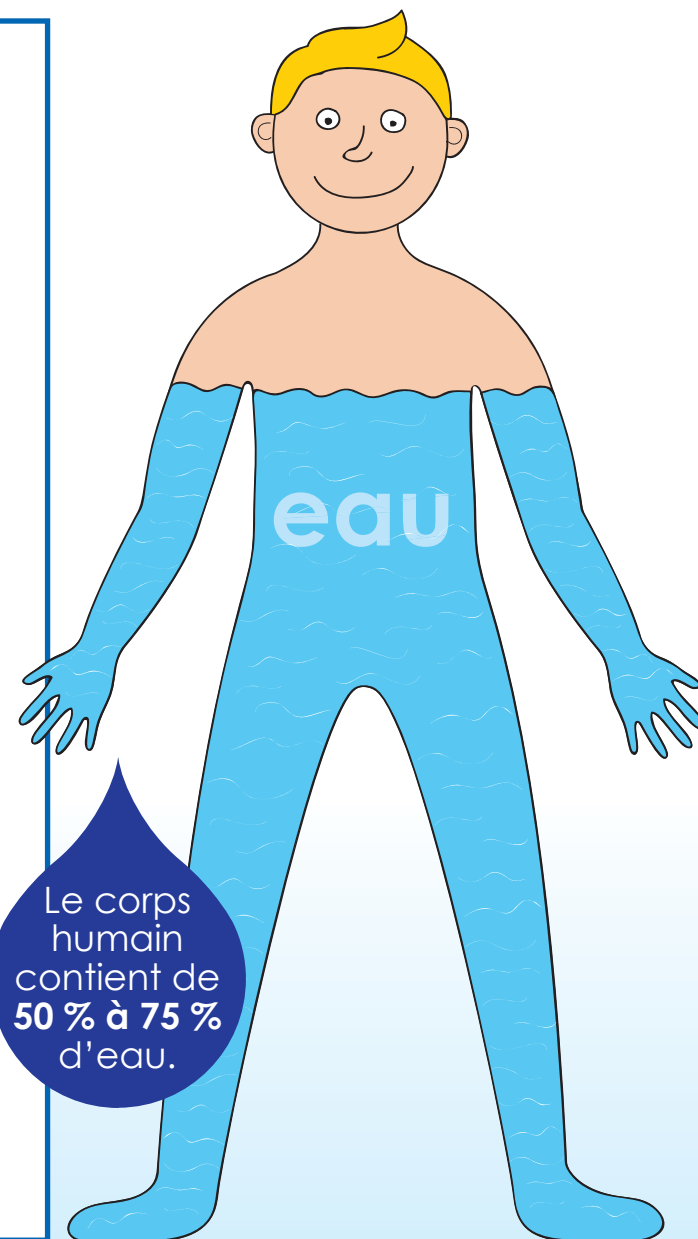
Ton corps contient beaucoup d'eau. Il y en a partout : dans ta bouche, dans tes muscles, dans ton sang, dans ton estomac, autour de ton cerveau, dans les cellules de ta peau, etc. Environ 70 % de ton corps est constitué d'eau! C'est un peu comme si tu étais fait en eau à partir des aisselles jusqu'au bout des orteils (montrer l'image¹)!

Avoir assez d'eau est essentiel pour permettre à ton corps de bien faire son travail, comme digérer la nourriture, grandir, te garder au chaud (l'hiver) et au frais (l'été), nettoyer les déchets ou réfléchir.

Au cours de la journée, ton corps perd de l'eau naturellement. Il en perd par la sueur, dans l'air qui sort de tes poumons et, évidemment, quand tu vas aux toilettes! C'est pour cela qu'il est important de s'hydrater régulièrement, pour remplacer l'eau que tu perds. Et n'oublie pas que ton besoin en eau augmente quand tu fais une activité physique, parce que tu perds plus d'eau.

Il y a de l'eau dans les aliments que tu manges. Il y en a surtout dans les fruits et les légumes, alors il faut en manger souvent. Il y a aussi de l'eau dans les autres boissons que tu bois, comme le lait. Mais cela ne suffit pas : il faut aussi boire de l'eau. Ton corps sera toujours heureux que tu lui donnes plusieurs bons verres d'eau chaque jour. C'est sa boisson préférée!

¹ L'image représentant la proportion d'eau dans le corps a été développée par les **Ateliers cinq épices** pour l'animation de leurs ateliers de cuisine-nutrition. Nous les remercions pour le partage.





Mon moment Rigol'eau

FICHE 2

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la créativité.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification d'une activité à prédominance cognitive.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

- À la fin de l'activité, l'élève aura travaillé sa relation avec les pairs en utilisant divers moyens de coopération.

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE

45 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- Une copie par élève du coloriage « Mon moment Rigol'eau » (disponible à la fin de cette trousse).
- Crayons de couleur.

Avant la réalisation de l'activité

- Imprimer le coloriage « Mon moment Rigol'eau » pour chaque élève. Prévoir quelques copies supplémentaires, en cas de besoin.
- Pour vous préparer à répondre aux questions sur la saine hydratation, la lecture des courts outils suivants est suggérée :
 - o **Boire à la source** (Extenso, 2016);
 - o fiche pour les parents **Quelques idées pour boire plus d'eau** (Collectif Vital et AQGS, 2017)
- disponible au soifdesante.ca/ecole.

IMPORTANT : pendant l'activité, si vous n'avez pas la réponse à une question, notez la question et cherchez la réponse à un autre moment, afin d'y revenir plus tard avec les élèves.



Rigol'eau est le personnage vedette du **Défi Tchîn-tchin**

Démarche

1. Lire à haute voix le texte « L'eau me fait du bien au quotidien! ».

L'eau me fait du bien au quotidien!

L'eau est la boisson préférée de ton corps. Il en a besoin pour réaliser les tâches qui te permettent d'être en vie, comme digérer les aliments ou conserver la bonne température. Boire de l'eau aide aussi ton cerveau à rester concentré en classe, ou quand tu fais tes devoirs. En plus, boire un bon verre d'eau calme la soif, rafraîchit et empêche d'avoir la bouche sèche. Bref, ça fait du bien!

