

Boîte à outils Vive l'eau!

L'eau constitue un nutriment essentiel. Le corps d'un adulte est constitué jusqu'à 60 % d'eau.

Notre corps a besoin d'eau!

- L'eau aide à déplacer les nutriments et l'oxygène vers chaque cellule de notre corps.
- L'eau aide à éliminer les déchets et les toxines.
- L'eau aide à régulariser la température corporelle (par exemple, l'évaporation de la sueur nous rafraîchit).
- L'eau amortit tous les tissus et organes de notre corps.
- L'eau aide à la contraction de nos muscles.
- L'eau nous aide à digérer la nourriture.

L'eau est bon marché!

- L'eau du robinet coûte moins de 1 cent le litre (1 000 ml ou 4 tasses).

Il est facile de trouver de l'eau!

- L'eau du robinet se trouve presque partout (par exemple, dans les écoles, aux restaurants, dans les parcs, les centres communautaires).
- Notre corps absorbe également l'eau qui est contenue dans les aliments et les boissons (par exemple, le lait, la soupe, les fruits et légumes).

Boire l'eau du robinet est bon pour l'environnement!

- Boire l'eau du robinet permet d'économiser de l'énergie; il n'est alors pas nécessaire de fabriquer ni de transporter des bouteilles de plastique.
- Boire l'eau du robinet réduit le nombre de bouteilles de plastique qui finissent dans les décharges.

L'eau du robinet est sûre!

- Rien ne prouve que l'eau en bouteille soit plus sûre que l'eau du robinet. Au Canada, l'eau de chaque municipalité respecte ou dépasse les normes de santé et de sécurité requises, et elle est considérée bonne à boire.
- Remarque : si votre source d'eau n'est pas traitée ou est traitée inadéquatement, communiquez avec votre bureau de santé publique local afin de vous assurer qu'elle est potable.

Buvez de l'eau tout au long de la journée!

- Il n'y a pas de quantités spécifiques d'eau requise, car les quantités nécessaires varient considérablement pour chaque personne. Cependant, en moyenne, les garçons et les filles âgés de 6 à 11 ans ont besoin d'environ 1500 à 1750 ml (6-7 tasses) de liquide chaque jour.
- Notre corps perd naturellement de l'eau au cours de la journée, et ces fluides doivent être remplacés pour éviter la déshydratation. La déshydratation peut entraîner la fatigue, des étourdissements, des maux de tête, de l'irritabilité, des crampes musculaires et altérer nos performances physiques.
- Emportez avec vous une bouteille d'eau réutilisable pour boire de l'eau tout au long de la journée.
- Buvez plus d'eau par temps chaud et humide, ou lorsque vous êtes très actif.

Dans cette boîte à outils, vous trouverez :

Titre	Page(s)
Vive l'eau! Sondage auprès des élèves	3
Vive l'eau! Sondage auprès du personnel scolaire	4
Vive l'eau! Analyse scolaire (en savoir plus à propos des sources d'eau à l'école)	5-6
Conseils pour promouvoir la consommation de l'eau	7
Chasse au trésor Passeport vers l'hydratation	8
Recettes d'eau aromatisée	9-10
Vive l'eau! Questions triviales	11-12
Activité Photovoix	13-16
Annonces de l'Interphone	17
Bulletin d'information	18
Faites-en une politique	19

Vive l'eau! Sondage auprès des élèves

Année : _____

1. Quelle quantité d'eau buvez-vous habituellement chaque jour? (encerclez une réponse)

** Considérez 250 ml (1 tasse) comme la quantité d'eau qu'il faudrait pour remplir une balle de baseball.*

Moins de 250 ml (1 tasse) 250 à 750 ml (1 à 3 tasses) 1 à 1,5 litre (4 à 6 tasses)

1,75 à 2,25 litres (7 à 9 tasses) 2,5 litres (10 tasses) ou plus

2. Quelle quantité d'eau buvez-vous à l'école? (Cochez une réponse)

- Je ne bois de l'eau qu'à la maison.
- Je bois plus d'eau à la maison qu'à l'école.
- Je bois presque la même quantité d'eau à l'école qu'à la maison.
- Je bois plus d'eau à l'école qu'à la maison.
- Je bois de l'eau seulement à l'école.

