

2025 Plan de clase

**REV
YOUR
BEV**



Actividades de educación temprana
para promover el consumo de agua

PRESENTANDO **AL AGUA**



Los educadores como usted tienen el poder de ayudar a los niños en edad escolar a emocionarse por el agua y desarrollar hábitos de hidratación saludables que les durarán de por vida.

Este kit de herramientas le proporcionará distintos planes de lecciones y materiales que lo ayudarán a mostrarles a sus estudiantes todas las cosas divertidas que puede hacer el agua por ellos ahora mismo.





Se encuentra en una posición excelente para ayudar a enseñarles a los estudiantes sobre la importancia del agua. Dirigir con el ejemplo de sus propios hábitos saludables de hidratación les mostrará a los niños la importancia de beber agua.

Resumen del plan de clase:

- 01.** Corona para colorear
- 02.** ¿Cómo es la hidratación?
- 03.** ¿El agua te ayuda a crecer?
- 04.** Hora de cuentos con Rev Your Bev
- 05.** Prueba de sabor del agua

¿Sabía que...?

El agua puede no tener aspecto interesante, pero ¡ayuda con todo!

- El cuerpo de los niños está compuesto por un 60% de agua; por eso es importante que estén hidratados.
- Beber agua puede ayudar a los niños a sentirse más alerta y con más energía.
- Beber agua ayuda a equilibrar el humor de los niños y mantener a raya la irritabilidad.
- El agua es una de las maneras más fáciles de ayudar a los niños a combatir resfrios y dolores de cabeza.

* Los niños activos necesitan entre 1/2 taza y 2 tazas de agua cada 15 a 20 minutos de actividad física.

Actividad 01

CORONA PARA COLOREAR

Esta actividad es una manera divertida para que los niños se emocionen por el Día de Rev Your Bev al dejarlos imaginar que pertenecen a la realeza de Rev Your Bev, ya que, al final del día, se habrán convertido en una autoridad en todo lo relativo al agua. Arranque el día pidiéndole a sus alumnos que colorean su corona como más les guste, y luego ayúdelos a recortar la corona para que la puedan usar con orgullo durante todo el día.

Además: ¡Es un momento perfecto para tomar fotos! Etiquétenos en redes sociales: [@RevYourBev](https://www.instagram.com/RevYourBev)

MATERIALES

Imagen de la corona de agua (provista)
Materiales para colorear (provistos)
Cinta, pegamento o cola

INSTRUCCIONES

1. Cuénteles a los estudiantes que el tema del día es el agua y lo increíble que es.
2. Entregue a cada estudiante una copia de la imagen de la corona y brinde tiempo para que la colorean.
3. Una vez que los estudiantes hayan terminado de colorear, pueden cortar las coronas ellos mismos, o usted puede hacerlo por ellos.
4. Ajuste cada corona a la cabeza de cada niño y una los extremos con cinta o pegamento.
5. Aliente a los niños a usar la corona de agua durante toda la clase. Pero, ¡cuidado! ¡no son a prueba de agua!

PUNTOS DE CONVERSACIÓN DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

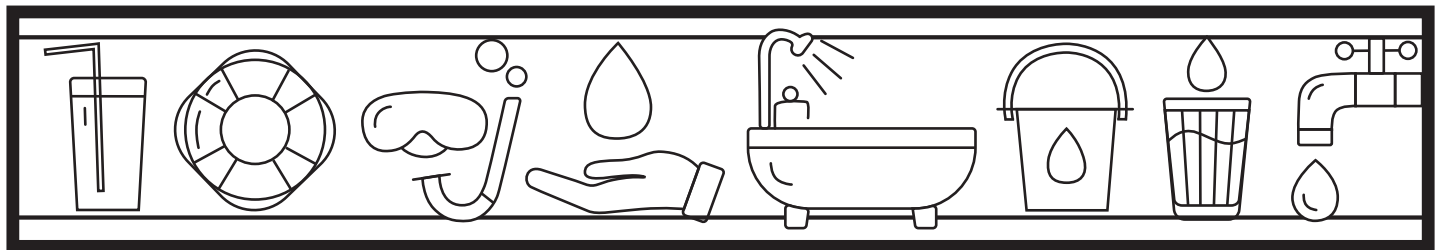
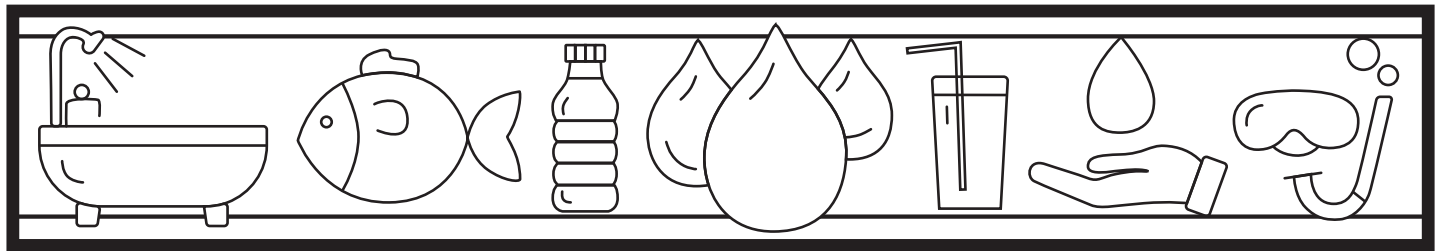
Hoy será un día lleno de diversión relacionada con el agua.

Aprenderemos sobre la importancia del agua, cómo afecta nuestra salud y cuánta diversión puede traer.



Actividad 01

CORONA PARA COLOREAR



Actividad 02

¿CÓMO ES LA HIDRATACIÓN?

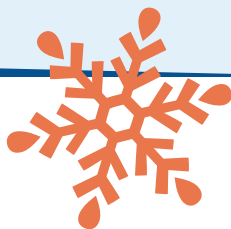
Los niños observarán y tocarán la nieve falsa cuando esté seca y la compararán con cómo queda cuando se agrega agua. La lección es comparar la nieve con nuestros cuerpos cuando no estamos hidratados.

MATERIALES

Balde o lavamanos
Nieve falsa (provista)
Jarra de agua (provista)
Formulario de observaciones y predicciones (página siguiente)

INSTRUCCIONES

1. Reúna a la clase como un solo grupo. Explique que vamos a hacer un experimento con nieve relacionado con la hidratación.
2. Vierta la nieve seca en el balde/lavabo. Dígalas a los niños que la toquen y la describan. Explíqueles que la nieve no tiene suficiente agua, así que está deshidratada. Cuando está deshidratada, no puede funcionar correctamente para convertirse en nieve. Pídale a los niños que predigan qué sucederá si agregan agua, y completen el formulario de predicción en grupo.
3. Lentamente, agregue agua al balde/lavamanos hasta que la nieve seca se vea más real. Luego, hable sobre cómo nuestro cuerpo también necesita agua para funcionar correctamente y estar saludable. Completen el formulario de observación en grupo.