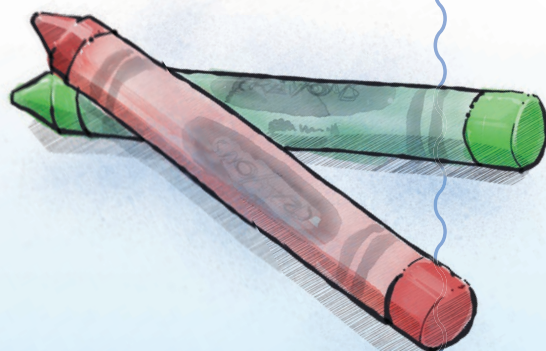
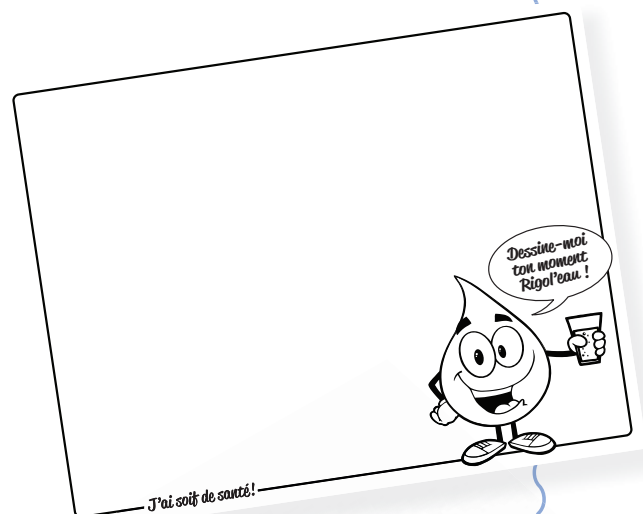
Certains croient qu'il faut boire de l'eau seulement lorsqu'il fait chaud, ou lorsqu'on fait du sport, parce qu'on perd de la sueur par la transpiration.

Qu'en penses-tu? Y a-t-il d'autres moments où il est important de boire de l'eau ?



Mon moment Rigol'eau

FICHE 2 (SUITE)



Démarche (suite)

2. Sur la feuille « Mon moment *Rigol'eau* », demander aux élèves de dessiner un moment où ils peuvent boire de l'eau.

3. Faire un retour sur les coloriages des élèves.

a. Les féliciter d'avoir trouvé de nombreux moments pour boire de l'eau.

b. Demander à chacun des élèves de montrer et expliquer son dessin au groupe.

c. Compléter les idées des élèves, en suggérant d'autres moments propices à la consommation d'eau. Questionner les élèves pour leur demander s'ils ont d'autres idées.

Par exemple :

- lorsque je fais mes devoirs;
- lorsque j'écoute mon professeur, en classe;
- lorsque je joue avec mes amis;
- avant et après une récréation;
- lorsque je patine à l'extérieur;
- lorsque je lis un livre;
- lorsque je vais marcher avec ma famille;
- lorsque je passe devant une fontaine d'eau;
- lorsqu'il fait chaud;
- l'hiver;
- lors des repas;
- entre les repas;
- à une fête d'amis;
- etc.

4. Conclure en indiquant que l'eau est le liquide que l'on doit boire le plus souvent dans la journée et qu'il faut en boire tous les jours.

5. Si possible, afficher les dessins dans le local jusqu'à la fin du **Défi Tchîn-tchin**. Les coloriages peuvent également être affichés près des fontaines d'eau pour augmenter leur attrait.

Variantes :

- Au lieu d'un dessin, réaliser un collage autour du personnage *Rigol'eau*.
- Après l'échange, suggérer aux élèves qui le désirent de produire un second dessin pour illustrer un autre contexte, qui n'a pas été représenté par le groupe.
- Pour les plus jeunes, remplacer les dessins par les coloriages illustrant différents contextes de consommation d'eau (disponibles à la fin de la trousse). Demander aux élèves de choisir le coloriage qu'ils préfèrent et réaliser la discussion en groupe lorsqu'ils ont complété leur œuvre.
- Réaliser une œuvre collective, qui représente plusieurs moments où les élèves peuvent boire de l'eau.





De toute bEAUté!

FICHE 3

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la créativité.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance cognitive.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

- À la fin de cette activité, l'élève aura réalisé un bricolage sur la thématique de l'eau.

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE

30 à 45 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- Crayons.
- Ciseaux.
- Colle.
- Cartons et matériaux variés pour le bricolage.

Démarche

Pour se donner le goût de boire de l'eau plus souvent, on peut la rendre plus attrayante. Cette activité propose de réaliser un projet d'embellissement et de mise en valeur des fontaines d'eau de l'école.

Voici quelques idées à essayer :

- Créer des bricolages pour décorer et mettre en valeur les fontaines d'eau de l'école (ex. : gouttes d'eau en carton ou empreintes de pas qui tracent le chemin jusqu'à une fontaine d'eau. S'ils sont placés au sol plutôt que sur les murs, plastifiez-les).

Note : pour les plus jeunes, il peut être plus simple de réaliser des gabarits à colorier et découper. Vous pouvez aussi utiliser les coloriages.

Variantes

- Décorer un verre d'eau. Par exemple, on peut prendre un verre transparent et demander aux élèves de réaliser un dessin que l'on collera avec du ruban adhésif, face vers l'intérieur de celui-ci. Le dessin pourra alors être aperçu au travers de l'eau.
- Préparer à l'avance des glaçons de formes variées ou contenant des petits fruits (avant de congeler les glaçons, ajoutez quelques bleuets, des framboises ou encore une cerise dans les moules et compléter avec de l'eau). Les élèves pourront les ajouter à leur création à la fin de l'activité en se récompensant d'un joli verre d'eau.
- Décorer la gourde d'eau des élèves (avec l'autorisation des parents).
- Décorer un point d'eau où les élèves peuvent se servir des verres d'eau.

Saviez-vous que les bouteilles d'eau commerciales sont à usage unique? Elles ne sont pas conçues pour être lavées et réutilisées, car le plastique peut se dégrader. Il n'est donc pas suggéré de prendre de telles bouteilles pour les décorer. De plus, elles ne sont pas écologiques.





L'eau à la bouche!

FICHE 4

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer des connaissances.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance cognitive.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

- À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de décrire un aliment selon trois sens (goût, odorat et vue).

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE

20 à 30 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- Un verre pour chaque élève.
- Quatre pichets (trois pour les eaux aromatisées, un pour y mettre de l'eau nature). Si les pichets sont transparents, les recouvrir d'un carton opaque pour empêcher les élèves de voir les fruits qui y seront mis (ou faire le service à l'abri de leurs regards).
- Fruits au choix pour la réalisation des eaux aromatisées (voir note).
- Une fiche de dégustation pour chaque élève, se retrouvant en annexe. (pour le préscolaire et le 1^{er} cycle, utiliser une seule fiche pour le groupe).

