



SE PROTÉGER DU SOLEIL ET DE LA CHALEUR

PRÉSENTATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Découvrir l'importance du soleil par rapport à la vie sur Terre.
- Comprendre le rôle du soleil sur le corps et ses bienfaits pour la santé.
- Connaître les risques pour la santé.
- Apprendre les bons gestes de prévention.

COMPÉTENCES INTERDISCIPLINAIRES

- Sciences : le rôle du soleil, la vie sur Terre, la photosynthèse.
- Santé : prévention solaire.
- Français : exprimer ses idées, éveiller son regard critique.
- Arts plastiques : maîtriser des techniques artistiques.

MOTS-CLÉS

Corps - soleil - peau - santé - prévention - affiche - slogan - message

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

- **Objectif : conception et réalisation d'une affiche de prévention par groupe de 3 à 4 élèves.**

Les affiches sont présentes dans l'environnement des enfants. La réalisation d'une affiche constitue un moyen d'éveiller à un regard critique. Cette activité permet d'apprendre à verbaliser, d'enrichir son vocabulaire, d'exprimer une impression, de découvrir des techniques plastiques, d'apprendre à faire avec d'autres.

Elle permet de confronter les points de vue, de respecter des avis différents, de produire un argumentaire, de maîtriser des techniques artistiques, la langue écrite, etc. Les jeunes seront auteurs de la prévention qu'ils souhaitent mener et du message qu'ils veulent délivrer.

PROPOSITION DE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- **Transmission des notions (environ 30 minutes)**

> Demander aux élèves d'apporter des affiches de prévention pour la séance suivante. Sinon, s'appuyer sur les affiches ci-contre (voir annexe1).

- **Activité (2 séances de 45 minutes) : conception et réalisation d'une affiche de prévention. Ces deux séances seront réalisées par groupes de 3 à 4 élèves.**

> Une première séance de conception (message, slogan, projet crayonné). Les enfants pourront observer et s'inspirer des modèles apportés ou des modèles ci-dessous.

Repère de progressivité : pour le cycle 2, vous pourrez proposer le message de prévention.

Exemple : la crème solaire est à appliquer et après chaque baignade / Nos yeux sont fragiles, on les protège avec des lunettes / Pour éviter l'accident, je rentre dans l'eau progressivement... Ce message pourra bien entendu être reformulé ensuite par les élèves (vocabulaire de leur champ lexical, humour, rime choc...).

> Une seconde séance de réalisation graphique de l'affiche sous forme de collage, peinture, pastels...



NOTIONS ABORDÉES



☀️ LA VIE SUR TERRE

Le soleil est la principale source de lumière et de chaleur du Système solaire. Cette énergie solaire est transmise par rayonnements et crée des conditions nécessaires à la vie, telles que la **photosynthèse** des végétaux. Le soleil permet donc la vie sur la Terre.

☀️ LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Notre corps a besoin du soleil. C'est grâce à lui que nous fabriquons de la vitamine D, nécessaire à la solidité des os. Il a aussi un effet positif sur le moral ; c'est précieux !

☀️ LES RISQUES

Mais attention, le soleil peut aussi être nocif si on s'expose trop ! On risque des brûlures des yeux et de la peau (coups de soleil), des allergies et on augmente les risques de **cancer** de la peau. Les enfants et les personnes à peau claire sont particulièrement fragiles.

Après une longue exposition au soleil, on risque aussi une **hydrocution** en entrant dans de l'eau fraîche trop rapidement. L'hydrocution est un accident fréquent des vacances provoqué par une trop grande différence de température entre l'eau et le corps. Il est donc important d'entrer dans l'eau progressivement. Et de ne jamais jeter une personne dans l'eau, même un ami.

Enfin, si on reste très longtemps au soleil, on risque un coup de chaleur voire une **insolation**. Un coup de chaleur se reconnaît par de la température, des troubles de la conscience (délire, perte de connaissance...). L'insolation est la forme adoucie du coup de chaleur. Elle se manifeste par des maux de tête, des nausées, des vomissements, de la fièvre. Dans tous les cas, il faut vite consulter un médecin.

☀️ AVEC MODÉRATION

Le mieux est d'éviter de s'exposer, surtout entre 12 h et 16 h. Attention, cela reste valable même s'il y a des nuages, car les rayons nocifs les traversent. La réverbération sur l'eau augmente considérablement la quantité de rayons reçue par la peau. On attrape des coups de soleil autant en pratiquant une activité sportive qu'en se faisant bronzer sur sa serviette de bain. Il est important de porter un chapeau, des lunettes de soleil, des vêtements longs, de se mettre de la crème solaire haute protection toutes les 2 heures au minimum, surtout si l'on se baigne.



📄 POUR ALLER PLUS LOIN

- <https://www.snsn.org/les-dangers-de-lexposition-solaire-par-vichy>
- <https://www.snsn.org/attention-au-soleil>
- <https://www.snsn.org/lhydrocution>
- <https://www.grainesdesauveteurs.com/laplage/soleil-tous-aux-abris>



SE PROTÉGER DU SOLEIL ET DE LA CHALEUR

VOCABULAIRE UTILE

PHOTOSYNTÈSE : réaction qui se produit au niveau des feuilles des végétaux. Elle consiste à transformer le dioxyde de carbone de l'atmosphère en oxygène à l'aide de l'énergie solaire.

CANCER : maladie provoquée par la transformation de cellules qui deviennent anormales et se multiplient de façon excessive.

HYDROCUTION : malaise provoqué par le contact entre le corps chaud et l'eau froide.