PUNTOS DE CONVERSACIÓN ANTES DE LA ACTIVIDAD

Definir las palabras “hidratación” y “deshidratación” con el grupo. Hablar sobre por qué es bueno para nuestro cuerpo mantenernos hidratados. Explicar que, como no podemos ver el interior de nuestro propio cuerpo, vamos a observar nieve deshidratada y luego nieve hidratada.

Nuestro cuerpo está compuesto de varias cosas, como piel, huesos, sangre, órganos (como el corazón), y mucha, mucha agua.

Para mantener el cuerpo saludable por dentro y por fuera, debemos mantenernos hidratados, lo que significa que debemos mantener nuestro cuerpo lo más lleno de agua posible bebiendo abundante agua todos los días.

PUNTOS DE CONVERSACIÓN DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

Realice preguntas abiertas. ¿Cómo se ve la nieve cuando está deshidratada? ¿Cómo se siente? ¿Qué sucedió cuando la nieve no tenía agua? ¿Cómo cambió cuando recibió suficiente agua? ¿Qué creen que le pasa a nuestro cuerpo si no bebemos suficiente agua?

IDEAS DE SEGUIMIENTO

Deje la nieve en el balde o lavamanos. Observe cómo cambia con el tiempo. Permita que los niños rehidraten la nieve con pequeños vasos de agua aproximadamente cada dos días.

La autora de este plan de clase es Deb Miller, de la St. Anne's Catholic School en Bristol, Virginia. Se publicó inicialmente en la Guía de Planes de Clase de Rev Your Bev 2022.



Actividad 02

FORMULARIO DE OBSERVACIONES Y PREDICCIONES

En esta actividad, agregaremos agua para hidratar nuestra nieve falsa en polvo.

PREDICCIONES: ¿Qué creen que le sucederá a la nieve falsa cuando agreguemos el agua? (Anotar las respuestas de los niños).

OBSERVACIONES: ¿Qué notaron que le sucedió a la nieve falsa cuando agregamos el agua? Brinden detalles sobre cómo se ve y cómo se siente. Conversen sobre si las predicciones fueron correctas.

CONCLUSIÓN: Elaboren una conclusión con la clase (piensen en causa y efecto). ¿De qué modo afectó el agua a la nieve? Comparar con la manera en que el agua afecta a nuestro cuerpo.

Actividad 03

¿EL AGUA TE AYUDA A CRECER?

Los niños plantarán las semillas incluidas en su kit en dos vasos diferentes. Ambos vasos serán iguales, con la excepción de que uno recibirá agua y el otro no. Luego, los niños verán si el agua tiene una función importante en el crecimiento de los seres vivos.

MATERIALES

Macetas de turba (2 para cada estudiante) (provisas)
Bolsa mediana de tierra para macetas
Paquetes de semillas (provisos)
Botella rociadora llena de agua (provisas)
1 rollo de papel film
1 cuchara de plástico pequeña para cada niño

INSTRUCCIONES

1. Comience pidiéndoles a los estudiantes que llenen sus vasos hasta 3/4 con tierra, usando la cuchara.
2. Dígalos a los niños que agreguen algunas semillas del paquete en cada vaso, sobre la tierra preparada. Usen la cuchara para tapar las semillas con unas cucharadas más de tierra.
3. Para el vaso con el logo de Rev Your Bev, ayude a los niños a rociar la tierra presionando el gatillo de la botella tres o cuatro veces. Luego, ayude a los niños a cubrir ambos vasos con el papel film.
4. Dígalos a los niños que coloquen sus vasos en una repisa soleada o en el alféizar de una ventana.

PUNTOS DE CONVERSACIÓN ANTES DE LA ACTIVIDAD

Muéstreles a los niños una planta totalmente en flor, y explique que las plantas y las personas tienen algo muy importante en común:

- Necesitamos MUCHA agua para crecer y estar saludables.
- Entonces, ¿por qué creen que necesitamos agua para ello?
- ¿Saben qué son las vitaminas y los minerales? (Elementos importantes en nuestra comida que nos ayudan a estar saludables y a crecer)
- El agua ayuda a esas vitaminas y minerales a ingresar a nuestro cuerpo y hacer su trabajo, por ejemplo, evitar que nos enfermemos y darnos energía.
- ¡Las plantas necesitan agua para lo mismo!

PUNTOS DE CONVERSACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD

- ¿Qué tipos de cosas les gusta beber?
- ¿Sabían que el jugo tiene mucha azúcar?
- El azúcar haría más difícil que la planta reciba todos los nutrientes que necesita y evitaría que la planta crezca y esté saludable.
- ¿Creen que el azúcar podría hacerles lo mismo a ustedes?
- ¿Creen que una planta puede crecer sin agua?
- ¿Creen que podría ser igual para ustedes?

IDEAS DE SEGUIMIENTO

En unos días, controlen sus semillas ¡y vean que las que recibieron agua han brotado! Hable sobre por qué creemos que brotaron, y las que no recibieron agua no brotaron. Destápelas y envíelos a casa con una nota que les pida a los padres que las cambien de maceta, o que busquen un lugar bonito afuera y las planten en la tierra. Asegúrese de indicar la importancia de acordarse de regarlas, tal como es importante que nosotros recibamos agua.

Felicitaciones a la autora de esta lección, Rachel Musick, de Valley Kingston Parish Preschool en Mathews, Virginia, y una de las ganadoras del Concurso de Planes de Clase de Rev Your Bev 2020.

Actividad 04

HORA DE CUENTOS CON REV YOUR BEV

***iGlup, Glup, Hurra!* es un cuento colorido** que explora todas las cosas buenas que hace el agua por nuestro cuerpo. Con rimas e ilustraciones divertidas, les enseña a los estudiantes los beneficios de mantenerse hidratados y fomenta la autosuficiencia al ayudar a los niños a aprender que pueden estar a cargo de su propia salud pidiendo agua. Reúna al grupo en una ronda para leer, con sus vasos/botellas de agua, ¡y disfruten!

MATERIALES

Cuento en inglés *Sip, Sip, Hooray!*, por Ben Peters (provisto)

Cuento traducido al español “iGlup, Glup, Hurra!” disponible en línea (Código QR)

Vasos o botellas de agua (opcional)

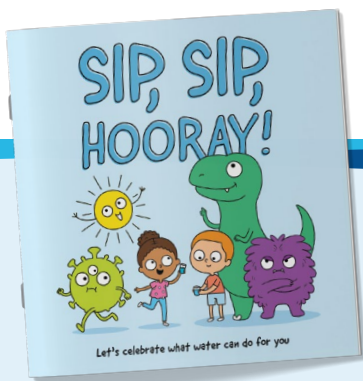
INSTRUCCIONES

1. Léales *iGlup, Glup, Hurra!* a sus estudiantes.
2. Mientras lee el cuento, destaque con sus estudiantes los beneficios de beber agua y cómo puede ayudar al cuerpo. Algunos ejemplos incluyen:

“Cuando bebemos agua, nuestros músculos crecen y se ponen fuertes. ¿Me muestran sus músculos fuertes? ¡Flexionen como los superhéroes!”