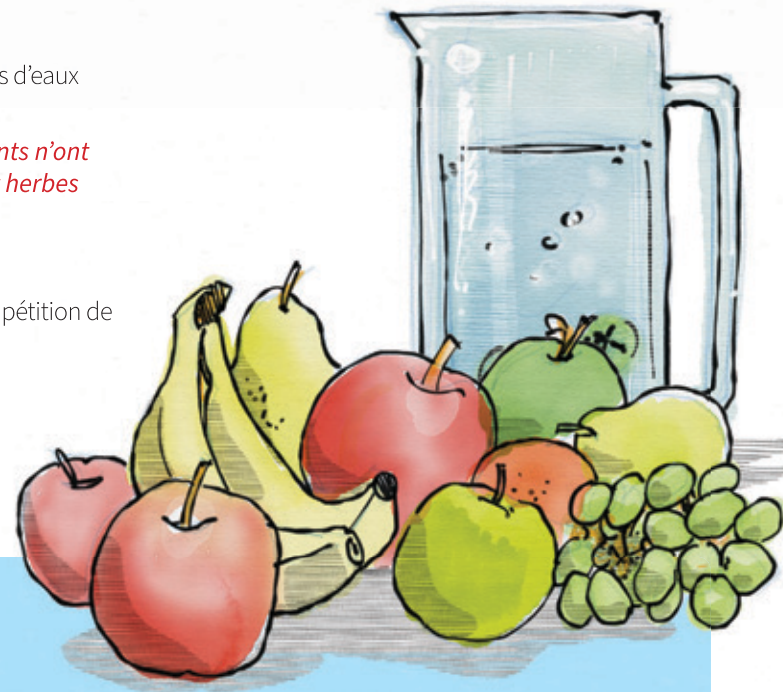
Résumé du projet

Réalisation d'au moins trois recettes différentes d'eaux aromatisées non sucrées.

Note : *s'assurer que les élèves participants n'ont pas d'allergies alimentaires aux fruits et herbes sélectionnés.*

Mise en situation

Inviter les élèves à devenir les juges d'une compétition de saveur d'eau.



Recette

Pour chaque tasse de fruits en morceaux (frais ou surgelés), mettre quatre tasses d'eau. Les eaux doivent infuser pendant au moins 15 minutes au réfrigérateur pour avoir bon goût. Si elles sont préparées avec des fruits surgelés, laisser à la température pièce pendant l'infusion.

Nos suggestions

- L'ex-EAU-tique : eau à la mangue ou à l'ananas.
- La méli-mél'EAU : eau aux melons (au choix : melon miel, cantaloup, melon d'eau ou un mélange des trois).
- La pause fraîcheur : eau au concombre (variante concombre et menthe).
- Le rouge gorge : eau aux fraises.

Il est possible de choisir d'autres fruits ou des herbes, selon vos préférences. Toutefois, éviter les agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse) qui acidifient l'eau à un niveau pouvant être nuisible pour la santé dentaire, en créant de l'érosion. Les aromatisants commerciaux pour l'eau en liquide ou en poudre sont aussi trop acides et attaquent l'émail des dents de façon irréversible. Avec les options «maison» sans agrumes, pas de souci : juste du plaisir!



L'eau à la bouche!

FICHE 4 (SUITE)



Démarche

1. Servir un verre d'eau nature ou aromatisée (ne pas servir les fruits, l'eau seulement) à chacun des élèves. Servir une seule eau à la fois.
2. En utilisant les sens de la vision, de l'olfaction et du goût, demander aux élèves :
 - a. d'observer l'apparence visuelle de l'eau et l'inscrire dans la fiche de dégustation;
 - b. d'identifier l'odeur de l'eau et la noter;
 - c. de tenter de deviner la saveur de l'eau à partir de ces seules informations;
 - d. de goûter l'eau et décrire son goût dans la fiche;
 - e. de noter son appréciation globale en dessinant la figure appropriée.
3. Répéter les étapes **a.** à **e.** avec chacune des eaux, y compris l'eau nature.
4. Partager en groupe ses observations et préférences : pour le préscolaire et le 1^{er} cycle, l'activité peut se faire uniquement en discutant oralement des sensations et impressions.

Variantes

- L'activité de dégustation peut être échelonnée sur plusieurs jours, à raison d'une ou deux saveurs par jour. Il est cependant important de prendre le temps de savourer l'eau nature de la même façon.
- Préparer les eaux avec les élèves tout de suite après l'école et les consommer l'heure suivante.
- Les élèves peuvent discuter en équipe de leurs observations (ils complètent une fiche par équipe).

Demander à l'élève de préciser autant que possible ses sensations.

- Lorsque l'on regarde notre verre, que peut-on dire?
- Est-ce que le liquide est coloré?
- Est-ce qu'il a une odeur? À quoi cette odeur te fait penser? Quelle est ton hypothèse?
- Lorsque tu goûtes, est-ce que c'est sucré, salé?

Fiche dégustation¹

NUMÉRO DE L'ESSAI	MES OBSERVATIONS			MON APPRÉCIATION
	COULEUR 	ODEUR 	GOÛT 	
1				
2				
3				
4				

¹ La fiche de dégustation est disponible pour impression à la fin de la trousse d'activités.



Les chefs Tchîn-tchin

FICHE 5

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la créativité.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance cognitive.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

- À la fin de l'activité, l'élève aura travaillé sa relation avec les pairs en utilisant divers moyens de coopération.

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE

45 à 60 minutes (après la réalisation des recettes, un temps de repos d'environ 10 à 15 minutes est souhaitable avant la dégustation).

MATÉRIEL REQUIS

- Deux verres pour chaque élève.
- Pichets d'eau fraîche.
- Herbes, fruits et légumes variés pour la réalisation des recettes d'eaux aromatisées (voir note).
- Planches à découper.
- Couteaux adaptés à l'âge des élèves : couteaux de table (préscolaire-1^{er} cycle), couteaux d'office (2^e-3^e cycle).