3. Pourquoi ne buvez-vous pas plus d'eau à l'école? (vous pouvez cocher plusieurs cases)

- Il n'y a pas de fontaine d'eau disponible.
- Je n'ai pas de bouteille d'eau remplissable.
- Les fontaines d'eau sont trop sales.
- Les fontaines d'eau ne fonctionnent pas très bien.
- L'eau à l'école n'est pas sûre (pas bonne) à boire.
- L'eau à l'école a mauvais goût.
- Je bois d'autres types de boissons au lieu de l'eau.
- Je ne pense pas vraiment à boire l'eau.
- Je ne veux pas avoir à utiliser les toilettes de l'école.
- Autre : _____
- Autre : _____

4. Souhaiteriez-vous boire plus d'eau s'il vous était facile de remplir votre bouteille d'eau? (encerclez une réponse)

Oui Possiblement Non

Vive l'eau! Sondage auprès du personnel scolaire

Administrateurs et éducateurs

- Est-ce qu'on sert de l'eau à toutes les réunions et rencontres de l'école?
 - Est-ce que des boissons concurrentes sont également offertes?
- Les élèves ont-ils le droit d'aller se chercher de l'eau pendant les heures d'enseignement?
- Existe-t-il des restrictions sur les endroits où l'eau peut être servie ou consommée à l'école?
- Y a-t-il des préférences sur la façon et les endroits où les élèves peuvent accéder à l'eau potable?
- L'école ou la commission scolaire prévoit-elle rénover l'école ou de construire de nouvelles installations
 - Si oui, ces plans peuvent-ils inclure un meilleur accès à l'eau potable?
- Avez-vous des idées ou des suggestions pour aider les élèves et le personnel à boire plus d'eau?

Assistants lors du dîner et personnel préparant la nourriture

- Est-ce que de l'eau est disponible lorsque la nourriture est servie et (ou) consommée?
 - Quelle est la source de cette eau?
- Êtes-vous disposé et en mesure de contribuer à la promotion de l'eau?
- Avez-vous des idées ou des suggestions pour aider les élèves et le personnel à boire plus d'eau?

Concierges

- Des procédures sont-elles mises en place pour garantir que les sources d'eau de l'école sont maintenues propres et fonctionnelles?
 - Si non, êtes-vous disposé et en mesure d'aider à nettoyer et entretenir les sources d'eau de l'école?
- Avez-vous des idées ou des suggestions pour aider les élèves et le personnel à boire plus d'eau?

Vive l'eau! Analyse scolaire

Apprenez-en davantage sur les sources d'eau à votre école! Parcourez chaque couloir de l'école.
Visitez le gymnase. Regardez tous les endroits où la nourriture est habituellement servie.

Voyez-vous des sources d'eau? Répondez aux questions suivantes pour chaque source d'eau que vous trouvez.

« J'ai trouvé une source d'eau! »

Super!! Veuillez maintenant répondre à ces 10 questions concernant cette source d'eau...

1. Décrivez l'endroit où elle est située?

2. De quel type est cette source? (Cochez une réponse)

- Fontaine d'eau
- Station de remplissage de bouteilles d'eau
- Évier avec un robinet
- Grand contenant isolé
- Pichet ou carafe non isolée
- Eau en bouteille individuelle
- Autre : _____

2. L'eau est-elle actuellement disponible à cette source d'eau? (Cochez une réponse)

- Oui (par exemple, l'eau sort de la fontaine et est potable)
- Non (par exemple, le distributeur est cassé, l'eau est fermée, la carafe est vide)

Si vous avez coché « non », veuillez expliquer pourquoi :

4. Qui peut accéder à cette eau? (Cochez une réponse)

- Élèves
- Personnel
- Tout le monde

5. Combien de temps faut-il pour obtenir 250 ml (1 tasse) d'eau? _____

Prenez une tasse à mesurer et utilisez un chronomètre, une minuterie ou une horloge pour voir combien de temps il faut pour remplir la tasse à mesurer jusqu'à la ligne de 250 ml (250 ml = 1 tasse).

