



VIVRE AVEC LE SOLEIL

Fiches réalisées d'après le programme

Vivre avec le Soleil

(Editions Hatier / collection Passerelles)

Outils et plus d'info sur www.soleil.info

SEANCE 1 QUELS SONT LES EFFETS DU SOLEIL SUR LA SANTÉ ?

OBJECTIFS

Identifier des comportements face au soleil.
Identifier les effets positifs et négatifs du soleil.

DUREE

1 heure scindée en deux parties : 45 minutes (discussion et expériences), 15 minutes (traces écrites).

METEO

Journée ensoleillée

MATERIEL

1 Banane

Des photographies de vacanciers à la plage, d'un enfant (peau claire) qui joue au soleil sans protection, d'un animal à l'ombre, d'un bédouin ou touareg.

Appareil photo numérique (optionnel)

1 / DISCUSSION

Demander aux enfants de collecter les images ou photographies suivantes : vacanciers à la plage, enfant (peau claire) qui joue au soleil sans protection, animal à l'ombre, d'un bédouin ou touareg.

Afficher ces photographies et/ou images

Demander aux élèves de les décrire et d'exprimer leurs propres expériences lorsqu'ils ont été au soleil, à la plage ou dans d'autres circonstances comme la pratique d'activités sportives ou récréatives de plein air...

Poser la question : « *Que se passe-t-il quand on est au Soleil ?* ».

Identifier collectivement les effets positifs, «*ce qui est agréable*» (chaleur, lumière, «bon pour la santé», bronzage...) les effets négatifs, «*ce qui est désagréable*» (brûlure, coup de soleil, coup de chaleur, gorge sèche, soif, mal aux yeux, maladie grave...).

Noter les réponses sur une affiche pour pouvoir les exploiter ultérieurement.

Alerte Au cours des discussions, peuvent être évoquées par les élèves des situations personnelles délicates (cancer, maladies invalidantes, allergies...). Compte tenu du jeune âge des élèves, il est conseillé à l'enseignant une écoute attentive sans nourrir une discussion approfondie sur ce sujet.

2 / EXPERIENCES

Poser la question «*Comment pourrions nous vérifier si le Soleil peut nous faire mal ?*».

Écouter et noter les propositions d'expérimentation faites par les enfants.

Puis dire « *Je vous propose d'observer les effets du soleil sur un fruit, comme cela ce sera sans danger et plus facile à réaliser.* »

Proposer de mettre, par exemple, la moitié d'une banane épluchée au soleil, l'autre moitié à l'ombre puis d'observer les résultats. Faire chercher le facteur qui varie (l'exposition au soleil). Même exercice possible avec une banane non épluchée mais il faut alors attendre plus longtemps.

Demander aux élèves de prévoir ce qui va se passer, quels résultats ils attendent et les dessiner dans leur cahier d'expériences.

Faire réaliser l'expérience aux élèves. Couper en morceaux une banane épluchée ou non. Des morceaux de banane sont exposés au Soleil pendant une heure environ (plus si la banane n'est pas épluchée). D'autres morceaux de la même banane restent simultanément à l'ombre dans la classe.

Dupliquer l'expérience plusieurs fois avec des bananes différentes.

Alerte Il faut éviter de comparer des bananes différemment mûres. Il faut donc utiliser une seule banane ou bien des bananes à même maturation. Il est fondamental lors d'une expérience scientifique, de ne faire varier qu'un seul paramètre à la fois et de la reproduire plusieurs fois pour pouvoir valider les résultats avant de conclure.

3 / LES RESULTATS

A l'extérieur, les morceaux de banane ont noirci. A l'ombre dans la classe, les morceaux de banane sont restés dans leur état initial.

Optionnel. Photographier les expériences et les résultats.

4 / CONCLUSION :

Conclusion de l'expérience :
Le Soleil a un effet négatif sur la banane.

Généraliser en disant : « De la même façon que le soleil a un effet négatif sur la banane, il peut brûler la peau. »

Faire dessiner aux élèves dans le cahier l'expérience, les résultats et recopier la conclusion de l'expérience : « *Le Soleil a un effet négatif sur la banane.* » et la généralisation « *Le soleil, c'est agréable mais il peut aussi être dangereux* » (pour les plus jeunes, l'enseignant peut prévoir la phrase photocopiée et des photographies à coller).

SEANCE 2 QUI ATTRAPE LE PLUS DE COUPS DE SOLEIL ?

OBJECTIF

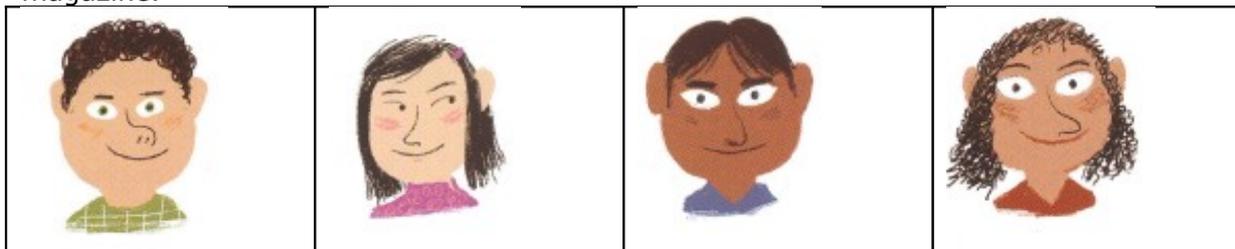
Sensibiliser aux risques particuliers des sujets à peau claire.
Etablir progressivement le lien entre les risques liés au Soleil, la capacité à bronzer et la couleur de la peau.