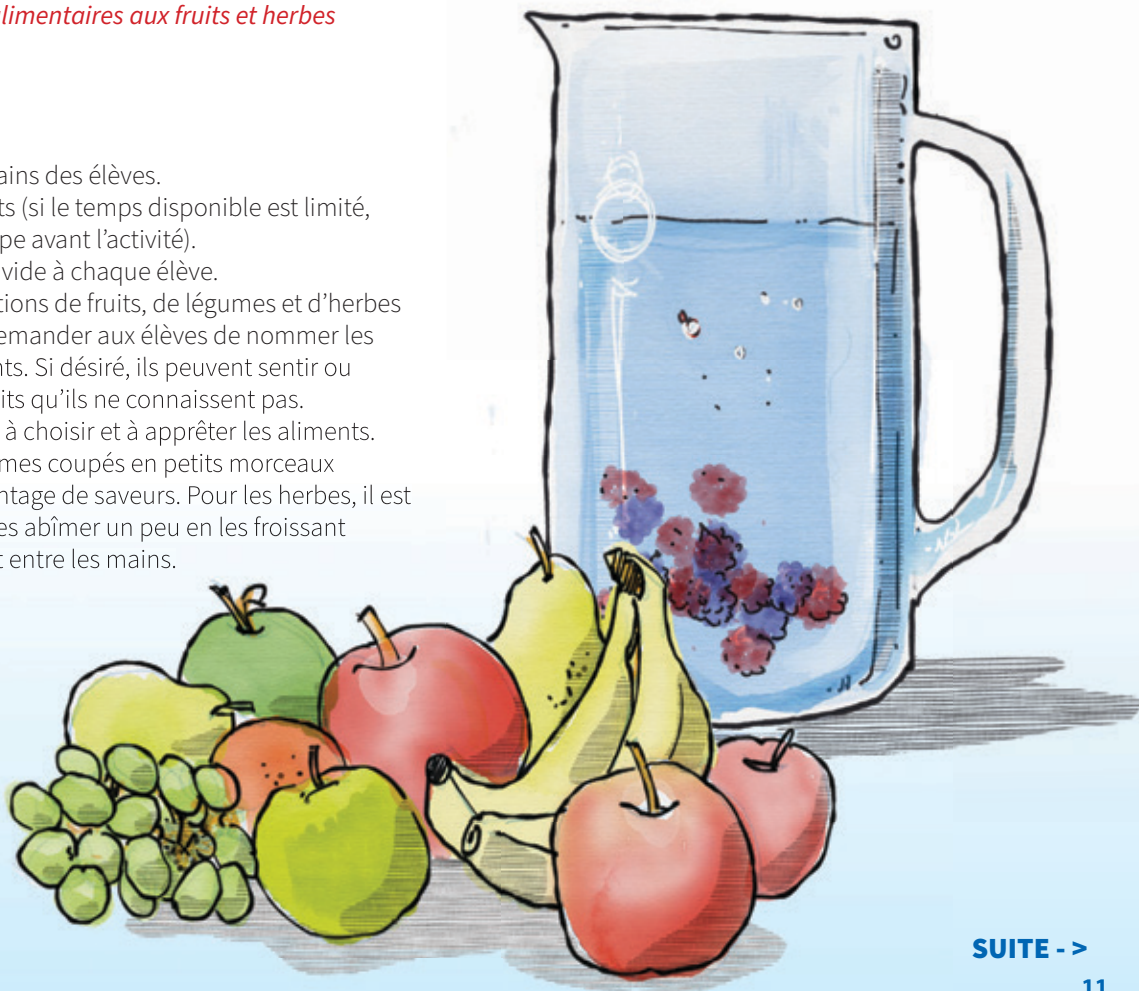
Mise en situation

L'eau est la boisson préférée de notre corps. Il faut en boire chaque jour, plusieurs fois par jour. Boire de l'eau nature est agréable. Toutefois, on peut aussi parfois changer sa saveur avec des fruits, des légumes et des herbes, afin de nous donner envie d'en boire davantage. Pour explorer de nouvelles saveurs, les élèves préparent une eau aromatisée de leur choix et la dégustent.

Note : *s'assurer que les élèves participants n'ont pas d'allergies alimentaires aux fruits et herbes sélectionnés.*

Démarche

- Faire laver les mains des élèves.
- Laver les aliments (si le temps disponible est limité, réaliser cette étape avant l'activité).
- Donner un verre vide à chaque élève.
- Présenter les options de fruits, de légumes et d'herbes disponibles et demander aux élèves de nommer les différents aliments. Si désiré, ils peuvent sentir ou goûter les produits qu'ils ne connaissent pas.
- Inviter les élèves à choisir et à apprêter les aliments. Les fruits et légumes coupés en petits morceaux donneront davantage de saveurs. Pour les herbes, il est souhaitable de les abîmer un peu en les froissant ou en les roulant entre les mains.



SUITE ->



Les chefs Tchîn-tchin

FICHE 5 (SUITE)

- Pour une eau aromatisée réussie, le quart du verre doit être occupé par la garniture. Pour une saveur optimale, remplir ensuite le verre avec de l'eau et laisser reposer le mélange environ 10 à 15 minutes. On peut en profiter pour ranger. Servir un verre d'eau nature à chaque élève afin qu'il puisse comparer cette version avec sa recette lors de la dégustation et demander aux élèves de présenter leurs recettes.
- Déguster et inviter les élèves à décrire les sensations perçues (goût, odeur, couleur) et leur appréciation.
- Après la dégustation, suggérer aux élèves de manger les fruits et légumes restés au fond de leur verre. La plupart auront gardé leur texture et leur saveur, à l'exception des fraises et des bananes, qui peuvent être un peu plus fades.

Note : plusieurs fruits (mangue, fraise, raisin, banane, melon, pomme, carambole, etc.), légumes (concombre, poivron, gingembre) et herbes (menthe, basilic, coriandre, romarin, etc.) peuvent permettre aux élèves de réaliser des eaux aromatisées réussies. Éviter les agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse), parce qu'ils acidifient l'eau à un niveau susceptible de nuire à la santé dentaire, en participant à l'érosion de la dent. Les aromatisants commerciaux pour l'eau retrouvés en poudre ou en liquide sont aussi trop acides. Ils attaquent l'émail des dents de façon irréversible.

Variantes

- Faire une compétition d'eaux aromatisées. Séparer le groupe en petites équipes de trois ou quatre élèves. Chaque équipe se consulte et prépare un pichet d'eau aromatisée à la saveur de son choix. Les pichets doivent être opaques ou recouverts d'un carton pour que les autres équipes n'en voient pas le contenu. Après environ 10 minutes d'infusion, à tour de rôle, les équipes servent de l'eau aux autres élèves, qui sont invités à goûter et deviner la recette. Après avoir goûté toutes les eaux, chaque élève doit juger quelle saveur est la meilleure, en excluant celle de son équipe. L'équipe qui reçoit le plus de mentions l'emporte. Profiter de l'occasion pour faire réaliser aux élèves que chacun a des goûts différents et qu'il est utile de goûter de nouveaux aliments pour découvrir de nouvelles saveurs et explorer ses préférences alimentaires.
- Pour aromatiser l'eau, on peut aussi utiliser une ou deux gouttes d'extrait de saveurs, comme celles que l'on utilise normalement en cuisine (ex. : extrait de citron, d'orange, de vanille, etc.). Il est possible d'ajouter ces produits aux ingrédients disponibles pour les recettes.
- Réaliser au moins une recette en groupe dans un grand pichet et inviter les parents à goûter à l'eau aromatisée. Il est possible d'installer un petit kiosque où les élèves peuvent faire le service. Si l'eau demeure à la température de la pièce plus d'une heure, ajouter des glaçons.
- Réaliser l'activité en deux temps : la veille, laver et préparer les aliments avec les élèves, puis, le lendemain, faire et déguster les recettes d'eaux aromatisées.