6. Quelle est la température de l'eau? _____

En utilisant l'eau qui se trouve maintenant dans la tasse à mesurer après la question # 5, prenez un thermomètre numérique pour mesurer la température de l'eau.

7. Quelle est l'apparence de cette source d'eau? (Cochez une réponse)

- Propre
- Sale

Si vous avez coché « sale », décrivez ce que vous voyez (par exemple, rouille, moisissure, gomme, ordures) : _____

8. Des gobelets sont-ils disponibles à cette source d'eau? (Cochez une réponse)

- Oui
- Non

Si vous avez coché « oui », décrivez le type de gobelet disponible : _____

9. Y a-t-il des enseignes qui favorisent ou découragent à boire de l'eau près de cette source?

- Oui
- Non

Si vous avez coché « oui », décrivez l'enseigne : _____

10. Si vous le pouvez, prenez une photo de la source d'eau et étiquetez-la. Une photo a-t-elle été prise?

- Oui
- Non

Autres notes générales (facultatif) :

Conseils pour promouvoir la consommation de l'eau

Faites de l'eau la boisson de premier choix à votre école!

Éduquez la communauté scolaire sur les bienfaits de l'eau!

** Essayez de partager des informations d'au moins 3 façons différentes afin de maximiser le nombre de personnes que vous atteignez et amenez à participer.*

- Créez un babillard accrocheur.
- Insérez des informations dans le bulletin de l'école.
- Insérez des faits amusants à propos de l'eau dans les annonces à l'Interphone.
- Ajoutez des informations et des activités dans les plans de leçons pour divers sujets.
- Partagez le message au cours d'une rencontre.
- Organisez une dégustation d'eau aromatisée.

Faites de l'eau le choix facile!

- Servez de l'eau à tous les événements et célébrations qui ont lieu à l'école.
 - Éliminez ou réduisez la disponibilité des boissons concurrentes lors d'événements et de célébrations (par exemple, les jus, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs).
- Mettez sur place un procédé pour permettre aux élèves d'accéder à l'eau pendant le temps d'enseignement.
- Créez une politique qui traite de l'accès à l'eau pendant la journée scolaire, et veillez également à ce que de l'eau soit servie lors de tous les événements et célébrations à l'école.
- Collaborez avec les concierges de votre école pour créer un calendrier de nettoyage et d'entretien des sources d'eau de l'école.
- Si les sources d'eau sont limitées dans votre école, envisagez une collecte de fonds (ou recherchez du financement) pour acheter et installer des stations d'eau.
- Vendez des bouteilles d'eau remplissables au cours d'une collecte de fonds pour l'école.
- Remettez des bouteilles d'eau remplissables à tous les élèves

Chasse au trésor Passeport vers l'hydratation

Demandez aux élèves de créer une affiche pour chacun des messages suivants et de les accrocher au-dessus des différentes fontaines d'eau et (ou) stations d'hydratation dans toute l'école...

1. Choisissez l'eau pour éteindre votre soif!
2. L'eau amène l'oxygène et les nutriments aux muscles qui travaillent.
3. Votre corps est constitué d'environ 60 % d'eau.
4. L'eau amortit nos organes et nos articulations.
5. De l'eau est utilisée pour fabriquer la sueur qui nous rafraîchit quand il fait chaud.
6. Pour garder votre eau fraîche, ajoutez quelques glaçons à votre bouteille d'eau avant de la remplir d'eau froide.
7. Nettoyez votre bouteille d'eau quotidiennement.

Demandez aux élèves de prendre leur bouteille d'eau et une copie du formulaire ci-dessous et de parcourir l'école afin de trouver les messages concernant l'eau. Tous les formulaires remplis seront inscrits à un tirage pour gagner un prix.