“¿Alguna vez están de mal humor? A veces, un poco de agua nos ayuda a sentirnos mejor. ¿Me muestran cómo se sienten cuando beben agua?”
(Aliéntelos a mostrar una cara “feliz”)

3. Aliente a la clase a beber un sorbo de agua con cada “iGlup, Glup, Hurra!” en el cuento.



PUNTOS DE CONVERSACIÓN DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

“¿Qué bebida creen que es la más saludable para nuestros cuerpos?”

RESPUESTA: ¡El agua!

“¿Me pueden contar con qué nos ayuda el agua?”

Sugerencias de RESPUESTAS:

- El agua ayuda a crecer a los músculos.
- El agua puede ayudar a sentirnos mejor cuando estamos enfermos.
- El agua ayuda a que pase la comida por el cuerpo.
- El agua nos puede ayudar a hacer popó.



Escanee aquí para
el cuento en español



Actividad 05

PRUEBA DE SABOR DEL AGUA

En esta actividad, los estudiantes explorarán su sentido del gusto con agua, y ¡probarán agua infusionada con frutas saludables!

MATERIALES

Hoja de recetas para saborizar el agua (provista)
Vasos de degustación individuales (provistos)
2 o más jarras de agua
Jarra medidora infantil (provista)
Frutas o verduras lavadas y cortadas

Consejo: Intente hacer comparaciones entre el agua con gas y el agua sin gas, o el agua fría y el agua a temperatura ambiente, para enseñarles a los estudiantes sobre las variaciones de textura y temperatura del agua.

INSTRUCCIONES

1. Prepare al menos dos combinaciones diferentes de sabores para realizar una degustación de agua (consulte las recetas en la página siguiente para ver algunas ideas). Recuerde prepararlas unas horas antes de la actividad de degustación.
2. Haga que los niños practiquen sus habilidades para servir líquidos vertiendo un poco de cada tipo de agua saborizada en un vaso de degustación.
3. Recuerde practicar técnicas de higiene apropiadas utilizando un vaso de degustación nuevo para cada muestra de agua.
4. Permita que los estudiantes prueben cada sabor de agua.
5. Al finalizar la degustación, pida que los estudiantes compartan qué sabores les gustaron.
6. Opcional: Anote el sabor de agua favorito de cada estudiante y para ver qué sabor les gustó más a los estudiantes.



ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD

Consulte la información de alergias de los estudiantes para omitir las recetas que contengan alimentos que uno o más estudiantes no puedan ingerir.

PUNTOS DE CONVERSACIÓN ANTES DE LA ACTIVIDAD

¿Dónde pueden conseguir agua en la escuela?

JARRA

CANILLA O GRIFO

BEBEDERO

DISPENSADORES DE LOS REFRIGERADORES

AGUA EMBOTELLADA

PUNTOS DE CONVERSACIÓN DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

- ¿Cuál fue su sabor preferido?
- ¿Hay alguna fruta o verdura que le agregarían al agua en casa para beber más agua?



Para visitar nuestro sitio web y encontrar deliciosas recetas de agua infusionada, escanee el código QR.

Actividad 05

¿LISTOS PARA REV YOUR BEV?

PARA SABORIZAR EL AGUA, SOLO DEBE AGREGAR
FRUTAS Y VERDURAS CORTADAS EN RODAJAS.

PEPINO +
LIMÓN



ARÁNDANOS +
NARANJA



UVA +
LIMA



MANZANA +
CANELA



FRAMBUESA +
FRESA



CEREZA +
LIMA + MORA



Síganos en redes sociales

@RevYourBev | #RevYourBev



www.RevYourBev.com

2025 Plan de leçon

**REV
YOUR
BEV**

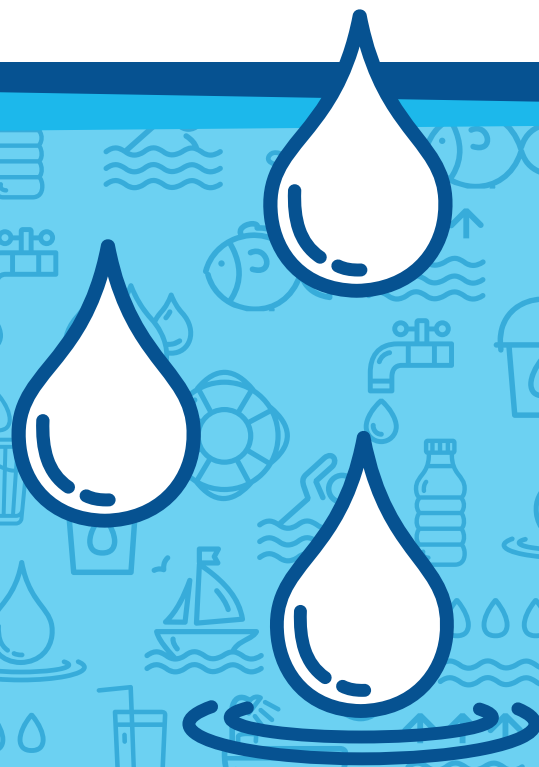


Éducation de la petite enfance
Activités pour la promotion de l'eau

INTRODUCTION DE L'EAU

Des éducateurs comme vous ont le pouvoir d'aider les enfants d'âge scolaire à s'intéresser à l'eau et à adopter des habitudes d'hydratation saines qu'ils garderont toute leur vie.

Cette boîte à outils comprend différents plans de leçons et une liste de fournitures pour vous permettre de montrer à vos élèves toutes les choses amusantes qu'ils peuvent faire dès maintenant grâce à l'eau.





Vous êtes dans la position idéale pour enseigner l'importance de l'eau à des élèves. En donnant l'exemple avec vos propres habitudes saines de consommation d'eau, vous montrerez aux enfants combien il est important de rester hydraté.

Résumé du plan de leçon :

- 01. Couronne à colorier**
- 02. À quoi ressemble l'hydratation ?**
- 03. L'eau vous aide-t-elle à grandir ?**
- 04. L'heure du conte de Rev Your Bev**
- 05. Test de goût de l'eau**

Le saviez-vous ?

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

- L'eau représente 60 % du corps des enfants, il est donc important qu'ils soient toujours bien hydratés.
- Boire de l'eau peut aider les enfants à se sentir plus alertes et plus énergiques.
- Boire de l'eau aide à équilibrer l'humeur des enfants et à éloigner la mauvaise humeur.
- L'eau est l'un des moyens les plus simples pour aider les enfants à combattre le rhume et les maux de tête.

* Les enfants actifs doivent boire 1/2 à 2 verres d'eau toutes les 15 à 20 minutes d'activité physique.

Activité 01

COURONNE À COLORIER

Cette activité est une façon amusante de susciter l'enthousiasme des enfants à propos de la Journée Rev Your Bev en leur faisant 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](https://www.instagram.com/RevYourBev)

MATÉRIEL

Image de couronne sur le thème de l'eau (fournie)
Fournitures de coloriage (fournies)
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 eux-mêmes leur couronne 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 tout au long de la leçon. Mais attention, elles ne sont pas étanches !

