

vivre avec le soleil

au centre de vacances et de loisirs

Le jeu du soleil

► Règles

- Le but est d'arriver le premier à la plage muni de la panoplie solaire complète : parasol, chapeau, lunette, vêtement et crème solaire
- Pour gagner chacune des protections, il faut tomber sur les cases correspondantes et, pour les plus grands, répondre à une question (cf Incollable ou fiches questions).
- Les échanges entre joueurs sont autorisés (voire à encourager).
- Tomber sur une case **Soleil** fait rendre une protection
- Tomber sur une case **Maison** permet de gagner la protection de son choix
- Si une fois arrivé à la plage, il manque certaines protections, le joueur recommence le parcours en conservant les protections acquises

► Matériel et accessoires

- Pions et dés ne sont pas fournis
- Questions et cartes **Protections** sont à découper

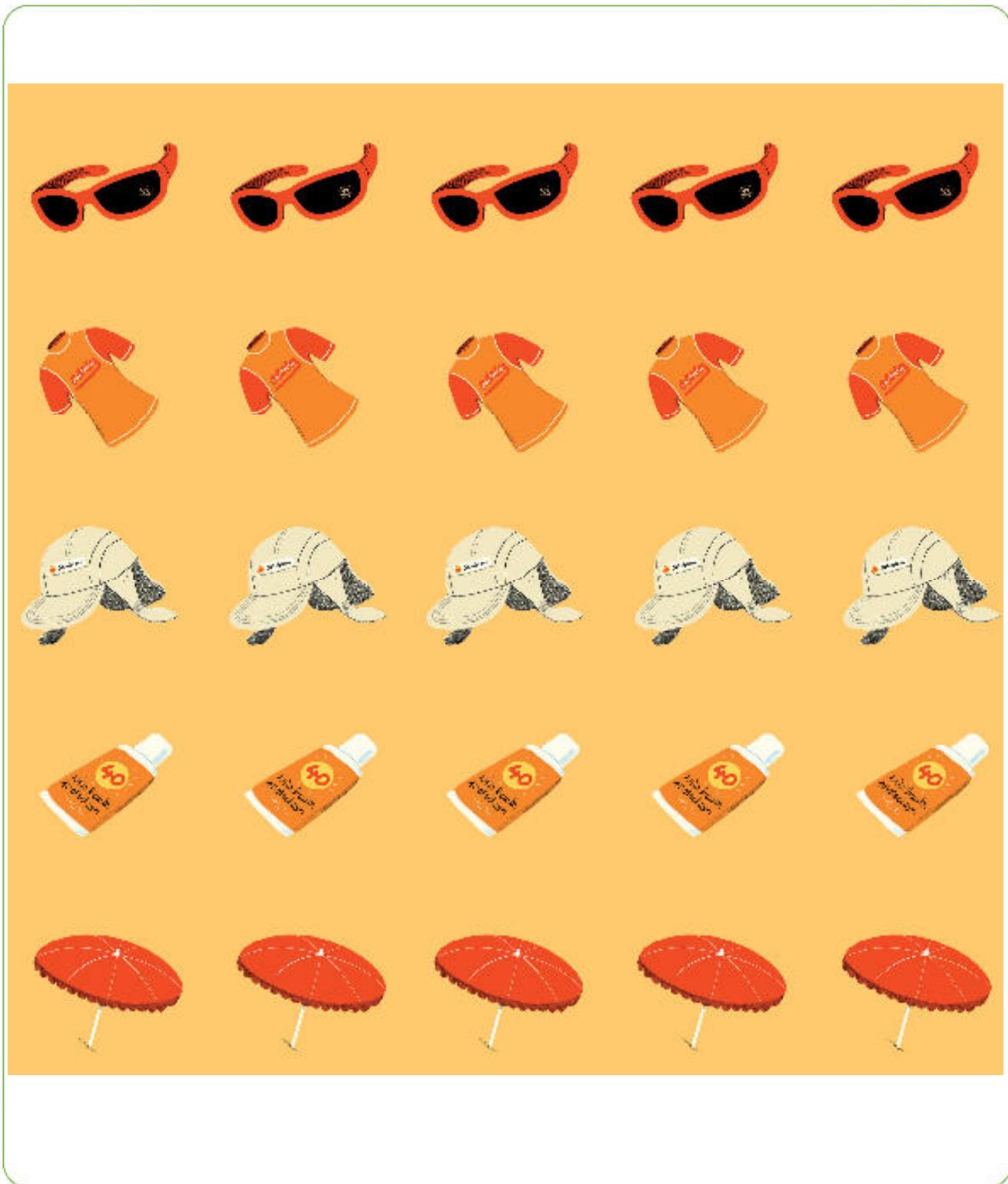
► Suggestions

- Fabriquer avec les élèves un plateau de jeu géant
- Utiliser l'Incollable "Vivre avec le Soleil" en remplacement des cartes **Question**



