



# 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



### L'activité de découverte

#### Temps 4 : Qui attrape le plus de coup de soleil ?

- Revenir sur les connaissances en affichant les traces écrites élaborées précédemment.
- Demander : « Attrapez-vous facilement des coups de soleil ? »
- A partir des expériences personnelles, inviter les élèves à comparer leur couleur de peau au niveau de l'intérieur du bras.
- Définir les grands types de peau : laiteuse, claire, mate et noire.
- Afficher 4 photos représentant les 4 types de peau. Demander aux élèves de se mettre dessous l'affiche qui correspond à leur type de peau.
- Questionner à nouveau les élèves : « Attrapez-vous facilement des coups de soleil ? » pour conclure que plus on a la peau claire, plus on attrape facilement des coups de soleil.
- Réaliser une trace écrite (photos et phrase conclusion).

#### Temps 5 : Comment se protéger du soleil ?

- Revenir sur les connaissances en affichant les traces écrites élaborées précédemment.
- Demander : « comment se protéger efficacement du soleil ? » et/ou fiche 97 « Le soleil ».
- Montrer des poupées avec du papier UV collé dessus. Inviter les élèves à imaginer une expérience possible pour répondre à la question. Noter les propositions (crème solaire, tissu, lunettes...)
- Chaque groupe propose dessine puis expose à la classe un protocole possible.
- Discuter collectivement de la faisabilité du protocole et de l'importance du témoin (non protégé).
- Réalisation des expériences en début d'après-midi lorsque le soleil est le plus fort.
- Quelques heures plus tard, comparer les couleurs des papiers UV (celui en classe, celui non protégé et celui protégé). Prendre en photo.
- Réaliser une trace écrite (photos et phrase conclusion).

#### Temps 6 : Bien s'exposer au soleil (fiche activité)

- Distribuer et lire la fiche activité aux élèves.
- Repérer dans le texte les émissions du soleil dangereuses pour la santé. Faire le lien avec les résultats des expériences faites en classe.



### Une activité complémentaire

Réaliser une charte du bon comportement au soleil.  
Réaliser des affiches de prévention.  
Réaliser un portfolio.  
Engager un projet d'aménagement de la cour pour se protéger du soleil.



### Pour aller plus loin

[Qu'est-ce qu'un coup de soleil ? - C'est pas sorcier](#)

[Pourquoi bronzons-nous ?](#)

Sur le thème du soleil : [L'énergie solaire](#), [Le soleil, moteur de la vie](#) et [Atmosphère terrestre](#).



### Message pour les élèves

Le soleil est nécessaire pour notre bien-être mais il peut être aussi dangereux.

Plus on reste longtemps au soleil, plus on peut attraper un coup de soleil.

Tout le monde peut attraper un coup de soleil mais nous ne sommes pas égaux face au soleil.

Plus on a la peau claire, plus on attrape facilement des coups de soleil.

Se protéger du soleil nécessite une « panoplie » complète : vêtement, chapeau, lunettes, crème... et/ou se mettre à l'ombre.

Rapport à soi  
Rapport aux autres  
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5