POINTS DE DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ

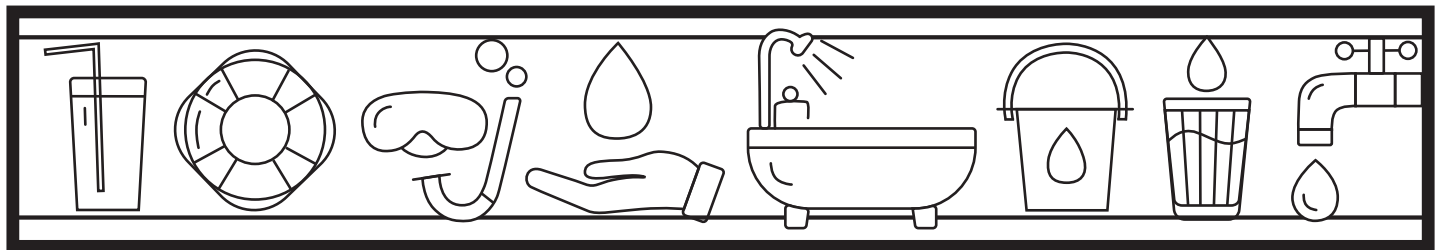
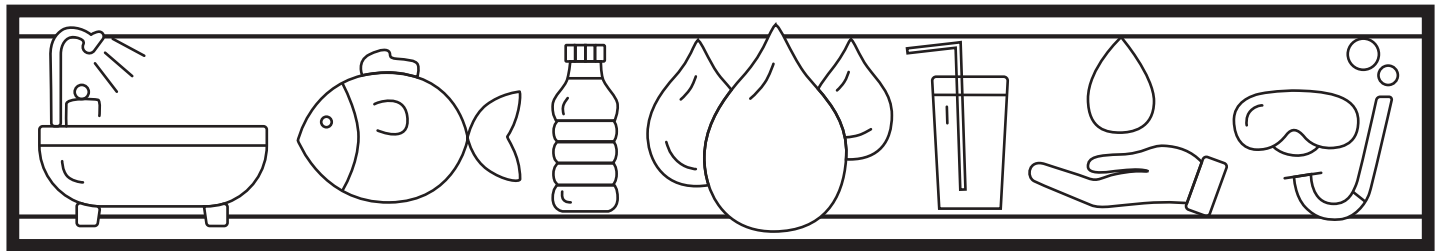
Aujourd'hui sera une journée amusante sur le thème de l'eau avec des activités se rapportant à l'eau.

Nous apprendrons l'importance de l'eau, son influence sur notre santé et à quel point elle peut être amusante !diversión puede traer.



Activité 01

COURONNE À COLORIER



Activité 02

À QUOI RESSEMBLE L'HYDRATATION ?

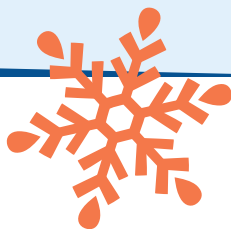
Les enfants observeront et toucheront de la neige artificielle lorsqu'elle est sèche et ils la compareront à de l'eau. La leçon consiste à comparer la neige à notre corps lorsque nous ne sommes pas hydratés.

MATÉRIEL

Seau ou évier
Neige artificielle (incluse)
Pichet d'eau (inclus)
Formulaire d'observations et de prédictions (page suivante)

INSTRUCTIONS

1. Rassemblez la classe en un seul groupe. Expliquez aux élèves que vous allez faire une expérience avec de la neige en rapport avec l'hydratation.
2. Versez de la fausse neige (sèche) dans le seau ou l'évier. Demandez aux enfants de la toucher et de la décrire. Dites-leur que la neige ne contient pas assez d'eau et qu'elle est donc déshydratée. Lorsqu'elle est déshydratée, elle ne peut pas bien se transformer en neige. Demandez aux enfants de prédire ce qui se passera s'ils ajoutent de l'eau et en groupe, remplissez le formulaire de prédiction.
3. Ajoutez lentement de l'eau jusqu'à ce que la neige sèche se transforme en neige plus « réelle ». Discutez ensuite le fait que notre corps a également besoin d'eau pour bien fonctionner et être en bonne santé. En groupe, remplissez le formulaire d'observations.



POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

Définissez les termes « hydratation » et « déshydratation » avec le groupe. Expliquez pourquoi il est bon pour notre corps d'être hydraté. Expliquez que puisque nous ne pouvons pas voir l'intérieur de notre corps, nous allons observer de la neige déshydratée et ensuite de la neige hydratée.

Notre corps est composé de plusieurs éléments comme la peau, les os, le sang, les organes (par exemple notre cœur), et aussi de beaucoup, beaucoup d'eau.

Pour garder notre corps en bonne santé à l'intérieur comme à l'extérieur, nous devons toujours être bien hydratés, cela signifie que notre corps doit contenir autant d'eau que possible.

POINTS DE DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ

Posez des questions ouvertes. À quoi ressemble la neige lorsqu'elle est déshydratée, décrivez son aspect et sa consistance ? Que s'est-il passé lorsque la neige n'a pas eu d'eau ? Comment la neige s'est-elle transformée lorsqu'elle a reçu suffisamment d'eau ? Selon vous, que se passe-t-il dans notre corps si nous ne buvons pas assez d'eau ?

IDÉES DE SUIVI

Laissez la neige dans le bac ou la baignoire. Observez son évolution au fil du temps. Laissez les enfants réhydrater la neige tous les deux jours avec de petits verres d'eau.

L'auteur de ce plan de leçon est Deb Miller, de l'école catholique Ste Anne de Bristol, en Virginie. Il a été présenté pour la première fois dans le Guide de plans de leçons de Rev Your Bev en 2022.



Activité 02

FORMULAIRE D'OBSERVATIONS ET DE PRÉDICTIONS

Pour cette activité, nous ajouterons de l'eau afin d'hydrater notre « fausse » neige en poudre.

PRÉDICTIONS : selon vous, qu'arrivera-t-il à la « fausse » neige lorsque nous ajouterons de l'eau ?
(Notez les réponses des enfants)

OBSERVATIONS : Quel aspect prend la « fausse » neige lorsque l'eau a été ajoutée ? Donnez des détails sur son aspect et sa texture. Demandez si les prévisions étaient correctes et pourquoi.

CONCLUSION : formulez une conclusion avec la classe (pensez à la relation de cause à effet).
Comment l'eau a-t-elle modifié la neige et faites une comparaison avec la façon dont l'eau agit sur notre corps.

Activité 03

L'EAU VOUS AIDE-T-ELLE À GRANDIR ?

Les enfants planteront dans deux gobelets différents les graines fournies dans votre kit. Les deux gobelets seront identiques, sauf que l'un recevra de l'eau et l'autre non. Ensuite, les enfants verront si l'eau joue un rôle important dans la croissance des espèces vivantes.

MATÉRIEL

Pots de tourbe (2 par étudiant) (fournis)
Sac de terreau de taille moyenne
Sachets de graines (fournis)
Flacon pulvérisateur rempli d'eau (fourni)
1 rouleau de pellicule plastique
1 petite cuillère en plastique pour chaque enfant

INSTRUCTIONS

1. Commencez par demander aux élèves de remplir leurs deux gobelets aux 3/4 avec du terreau, à l'aide de leur cuillère.
2. Demandez aux enfants d'ajouter, dans chaque gobelet, quelques graines du sachet sur le terreau préparé. Utilisez les cuillères pour couvrir les graines avec quelques cuillères supplémentaires de terreau.
3. Pour le gobelet avec le logo Rev Your Bev, aidez les enfants à vaporiser le terreau avec trois ou quatre brumisations d'eau. Ensuite, aidez les enfants à couvrir les deux gobelets d'une pellicule plastique.
4. Demandez aux enfants de placer leurs gobelets sur un rebord ensoleillé ou sur le rebord d'une fenêtre.

POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

Montrez aux enfants une plante en pleine floraison et expliquez-leur que les plantes et les gens ont quelque chose de très important en commun :

- Nous avons besoin de **BEAUCOUP** d'eau pour grandir et être en bonne santé.
- Alors, pourquoi pensez-vous que nous avons besoin d'eau pour cela ?
- Savez-vous ce que sont les vitamines et les minéraux ? (Des choses importantes dans notre alimentation qui nous aident à rester en bonne santé et à grandir)
- L'eau aide ces vitamines et minéraux à pénétrer dans notre corps et à faire leur travail, comme nous empêcher de tomber malade et nous donner de l'énergie.
- Les plantes ont besoin d'eau pour la même chose !

POINTS DE DISCUSSION PENDANT L'ACTIVITÉ

- Quel genre de boissons aimez-vous ?
- Saviez-vous que le jus contient beaucoup de sucre ?
- Avec le sucre, il serait plus difficile pour la plante d'obtenir tous les nutriments dont elle a besoin et ça l'empêcherait de pousser et d'être en bonne santé.
- Selon vous, le sucre pourrait-il avoir le même effet dans votre corps ?
- Pensez-vous que, sans eau, une plante peut pousser ?
- Pensez-vous que cela pourrait être la même chose pour vous ?

IDÉES DE SUIVI

Quelques jours plus tard, vérifiez vos graines et constatez que celles qui ont été arrosées ont bien germé ! Expliquez pourquoi nous pensons qu'elles ont germé et pas celles qui n'ont pas eu d'eau. Découvrez-les et demandez aux enfants de les emporter chez eux avec une note pour que les parents les repotent, ou trouvez simplement un endroit agréable à l'extérieur pour les mettre en terre. Insistez bien dans la note sur l'importance de ne pas oublier de leur donner de l'eau, tout comme il est important de nous donner de l'eau à nous-même.

Félicitations à l'auteur de cette leçon, Rachel Musick, de l'école maternelle de la paroisse de Valley Kingston à Mathews, en Virginie, et l'une des gagnantes du concours de plans de leçons Rev Your Bev 2020.

Activité 04

L'HEURE DU CONTE DE REV YOUR BEV

***Sip, Sip, Hooray!* est une histoire toute en couleurs** sur les nombreux effets formidables de l'eau sur notre corps. Par des rimes et des illustrations ludiques, elle enseigne aux élèves les avantages de rester hydraté et encourage l'autonomie en aidant les enfants à apprendre qu'ils peuvent être en charge de leur propre santé en demandant de l'eau. Rassemblez le groupe en un cercle de lecture, chaque élève avec sa tasse/bouteille d'eau, et amusez-vous !

MATÉRIEL

Sip, Sip, Hooray!, de Ben Peters (fourni)
Gobelets avec de l'eau ou bouteilles d'eau (facultatifs)

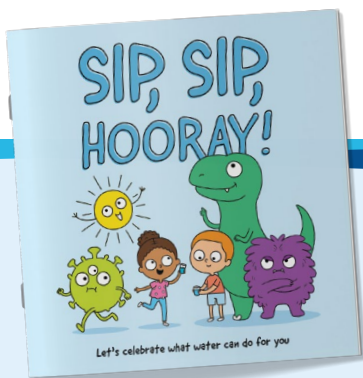
INSTRUCTIONS

1. Lisez *Sip, Sip, Hooray!* à vos élèves.
2. En lisant l'histoire, mettez en évidence avec vos élèves, les bienfaits de l'eau sur leur corps et comment boire de l'eau peut aider leur corps !
Voici quelques exemples :

« Lorsque nous buvons de l'eau, nos muscles deviennent gros et forts. Pouvez-vous me montrer vos muscles ? Faites gonfler vos muscles comme un super-héros ! »

« Vous sentez-vous parfois grincheux ? Parfois, un verre d'eau peut nous aider à nous sentir mieux. Pouvez-vous me montrer comment vous vous sentez lorsque vous buvez de l'eau ? »
(Encouragez-les à montrer un visage heureux.)

3. Encouragez la classe à boire une gorgée d'eau avec chaque « *Sip, Sip, Hooray!* »



POINTS DE DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ

« Selon vous, quelle boisson est la plus saine pour notre corps ? »

RÉPONSE : L'eau !

« Comment l'eau peut-elle nous aider ? »

Suggestions de RÉPONSES :

- L'eau nous aide à renforcer nos muscles.
- L'eau peut nous aider à nous sentir mieux quand nous sommes malades.
- L'eau nous aide à déplacer les aliments dans notre corps.
- L'eau nous aide à aller à la selle.



Activité 05

TEST DE GOÛT DE L'EAU

Dans cette activité, les élèves exploreront leur sens du goût avec de l'eau et ils dégusteront des saveurs d'eau infusée de fruits sains !

MATÉRIEL

Fiche recette d'arôme d'eau (fournie)
Gobelets de dégustation individuels (fournis)
Au moins 2 pichets d'eau
Pichet doseur pour les tout-petits (fourni)
Fruits ou légumes nettoyés et tranchés

Astuce : essayez de comparer l'eau pétillante et l'eau plate ou l'eau froide et l'eau à température ambiante pour enseigner aux élèves les différentes textures et températures au moyen de l'eau.

INSTRUCTIONS

1. Mettez en place au moins deux combinaisons de saveurs différentes pour une dégustation d'eau (voir les recettes à la page suivante pour des idées). N'oubliez pas de le faire quelques heures avant l'activité de dégustation.
2. Pour qu'ils apprennent et s'entraînent à verser, demandez aux enfants de verser un peu de chaque type d'eau aromatisée dans un gobelet de dégustation.
3. N'oubliez pas de recourir aux techniques sanitaires appropriées en utilisant un nouveau gobelet de dégustation pour chaque échantillon d'eau.
4. Permettez aux élèves de goûter chaque saveur d'eau.
5. À la fin de la dégustation, demandez aux élèves quelles saveurs ils ont aimées.
6. Facultatif : comptez la saveur d'eau préférée de chaque élève et voyez quelle saveur les élèves ont le plus aimée.



AVANT DE COMMENCER L'ACTIVITÉ

Consultez la liste des allergies des élèves pour omettre toute recette contenant des aliments qu'un ou plusieurs élèves ne peuvent pas consommer.

POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

Où sont à l'école les endroits où l'on peut trouver de l'eau ?

PICHET

ROBINET À L'INTÉRIEUR OU À L'EXTÉRIEUR

FONTAINE D'EAU

DISTRIBUTEURS RÉFRIGÉRÉS

EAU EN BOUTEILLE

POINTS DE DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ

- Quelle était votre saveur préférée ?
- Y a-t-il des fruits ou des légumes que vous ajouteriez à votre eau à la maison afin de boire plus d'eau ?



