

Le Jeu des 7 Différences

L'EAU DANS LE CORPS

DÉROULÉ :

1. Distribuez un exemplaire par enfant ou binôme ainsi qu'un marqueur effaçable.
Pensez à plastifier vos supports pour les réutiliser !
2. Invitez les enfants à réfléchir seul ou en binôme aux différences entre la partie gauche et la partie droite.
Le but est que les enfants expliquent ces différences.
3. Une fois le temps imparti écoulé, chaque enfant ou binôme présente une différence.
Corrigez et/ou apportez des informations supplémentaires si nécessaire.



WATER FAMILY
DU FLOCON A LA VAGUE

- | | |
|---|---|
| 1 | 20 % de capacité intellectuelle en moins - Capacité intellectuelle et lucidité au top |
| 2 | Performance en herne - Performance au top |
| 3 | 61% d'eau dans le corps - 65 % d'eau dans le corps |
| 4 | Eau en bouteille plastique - Gourde avec eau du robinet |
| 5 | Barre chocolatée - Fruits Bios |
| 6 | Blessure - Pas de blessure |
| 7 | Pipi jaune foncé - Pipi jaune clair |

Le Jeu des 7 Différences

L'EAU DANS LE CORPS

EXPLICATION DES DIFFÉRENCES

1

- 4 % d'eau dans le corps entraîne une baisse des capacités intellectuelles d'environ 20 % ! Rester bien hydraté permet d'améliorer la lucidité et la concentration lorsqu'on pratique un sport, une activité culturelle ou en classe. Lorsque l'on a les lèvres sèches, c'est le signal qui indique que notre corps commence à manquer d'eau.

2

- 4 % d'eau dans le corps entraîne également une baisse des capacités physiques d'environ 20 % ! Rester bien hydraté permet donc d'améliorer les performances sportives. Tous les grands champions sont unanimes, l'hydratation est la clé de la performance !

3

L'activité physique entraîne une perte d'eau du corps par transpiration. Pour maintenir la quantité d'eau dans son corps optimale, pensez à vous hydrater régulièrement et en petite quantité (c'est inutile de boire 1 litre d'eau d'un coup, à part pour avoir mal au ventre).

4

L'eau en bouteille plastique coûte environ 300 fois plus cher que l'eau du robinet. L'eau contenue dans ces bouteilles peut être déséquilibrée en minéraux, contient du plastique qui pollue l'eau... L'idéal est de boire l'eau du robinet dans une gourde en métal. En France, l'eau du robinet est l'aliment le plus contrôlé. Sa consommation est vitale et des contrôles fréquents assurent sa qualité. Ses avantages : zéro plastique, équilibre en minéraux, pH neutre et ressource locale !

5

Les barres chocolatées contiennent beaucoup de sucres et de gras et ne sont pas bons pour notre santé... De plus elles sont souvent entourées d'un emballage en plastique qui pollue l'environnement... Privilégiez une fruit de saison bio et local et un verre d'eau pour le goûter, c'est moins gourmand en eau et tellement meilleur pour la santé !

6

Rester bien hydraté permet aussi d'éviter certaines blessures. Les crampes et les courbatures peuvent être liées à la mauvaise élimination des déchets de notre corps. La qualité de l'eau et une bonne hydratation sont essentielles pour le bon fonctionnement de notre corps.

7

Plus le pipi est jaune foncé, moins on est hydraté et plus le corps a besoin d'eau... La couleur de notre urine est un signe important pour savoir si nous sommes bien hydratés. Si l'on est bien hydraté, la couleur du pipi est transparente ou jaune très clair !

