

Plan de leçon

2026



ACTIVITÉS D'ÉDUCATION DE LA PETITE
ENFANCE POUR LA PROMOTION DE L'EAU

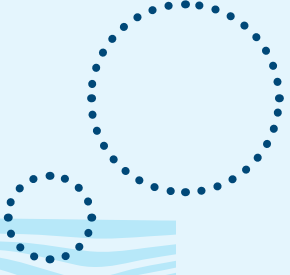


INTRODUCTION DE L'EAU

Les éducateurs de la petite enfance sont en mesure d'aider les plus petits à s'intéresser à l'eau. Avec votre aide, ils peuvent adopter, pour toute la vie, des habitudes d'hydratation saines.

Cette boîte à outils fournit différents plans de leçons et une liste de fournitures pour enseigner à vos élèves toutes les façons amusantes dont l'eau peut tout de suite leur être bénéfique.





En tant qu'enseignant, vous êtes dans la position idéale pour aider les élèves à prendre conscience de l'importance de l'eau. Lorsque vous rendez l'eau amusante et que vous montrez l'exemple, vous pouvez expliquer aux enfants à quel point il est important de rester hydraté et leur inspirer des habitudes saines pour la vie.


RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS DU PLAN DE LEÇON:

- 01. Sucettes glacées fruitées**
- 02. Couronne à colorier**
- 03. 8x8 : de quelle quantité d'eau avons-nous besoin?**
- 04. Suivi de l'eau**
- 05. L'heure du conte de Rev Your Bev**
- 06. À quoi ressemble l'hydratation**



LE SAVIEZ-VOUS?

L'eau n'a peut-être l'air de rien, mais elle aide pour tout!

- Votre corps est pour la plupart constitué d'eau, c'est pourquoi il est important de rester hydraté.
 - Boire de l'eau vous aide à vous sentir bien (vous donne de l'énergie pour courir, jouer et penser).
 - L'eau est partout autour de vous (la pluie, l'océan, les flaques d'eau, votre baignoire).
 - L'eau peut changer et avoir un aspect et un toucher différents. Quand il fait froid, elle se transforme en glace. Quand il fait chaud, elle se transforme en vapeur.
 - * L'eau fait des sons amusants que vous pouvez entendre : éclaboussures, gouttes, bruit des vagues.
 - * Les animaux aiment aussi l'eau (les canards flottent dessus, les poissons y vivent, les éléphants y jouent).
- 

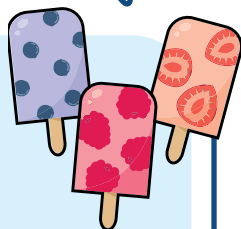
Activité 01

SUCETTES GLACÉES FRUITÉES

Avec de l'eau, des fruits frais, un presse-citron, des bacs à glaçons et des bâtonnets pour sucettes glacées, les enfants peuvent s'amuser en préparant des sucettes glacées saines et délicieuses.

MATÉRIEL

- Presse-citron (inclus)
- Bols
- Compte-gouttes (inclus)
- Bacs à glaçons (inclus)
- Bâtonnets pour sucettes glacées (inclus)
- Accès à un congélateur
- Plusieurs sortes de fruits (fraises, pastèque, citrons, etc.)
- Couteau d'office
- Planches à découper (incluses)
- Gants



INSTRUCTIONS

1. À l'aide de la planche à découper et du couteau d'office, commencez à couper les fruits en morceaux.
2. Décrivez chaque fruit - sa forme, sa couleur, son goût, etc.
3. Demandez aux enfants de se relayer et d'utiliser le presse-citron pour presser les fruits dans différents bols.
4. Les enfants utilisent ensuite un compte-gouttes pour placer quelques gouttes de jus de fruit dans les bacs à glaçons. Remplissez le reste du plateau avec de l'eau et placez un bâton de sucette glacée dans chaque cube du plateau.
5. Placez les bacs à glaçons au congélateur. Une fois congelées, dégustez les délicieuses friandises glacées.

POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

- Il est important de boire de l'eau.
- L'eau nous permet de rester en bonne santé.
- Nous devons boire de l'eau tout au long de la journée.
- Quelle est la couleur et la saveur de l'eau nature?
- Lorsque nous ajoutons des fruits frais à l'eau, comment la couleur et la saveur de l'eau changent-elles?
- En coupant chaque fruit, posez des questions sur la forme, la couleur, la saveur (sucrée ou salée). Laissez les enfants déguster chaque fruit.
- Démontrez chaque partie de l'activité. Chaque enfant aura son tour pour utiliser chaque outil.

QUESTIONS PENDANT L'ACTIVITÉ

Posez des questions ouvertes, par ex. :

- Est-il difficile de presser les fruits?
- Pourquoi les bâtonnets de sucettes glacées ne tiennent-ils pas droit?
- Quand l'eau gèlera-t-elle?
- Quels fruits frais avez-vous le plus aimé?
- Quelle quantité de jus sort du fruit?

IDÉES DE SUIVI

Lorsque les glaçons sont prêts, donnez aux enfants un morceau de chaque fruit à disposition. Laissez-les les goûter et observer les différences et similitudes. Demandez-leur d'autres façons dont ils peuvent apprécier l'eau? Demandez aux enfants ce qui se passe lorsque le glaçon fond. Laissez quelques cubes dans des bols pour qu'ils puissent voir le résultat. Une fois la glace fondue, demandez-leur d'essayer l'eau; a-t-elle encore un goût fruité? Demandez quel serait le goût de légumes ou d'autres aliments sains dans l'eau.

L'auteur de cette leçon est Suzanne Woskobunik, de la crèche Valley Health de Winchester, en Virginie. Elle a été présentée pour la première fois dans le Guide des plans de leçons de Rev Your Bev en 2021 et de nouveau en 2022.



Activité 02

COURONNE À COLORIER

Cette activité est une façon amusante

de susciter l'enthousiasme des enfants à propos de la Semaine Rev Your Bev. Faites-leur imaginer qu'ils sont des experts Rev Your Bev, car à la fin de la journée, ils sauront tout sur l'eau. Commencez la journée en demandant aux enfants de colorier leur couronne comme ils le souhaitent, puis aidez-les à découper leur couronne afin qu'ils puissent la porter fièrement tout au long de la journée.

Bonus : c'est le moment idéal pour une séance photo! Assurez-vous de nous taguer sur les réseaux sociaux à @RevYourBev

POINTS DE DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ

- Aujourd'hui sera une journée amusante sur le thème de l'eau avec des activités se rapportant à l'eau.
- Nous apprendrons l'importance de l'eau, son influence sur notre santé et à quel point elle peut être amusante!

MATÉRIEL

- Image de couronne sur le thème de l'eau (incluse)
- Marqueurs, crayons de couleur et/ou crayons gras (inclus)
- Ciseaux
- Ruban adhésif, colle en gel ou en pâte