Passeport pour la chasse au trésor vers l'hydratation

Il y a 7 affiches positionnées ici et là dans l'école qui partagent différents messages à propos de l'eau. Ces affiches se trouvent au-dessus d'une fontaine d'eau et (ou) d'une station d'hydratation. Prenez votre bouteille d'eau, trouvez les affiches et inscrivez les 7 différents messages ci-dessous. Pendant que vous y êtes, remplissez votre bouteille d'eau!

Message n° 1 : _____

Message n° 2 : _____

Message n° 3 : _____

Message n° 4 : _____

Message n° 5 : _____

Message n° 6 : _____

Message n° 7 : _____

Nom : _____

Classe : _____

Enseignant(e) : _____

Recettes d'eau aromatisée

L'eau aromatisée est à son meilleur lorsque les fruits, les légumes et (ou) les herbes sont laissés dans l'eau pendant un certain temps avant de la boire. Si vous avez préparé de l'eau aromatisée dans un grand pichet et que vous souhaitez le remplir à nouveau, sachez que les fruits, les légumes et (ou) les herbes restants ne donneront plus beaucoup de saveur à l'eau ajoutée. Ajoutez alors plus de fruits, légumes et (ou) herbes lorsque vous ajoutez de l'eau au pichet.

Conseils de salubrité alimentaire :

- Lorsque vous choisissez des fruits, des légumes et (ou) des herbes, recherchez ceux qui ne sont pas meurtris ou endommagés.
- Gardez les fruits et (ou) les légumes tranchés au frais.
 - Si vous achetez des fruits et (ou) des légumes précoupés, assurez-vous de les mettre au réfrigérateur dès votre arrivée à l'école.
 - Si le temps nécessaire pour se rendre de l'épicerie à l'école est assez long pour que les fruits et (ou) les légumes tranchés atteignent la température ambiante, transportez-les dans une glacière munie d'un emballage froid.
- Gardez les fruits et (ou) légumes séparés de la viande, de la volaille et des fruits de mer afin d'éviter toute contamination.
- Gardez votre réfrigérateur à la bonne température (4°C ou moins). Utilisez un thermomètre pour réfrigérateur pour vérifier.
- Nettoyez, rincez et désinfectez vos ustensiles et planches à découper. Nettoyez les comptoirs à l'eau chaude savonneuse, puis essuyez-les avec un désinfectant. *Confirmez quel est le désinfectant approuvé par l'école.
- Lavez-vous les mains à l'eau chaude avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de toucher un aliment.
- Lavez bien les fruits, les légumes et (ou) les herbes sous l'eau froide avant de les trancher ou de les éplucher. Une fois tranchés, conservez les fruits, les légumes et (ou) les herbes au réfrigérateur jusqu'au moment de les utiliser.
- Jetez tous les fruits, légumes et (ou) herbes tranchés qui ont été laissés à la température ambiante pendant deux heures ou plus.
 - Si vous avez préparé de l'eau aromatisée dans un grand pichet et que vous souhaitez le remplir à nouveau, assurez-vous que le premier lot de fruits, légumes et (ou) herbes soit resté froid (avec de la glace) et n'a pas été laissé à la température ambiante. Si vous pensez qu'ils ont atteint la température ambiante, vous devrez vider, nettoyer, rincer et désinfecter le pichet avant de préparer un nouveau pichet d'eau aromatisée.

Basilic et melon d'eau

500 ml de melon sans pépins, en cubes

10 à 12 feuilles de basilic

2 litres d'eau

Verser l'eau dans un pichet contenant les cubes de melon et le basilic. Réfrigérer au moins deux heures, puis servir dans des verres avec de la glace. Garnir d'une branche de basilic. (Source : Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario)

Melons et concombre

1 gros concombre, tranché

¼ melon miel, coupé en cubes

¼ cantaloup, coupé en cubes

2 litres d'eau

Mettre le concombre, le melon miel et le cantaloup dans un pichet et ajouter l'eau. Laisser les saveurs se mélanger au moins deux heures au réfrigérateur, puis servir dans des verres avec de la glace. (Source : Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario)

Concombre aux agrumes

1 gros citron, tranché

1 grosse lime, tranchée

1 grosse orange, tranchée

1 gros concombre, tranché

2 litres d'eau

Placer tous les légumes et les fruits dans un pichet et ajouter l'eau. Laisser les saveurs se mélanger au moins deux heures au réfrigérateur avant de servir dans des verres avec de la glace. (Source : Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario)

Vive l'eau! Questions triviales

Utilisez ces questions triviales dans un jeu amusant en classe (par exemple, Jeopardy).

