

Marche à l'ombre

*Animation ludo-éducative sur le thème du soleil, dédiée prévention et santé,
à destination des enfants du cycle 3 de l'école élémentaire*

1. Finalité :

Promotion de la santé, prévention des conduites à risques face au rayonnement solaire

2. Objectifs spécifiques :

- Connaître les dangers du rayonnement solaire
- Apprendre à s'en protéger.

3. Durée de l'animation :

60 minutes (Accueil 10' , 7 ateliers de 6 minutes, synthèse, émission du message 10')

4. Jauge :

un groupe classe (25 à 28 élèves) pour 1 animateur et 4 accompagnateurs

5. Matériel nécessaire :

- un manche à balai et 2 élastiques à cheveux de couleurs différentes
- 5 loupes
- un miroir,
- un parasol, un Tshirt, une bouteille d'eau, de la crème solaire, des lunettes de soleil, un chapeau plus divers objets quelconques.

6. Déroulement :

- **Accueil** des enfants, constitution de 4 équipes confiées à un accompagnateur à qui on soumet la consigne de chacun des ateliers

- **Ateliers** : (Voir tableau détaillé)

Chaque groupe effectue une rotation sur les 7 ateliers.

- **Synthèse**

Restitution par le groupe des acquisitions. Récapitulation du message préventif.

Intitulé	Objectifs ➤ Opérationnel ➤ Méthodologique	Consigne	Matériel	Message
<i>Ma peau au soleil</i>	➤ Observer sa peau, ses yeux et ses cheveux ➤ Déterminer son phototype	Regarde-toi dans le miroir et entoure sur la fiche ce qui te ressemble le plus	Un miroir + une fiche autotest par enfant	Ta peau est très fragile, protège toi du soleil qui risque de l'abîmer.
<i>Mon ombre</i>	➤ Comparer sa taille à celle de son ombre ➤ Repérer la position du soleil	A l'aide du bâton et des élastiques compare ta taille à celle de ton ombre	Un manche à balai et deux élastiques de couleurs différentes servant de curseurs	Si tu es plus grand que ton ombre, reste à l'ombre.
<i>Le soleil brille, le soleil brûle</i>	➤ Enflammer divers matériaux en focalisant les rayons du soleil à l'aide d'une loupe ➤ Mesurer la puissance du rayonnement solaire	L'accompagnateur encourage les enfants à s'appliquer à focaliser le rayonnement en un point de divers matériaux jusqu'à émission de fumées	5 loupes	Le soleil brille, le soleil peut aussi brûler notre peau.
<i>Le soleil ? Qu'est-ce que t'en sais ?</i>	➤ Tester ses connaissances sur le rayonnement solaire ➤ Evaluer ses connaissances initiales, effectuer une recherche	Utilise la documentation pour compléter le questionnaire	Fiche test + documentation	Apprends à mieux connaître le rayonnement solaire
<i>Chaud, chaud le soleil</i>	➤ Effectuer des relevés de température ➤ Mesurer la différence de réfraction de divers textiles	Lis et relève la température mesurée sous chacun des T shirts	Trois thermomètres, trois T shirts de couleurs différentes	
<i>Moi au soleil</i>	➤ Tester ses attitudes face au rayonnement solaire ➤ Faire le point sur ses représentations du risque solaire	Complète le questionnaire	Fiche test	Apprends à te protéger du soleil
<i>Je me protège du soleil</i>	➤ Effectuer un tri entre divers objets usuels ➤ Déterminer les atouts d'une bonne protection solaire	Dans la collection d'objets, choisissons les objets pour équiper "un élève du groupe" qui va à la plage.	Un parasol, un T shirt, une bouteille d'eau, de la crème solaire, des lunettes de soleil, un chapeau plus divers objets quelconques.	Pour bien me protéger : Parasol, chapeau, T shirt, lunettes, crème et bien boire. Et jamais au soleil si je suis plus grand que mon ombre !

MA PEAU AU SOLEIL : AUTOTEST

Mesure la sensibilité de ta peau au soleil.

a) Mes cheveux sont :

Roux 5pts Blonds 4pts Châtain clair 3pts Châtain foncé 2pts Noirs 1point

b) Mes yeux sont :

Clairs 2 points Foncés 1 point

c) Ma peau est :

Avec de tâches de rousseur 5pts Très pâle 4pts Mate 3pts Foncée 2 pts

Fais le total de tes points et lis le conseil qui t'est destiné :

➤ De **4 à 6** points ta peau est **sensible** au soleil.

N'oublie pas de te protéger si tu dois t'exposer au soleil

➤ De **7 à 9** points ta peau est **très sensible** au soleil.

Protection, protection et marche à l'ombre !