Une offre alléchante

FICHE 6

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la créativité.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance cognitive.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

- À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de produire une affiche promotionnelle, afin de promouvoir la consommation de l'eau dans l'école.

GROUPE D'ÂGE

2^e et 3^e cycle.

DURÉE

30 à 45 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- Grandes feuilles de papier (ou grands cartons).
- Crayons.
- Ciseaux.
- Colle.
- Cartons et matériaux variés pour bricolage.

Note : cette activité peut être réalisée en collaboration avec l'enseignant(e).

Mise en situation

Les élèves souhaitent inciter leurs camarades, les parents, les professeurs et même les directeurs de leur école à boire de l'eau. Pour ce faire, ils conçoivent des affiches promotionnelles convaincantes et les installent dans des endroits stratégiques.

Exemples de messages dont vous pouvez vous inspirer

- Rallume ton cerveau, prend de l'eau!
- Pour calmer la soif, rien n'égale l'eau!
- En passant devant la fontaine, fais le plein.
- As-tu ta gourde aujourd'hui?

Vous pouvez aussi concevoir d'autres messages en abordant l'un des éléments suivants de l'activité *J'ai soif de santé* :

- un bienfait ressenti lorsqu'on boit de l'eau;
- un moment propice à la consommation d'eau;
- une façon de penser à en boire plus souvent pendant la journée.

Démarche

1. Questionner les élèves sur les endroits stratégiques où disposer les affiches.
2. Séparer le groupe en petites équipes.
3. Développer un message (slogan) par équipe, afin d'inciter à boire plus d'eau.
4. Décorer les affiches.
5. Accrocher les affiches aux endroits identifiés.



Quelques idées d'endroits pertinents pour les affiches :

- salle de repas;
- local du service de garde;
- près des fontaines d'eau;
- couloirs;
- entrée des élèves;
- gymnase.

Variantes

- Plutôt que d'inciter à la consommation d'eau sur une affiche, les élèves tentent de convaincre oralement les autres qu'il n'y a rien de mieux qu'un bon verre d'eau. Pour ce faire, en petites équipes de trois ou quatre :
 - ils préparent et présentent une courte publicité ou un sketch, dans lesquels ils doivent donner le goût de boire de l'eau en misant sur ses bienfaits et sur des trucs faciles pour adopter cette bonne habitude au quotidien;
 - ils réinventent les paroles d'un refrain de chanson populaire pour la transformer en un hymne qui fait l'éloge de l'eau.
- Pour les plus jeunes, le message peut être une illustration.



Des idées en ébullition

FICHE 7

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la créativité.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance cognitive.

GROUPE D'ÂGE

2^e et 3^e cycle.

DURÉE :

- 20 minutes par jour, durant 5 jours.



Démarche

1. Inviter les élèves à se diviser en petits groupes.
2. Proposer aux élèves de concevoir un projet sous la thématique de leur choix.
3. Une fois la thématique choisie, les élèves décident du projet qu'ils désirent mettre en œuvre. Cela peut-être la création d'une chanson, la reprise d'une chanson connue, une comptine, une ou plusieurs affiches, une publicité, un sketch, une murale, une danse, une sculpture, une bande dessinée, un livre, un nouveau sport, la création d'un jeu de société, etc.
4. Proposer un échéancier aux élèves. Par exemple : la première journée peut servir à créer des équipes ainsi qu'à planifier le matériel et le projet. Les autres journées peuvent être utilisées pour créer leur projet. Quant à elle, la dernière journée peut être réservée aux présentations de leur projet aux autres élèves du groupe.
5. Si possible, prendre des photos ou des vidéos de leurs réalisations et les envoyer au soifdesante@gmail.com.

Thème 1 : Le projet doit nous convaincre que l'eau est la meilleure boisson pour tous!

L'eau est essentielle à la vie. Elle permet au corps de bien fonctionner. Être bien hydraté aide à réfléchir, respirer, digérer, nettoyer les déchets en allant à la toilette, conserver une bonne température ni trop élevée par temps chaud, ni trop basse par temps froid, etc.

Lorsqu'on manque d'eau, le corps nous avertit qu'on doit faire le plein en nous envoyant des signes : on peut avoir soif, mal à la tête, avoir de la difficulté à se concentrer ou avoir la bouche sèche. Évidemment, c'est mieux de boire de l'eau avant de ressentir ces inconforts.

Pour s'hydrater, l'eau est la meilleure des boissons.

Est-ce que tes amis et le personnel de l'école sont au courant de tous les avantages de boire de l'eau?

Thème 2 : Le projet doit nous inviter à penser à boire plus d'eau!

C'est facile d'oublier de boire de l'eau durant la journée! Pourtant être suffisamment hydraté est important pour se sentir bien et en forme. Savais-tu que c'est mieux de ne pas attendre d'avoir soif pour boire puisque c'est déjà un signe que l'on manque d'eau? **Pour s'hydrater, l'eau est la boisson #1, mais comment réussir à ce que tu en bois plus souvent, de même que tes amis et le personnel de l'école?**

Pistes de trucs à partager:

- **À l'école** : avoir une gourde avec soi, trinquer tous ensemble sur l'heure du midi, inviter ses amis et le personnel de l'école à en boire...
- **À la maison** : servir de l'eau à toute la famille lors des repas, mettre un pichet d'eau au réfrigérateur, se servir un verre d'eau lorsqu'on étudie...
- **Lors des sorties** : apporter une gourde d'eau, repérer les fontaines d'eau, boire de l'eau durant des activités sportives...



Les midis express

FICHE 8

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Réalisation d'une activité à prédominance sociale.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

- À la fin de cette activité, l'élève aura travaillé sa relation avec ses pairs et développé des stratégies de coopération.

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE

5 à 10 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille.
- Un crayon.



VIVE L'EAU!

Avant la réalisation de l'activité

Sur une feuille, écrire les bienfaits ci-dessous associés au fait de boire de l'eau.

1. L'eau calme ma soif.
2. Quand il fait chaud, boire de l'eau me rafraîchit.
3. Quand j'ai mal à la tête, je bois de l'eau pour me soulager.
4. Boire de l'eau m'aide à me sentir bien et en forme.
5. Boire de l'eau me réveille quand je commence à m'endormir.

Démarche

1. Expliquer aux élèves qu'il y a plusieurs avantages à boire de l'eau. Le but de l'activité est de deviner quels sont ces avantages en les mimant.
2. Identifier cinq volontaires pour qu'ils miment un bienfait chacun. Le reste du groupe doit deviner les bienfaits mimés.

