

EAU EQUILIBRE
CORPS ÉLÉMENT
ENVIRONNEMENT SINGULIÈRE
ESSENTIEL VIE
ÊTRE ORGANISME
SOURCE RÔLE INCONTOURNABLE
ALIMENTATION



Chers parents,

Nous tenons à vous informer que d'ici quelques semaines nous démarrerons en classe un nouveau projet sur le thème de l'eau.

L'ensemble des études menées dans différents pays arrivent toutes à la même conclusion: **les enfants ne boivent pas assez d'eau.**

Plusieurs facteurs peuvent en être la cause: l'oubli, le manque de temps, l'accessibilité à l'eau durant la journée, la propreté des sanitaires, etc. Or l'eau est un élément essentiel au fonctionnement de l'organisme. Une hydratation insuffisante peut par exemple influencer les capacités cognitives, comme la concentration. L'objectif de ce projet est donc d'habituer l'enfant dès le plus jeune âge au goût de l'eau et de lui faire comprendre pourquoi il est essentiel de boire suffisamment.

Nous aborderons la thématique de l'eau sous trois angles distincts:

01 L'EAU, ÉLÉMENT ESSENTIEL DU CORPS HUMAIN

Dans ce 1^{er} volet, il sera question de mettre en avant les différents rôles de l'eau dans l'organisme. La notion d'hydratation sera également abordée, les entrées et les sorties d'eau dans le corps.

02 L'EAU, ÉLÉMENT INCONTOURNABLE DE L'ALIMENTATION

Si pour un enfant il est facile de comprendre qu'il y a de l'eau dans les boissons, il ne sait pas toujours que les aliments solides en contiennent également. Cette 2^{ème} partie précisera également les quantités d'eau qu'il est recommandé de boire par jour et que, lorsqu'on a soif, parmi toutes les boissons, c'est de l'eau qu'il faut boire.

03 L'EAU, SINGULIÈRE ET MULTIPLE À LA FOIS

Ce dernier volet permettra de faire le point sur les différentes origines et les différents types d'eau que l'on boit. L'eau n'est pas si monotone que ce que l'on pourrait le penser: eau plate ou pétillante, du robinet, de source, eau minérale... il y a le choix!

Pour permettre à vos enfants d'assimiler la matière de manière ludique, des exercices viendront clôturer chaque volet. Nous comptons également sur votre participation pour refaire les exercices avec eux à la maison. Votre rôle de parents est clé, votre enfant n'en sera que plus motivé!

D'avance un grand merci pour votre collaboration,
Bien cordialement,

L'équipe enseignante