



CES TROIS COURTES ACTIVITÉS SONT AXÉES SUR L'IMPORTANCE DE BOIRE DE L'EAU RÉGULIÈREMENT. ELLES PERMETTENT D'EN APPRENDRE PLUS SUR LA SAINE HYDRATATION TOUT EN S'AMUSANT.

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE

5 à 10 minutes.

MATÉRIEL REQUIS

- Une feuille
- Un crayon.



JEU ÉCLAIR #1 : VIVE L'EAU!

Avant la réalisation de l'activité :
Sur une feuille, écrire les bienfaits ci-dessous associés au fait de boire de l'eau.

- L'eau calme ma soif.
- Quand il fait chaud, boire de l'eau me rafraîchit.
- Quand j'ai mal à la tête, je bois de l'eau pour me soulager.
- Boire de l'eau m'aide à me sentir bien et en forme.
- Boire de l'eau me réveille quand je commence à m'endormir.

Description

1. Expliquer aux jeunes qu'il y a plusieurs avantages à boire de l'eau. Le but de l'activité est de deviner quels sont ces avantages en les mimant.

2. Identifier cinq volontaires pour qu'ils miment un bienfait chacun. Le reste du groupe doit deviner les bienfaits mimés.
3. Un à la fois, les volontaires miment un bienfait devant le groupe. Si les jeunes ne devinent pas, donner des indices pour ne pas laisser cours au mime trop longtemps (max. : 2 minutes par mime).
4. Applaudir les jeunes qui se sont prêtés au jeu du mime et féliciter les jeunes d'avoir deviné quels sont les bienfaits de boire de l'eau. À la fin de l'activité, leur demander de récapituler les bienfaits ressentis lorsqu'on boit de l'eau.

Variantes

- Pour les plus jeunes, inviter tout le groupe à mimer les bienfaits simultanément.
- Pour les plus âgés, faire mimer chacun des mots de la phrase.