



BIEN S'EXPOSER AU SOLEIL



COMPRENDRE LES RISQUES LIÉS AUX SUREXPOSITIONS SOLAIRES ET COMMENT S'EN PROTÉGER.

Matériel :

- Papier UV : le papier UV bleuit lorsqu'il est exposé aux rayons solaires. Plus il bleuit, plus l'intensité des UV qu'il a reçus est importante.
- Lunettes de soleil, tricot, crème solaire, eau, assiettes ou support, feutres...

Expérience : coller des vignettes de papier UV sur différents supports que l'on place ensuite pendant une heure à des endroits plus ou moins exposés ou protégés du soleil.

Résultats :

	Sans protection	Lunettes de soleil	Ombre	Tricot sec	Tricot mouillé	Crème solaire
10H						
11H						

Quel est l'objectif de cette expérience ?

.....

.....

.....

.....

Conclusion : Observer les résultats et en déduire les meilleurs moyens de se protéger des rayons solaires.

COMPRENDRE LES RISQUES LIÉS AUX SUREXPOSITIONS SOLAIRES ET COMMENT S'EN PROTÉGER

Entre nous - Cette activité a pour objectif de comprendre les risques liés aux surexpositions solaires et adopter un comportement adapté (exposition et protection).



Entrée dans l'activité santé

Cette relaxation peut être accompagnée d'un fond musical avec bruit de vagues.

Allongés sur un tapis de sol, imaginer être sur une plage. Se concentrer sur la respiration.

Relâcher tous les muscles du corps : secouer doucement les jambes puis relâcher ; secouer doucement les bras puis relâcher, soulever une épaule et la relâcher sur le tapis, faire la même chose de l'autre côté. Tourner doucement la tête à droite et à gauche pour relâcher les muscles du cou.

Contracter les muscles du visage (grimace) puis les relâcher. Fermer les yeux. Respirer calmement, profondément. Sentir le ventre qui se soulève à l'inspiration et qui s'abaisse à l'expiration.

Imaginer qu'on s'enfonce dans le sable chaud, que c'est doux et confortable. Détendre chacune des parties de son corps tour à tour. « *Le soleil nous chauffe agréablement... On imagine le bruit des vagues... On se laisse bercer par les vagues.* » **Terminer** la relaxation en ouvrant doucement les yeux, en s'étirant comme si on sortait d'un profond sommeil et s'asseoir calmement.



L'activité de découverte

Temps 1 : Est-ce que le soleil, c'est bon pour la santé ?

- Échanger avec les élèves sur leurs propres expériences lorsqu'ils vont au soleil.
- Visionner la [vidéo](#).

- Identifier les effets positifs et négatifs du soleil et les noter sur une affiche pour pouvoir les exploiter ultérieurement.

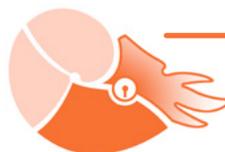
Temps 2 : Comment montrer les effets négatifs du soleil ?

- Revenir sur l'affiche du temps 1.
- Montrer un fruit et discuter autour d'une expérience possible montrant les effets possibles du soleil : par exemple un morceau de banane à l'ombre et un autre au soleil.
- Demander aux élèves d'anticiper le résultat en le dessinant.
- Quelques heures plus tard, observer et prendre en photo le fruit extérieurement puis intérieurement pour observer les effets du soleil.
- Faire le parallèle entre les effets sur le fruit et notre peau.
- Réaliser une trace écrite (photos et phrase conclusion).

Temps 3 : Que se passe-t-il quand on reste longtemps au soleil ?

- Montrer la trace écrite élaborée lors du temps 2 et l'expérience réalisée.
- Questionner les enfants : « Pourquoi attrape-t-on un coup de soleil ? ».
- Noter les propositions. Si des élèves évoquent la notion de durée, rebondir au terme des échanges : « Comment pourrions-nous montrer que plus l'on reste exposé au soleil plus on risque de brûler sa peau ? ».
- Échanger sur le protocole expérimental. Par exemple, découper une banane en 3 morceaux : un à l'ombre dans la classe, un exposé au soleil durant 2h et le dernier exposé au soleil pendant 6h.
- Demander aux élèves d'anticiper le résultat en le dessinant.
- Proposer de compléter l'expérience avec du papier UV en respectant le même protocole. Le fonctionnement du papier sera précisé lors du bilan.
- Quelques heures plus tard, comparer les couleurs des morceaux de banane et des papiers UV. Prendre en photo.
- Réaliser une trace écrite (photos et phrase conclusion).

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5