➤ De **10 à 12** points ta peau est **extrêmement sensible** au soleil.

Aux abris et triple protection !

La réaction de ma peau au soleil.

Dans le tableau suivant repère ton type de réaction et retiens bien le petit conseil.

TYPE 1 <i>Aux abris et triple protection !</i>	Coups de soleil systématiques Ne bronze pas du tout
TYPE 2 <i>Aux abris et triple protection !</i>	Coups de soleil fréquents Léger hâle possible Apparition de tâches de rousseur
TYPE 3 <i>Protection, protection et marche à l'ombre !</i>	Coups de soleil occasionnels Bronzage facile
TYPE 4 <i>Protection, protection et marche à l'ombre !</i>	Coups de soleil rares Bronzage très rapide
TYPE 5 <i>N'oublie pas de te protéger si tu dois t'exposer au soleil</i>	Peau foncée
TYPE 6 <i>N'oublie pas de te protéger si tu dois t'exposer au soleil</i>	Peau noire

Fiche test : LE SOLEIL ? QU'EST-CE QUE T'EN SAIS ?

Utilise la documentation pour répondre aux questions suivantes. Entoure tes réponses

1. Les rayons infrarouges provoquent une sensation de chaleur Vrai ou Faux
2. Ce sont les UV qui sont le plus dangereux pour la peau Vrai ou Faux
3. Les nuages protègent efficacement du soleil Vrai ou Faux
4. L'index UV mesure la puissance d'une crème solaire Vrai ou Faux
5. La peau pour se protéger fabrique une substance colorée appelée :
quinine – acné – mélanine

Réponses

1. Vrai
2. Vrai On ne les voit pas, on ne les sent pas, mais ce sont eux qui provoquent les lésions.
3. Vrai et Faux Une fine couverture nuageuse peut au contraire avoir un effet pervers, la sensation de fraîcheur empêchant de se méfier des rayons UV résiduels
4. Faux l'Index UV indique le degré d'intensité du rayonnement. A ne pas confondre avec l'Indice de Protection des crèmes solaires
5. Mélanine

De nombreuses infos et réponses aux questions des enfants sur le site :

<http://www.infosoleil.com/>

Moi et le soleil. (Vrai ou Faux)

1. Je peux attraper un coup de soleil sans avoir chaud Vrai – Faux
2. Un T-shirt mouillé protège mieux du soleil qu'un T-shirt sec Vrai-Faux
3. En montagne, il y a moins de risques de coup de soleil qu'au niveau de la mer Vrai–Faux
4. Le soleil améliore notre moral Vrai-Faux
5. Un coup de soleil renforce notre peau Vrai-faux
6. L'abus de soleil peut provoquer de graves maladies Vrai – Faux
7. Le pire moment pour s'exposer au soleil c'est deux heures avant et deux heures après le midi solaire. Vrai-Faux
8. Sur la plage, sous un parasol je ne risque rien. Vrai-Faux
9. On doit remettre de la crème solaire deux fois par jour Vrai-Faux
10. Un coup de soleil, ça fait mal, mais ce n'est pas grave. Vrai-Faux

Scores : 1 point par bonne réponse

De 0 à 4 points. Attention tu ne sembles pas connaître le soleil ni sa dangerosité pour ta santé. Informe toi pour ne pas prendre de risques très graves.

De 5 à 7 points. Tu connais certaines choses. Cependant, informe-toi mieux pour profiter du soleil sans prendre de risques inutiles

De 8 à 10 points. Super, tu as une bonne connaissance du soleil, de ses bienfaits et de ses dangers. Cela doit t'inciter à en profiter sans prendre de risques inutiles.

De nombreuses infos et réponses aux questions des enfants sur le site :

<http://www.infosoleil.com/>

Réponses

Moi et le soleil. (Vrai ou Faux)

1. Je peux attraper un coup de soleil sans avoir chaud Vrai
2. Un T-shirt mouillé protège mieux du soleil qu'un T-shirt sec Faux
3. En montagne, il y a moins de risques de coup de soleil qu'au niveau de la mer Faux
4. Le soleil améliore notre moral Vrai
5. Un coup de soleil renforce notre peau Faux
6. L'abus de soleil peut provoquer de graves maladies Vrai
7. Le pire moment pour s'exposer au soleil c'est deux heures avant et deux heures après le midi solaire. Vrai
8. Sur la plage, sous un parasol je ne risque rien. Faux
9. On doit remettre de la crème solaire deux fois par jour Faux
10. Un coup de soleil, ça fait mal, mais ce n'est pas grave. Faux

De nombreuses infos et réponses aux questions des enfants sur le site :
<http://www.infosoleil.com/>