

Fiche 16 : L'eau, ma santé et moi

Matériel

- Ficelle, corde
- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de donner leur avis par rapport à l'usage de l'eau dans notre quotidien et de prendre conscience de son impact sur la santé.

Objectifs :

- Découvrir les bienfaits de l'eau sur son corps et la nature
- Réfléchir à une utilisation personnelle de l'eau
- Réfléchir à l'impact de l'utilisation de l'eau sur sa propre santé et celle des autres

Déroulé de l'animation :

 30 min

Temps 1 : Jeu de la ligne sur l'eau me fait du bien et je fais du bien à la nature

L'animateur trace une ligne au milieu de la salle. Elle peut être imaginaire. Un côté représente la réponse D'ACCORD et l'autre la réponse PAS D'ACCORD. Plus on se positionne proche de la ligne plus notre réponse est nuancée, plus on s'éloigne de la ligne plus notre réponse est tranchée.


Les affirmations sont en annexe 16.1.

L'animateur donne une affirmation et demande aux participants de se placer d'un côté de la ligne.

L'objectif est de voir qui s'est positionné du côté D'ACCORD ou du côté PAS D'ACCORD.

L'animateur questionne les participants sur les choix de leur positionnement pour lancer le débat.

Puis, l'animateur donne la solution et laisse les participants s'exprimer en fonction du temps qu'il a.

 10 min

Temps 2 : Conclusion

L'animateur conclut le jeu en questionnant les jeunes sur l'importance de l'eau pour la santé. Il les fait réfléchir sur l'importance de l'eau dans l'environnement et la façon de limiter sa consommation d'eau au quotidien.

Activité courte

Activité longue



8-12 ans

Renforcer sa conscience de soi
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

Techniques utilisées :

- Jeu de la ligne

Conseil pour l'animation :

Cette fiche peut être faite après la fiche 7 Au fil de l'eau de la partie "Moi et la santé-environnement"



Pour aller plus loin :

- Attention planète fragile
- Et si on s' parlait de l'eau ?

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 16.1 : Phrases et pistes de réponses

Phrases jeu de la ligne	Pistes de réponses
Je peux boire 1,5 litre par jour.	L'eau est vitale on doit en consommer environ 1,5l par jour. Mon corps en absorbe 2.5 à 3l par jour en comptabilisant les aliments.
L'eau ne m'apporte que du calcium pour la solidité des os.	Une eau riche en calcium est une aide pour assurer la solidité des os et des dents. Mais elle apporte aussi d'autres oligo-éléments qui participent au bon fonctionnement du corps.
L'eau m'apporte du magnésium pour donner une bonne haleine.	L'eau m'apporte du magnésium mais ce n'est pas pour avoir une bonne haleine. Il intervient dans le fonctionnement des muscles, la qualité du sang ou encore la protection du cerveau.
L'eau m'apporte toujours du fluor.	Certaines eaux en contiennent. Il intervient dans la protection des dents contre les caries.
Il n'y a pas d'eau dans mon cerveau.	Le corps d'un adulte contient 60 % d'eau, celui d'un enfant 70%. Le cerveau est la partie qui contient le plus d'eau (85%), suivi des reins (80%) alors que les os n'en ont que 22 %.
L'eau de mon corps ne part que lorsque je fais pipi.	Non. elle part aussi par la sudation à travers la peau et dans les selles.
Il y a de l'eau dans l'huile.	Non, pourtant la plupart des aliments contiennent de l'eau. L'huile n'est composée que de lipides, or les lipides ne sont pas solubles dans l'eau
L'eau est toujours liquide	Pas seulement! Les 3 états de l'eau sont: solide, liquide et gazeux.

Moi la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 16.1 : Phrases et pistes de réponses

Phrases jeu de la ligne	Pistes de réponses
L'eau du robinet est le produit alimentaire le plus surveillé en France.	Oui, il subit environ 400 contrôles quotidiens.
Il n'y a qu'en buvant que l'on peut réguler la température du corps.	La température corporelle normale du corps se situe entre 36,1°C et 37,8°C. Au-delà, l'organisme met en place un système de régulation thermique par l'intermédiaire de la transpiration. La fièvre, l'exercice physique, l'exposition à la chaleur ou au soleil font naturellement monter la température du corps et la transpiration permet de se rafraîchir et de ramener la température à un seuil normal. Mais pour pallier les pertes d'eau liées à l'évaporation, il est nécessaire de s'hydrater régulièrement.
Il est indispensable de se laver pour être en bonne santé.	Oui, notre corps a besoin de propreté pour rester en bonne santé. L'homme a besoin de se laver régulièrement pour éliminer les impuretés, les microbes et les bactéries qui s'accumulent à la surface de sa peau. Se laver est aussi indispensable socialement.

Moi la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?