

La goutte d'eau qui fait déborder...

Objectifs

- Faire découvrir aux enfants le rôle des reins
- Expliquer l'importance de consommer 6 à 8 verres d'eau par jour en relation avec les pertes d'eau du corps quotidiennes

Déroulement de la séance

Temps 1

- L'animatrice mesure les connaissances des enfants sur l'importance de l'hydratation ;
- Selon les réponses apportées, elle explique aux enfants les bienfaits de l'eau sur leur santé et le mécanisme des entrées et de pertes d'eau (urine, transpiration, respiration...);
- Grâce au support pédagogique l'animatrice explique aux enfants le rôle des reins pour notre corps (filtrer).

Temps 2

- L'animatrice rappelle aux enfants l'importance de s'hydrater toute la journée pour rester en forme et leur présente "Lucie" qui n'a pas un niveau d'hydratation suffisant ;
- Pour remettre "Lucie" à flot, les enfants doivent répondre aux questions de la "roue aux questions". À chaque bonne réponse un sticker "eau" est placé sur Lucie et ce jusqu'à ce que son corps soit rempli à 60 % d'eau.

Temps 3

L'animatrice reprend avec les enfants les messages en faveur d'une bonne hydratation

S'hydrater, ça sert à quoi ?

Matériel

Support pédagogique des reins
1 saladier transparent
Eau
Colorant alimentaire jaune
Support pédagogique Lucie
Roue aux questions + cartes
Éléments bleus du corps de Lucie



À partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 20 enfants