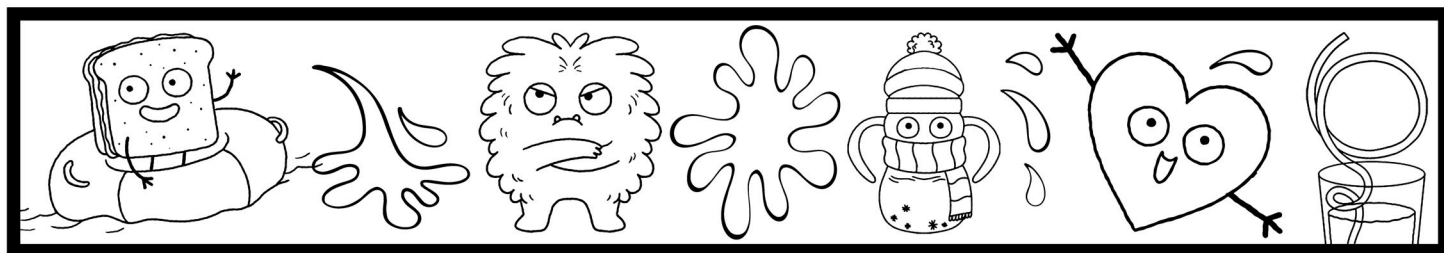
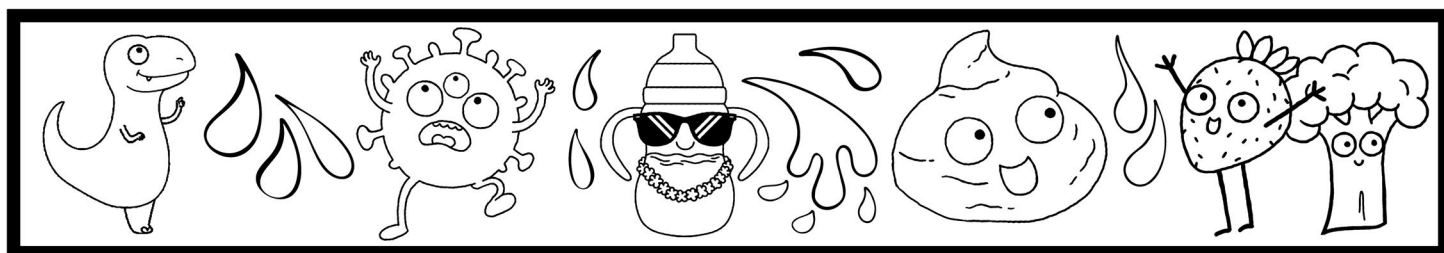
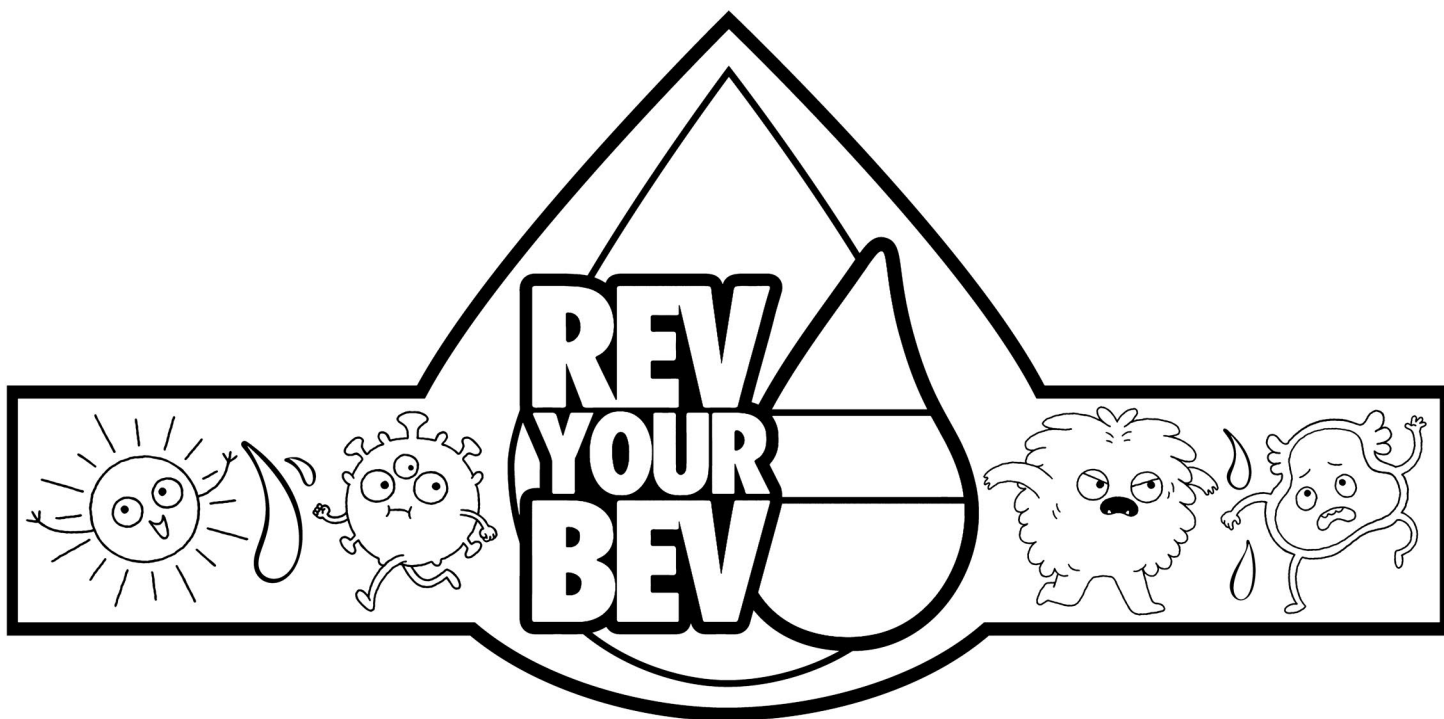
INSTRUCTIONS