3. Un à la fois, les volontaires miment un bienfait devant le groupe. Si les élèves ne devinent pas, donner des indices pour ne pas laisser cours au mime trop longtemps (max. : 2 minutes par mime).
4. Applaudir les élèves qui se sont prêtés au jeu du mime et félicitez-les d'avoir deviné quels sont les bienfaits de boire de l'eau. À la fin de l'activité, leur demander de récapituler les bienfaits ressentis lorsqu'on boit de l'eau.

Variantes

- Pour les plus jeunes, inviter tout le groupe à mimer les bienfaits simultanément.
- Pour les élèves plus âgés, faire écrire les bienfaits.
- Faire des groupes multi-âges pour mimer, en laissant quelques secondes à l'équipe pour s'entendre sur la façon de mimer la phrase.
- Faire mimer chacun des mots de la phrase.



COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Réalisation d'une activité à prédominance sociale.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

- À la fin de cette activité, l'élève aura travaillé sa relation avec ses pairs et développé des stratégies de coopération.

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE :

5 à 10 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- Un ballon.

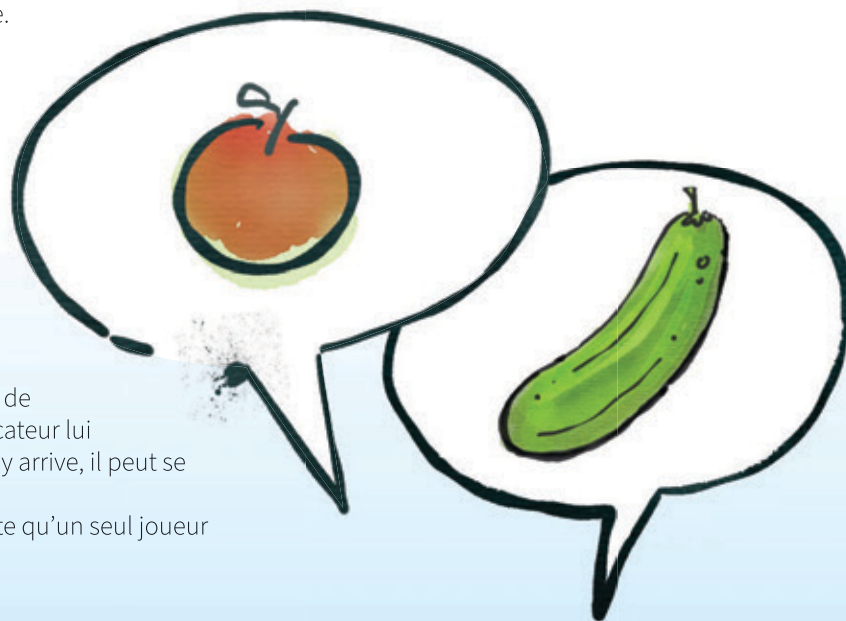
L'EAU CACHÉE

Démarche

1. Rappeler au groupe qu'il est important de boire de l'eau plusieurs fois par jour, pour être en forme et se sentir bien. Notre corps ne peut pas vivre sans eau. Leur expliquer qu'en plus de boire de l'eau, on peut aussi en manger, car il y a de l'eau cachée dans les aliments. Les meilleurs aliments pour nous hydrater et nous rafraîchir sont les fruits et les légumes, parce qu'ils contiennent beaucoup d'eau. C'est en partie pourquoi il faut en manger souvent.
2. Demander aux élèves de former un grand cercle en position debout.
3. Le ballon en mains, l'éducateur se positionne au centre et tourne sur lui-même. Lorsqu'il lance le ballon au hasard à un élève, ce dernier doit l'attraper et rapidement crier un nom d'un fruit ou d'un légume.
4. Si le joueur n'arrive pas à trouver un nom ou s'il en cite un déjà nommé, il doit s'asseoir par terre, toujours dans le cercle. En étant assis, il est encore dans le jeu, mais s'il n'arrive pas à trouver un nom de fruit ou de légume lorsque l'éducateur lui renvoie la balle, il reste assis. S'il y arrive, il peut se relever et poursuivre le jeu.
5. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'un seul joueur debout. C'est le gagnant du jeu.

Variantes

- Pour rendre le jeu plus difficile, demander aux élèves d'alterner entre les fruits et légumes. Par exemple, si un joueur dit un nom de fruit, le prochain doit nommer un légume.
- En lançant le ballon, l'éducateur nomme une couleur. L'élève doit alors nommer un fruit ou un légume de cette couleur pour rester dans le jeu. S'il n'en trouve pas, le prochain joueur devra répondre en considérant la même couleur.
- Pour réduire la durée du jeu, les élèves, qui choisissent un aliment déjà nommé ou qui n'arrivent pas à en trouver un, restent assis et sont éliminés. Ils n'ont pas la possibilité de se relever.
- Former des équipes de deux et lancer le ballon à l'équipe.





Les midis express

FICHE 10

COMPÉTENCES

Composantes du développement global de l'élève :

- Développer la coopération avec les pairs.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité :

- Réalisation d'une activité à prédominance sociale.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

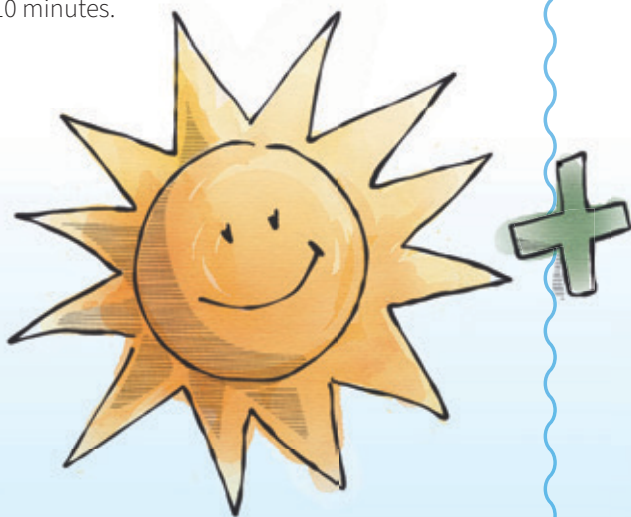
- À la fin de cette activité, l'élève aura travaillé sa relation avec ses pairs et développé des stratégies de coopération.

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE :

5 à 10 minutes.



JE BOIS DE L'EAU QUAND...

