

Trio autour de l'eau!

Observation, Originalité, improvisation

3 petites expériences...

pour faire prendre conscience aux enfants de l'effet de la soif sur leur corps, d'anticiper la soif de manière originale et de créer un moment ludique autour de cette prise de conscience.

On comprend mieux en visualisant !

Enjeu 1 : voir pour le croire. Faire découvrir aux enfants ce qui se passe dans leur corps lorsqu'il manque d'eau, en faisant le parallèle avec une plante.

Défi n°1

Prends une plante et ne l'arrose pas pendant plusieurs jours – deux à trois semaines. Que se passe-t-il ?

Tout au long de l'expérience, classe les signes qui montrent que la plante souffre (car elle manque d'eau) par ordre d'apparition :

- Ses feuilles se recroquevillent
- Son tronc et ses tiges manquent de tonus
- La terre change de couleur
- Ses fleurs commencent à se flétrir
- La terre se craquèle.



Petit poème pour exprimer le besoin d'eau de ta plante.

*Jolie plante, pardon.
Je t'ai privée d'eau
Pour observation.
Tes feuilles étaient moins vertes*

*Tu semblais si triste, moins forte
Moins belle.
Je t'ai arrosée d'eau
Pour te nourrir
Tu as retrouvé le sourire !*

A toi d'écrire ton poème !

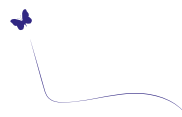


Surveille bien ! Lorsque tous ces signes sont apparus, recommence à arroser la plante.

Que remarques-tu ?

Coche les changements que tu peux voir :

- Ses feuilles retrouvent de la vigueur
- Son tronc et ses tiges se redressent, plein de tonus
- La terre change de couleur
- Des bourgeons de fleurs commencent à s'épanouir
- La terre est gorgée d'eau, pour nourrir ta plante en éléments dont elle a besoin pour vivre.



Trio autour de l'eau!

Observation, Originalité, imprOvisation

On retient mieux avec un mot !

Enjeu 2 : faire preuve d'originalité pour ne plus laisser son corps avoir soif.

Trouver un mot « totem », comme un mot magique, qui fait prendre conscience qu'il est temps de prendre un verre d'eau.

L'enfant s'approprie ce mot totem et partage avec son entourage cette façon originale et mnémotechnique de ne pas oublier de boire, avant d'avoir soif. L'enfant devient lui-même prescripteur auprès d'autres enfants ou d'adultes, afin qu'il transmette de manière ludique son propre apprentissage.

On ne doit plus dire « j'ai soif ». On doit prononcer son mot totem avant d'avoir soif. Il aide à anticiper la consommation d'eau.

Défi n°2

Tu as vu ce que faisait le manque d'eau sur ta plante. Veille bien à ne plus la faire souffrir...

Et pour ton corps, c'est pareil ! As-tu compris qu'il a le même besoin en eau que la plante ?

Quand tu as soif, ton corps commence à se déshydrater. Tu peux montrer des signes de fatigue, avoir mal à la tête, les yeux qui piquent...

Pour éviter cela, et pour rester aussi en forme que ta plante arrosée, invente le mot qui doit te faire prendre un verre d'eau avant d'avoir soif. Comme une formule magique, fais preuve d'originalité !



ROUDOUDOUUUu



Un mot farfelu comme OLOLO, GARDALALA...

Un joli mot que tu aimes répéter

Un mot imprononçable qui te fait rire

Un mot à toi, rien qu'à toi



**TU ES BELLE
COMME UN CHEWING-GUM**

Un mot secret, un peu magique

que personne ne comprend, sauf ta plante !



Il paraît que les plantes aiment qu'on leur parle.

Tu devrais essayer !

Trio autour de l'eau!

Observation, Originalité, imprOvisation

On boit plus d'eau en s'amusant !

Enjeu 3 : faire preuve de créativité pour personnaliser le moment où l'on boit un verre d'eau.
Trouver un geste, une petite chorégraphie à faire à chaque fois que l'on fait du bien à son corps en l'hydratant.

Défi n°3

Tu as trouvé ton mot, chut, c'est un secret ...

Trouve maintenant un pas de danse, un geste unique, une attitude que tu feras à chaque fois avant de boire de l'eau. Tu peux par exemple sauter à cloche-pied, tourner trois fois sur toi-même, marcher à reculons, sauter comme un crapaud, passer le verre d'eau entre tes jambes, faire 7 clins d'œil à la suite...

C'est parti, tu vas adorer boire de l'eau avec cette drôle d'idée !

Tout le monde va vouloir deviner pourquoi tu fais cela.



Et si ta famille et tes amis te suivaient dans cette petite folie ?