



Bases pédagogiques

Le projet «eau minérale» permet de communiquer aux enfants l'importance de la ressource précieuse qu'est l'eau, ainsi que le bienfait essentiel de l'eau comme boisson vitale qui constitue la base de la vie.

Une méthode simple et efficace de garder sa forme physique et mentale consiste à boire de l'eau. En raison de leur croissance et de leur envie infatigable de se dépenser, ce sont particulièrement les enfants qui ont un besoin accru en eau.

Cependant, grand nombre d'entre eux ne boivent pas assez ou oublient complètement de boire. Quant aux parents, ils les approvisionnent souvent en boissons sucrées de tout genre. Mais celles-ci ne sont ni recommandées ni bénéfiques pour la santé, apportant en outre une quantité excessive de calories.

Il en résulte souvent des caries, des kilos en trop, des problèmes de concentration ainsi qu'une prédisposition au diabète. **A l'école surtout, il est essentiel de boire de l'eau** car la plus grande partie du cerveau est faite d'eau. Or, un manque peut entraîner des difficultés de se concentrer, la fatigue, une motivation défaillante et par la suite, des perturbations au niveau de l'apprentissage.

Beaucoup de pays possèdent des **ressource naturelle**, de l'eau minérale et disposent aussi d'une eau du robinet de bonne qualité. Par rapport au reste du monde, où les réserves d'eau propre sont restreintes, ces pays ont beaucoup de chance! Il s'agit par conséquent d'en faire prendre conscience à nos enfants.

La forte croissance de la population sur le continent africain oblige les États à augmenter leurs investissements pour garantir un meilleur accès à l'eau potable. Notamment dans les villes.

La qualité de l'eau est normalement bon, mais malgré cela, en général on a pas assez d'eau. **300 millions d'Africains n'ont toujours pas accès à l'eau potable.**

Sans eau, notre belle planète serait sans vie.

Et qu'en est-il de notre corps? Il comporte en majeure partie de l'eau (environ 70 %) qui contient différentes substances solubles, dont des sels minéraux, des vitamines, des protéines, etc. Donc l'eau représente notre «carburant» principal, qu'elle provienne d'une fontaine, du robinet ou d'une bouteille.

Seule l'eau pure est directement assimilable par nos cellules, tandis que le corps est obligé de «métaboliser» les autres boissons.

L'expérience montre que nombre de personnes ne connaissent pas encore la signification vitale de l'eau pour leur corps, ni son action bénéfique sur leur forme et santé lorsqu'elle est consommée régulièrement.



Principaux objectifs

Remplacer le coca et d'autres boissons trop sucrées par l'eau

Commencez à boire de l'eau pendant les cours! Aux yeux des enfants, l'eau prend plus de valeur s'ils prennent conscience de son importance pour leur corps et des effets néfastes de liquides sucrés.

Boire de l'eau de bon gré

L'enseignant ne doit en aucun cas exiger de ses élèves qu'ils boivent de l'eau. Ce besoin surviendra automatiquement si ce sujet est abordé et traité en cours et si des questions peuvent être posées. Les enfants étant sincères et ouverts, ils vivront le parcours de l'eau minérale avec toutes leurs émotions.

Boire de l'eau – une punition?

Evitez d'émettre une interdiction – il s'agit plutôt de familiariser les enfants avec les processus physiques. Il faut surtout que les parents continuent à autoriser les jus de fruits et l'eau minérale comme de coutume tout en invitant leurs enfants à boire de l'eau en plus.

Donner l'exemple

Ici aussi, le fait de donner l'exemple jouera un rôle décisif. Le plaisir de boire de l'eau en commun pour alimenter ou purifier le corps se révélera aux enfants si l'enseignant et les parents font de même.

Avoir soif d'eau

Informez les élèves que la soif est la manière dont leur corps communique son besoin de boire de l'eau. Il faut leur permettre d'en consommer également pendant les cours! Associez la soif à l'envie de boire de l'eau.

Un corps en bonne santé

Les enfants auront bientôt une manière différente de voir leur physique et comprendront que leur bien-être dépend de la bonne santé de leur corps.

L'importance de l'eau pour toute la famille

A table, une bouteille d'eau minérale ou une carafe d'eau avec des verres motivera toute la famille à boire de l'eau. Les enfants apprécient également d'avoir leur propre bouteille ou carafe et de se servir eux-mêmes. Voici comment faire bénéficier toute la famille de l'effet salubre de l'eau.



Effets

- Une conscience et perception physique modifiées
- Prise de responsabilité pour sa propre santé
- Motivation à une consommation d'eau régulière
- Connaître la différence entre les limonades sucrées et l'eau
- Consommation réduite de boissons sucrées à la caféine
- Des enfants «apprenant» les processus physiques à leurs parents
- Consommateurs plus critiques, enfants autant qu'adultes

Réalisation

Le sujet peut être abordé et réalisé de manière très individuelle, en fonction de l'âge des enfants et des objectifs de l'enseignant. Les modèles contiennent un nombre suffisant de thèmes à élaborer.

Il est important de traiter le sujet par une approche ludique et conforme à l'âge tout en se servant d'un matériel documentaire varié, avec l'intervention plus ou moins grande de l'enseignant. Utilisez pour cela des textes, des exercices, des expériences, des images aquatiques, des photographies, un globe terrestre, des animaux, des énigmes, des calculs, des tableaux, des statistiques, des lectures, des présentations PowerPoint, etc.

Un cours ludique et adapté au niveau

Le sujet peut être traité à tous les niveaux de la scolarité obligatoire. Comme un certain nombre de thèmes individuels convient à tous les âges, il est conseillé de consulter également les «autres niveaux» afin de pouvoir intégrer du matériel et des idées supplémentaires.

Veillez à concevoir un apprentissage réjouissant, varié et ludique qui permettra de mieux mémoriser et intégrer les connaissances. Il est également important de présenter tous les différents thèmes dans leur contexte commun (méta-thème: «l'eau est à la base de la vie» et donc très précieuse).

Les expériences et les travaux autonomes sont essentiels. En effet, tout ce que les élèves acquièrent et élaborent eux-mêmes de manière créative, exercent avec plaisir et reproduisent individuellement leur fournira des connaissances et compétences de base dans leur vie quotidienne et pratique future.

Votre équipe kiknet