Pour visiter notre site Web et consulter de délicieuses recettes d'eau, scannez le code QR.

Activité 05

PRÊTS POUR REV YOUR BEV?

POUR AROMATISER VOTRE EAU, IL SUFFIT D'AJOUTER
DES FRUITS ET DES LÉGUMES TRANCHÉS.

CONCOMBRE +
CITRON



+



=



MYRTILLES +
ORANGE



+



=



RAISIN +
CITRON VERT



+



=



POMME +
CANNELLE



+



=



FRAMBOISE +
FRAISE



+



=



CERISE +
CITRON VERT +
MÛRE



+



+



=



Suivez nos réseaux sociaux

@RevYourBev | #RevYourBev



www.RevYourBev.com

2025

خطة الدرس لعام

**REV
YOUR
BEV**



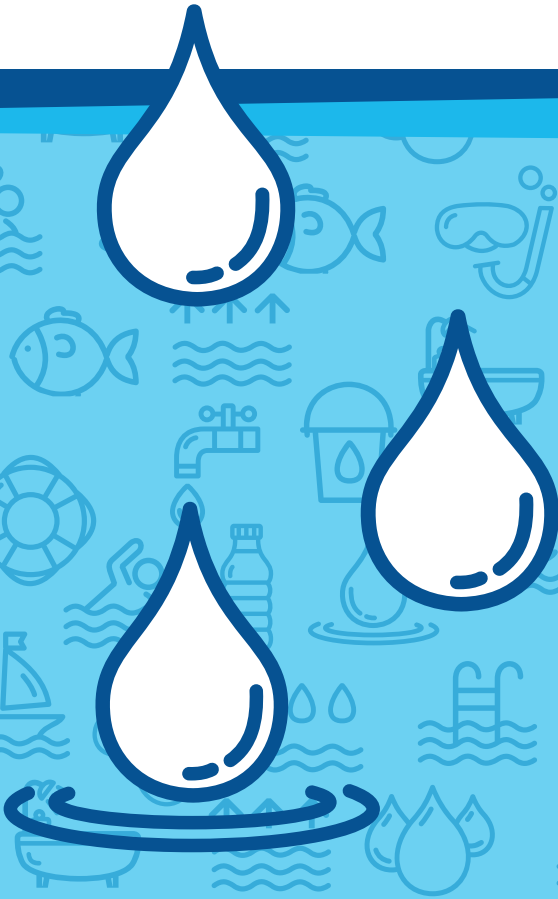
تعليم الطفولة المبكرة
أنشطة لتعزيز شرب الماء



مقدمة عن الماء

المعلمون أمثالكم، لديهم القدرة على
مساعدة الأطفال في سن المدرسة على
الاستمتاع بشرب الماء وتكوين عادات
صحية للترطيب تستمر مدى الحياة.

توفر لكم مجموعة الأدوات هذه خطط
دروس وأدوات مختلفة لمساعدتكم في
تعريف الطلاب على كل الأشياء الممتعة
التي يمكن للماء أن يفعلها لهم الآن.



دورك مهم في تعليم الطلاب
أهمية الماء. قيادتك بالقُدوة من
خلال عاداتك الصحية في شرب
الماء ستُظهر للأطفال أهمية
الحفاظ على ترطيب أجسادهم.



هل تعلم؟

- الماء قد يبدو عديم الشكل، لكنه يساعد في كل شيء!
- يشكل الماء 60% من أجسام الأطفال، لذا من المهم الحفاظ على ترطيب أجسامهم.
- شرب الماء يساعد الأطفال على الشعور باليقظة والنشاط بشكل أكبر.
- يساعد شرب الماء في تحسين المزاج ومنع العصبية.
- يعتبر الماء وسيلة سهلة لمساعدة الأطفال على مقاومة نزلات البرد والصداع.
- لأطفال النشيطون بحاجة إلى شرب ما بين نصف كوب إلى كوبين من الماء مقابل كل 15-20 دقيقة من النشاط البدني.

ملخص خطة الدرس:

01. تلوين التاج
02. كيف يبدو الترطيب؟
03. هل يساعدك الماء على النمو؟
04. وقت قصة Rev Your Bev
05. اختبار تذوق الماء

تلوين التاج

المواد:

صورة تاج الماء (مضمنة)
أدوات التلوين (مضمنة)
شريط لاصق أو غراء

الإرشادات:

1. أخبر الطلاب أن اليوم كله عن الماء ومدى روعته.
2. وزّع نسخة من صورة التاج على كل طالب وامنحهم الوقت لتلوينه.
3. بعد الانتهاء، يمكن للطلاب قص التاج بأنفسهم أو يمكنك مساعدتهم.
4. اضبط حجم التاج للائم رؤوس الأطفال وثبّت الجوانب باستخدام الشريط اللاصق أو الغراء.
5. شجّع الأطفال على ارتداء التيجان طوال الدرس، علمًا بأنها ليست مقاومة للماء!

هذا النشاط وسيلة ممتعة لإثارة حماس الأطفال ليوم Rev Your Bev، حيث يمكنهم تخيل أنفسهم كملوك Rev Your Bev. بحلول نهاية اليوم، سيكونون المرجع في كل ما يتعلق بالماء. ابدأ اليوم بجعل الأطفال يلونون تيجانهم بالطريقة التي يفضلونها، ثم ساعدهم في قص التيجان ليرتدوها بفخر طوال اليوم.

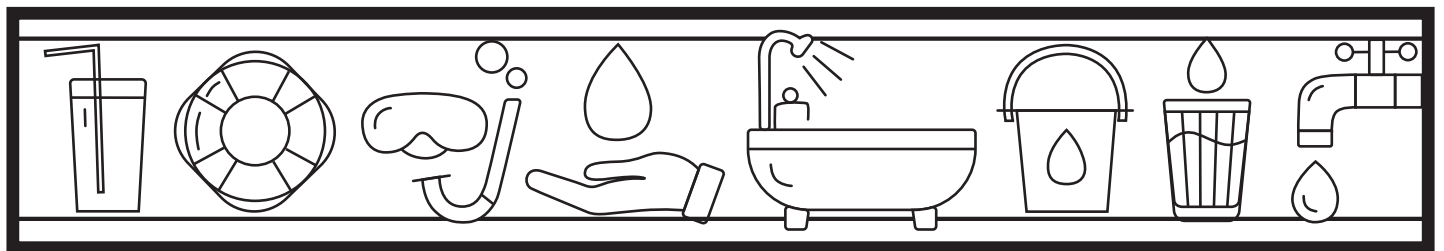
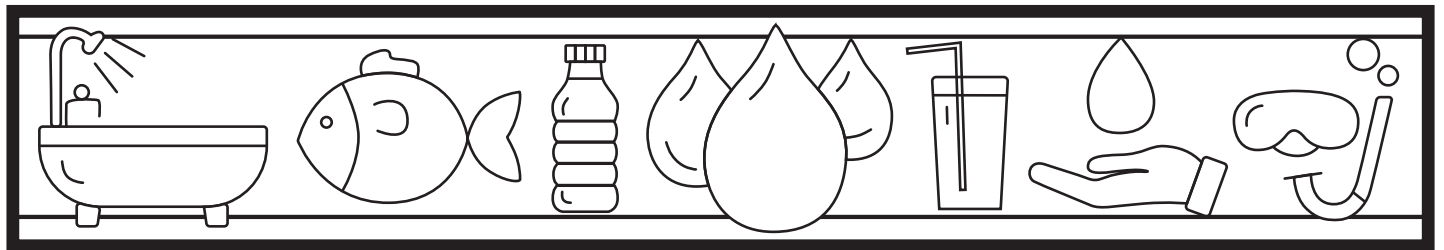
مكافأة: إنها فرصة مثالية لالتقاط الصور! لا تنس الإشارة إلينا على وسائل التواصل الاجتماعي @RevYourBev

نقاط للمناقشة بعد النشاط
اليوم سيكون ممتعًا ومليئًا بالطاقة بفضل الماء.