1. Le prix de l'eau en bouteille représente plus de 1 000 fois le prix de l'eau du robinet. Vrai ou faux?

VRAI

- L'eau en bouteille peut coûter entre 8 cents par bouteille de 500 ml (marque maison achetée en vrac dans un épicerie) et 2,50 \$ par bouteille de 500 ml (par exemple, marque haut de gamme dans un distributeur automatique)
- Au Canada, l'eau du robinet coûte aux domiciles et aux entreprises moins de 1 cent le litre (1 000 ml).

2. L'eau en bouteille est plus propre et donc plus sûre que l'eau du robinet. Vrai ou faux?

FAUX

- L'eau du robinet est réglementée par Santé Canada et les provinces et territoires. Il existe des lignes directrices qui énumèrent les niveaux maximaux de substances potentiellement nocives autorisées dans l'eau potable. Les municipalités testent constamment leurs sources d'eau pour s'assurer qu'elles soient dans les limites.
- L'eau en bouteille n'est pas soumise aux mêmes directives, car elle est classée comme un aliment et relève de la Loi sur les aliments et drogues. Hormis l'arsenic, le plomb et les bactéries coliformes, la loi ne fixe aucune limite pour des contaminants spécifiques, mais dit simplement que les produits alimentaires ne peuvent contenir de « substances toxiques ou nocives » et doivent être préparés dans des conditions sanitaires.

3. Lorsque vous avez soif, vous êtes déjà aux premiers stades de la déshydratation. Vrai ou faux?

VRAI

- Lorsque vous commencez à avoir soif, votre corps est déjà un peu déshydraté. Ce niveau de déshydratation peut entraîner une capacité mentale affaiblie (réflexion), des maux de tête, des sensations de fatigue, des maux d'estomac, une diminution des performances sportives et des sautes d'humeur. Le moment de somnolence ressenti en après-midi peut être dû au fait de ne pas boire suffisamment d'eau.

4. Je dois boire exactement 8 verres d'eau par jour. Vrai ou faux?

FAUX

- Nos besoins individuels en eau varient, il est donc difficile de mesurer la quantité exacte qui nous maintiendra en bonne santé. Dans des circonstances normales, la plupart d'entre nous pouvons faire confiance à notre soif pour prévenir la déshydratation. La plupart des gens peuvent satisfaire leurs besoins simplement en buvant de l'eau aux repas et lorsqu'ils ont soif.

5. Les bouteilles d'eau sont écologiques, car elles peuvent être recyclées. Vrai ou faux?

FAUX

- Selon l'Association canadienne des boissons, seulement 70% des contenants en plastique au Canada sont recyclés, bien que les taux de recyclage varient selon les provinces
- Une partie de ces déchets plastiques est expédiée à l'étranger dans le but d'être recyclée, ce qui occasionne davantage de gaz à effet de serre.
- Environ 1,5 million de tonnes de plastique sont utilisées pour l'embouteillage de 89 milliards litres d'eau chaque année dans le monde.
- En plus du nombre considérable de bouteilles produites, l'énergie nécessaire à la fabrication et au transport de ces bouteilles met à rude épreuve les ressources naturelles de la Terre et relâche de nombreuses toxines dans l'environnement.

6. Quel pourcentage de votre poids corporel est constitué d'eau?

- Le corps humain est constitué d'environ 60% d'eau. Chaque système de notre corps utilise de l'eau.