DUREE

45 minutes

MATERIEL

Affiches format A3
Magazines
Ciseaux, Colle
Portraits représentant les différents types de peau à découper au préalable dans un magazine.





1 / DISCUSSION

Demander aux élèves : « *Attrapez vous facilement des coups de soleil ?* ». Noter le nombre de réponses.

Demander « Pourquoi ? » et noter les propositions de réponses fournies.

Inviter les élèves à comparer leurs couleurs de peau de la face interne de leur bras.

A partir de photographies, définir quelques grands types de peau : « *peau laiteuse, peau claire, peau mate, peau noire* ».

Alerte On peut regrouper Asiatiques, Maghrébins et Métis dans la catégorie des personnes à « peau mate ».

Les personnes noires sont, en partie, protégées des UV par leur fort taux de mélanine brune (pigment). Mais cette protection n'est pas parfaite, car exceptionnellement elles peuvent prendre des coups de soleil.

2 / FAIRE LE LIEN ENTRE LES COUPS DE SOLEIL ET LA COULEUR DE LA PEAU

Préparer 4 affiches sur lesquelles sont collées un portrait découpé dans un magazine représentant un type de peau différent ou reprenant les illustrations ci-dessus.

Demander aux élèves de repérer le portrait qui correspond le plus à leur type de peau et de se regrouper auprès de l'affiche correspondante.

Dans chaque groupe, compter le nombre d'enfants qui attrapent facilement des coups de soleil.

Aider les enfants à établir la relation « sensibilité aux coups de soleil / type de peau ». Pour d'éventuels types de peau non représentés, l'enseignant évoque lui même leur sensibilité au Soleil.

Les élèves en concluent que « *Plus on a la peau claire, plus on attrape des coups de soleil.* »

3 / CONCLUSION : Plus on a la peau claire, plus on attrape des coups de soleil

Les élèves illustrent chaque type de peau en découpant des photos dans des magazines et inscrivent leur prénom sous le portrait correspondant à leur couleur de peau.

SEANCE 3

COMMENT SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

OBJECTIF

Prendre conscience que se protéger du soleil nécessite une panoplie complète, adaptée au risque.

DUREE

1 heure

MATERIEL

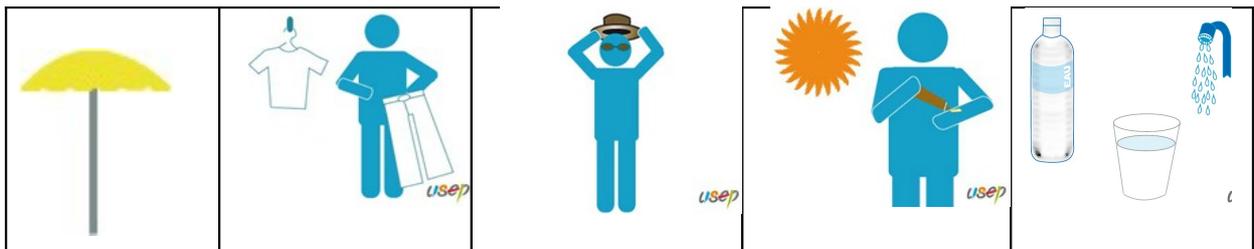
Grande feuille de papier

Crayons, feutres de couleur.

Dès et pions

20 questions/réponses extraites des « Incollables de Vivre avec le Soleil » ([en lien](#))

Images ci-dessous :



1 / DISCUSSION

Demander aux enfants « Selon vous, que faut-il emporter lorsqu'on part à la plage, pour se protéger du Soleil ? »

Noter les réponses sur une affiche. Doivent ressortir chacun des éléments suivants : chapeau ou casquette, lunettes de soleil, vêtements, crème solaire, parasol, et gourde d'eau.

2 / REALISATION D'UN JEU DE L'OIE

Tracer les contours d'un jeu de l'oie avec 32 cases

Demander aux enfants de dessiner de façon aléatoire à l'intérieur des cases, 4 chapeaux, 4 tee-shirts, 4 paires de lunettes de soleil, 4 tubes de crèmes solaires, 4 parasols, 4 gourdes d'eau mais aussi 4 maisons et 4 soleils.



Proposer la règle suivante :

Le but est d'arriver le premier à la plage muni de la panoplie complète des moyens de



protection. Pour gagner chacun de ces moyens de protection, les joueurs doivent tomber sur les cases correspondantes, et pour les plus grands, répondre à une question issue de l'Incollable « Vivre avec le Soleil ».

Essayer de faire participer les parents, par exemple, en réalisant le jeu dans un très grand format où les pions sont les joueurs eux même.

A noter que l'association Sécurité Solaire propose des jeux du Soleil et Incollables gratuits sur inscription sur www.soleil.info ainsi que des versions géantes du jeu

3 / CONCLUSION : Pour te protéger, choisis la panoplie ! Chapeau, lunettes, vêtements et crème solaire...

Un grand parasol, un chapeau à bords larges, des lunettes de soleil (enveloppantes, cat.CE 3 ou 4), des vêtements couvrants (UPF 40+ en cas de longues et/ou intenses expositions), une crème solaire (FPS 25 ou plus), appliquée soigneusement au moins toutes les 2 heures sur les zones exposées, pour se protéger et non pour s'exposer plus.