INSOLATION : coup de chaleur provoqué par une trop longue exposition au soleil.

ACTIVITÉ

CONSIGNE : réaliser une affiche de prévention à placer à l'entrée des plages pour informer sur les dangers du soleil et/ou de la chaleur.

1^{re} étape (45 minutes) :

- Observer les affiches présentées
- Choisir le message que votre affiche veut faire passer
- Réfléchir à un slogan / à une organisation de l'affiche (textes, dessins...)
- Imaginer en un dessin rapide comment tout peut s'organiser : place du titre et/ou des textes, un ou plusieurs dessins, une photo

2^e étape (45 minutes) :

Réalisation de l'affiche à l'aide de techniques graphiques choisies. Plusieurs techniques sont possibles : dessin, graphisme, papier déchiré, collage, montage, photo, etc. Les procédés doivent être choisis en fonction du message à faire passer, mais aussi en fonction de vos envies et de vos goûts.

À SAVOIR

- Une affiche n'est ni un exposé ni un dossier. C'est un moyen de communication.
- Une affiche est l'association d'un slogan, d'une image et éventuellement d'un court texte. Elle doit attirer le regard, informer, sensibiliser, promouvoir, transmettre/communiquer une idée/un message/ des sentiments, interpeller...
- Le slogan doit attirer le regard et convaincre ceux qui le lisent. Il ne doit comporter qu'une seule idée, exprimée avec des mots simples et utilisés par tous. Il doit être un peu « choc ».



JE RETIENS

- ☀ Le soleil est la principale source de lumière et de chaleur du Système solaire. Il permet la vie sur la Terre.
- ☀ Notre corps a besoin du soleil. C'est grâce à lui que nous fabriquons de la vitamine D, nécessaire à la solidité des os. Il a aussi un effet positif sur le moral ; c'est précieux !
- ☀ Le soleil peut aussi être nocif si on s'expose trop ! On risque des brûlures des yeux et de la peau (coups de soleil), des allergies et on augmente les risques de **cancer** de la peau.
- ☀ Après une longue exposition au soleil, on risque aussi une **hydrocution** en entrant dans de l'eau fraîche trop rapidement. Il est donc important d'entrer dans l'eau progressivement. Et ne pousse jamais quelqu'un dans l'eau, même pour rigoler.
- ☀ Enfin, si on reste très longtemps au soleil, on risque un coup de chaleur voire une **insolation**. Un coup de chaleur se reconnaît par de la température, des troubles de la conscience (délire, perte de connaissance...). L'insolation est la forme adoucie du coup de chaleur. Dans tous les cas, il faut vite filer consulter médecin.
- ☀ Le mieux est d'éviter de s'exposer, surtout entre 12 h et 16 h. Attention, cela reste valable même s'il y a des nuages et même si l'on bouge. Il est important de porter un chapeau, des lunettes de soleil, des vêtements longs, de se mettre de la crème solaire haute protection toutes les 2 heures au minimum, surtout si l'on se baigne.

As-tu appris des choses avec cette activité ?



Super !



Bof !



POUR ALLER PLUS LOIN

Sur le site **Graines de sauveteurs**, tu trouveras des conseils, des informations et des jeux sur la mer, ses risques et ses trésors.



Pour tout savoir sur le soleil :
<https://www.grainesdesauveteurs.com/soleil-tous-aux-abris>



Teste tes connaissances sur mer et découvre si tu es une graine de sauveteur :
<https://www.grainesdesauveteurs.com/joue-avec-les-incollables/>

GOVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

On se touche le visage
des **CENTAINES** de fois par jour.
Autant le faire avec les mains propres.

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS **0 800 130 000**
(appel gratuit)

Bouger, c'est la santé !

Au moins l'équivalent
de **30 minutes**
de marche rapide
chaque jour
protège votre santé.

Sortir le chien plus longtemps que d'habitude.
Acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture.
Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.
Prendre d'un coup de sécateur pour jardiner.
Accompagner les enfants à l'école à pied.
Faire une balade en famille.

NOTRE CORPS A FAIM DE SANTÉ

GRIPPE,
des gestes simples pour éviter la contagion

EN PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE DE GRIPPE

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon plusieurs fois par jour.
- Limitez les contacts avec d'autres personnes, en particulier avec les personnes à risque*.
- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir jetable quand vous tousssez ou éternuez.
- Jetez votre mouchoir dans une poubelle avec couvercle.

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE TYPE GRIPPAL

- Restez chez vous ! N'allez pas au bureau, à l'école ou dans un endroit fréquenté !
- Consultez un médecin dès que possible !

*** PERSONNES À RISQUES :**
Vous êtes âgé de plus de 65 ans, vous êtes atteint de maladies chroniques, vous êtes enceinte, ou vous travaillez dans le secteur des soins de santé ?

PENSEZ À LA VACCINATION !

CESI 2021 • Avenue Konrad Adenauer 8 • 1200 Bruxelles
Tél. 02 771 00 29 • commercial@cesi.be • www.cesi.be

RISQUES SOLAIRES
À la mer, en montagne, à la campagne
et même en ville, protégez-vous du soleil

4 GESTES SIMPLES

- ÉVITEZ LES HEURES LES PLUS ENSOLEILLÉES** entre 12h00 et 16h00 et recherchez l'ombre
- PROTÉGEZ ENCORE PLUS VOS ENFANTS**
- COUVREZ-VOUS** avec un chapeau, des lunettes et un t-shirt
- APPLIQUEZ DE LA CRÈME SOLAIRE** toutes les 2 heures et renouvelez-la après chaque baignade

www.prevention-soleil.fr