1. Expliquez à vos élèves qu'aujourd'hui, tout tourne autour de l'eau et que ce sera très amusant.
2. Donnez à chaque élève une copie de l'image de sa couronne et laissez le temps aux élèves de colorier leur couronne.
3. Une fois le coloriage terminé, les élèves peuvent découper leur couronne eux-mêmes ou vous pouvez la découper pour eux.
4. Ajustez la taille de la couronne sur la tête de chaque enfant et collez les côtés de la couronne avec du ruban adhésif ou de la colle en pâte.
5. Encouragez les enfants à porter leur couronne décorée sur le thème de l'eau pendant toute la leçon. Mais attention, elles ne sont pas étanches!



Activité 02

COURONNE À COLORIER



Activité 03

8X8 : DE QUELLE QUANTITÉ D'EAU AVONS-NOUS BESOIN?

Les enfants apprendront à quel point il est important de boire de l'eau, de combien d'eau leur corps a besoin et comment s'amuser en s'hydratant.

Ils découvriront la mesure de l'eau, prendront conscience de leur corps et apprendront à compter avec un exercice pratique.

POINTS DE DISCUSSION PENDANT L'ACTIVITÉ

- Remarquez comme votre tour d'eau grandit avec votre âge.
- Votre corps a besoin de plus d'eau d'année en année car votre corps grandit!
- Quelqu'un sait-il quelle couleur notre pipi devrait avoir quand nous buvons suffisamment d'eau? (Conseil : amusez-les en les éduquant).
- L'eau nous aide à nous sentir bien même quand nous n'avons pas soif.

IDÉES DE SUIVI

Distribuez aux enfants un bulletin d'information pour qu'ils le ramènent à leurs parents ; celui-ci comprend le Tableau de consommation d'eau. Encouragez les parents à ce qu'ils fassent compléter chaque jour le tableau par leur enfant, à l'aide d'une coche ou d'un autocollant, pour chaque gobelet d'eau consommé.