Démarche

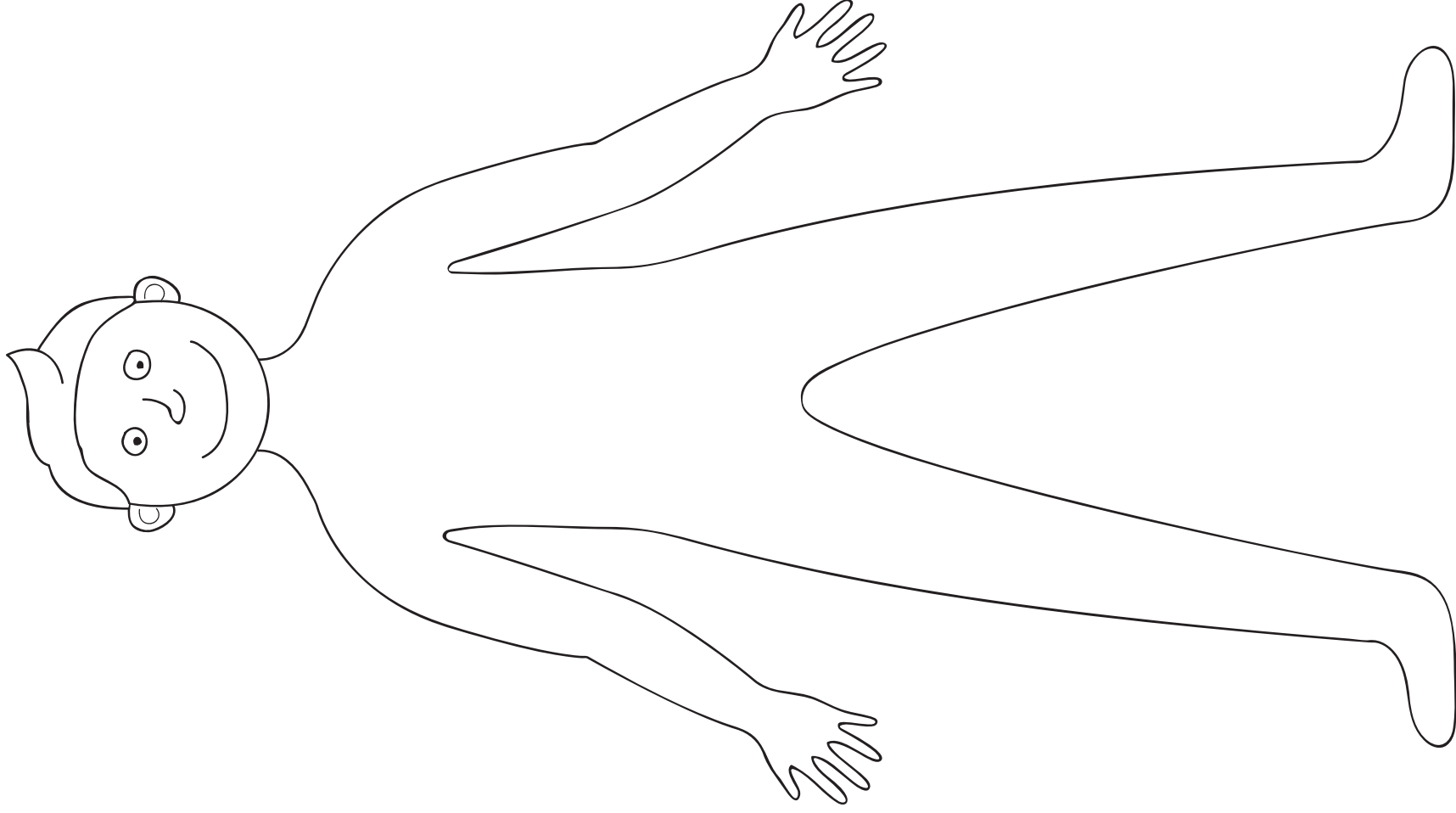
1. Demander au groupe de former un cercle, en s'asseyant sur le sol.
2. Expliquer que l'eau est la meilleure boisson en tout temps, pour s'hydrater. Le but de ce jeu de mémoire est de nommer tous les moments où l'on peut boire de l'eau.
3. Toujours en commençant sa phrase par « Je bois de l'eau quand... », les élèves doivent dire dans quels contextes ils boivent de l'eau et répéter tous les contextes nommés précédemment.
Par exemple, si le premier dit « Je bois de l'eau quand je déjeune », le deuxième dira « Je bois de l'eau quand je déjeune et pendant le soccer », le troisième « Je bois de l'eau quand je déjeune, pendant le soccer, à la collation », etc.
4. Si un élève se trompe, il perd son tour et le prochain recommence. Lorsque trois élèves se trompent l'un après l'autre, on recommence le jeu.



Voici des exemples de moments propices pour boire de l'eau :

- en randonnée;
- à la piscine;
- quand j'ai soif;
- quand je joue avec mes amis;
- quand je lis un livre;
- quand je passe devant une fontaine d'eau;
- quand il fait chaud;
- quand il fait froid;
- lors des repas;
- entre les repas;
- à une fête d'anniversaire;
- etc.

L'eau dans le **corps humain**



Fiche dégustation

NUMÉRO DE L'ESSAI	MES OBSERVATIONS			MON APPRÉCIATION
	COULEUR 	ODEUR 	GOÛT 	
1				
2				
3				
4				

Fiche dégustation

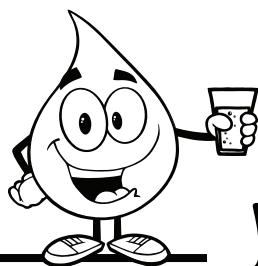
NUMÉRO DE L'ESSAI	MES OBSERVATIONS			MON APPRÉCIATION
	COULEUR 	ODEUR 	GOÛT 	
1				
2				
3				
4				

J'ai soif de santé!