7. Pouvez-vous énumérer 2 signes de déshydratation?

- la soif
- les lèvres et la bouche sèches
- la peau rougie
- les maux de tête
- les étourdissements et les évanouissements
- l'urine jaune foncé et dégageant une forte odeur
- la tension artérielle basse et l'augmentation de la fréquence cardiaque

8. Il y a parfois des raisons pour lesquelles nous devrions boire plus d'eau. Nommez 2 raisons.

- l'activité physique
- par temps chaud et (ou) humide
- lorsque nous sommes malades
- si l'on porte un équipement de sport lourd (par exemple, hockey ou football)

Activité Photovoix

L'activité Photovoix nécessitera deux jours (environ 45 minutes par jour).

JOUR UN (45 minutes)

Matériel :

- Photo d'exemple (par exemple, une photo démontrant des déchets)
- Conseils pour prendre des photos (à distribuer)
- Appareils photo numériques ou téléphones intelligents / tablettes

1. Qu'est-ce que Photovoix?

- Photovoix est une méthode de plaidoirie qui utilise des photos pour engager la communauté vers la conversation et encourager un changement social positif.
- Au sein d'une communauté scolaire, les photos aident les décideurs (adultes) au sein de cette communauté à voir et à comprendre la perception des élèves par rapport au problème social ou de santé qui doit être abordé. Il est fréquent que les élèves puissent identifier des solutions innovatrices à des problèmes et auxquelles les décideurs pourraient probablement ne pas avoir pensé.

2. Utilisation de IAP pour analyser les photos

- Montrez la photo d'exemple aux élèves et demandez-leur de faire comme si cette photo avait été prise à l'intérieur de leur école. Expliquez-leur le processus de IAP en leur demandant d'identifier le I-A-P en tant que groupe.
 - **I** : Informez les autres sur ce que vous voyez
 - **A** : Analysez la force ou le problème
 - **P** : Proposez quelque chose que vous pouvez faire à ce sujet

3. Établir des liens

- Demandez ce que les élèves pensent de l'accès à l'eau à l'école. Quelques questions rapides pourraient être :
 - Que pensez-vous des fontaines d'eau de l'école?
 - Est-ce que vous buvez à partir de toutes les fontaines d'eau de l'école? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - Comment pouvons-nous encourager les élèves et le personnel à boire plus d'eau à l'école?
- Expliquez qu'ils utiliseront l'outil Photovoix aujourd'hui pour prendre des photos de tout ce qui concerne l'approvisionnement en eau potable à l'école; où l'on peut trouver de l'eau, pourquoi il est important que l'eau soit accessible, des choses qui aident ou gênent leur consommation d'eau, etc....

4. Techniques de photographie

- Familiarisez les élèves avec les différentes « prises de vue » de la prise de photo et expliquez-leur les fonctions de l'appareil photo (par exemple, la mise au point, le zoom, le flash) et offrez des conseils pour une prise de photo efficace ainsi que des rappels de sécurité.
*Distribuez le document « Conseils sur la prise de photos ».

5. Se placer derrière l'objectif

- Divisez les élèves en groupes. Les membres du groupe devraient prendre des photos à tour de rôle. Cela aidera à saisir différentes opinions (points de vue).
- Accordez une limite de temps aux groupes. Lorsque le temps est écoulé, demandez-leur de revenir en classe pour remettre les caméras et discuter en groupe.

6. Se préparer pour le deuxième jour

- Informez les élèves qu'ils appliqueront le concept IAP à leurs photos demain. Demandez-leur de réfléchir à leurs photos et à leur expérience, et à ce dont ils souhaiteraient partager avec les autres.
- Téléchargez les photos de l'appareil (ou demandez aux élèves de les soumettre par courriel) et nommez-les avec le nom du groupe. Imprimez les photos (4 par page).

JOUR DEUX (45 minutes)

Matériel :

- Photos imprimées
- Feuille de travail IAP (à distribuer)

1. Utilisation de IAP pour analyser les photos

- Demandez aux élèves de travailler avec les mêmes groupes que le premier jour. Distribuez leurs photos imprimées. Demandez aux élèves de choisir les trois meilleures photos, de les numéroter et de remplir la feuille de travail IAP.

2. Partage en groupe

- Demandez aux élèves de partager leurs trois meilleures photos avec le reste de la classe.

