

# TRUCS ET ASTUCES POUR REJOINDRE LES 8-12 ANS

## Saviez-vous que...

**Les enfants devraient boire 1 à 1,2 litre d'eau par jour? Alors que l'eau non embouteillée est la meilleure boisson pour s'hydrater, prendre soin de sa santé et celle de la planète, elle n'est pas toujours le premier choix d'hydratation des élèves.**

Le Défi *Tchin-tchin* est l'occasion de promouvoir la consommation d'eau de manière festive! Voici quelques trucs pour mieux rejoindre vos élèves des derniers cycles du primaire :

- Réaliser des *Tchin-tchin* originaux :
  - » En dansant ou en faisant la vague;
  - » En buvant de la main gauche ou droite selon le cas;
  - » Les yeux fermés en buvant très lentement;
  - » En créant une chanson, un slogan ou un poème;
  - » Etc.
- Les élèves peuvent eux-mêmes déterminer la façon de trinquer tous ensemble. Soyez un modèle, embarquez avec eux!
- À partir des trousseaux d'activités *Tchin-tchin*, proposer aux élèves de choisir les activités qu'ils réaliseront durant la semaine.
- Miser sur les variantes des trousseaux d'activités *Tchin-tchin*, plusieurs idées vous sont proposées pour adapter le niveau de difficulté.

Vos jeunes sont créatifs ? Réalisez l'activité de la page suivante *Des idées en ébullition* avec vos élèves, tout au long de la semaine du Défi *Tchin-tchin*.



# Activité pour les 8-12 ans

## DES IDÉES EN ÉBULLITION

Faites participer vos élèves et courez la chance de gagner les prix suivants : des ateliers culinaires et du matériel pour réaliser des eaux aromatisées (comprenant un distributeur d'eau, des moules à glaçons, des verres, des planches et des couteaux)!

### INTENTIONS ÉDUCATIVES

- Favoriser de saines habitudes de vie via la réalisation d'un projet lié à la consommation d'eau.

### GROUPE D'ÂGE

- 8 - 12 ans.

### MATÉRIEL REQUIS

- Selon les choix des élèves.

### Démarche

- Inviter les élèves à se diviser en petits groupes.
- Proposer aux élèves de concevoir un projet sous la thématique de leur choix.
- 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.
- 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.
- Si possible, prendre des photos ou des vidéos de leurs réalisations et les envoyer au [soifdesante@gmail.com](mailto:soifdesante@gmail.com) afin d'être admissible au tirage. Si ce n'est pas possible de partager des photos, écrire à la même adresse courriel et décrire en quelques mots comment l'activité s'est déroulée et quelles réalisations ont été faites par vos élèves.

### 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...