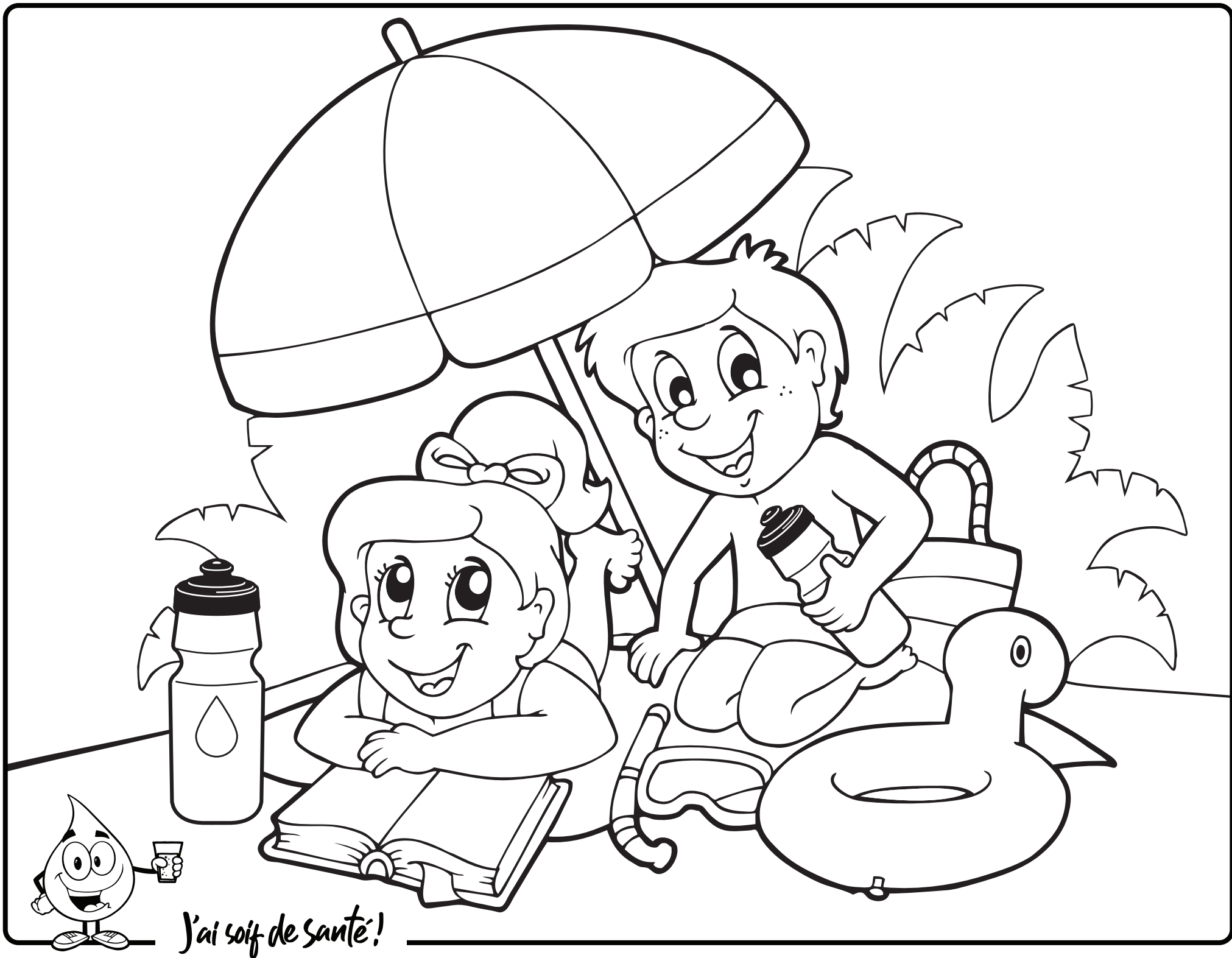




J'ai soif de santé!



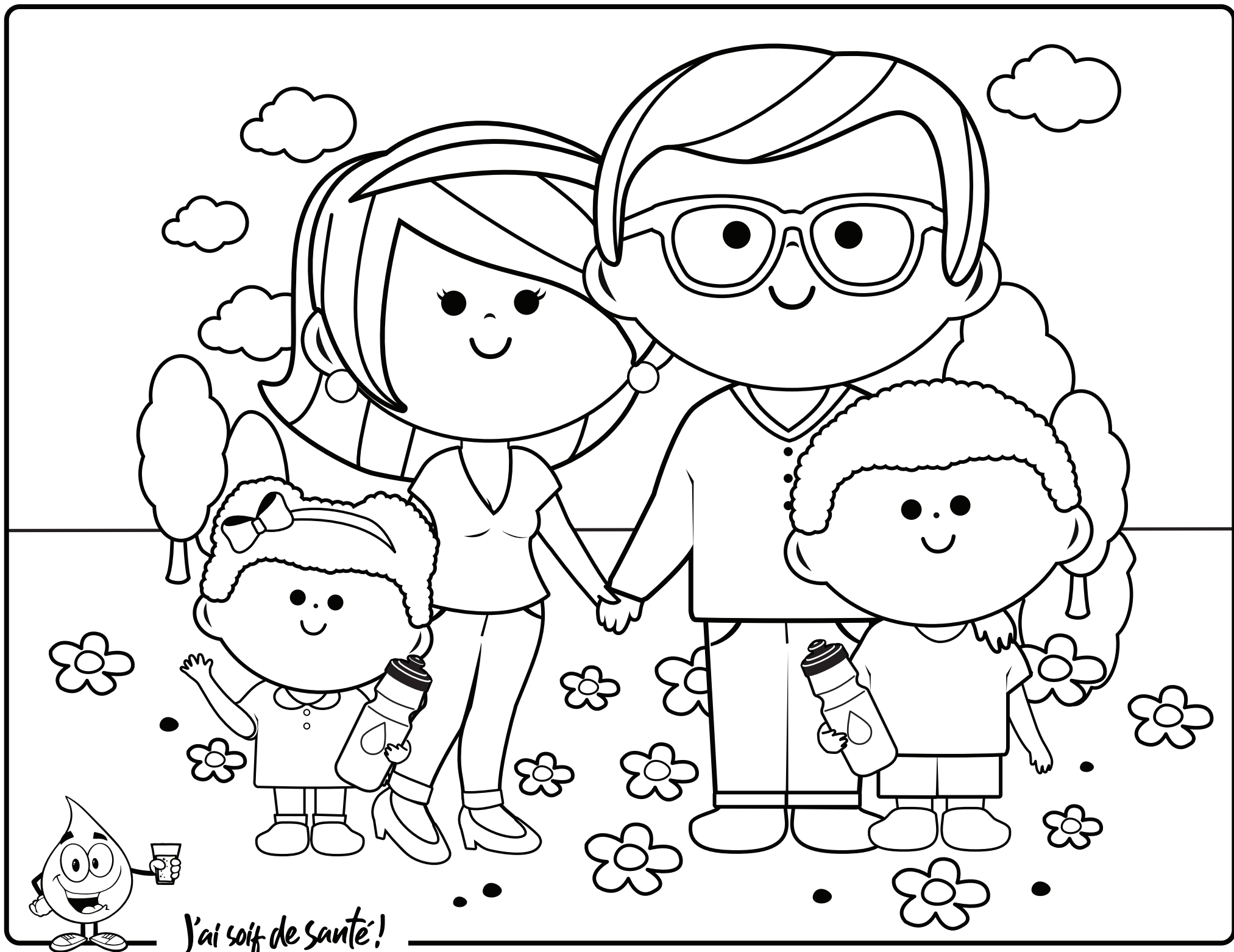
J'ai soif de santé! >



J'ai soif de santé!



J'ai soif de santé!



J'ai soif de santé!