3. Prochaines étapes

- Lancez une discussion de groupe, que vous dirigerez, sur les différents efforts de plaidoirie qui ont été mis en évidence dans la section « P » de leur analyse IAP. Soulignez l'importance de connaître toutes les idées qu'ils ont à partager.
- Facultatif : si possible, offrez aux élèves la possibilité de partager leur travail avec les décideurs de la commission scolaire. Il est possible que les élèves souhaitent collaborer en tant que classe pour développer une présentation qui mette en valeur le travail de chaque groupe.

Conseils pour prendre des photos

- Essayez différents angles
- Essayez différents points de vue
- Placez-vous dos au soleil ou sur le côté
- Faites en sorte que votre sujet se trouve au centre de la photo
- Faites en sorte que votre sujet soit bien en évidence sur la photo
- Éloignez vos doigts de l'objectif
- Ne couvrez pas le flash
- Tenez-vous à environ 3 à 8 pieds de votre sujet
- Évitez de prendre des photos floues en tenant vos coudes près du corps et en retenant votre souffle lorsque vous prenez les photos

Sécurité et respect

- Demeurez en sécurité lorsque vous prenez vos photos
 - Tenez-vous debout sur une surface solide
 - Regardez avant d'entrer ou de traverser une rue
 - Soyez conscient de ce qui se passe autour de vous, comme la circulation
- Demander la permission. Si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours la permission d'abord. Vérifiez auprès de votre enseignant(e) si vous avez besoin d'un formulaire de consentement signé avant de prendre quelqu'un en photo pour ce projet. Si des personnes peuvent être reconnues sur une photo, demandez la permission avant de montrer la photo en dehors de votre groupe de travail.
- Soyez respectueux. Si certaines personnes n'aiment pas qu'on les prenne en photo, respectez leur choix.
- Soyez prêt. Préparez-vous à expliquer votre projet à votre famille, à vos amis ou à des étrangers, car ils peuvent vous demander ce que vous êtes en train de faire. Une explication simple pourrait être : « Je fais partie d'un projet Photovoix explorant les moyens d'améliorer l'accès à l'eau potable et de promouvoir l'eau comme boisson de premier choix. Nous prenons des photos de nos observations et en parlons avec les autres personnes faisant partie de notre groupe de travail. Merci de me laisser prendre une photo de vous. »



Feuille de travail IAP

Photo n° 1 :

I : Informez les autres sur ce que vous voyez

A : Analysez la force ou le problème

P : Proposez quelque chose que vous pouvez faire à ce sujet

Photo n° 2 :

I : Informez les autres sur ce que vous voyez

A : Analysez la force ou le problème

P : Proposez quelque chose que vous pouvez faire à ce sujet

Photo n° 3 :

I : Informez les autres sur ce que vous voyez

A : Analysez la force ou le problème

P : Proposez quelque chose que vous pouvez faire à ce sujet

Annonces à l'Interphone

- Saviez-vous que notre corps est constitué d'environ 60 % d'eau? C'est aussi une bonne chose, car l'eau est un nutriment dont notre corps a besoin pour survivre. Mais saviez-vous également que notre corps perd naturellement de l'eau en transpirant, en respirant et en allant aux toilettes? Il est donc important de remplacer cette eau dépensée, et la meilleure façon de le faire est de boire de l'eau tout au long de la journée.
- Saviez-vous que tous les êtres vivants ont besoin d'eau pour survivre? C'est pourquoi nous devons respecter et protéger l'eau potable dont nous disposons. Faites de votre mieux pour ne pas gaspiller l'eau, contribuez à protéger nos lacs et nos sources d'eau contre la pollution et encouragez les autres à faire la même chose. Ensemble nous pouvons faire la différence!
- Saviez-vous que nous devrions essayer de ne pas consommer plus de 10 cuillères à thé (40 g) de sucre chaque jour? Une canette de boisson gazeuse contient environ 10 à 12 cuillères à thé (40-50 g) de sucre. Cela signifie que si nous choisissons de boire une canette de boisson gazeuse, nous avons déjà atteint notre limite quotidienne de sucre avec une seule boisson. Choisissez de boire de l'eau plus souvent!
- Saviez-vous que siroter des boissons sucrées comme du cola, du jus ou des boissons pour sportifs au cours de la journée peut entraîner la carie dentaire? Le sucre se mélange aux bactéries dans notre bouche et ceci produit de l'acide. L'acide endommage l'émail de nos dents, qui est le revêtement protecteur des dents, ce qui peut entraîner des caries. Les boissons diètes peuvent ne pas contenir de sucre, mais elles peuvent tout de même produire de l'acide. Faites de l'eau votre boisson de premier choix!
- Avez-vous déjà goûté de l'eau aromatisée maison? Ajoutez des fruits, des légumes et (ou) des herbes à un pichet d'eau pour donner une touche nutritive et délicieuse. Les baies, le cantaloup, le concombre, le citron, la lime, la mangue, l'orange, l'ananas et le melon sont des légumes et des fruits que vous pouvez ajouter seuls ou en combinaison. N'oubliez pas de laver tous les légumes, les fruits et les herbes avant de les couper, de les manger ou de les utiliser comme garniture. Quelle est votre combinaison préférée?