سنتعلم أهمية الماء، وكيفية تأثيره على صحتنا، ومدى المتعة التي يوفرها!



تلوين التاج



كيف يبدو الترطيب؟

نقاط للنقاش قبل النشاط:

عرّف الأطفال بمفهوم «الترطيب» و«الجفاف». ناقش لماذا من المهم لأجسامنا أن تكون مرطبة. وضح أنه بما أننا لا يمكننا رؤية داخل أجسامنا، سنقوم بشرح الفكرة من خلال مراقبة الثلج الجاف أولاً، ثم نتنقل لتفحص الثلج المرطب.

اشرح أن أجسامنا مكونة من الجلد، و العظام، والدم، والأعضاء (مثل القلب)، والكثير من الماء.

للحفاظ على صحة أجسامنا، نحتاج إلى شرب الكثير من الماء يومياً.

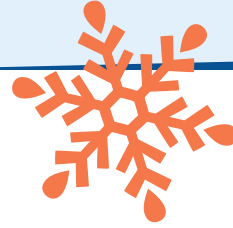
نقاط للنقاش بعد النشاط

اطرح أسئلة مفتوحة. كيف بدا الثلج وملمسه عندما كان جافاً؟ ماذا حدث عندما كان الثلج بدون ماء؟ كيف تغير الثلج عندما حصل على كمية كافية من الماء؟ ماذا تعتقد سيحدث لأجسامنا إذا لم نحصل على كمية كافية من الماء؟

أفكار للمتابعة

اترك الثلج في الحوض أو الدلو وراقب كيف يتغير مع الوقت. دع الأطفال يضيفون الماء إلى الثلج باستخدام أكواب صغيرة كل بضعة أيام.

سيلاحظ الأطفال ويلمسون الثلج المقلدة في حالته الجافة، ثم يقارنونه عندما تتم إضافة الماء. يهدف الدرس إلى مقارنة حالة الثلج بأجسامنا عندما لا نحصل على الترطيب الكافي.



المواد

دلو أو حوض
ثلج صناعي (مضمن)
إبريق ماء (مضمن)
نموذج الملاحظات والتوقعات (في الصفحة التالية)

الإرشادات

1. اجمع الطلاب كمجموعة ووضح أننا سنجري تجربة باستخدام الثلج لتوضيح مفهوم الترطيب.
2. اسكب الثلج الجاف في الدلو/الحوض، واسمح للأطفال بللمسه ووصفه. اشرح لهم أن الثلج لا يحتوي على كمية كافية من الماء، لذا فهو جاف. اطلب منهم توقع ما سيحدث عند إضافة الماء، واملأ نموذج التوقعات كمجموعة.
3. أضف الماء ببطء إلى الدلو/الحوض حتى يتحول الثلج الجاف إلى مظهر يشبه الثلج الحقيقي. ناقش مع الطلاب كيف أن أجسامنا تحتاج إلى الماء لتعمل بشكل صحيح وتبقى صحية. املأ نموذج الملاحظات كمجموعة.



مؤلفة هذا الدرس هي ديب ميلر من مدرسة St. Anne's الكاثوليكية في بريستول بولاية فيرجينيا. وتم تقديمه لأول مرة في دليل خطة الدرس Rev Your Bev في عام 2202.

نموذج الملاحظات والتوقعات

في هذا النشاط، سنضيف الماء لترطيب الثلج المقلد.

التوقعات: ما الذي تعتقد أنه سيحدث للثلج المقلد عند إضافة الماء؟ (دوّن توقعات الأطفال).

الملاحظات: ماذا الذي لاحظته يحدث للثلج المقلد عند إضافة الماء؟ قدم تفاصيل عن مظهره وملامسه. ناقش ما إذا كانت التوقعات صحيحة.

الاستنتاج: ضع استنتاجًا مع الفصل (فكر في السبب والنتيجة). ناقش كيف أثر الماء على الثلج وقارن ذلك بكيفية تأثير الماء على أجسامنا.

هل يساعد الماء على النمو؟

نقاط النقاش قبل النشاط

اعرض للأطفال نبتة مزهرة بالكامل، وشرح لهم أن النباتات والبشر يشتركون في شيء مهم جدًا:

- نحن نحتاج إلى الكثير من الماء للنمو والبقاء بصحة جيدة.
- لماذا تعتقد أننا نحتاج إلى الماء لهذه الأشياء؟
- هل تعرف ما هي الفيتامينات والمعادن؟ (أشياء مهمة في طعامنا تساعدنا على البقاء بصحة جيدة وتساعدنا على النمو)
- الماء يساعد تلك الفيتامينات والمعادن على الدخول إلى أجسامنا وأداء وظائفها، مثل حمايتنا من المرض ومنحنا الطاقة.
- النباتات تحتاج إلى الماء من أجل نفس السبب

نقاط النقاش أثناء النشاط

- ما هي نوعية الأشياء التي تحب أن تشربها؟
- هل كنت تعلم أن العصير يحتوي على الكثير من السكر؟
- السكر يجعل من الصعب على النبات الحصول على كل تلك المغذيات التي يحتاجها ويمنعه من النمو والبقاء بصحة جيدة
- هل تعتقد أن السكر قد يفعل نفس الشيء لك؟
- هل تعتقد أنه بدون ماء، يمكن للنبات أن ينمو؟
- هل تعتقد أن الأمر قد يكون نفسه بالنسبة لك؟

أفكار للمتابعة

بعد بضعة أيام، تفقد البذور لتجد أن تلك التي رويت بالماء قد نبتت بالفعل! ناقش سبب اعتقادنا بأنها نبتت، بينما لم تنبت البذور التي لم تروى بالماء. اكشف الغطاء عنها وأرسلها مع الأطفال إلى منازلهم مرفقة بملاحظة لأولياء الأمور لإعادة زراعتها في أصيص، أو ببساطة العثور على مكان مناسب في الخارج لزرعها في التربة. احرص على التأكيد على أهمية تذكر ريها، تمامًا كما هو مهم بالنسبة لنا أن نشرب الماء.

سيستخدم الأطفال كويين مختلفين لزراعة بذور يتم تزويدهما في المجموعة. الكوبان سيكونان متشابهين، ولكن كوبًا واحدًا فقط سيتم تزويده بالماء دون الآخر. سيكتشف الأطفال ما إذا كان الماء يلعب دورًا مهمًا في نمو الكائنات الحية.

