

# L'eau



L'eau est essentielle à la vie.

Le corps est composé de 60 à 70 % d'eau. Dans la journée, les humains en perdent beaucoup et ils doivent compenser en buvant deux litres d'eau.

L'eau sert à absorber les vitamines et les minéraux. Elle sert aussi à éliminer les déchets de notre corps. Elle le purifie.

L'eau est nécessaire pour notre cerveau et pour les cellules de tout notre corps. Elle aide à avoir une belle peau.

## **Deux litres ?**

Deux litres, c'est beaucoup quand on n'est pas habitué à boire de l'eau. On peut commencer tranquillement. D'abord, on met de l'eau à portée de la main et des yeux. Comme ça, on n'oublie pas d'en boire.

On peut commencer par boire un verre d'eau à chaque repas. Puis, on en ajoute un verre entre les repas. Si ce sont des grands verres, on n'est pas loin de notre deux litres. Les fruits et les légumes sont remplis d'eau. Si on en mange beaucoup, ça aide aussi à notre hydratation.

Pour s'aider à apprécier l'eau, on peut la boire fraîche, mais pas trop. On peut y ajouter une tranche de citron ou d'orange pour lui

donner du goût. On la boit à petites gorgées afin de ne pas se sentir ballonné. Il est préférable de ne pas boire trop d'eau le soir, histoire de ne pas être obligé de se lever toute la nuit !

L'eau enlève vraiment la soif. Ce n'est pas comme les boissons gazeuses ou les autres breuvages sucrés qui ne servent qu'à ajouter des calories vides dans notre journée.



À votre santé!

## Vrai ou faux sur l'eau

1. L'eau est essentielle à la vie.  
\_\_\_\_\_
2. L'eau sert à hydrater et à purifier tout notre corps.  
\_\_\_\_\_
3. Il faut boire deux verres d'eau par jour.  
\_\_\_\_\_
4. Sur la planète, il y a beaucoup de personnes qui meurent à cause du manque d'eau dans leur région.  
\_\_\_\_\_
5. Les enfants sont les premières victimes du manque d'eau potable.  
\_\_\_\_\_
6. L'eau est une des plus grandes richesses. Sans elle, il n'y a pas de vie sur terre.  
\_\_\_\_\_

# L'eau

## Réponds aux questions suivantes.

*1<sup>re</sup> version (avec choix de réponse)*

1. Vrai ou faux ?

Le mot hydratation veut dire donner de l'eau à notre corps.

\_\_\_\_\_

2. Quand tu as soif, qu'est-ce que tu as l'habitude de boire ?

\_\_\_\_\_

3. Quels sont tes breuvages favoris ?

\_\_\_\_\_

4. Est-ce que tu aimes boire de l'eau ?

Oui

Non

5. Combien en bois-tu de verres par jour ?

\_\_\_\_\_

6. À quoi sert l'eau que l'on boit ?

a) Ça sert à garder notre corps en santé.

b) Ça sert juste à avoir une belle peau.

c) Ça ne sert à rien. La liqueur, ça fait pareil.

7. On retrouve de l'eau dans différents aliments. Parmi les aliments qui suivent, choisis ceux qui sont une bonne source d'eau pour notre corps :

- a) la viande
- b) les fruits
- c) le pain
- d) les légumes

8. Est-ce que tu connais des trucs qui aident à boire plus d'eau ?

---

---



# L'eau

## Réponds aux questions suivantes.

*2<sup>e</sup> version (sans choix de réponse)*

1. Que veut dire le mot hydratation dans le dictionnaire ?

---

---

2. Quand tu as soif, qu'est-ce que tu as l'habitude de boire ?

---

3. Quels sont tes breuvages favoris ?

---

4. Est-ce que tu aimes boire de l'eau ? Pourquoi ?

---

---

5. Combien en bois-tu de verres par jour ?

---

6. À quoi sert l'eau que l'on boit ?

---

---

7. On retrouve de l'eau dans différents aliments. Peux-tu me donner des exemples d'aliments qui aident à nous hydrater ?

---

8. Est-ce que tu connais des trucs qui aident à boire plus d'eau ?

---

---

# L'eau



**Complète les expressions qui suivent à l'aide des mots qui sont dans l'encadré.**

*1<sup>re</sup> version (avec choix de réponse)*

jeter

vin

cochons

poisson

dort

## Première série

1. Mettre de l'eau dans son \_\_\_\_\_.
2. Méfie-toi de l'eau qui \_\_\_\_\_.
3. Se \_\_\_\_\_ à l'eau.
4. On n'engraisse pas les \_\_\_\_\_ à l'eau claire.



5. Être heureux comme un \_\_\_\_\_ dans l'eau.

## Deuxième série

bec      feu      bébé      bouche      vase

6. Il ne faut pas jeter le \_\_\_\_\_ avec l'eau du bain.



7. Se retrouver le \_\_\_\_\_ à l'eau.

8. Être comme le \_\_\_\_\_ et l'eau.

9. C'est la goutte qui fait déborder le \_\_\_\_\_.

10. J'en ai l'eau à la \_\_\_\_\_.



## D'autres expressions qui contiennent le mot eau :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## L'eau



**Complète les expressions qui suivent.**  
*2<sup>e</sup> version (sans choix de réponse)*

1. Mettre de l'eau dans son \_\_\_\_\_.
2. Méfie-toi de l'eau qui \_\_\_\_\_.
3. Se \_\_\_\_\_ à l'eau.
4. On n'engraisse pas les \_\_\_\_\_ à l'eau claire.



5. Être heureux comme un \_\_\_\_\_ dans l'eau.
6. Il ne faut pas jeter le \_\_\_\_\_ avec l'eau du bain.



7. Se retrouver le \_\_\_\_\_ à l'eau.
8. Être comme le \_\_\_\_\_ et l'eau.
9. C'est la goutte qui fait déborder le \_\_\_\_\_.
10. J'en ai l'eau à la \_\_\_\_\_.

**D'autres expressions qui contiennent le mot eau :**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



## Fiche d'évaluation de notre thème



### L'eau

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

---

---

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

- a) trop faciles.
- b) trop difficiles.
- c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

---

---

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

---

---

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui

Non

Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

\_\_\_\_/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?

---

---

---