Insertion dans l'infolettre

L'eau est cool dans notre école!

Saviez-vous que notre corps est constitué d'environ 60 % d'eau? L'eau est considérée comme étant un nutriment essentiel dont notre corps a besoin pour survivre. Notre corps perd naturellement de l'eau en transpirant, en respirant et en allant aux toilettes, c'est pourquoi il est important de remplacer cette eau dépensée, et la meilleure façon de le faire est de boire de l'eau tout au long de la journée.

Votre enfant boit-il suffisamment au cours de la journée? Encourager les enfants à boire de l'eau est un moyen facile et peu coûteux de promouvoir la santé et l'apprentissage. L'eau est nécessaire à presque tout ce qui se passe dans notre corps. Tout au long de la journée, les enfants doivent boire suffisamment d'eau afin que leur corps puisse fonctionner à son meilleur. C'est pourquoi notre école fait la promotion active de l'eau comme boisson de premier choix!

Pour aider à promouvoir l'eau comme boisson de choix, nous encourageons les élèves à apporter leur propre bouteille d'eau remplissable chaque jour à l'école. Les enfants seront autorisés à garder cette bouteille sur leur pupitre tout au long de la journée, et on les invitera à ramener leur bouteille à la maison afin qu'elle puisse être soigneusement nettoyée.

Nous vous remercions de votre soutien dans la promotion de l'eau comme boisson de choix!

Faites-en une politique

Ayez des objectifs SMART

Spécifique, *mesurable*, *accessible*, *réaliste* et *temporel*

Voici quelques exemples :

- De l'eau sûre, gratuite et plaisante est accessible tout au long de la journée à l'école, sans restriction.
- Tous les enfants profitent d'une opportunité égale de boire de l'eau tout au long de la journée à l'école.
- Le programme comprend une éducation sur les avantages de l'eau potable sur la santé.
- L'eau du robinet est accessible et favorisée par rapport à l'eau en bouteille à usage unique.
- Cette politique est acceptée et adoptée par l'ensemble de la communauté scolaire.

Ce qu'il faut inclure :

Accès

- Nombre de sources d'eau et leur emplacement
- La façon dont ces sources d'eau seront maintenues
- Le moment où les sources d'eau sont disponibles pour les élèves
- Les moments et endroits où les élèves sont autorisés à utiliser des bouteilles d'eau remplissables

Sécurité / qualité de l'eau

- Fréquence des tests sur la qualité de l'eau et des contaminants à tester
- Plan pour communiquer les résultats sur la qualité de l'eau

Promotion

- Activités scolaires pour promouvoir la consommation d'eau
- Modèle de rôle du personnel scolaire vers une saine consommation de boissons

Éducation

- Informations sur les avantages de boire de l'eau intégrées au programme formel

Suivi et évaluation

- Fréquence des suivis et résultats à mesurer
- Plan pour la diffusion des résultats de l'évaluation
- Plan pour apporter les améliorations basées sur les résultats de l'évaluation