المواد

- أواني الخث (٢ لكل طالب) (مضمنة)
- كيس متوسط الحجم من تربة الزراعة
- أكياس بذور (مضمن)
- بخاخ ماء ممتلئ (مضمن)
- 1 لفة بلاستيك
- 1 ملعقة صغيرة لكل طفل

الإرشادات

1. ابدأ بجعل الطلاب يملؤون كلاً من الكويين حتى ثلاثة أرباعهما بالتربة، باستخدام ملاعقهم
2. اجعل الأطفال يضيفون بضع بذور من العبوة إلى كل كوب فوق التربة المحضرة، ثم يستخدمون الملاعق لتغطية البذور بطبقة أخرى من التربة.
3. بالنسبة للكوب الذي يحمل شعار «Rev Your Bev»، ساعد الأطفال في رش التربة بثلاث أو أربع بخات من الماء. ثم ساعدهم في تغطية كلا الكويين بغلاف بلاستيكي.
4. اطلب من الأطفال وضع أكوابهم على رف مشمس أو حافة نافذة.

تهانينا لمؤلف هذا الدرس، كاتبة هذا الدرس
هي راشيل موسيك، من مدرسة Valley
Kingston Parish Preschool في ماثيوز بولاية
فيرجينيا، وأحد الفائزين في مسابقة خطة
دروس "Rev Your Bev" لعام 2020.

وقت قصة REV YOUR BEV

“*Sip, Sip, Hooray!*” هي قصة ملونة تستكشف العديد من الفوائد الرائعة التي توفرها المياه لأجسامهم. من خلال السجع المرح والرسوم التوضيحية، تُعلّم الطلاب فوائد الحفاظ على ترطيب أجسامهم وتشجعهم على الاعتماد على أنفسهم من خلال مساعدتهم على فهم أنهم يستطيعون التحكم في صحتهم بأنفسهم عن طريق طلب الماء. اجمع المجموعة في دائرة للقراءة، مع أكوابهم/زجاجات الماء، واستمتعوا!!

نقاط للنقاش بعد النشاط

«ما هو المشروب الذي تعتقد أنه الأكثر فائدة لصحتنا؟»
الإجابة: الماء!
 «ما هي الأشياء التي يمكن أن يساعدنا فيها الماء؟»

اقتراحات للإجابة:

- الماء يساعد عضلاتنا على النمو.
- الماء يمكن أن يساعدنا على الشعور بتحسن عندما نكون مرضى.
- الماء يساعد على تحريك الطعام داخل أجسامنا.
- الماء يمكن أن يساعدنا على التبرز.

المواد

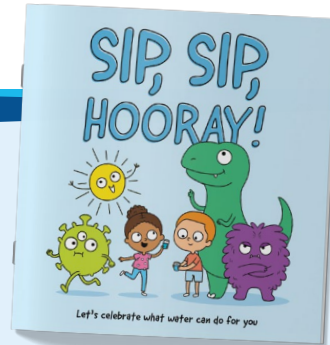
“*Sip, Sip, Hooray!*”، تأليف بن بيترز (مضمنة)
 أكواب ماء أو زجاجات ماء (اختيارية)

التعليمات

1. قم بقراءة قصة “*Sip, Sip, Hooray!*” لطلابك.
2. أثناء قراءة القصة، سلّط الضوء مع طلابك على فوائد شرب الماء وكيف يمكن أن يساعد أجسامهم! بعض الأمثلة تشمل:

«عندما نشرب الماء، تنمو عضلاتنا وتصبح كبيرة وقوية. هل يمكنك أن تربي عضلاتك الكبيرة؟ قم بإبرازها مثل البطل الخارق!»

«هل شعرت يومًا بالانزعاج؟ أحيانًا، يمكن أن تساعدنا رشقة من الماء على الشعور بتحسن. هل يمكنك أن تربي كيف تشعر عندما تشرب الماء؟» (شجعهم على إظهار وجه «سعيد»).
3. شجّع الفصل على شرب رشقة من الماء مع كل مرة تقال فيها عبارة “*Sip, Sip, Hooray!*” في الكتاب.



اختبار تذوق الماء



في هذا النشاط، سيكتشف الطلاب حاسة التذوق لديهم باستخدام الماء ويجربون نكهات صحية تحتوي على الفواكه.

قبل بدء النشاط

تحقق من قائمة حساسية الطلاب لاستبعاد أي وصفات تحتوي على أطعمة لا يمكن لطالب أو أكثر تناولها.

النقاط الرئيسية قبل النشاط

أين يمكن الحصول على الماء في المدرسة؟

إبريق

صنبور أو حنفية

نافورة ماء

موزعات الثلجة

المياه المعبأة في الزجاجات

النقاط الرئيسية بعد النشاط

- ماذا كانت نكهتك المفضلة؟
- هل هناك أي فواكه أو خضروات تود إضافتها إلى الماء في منزلك لتشرب المزيد من الماء؟



لزيارة موقعنا الإلكتروني والاطلاع على وصفات مياه لذيذة، امسح رمز الاستجابة السريعة (QR).

المواد

ورقة وصفات نكهات الماء (مضمنة)
أكواب تذوق فردية (مضمنة)
إبريقان أو أكثر من الماء
إبريق قياس للأطفال الصغار (مضمن)
فواكه وخضروات مقطعة ومغسولة

نصيحة: جرّب استخدام الماء الفوّار مقابل الماء العادي أو الماء البارد مقابل الماء بدرجة حرارة الغرفة لمساعدة الطلاب على فهم الاختلافات في القوام ودرجة الحرارة عند شرب الماء.

الإرشادات:

1. حَضِّر ما لا يقل عن تركيبتين مختلفتين من نكهات الماء للتذوق (راجع الوصفات في الصفحة التالية للحصول على أفكار). تذكر أن تقوم بذلك قبل بضع ساعات من نشاط التذوق.
2. اجعل الأطفال يمارسون مهارة السكب من خلال سكب بعض من كل نوع من الماء المنكّه في كوب التذوق.
3. تذكر تطبيق أساليب النظافة السليمة باستخدام كوب تذوق جديد لكل عينة ماء.
4. اسمح للأطفال بتذوق كل نكهة من الماء.
5. في نهاية نشاط التذوق، اجعل الطلاب يشاركون النكهات التي أعجبهم.
6. اختياري: سجّل عدد الطلاب الذين فضلوا كل نكهة من الماء، واكتشف النكهة الأكثر شعبية بينهم.

هل أنت مستعد لنشاط

?REV YOUR BEV

لتنكيه الماء، كل ما عليك فعله هو إضافة شرائح الفواكه والخضروات.

	=		+		خيار + ليمون
	=		+		توت أزرق + برتقال
	=		+		عنب + ليمون أخض
	=		+		تفاح + قرفة
	=		+		توت العليق + فراولة
	=		+		كرز + ليمون أخض + توت أسود

تابعونا على وسائل التواصل الاجتماعي

@RevYourBev | #RevYourBev



www.RevYourBev.com