MATÉRIEL

- 1 tasse à mesurer (taille 1 tasse) (incluse)
- 1 pichet transparent (inclus)
- Gobelets pour chaque enfant
- Eau potable
- Petits autocollants (inclus)
- Voir la feuille Tableau de consommation d'eau à la page suivante



INSTRUCTIONS

1. Montrez une tasse à mesurer à la classe et dites, « Voici une tasse d'eau. C'est la quantité d'eau dont votre corps a besoin si vous avez 1 an. »
2. Versez l'eau dans un pichet transparent pour que les enfants voient à quoi ressemble une tasse.
3. Demandez aux enfants quel âge ils ont. Ensuite comptez ensemble pendant que vous versez ce nombre de tasses d'eau dans le pichet.
 - a. Exemple : « Liam a 4 ans. Versons 4 tasses d'eau! »
 - b. Facultatif : laissez les enfants verser, chacun à leur tour, le nombre de tasses d'eau dans le pichet correspondant à leur âge.
4. Observez le niveau d'eau qui monte et faites remarquer que nos besoins en eau « grandissent » au fur et à mesure que nous grandissons.
5. Donnez à chaque enfant son *Tableau de consommation d'eau*.
6. Facultatif : prévoyez du temps pour que les enfants puissent colorier ou décorer leur *Tableau de consommation d'eau*.
7. Demandez aux enfants d'ajouter des autocollants dans leur *Tableau de consommation d'eau* selon le nombre qu'ils ont en fonction de leur âge (ex. : Liam ajouterait 4 autocollants).



Activité 06

À QUOI RESSEMBLE L'HYDRATATION

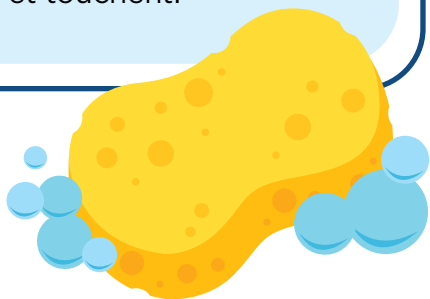
Dans cette activité, les élèves exploreront comment l'eau aide les choses à grandir, bouger et prendre vie — comme leur dessin sur l'éponge! Ils apprendront que l'eau aide notre corps à « s'éveiller » et à mieux fonctionner, tout comme elle aide l'éponge à grandir.

MATÉRIEL

- 1 éponge comprimée par enfant (incluse)
- Marqueurs non toxiques (inclus)
- Petites brosses ou pinceaux à eau (inclus)
- Tasses d'eau

INSTRUCTIONS

1. Distribuez les éponges comprimées et les marqueurs.
2. Laissez chaque enfant dessiner ce qu'il veut sur son éponge comprimée — des formes, visages, cœurs, soleils, animaux, etc.
3. Donnez à chaque enfant une petite brosse (ou un pinceau) et une tasse d'eau.
4. Demandez-leur de repasser sur leur dessin avec leur pinceau ou leur brosse. Observez ensemble l'éponge qui grandit à mesure qu'ils peignent.
5. Demandez aux élèves de décrire ce qu'ils voient et touchent.



POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

- L'eau aide notre corps à grandir, elle aide également les plantes et les éponges à grandir.
- Lorsque nous buvons de l'eau, elle va dans tout notre corps. De nos muscles à notre cerveau, même dans notre peau.
- Rester hydraté signifie que nous avons assez d'eau dans notre corps pour nous aider à nous sentir fort et heureux.
- Lorsque nous ne buvons pas assez d'eau, nous pouvons nous sentir fatigué, de mauvaise humeur ou avoir la bouche sèche.
- Voyons comment nos éponges « se réveillent » quand nous leur donnons de l'eau — tout comme notre corps!

POINTS DE DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ

- Comment est l'éponge à présent?
- Qu'est-ce qui a changé quand vous avez ajouté de l'eau?
- Votre dessin a-t-il l'air endormi ou éveillé maintenant?
- L'eau nous donne de l'énergie pour sauter, jouer et penser.
- Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire de l'eau, tout comme notre éponge n'a pas attendu pour grandir.

IDÉES DE SUIVI

Envisagez de ramasser les dessins et de les afficher à un « mur de l'hydratation » dans la classe pour leur rappeler de continuer à s'hydrater dans la journée.

NOTES



Suivez nos réseaux sociaux

@RevYourBev | #RevYourBev



RevYourBev.com