vivre avec le soleil

au centre de vacances et de loisirs



vivre avec le soleil

au centre de vacances et de loisirs

<p>Que veut dire UV ?</p> <p></p> <p>Ultraviolet</p>	<p>De quelle couleur sont les rayons Ultraviolets ?</p> <p></p> <p>Les rayons U.V. sont invisibles pour l'œil humain .</p>	<p>Peux-tu sentir les rayons UV ?</p> <p></p> <p>Non ils ne produisent pas de chaleur.</p>	<p>Quelles sortes de rayons solaires connais-tu ?</p> <p></p> <p>Les principaux rayons sont : la lumière, les ultraviolets, les infrarouges, les rayons x, gamma, les ondes radio</p>	<p>Comment s'appelle le gaz de l'atmosphère qui arrête une partie des UV</p> <p></p> <p>L'ozone.</p>
<p>Qu'est ce qui produit les U.V. ?</p> <p></p> <p>Le soleil, mais aussi des lampes à bronzer et certaines lampes halogènes</p>	<p>Comment s'appellent les rayons du soleil qui permettent de voir les couleurs et les formes ?</p> <p></p> <p>La lumière visible.</p>	<p>Comment s'appellent les rayons du soleil qui donnent de la chaleur ?</p> <p></p> <p>Les rayons infrarouges (invisibles).</p>	<p>Sais-tu ce que c'est que l'Index UV ?</p> <p></p> <p>L'échelle qui te renseigne sur l'intensité des UV.</p>	<p>Quel est le plus fort : l'Index UV 9 ou l'Index UV 3 ?</p> <p></p> <p>L'Index UV9</p>
<p>Qu'est ce que tu risques à trop t'exposer au soleil ?</p> <p></p> <p>Tout de suite, tu risques un coup de soleil qui peut faire mal. Plus tard, tu peux développer un cancer de la peau ou une maladie des yeux (cataracte).</p>	<p>Pourquoi faut-il mettre des lunettes de soleil ?</p> <p></p> <p>Pour se protéger d'un excès de lumière et surtout des rayons UV</p>	<p>A quel moment précis de la journée le soleil est-il le plus haut dans le ciel ?</p> <p></p> <p>Au midi solaire soit 2 h de l'après-midi l'été en France.</p>	<p>Est ce qu'un adulte est plus résistant aux UV qu'un enfant?</p> <p></p> <p>Oui, la peau et les yeux d'un enfant sont plus sensibles avant l'âge de 15 ans environ.</p>	<p>Sais-tu comment s'appelle la substance fabriquée par la peau qui donne le bronzage ?</p> <p></p> <p>La mélanine.</p>
<p>Est ce que quand tu t'exposes au Soleil ta peau vieillit ?</p> <p></p> <p>Oui, quand tu vas au soleil ta peau se déshydrate, elle perd son eau et des rides apparaissent plus vite</p>	<p>Les bébés ont-ils le droit de rester au soleil ?</p> <p></p> <p>Non, les rayons UV sont très dangereux pour les bébés et fortement déconseillée avant 3 ans.</p>	<p>A quelle heure le soleil est-il le plus intense?</p> <p></p> <p>Au midi solaire. (14 h l'été en France)</p>	<p>Quand faut-il remettre de la crème solaire ?</p> <p></p> <p>Au moins toutes les 2 heures. Mais plus souvent si on se baigne, si on transpire...</p>	<p>Faut-il mettre de la crème solaire quand on joue à l'ombre d'un parasol ?</p> <p></p> <p>Oui, le parasol n'arrête que la moitié des UV, tu dois quand même te protéger.</p>

vivre avec le soleil

au centre de vacances et de loisirs

<p>Faut-il mettre encore de la crème solaire quand on est bien bronzé ?</p> <p></p> <p>Oui, car le bronzage protège ta peau des coups de soleil mais cependant tu continues à recevoir des UV</p>	<p>Est-ce que ta peau est protégée du soleil quand elle est mouillée?</p> <p></p> <p>Non. Quand tu es mouillé, tu es moins chaud mais les UV sont présents et tu peux recevoir des coups de soleil sans t'en rendre compte.</p>	<p>Est ce que tu peux attraper un coup de soleil quand il y a des nuages ?</p> <p></p> <p>Oui, bien sûr, quand il y a des nuages, il fait moins chaud et cependant il peut y avoir encore beaucoup d'UV.</p>	<p>Est ce que les U.V. sont plus forts en montagne ou au bord de la mer ?</p> <p></p> <p>En montagne car il y a moins d'atmosphère pour filtrer les UV.</p>	<p>En juin, y a-t-il plus d'U.V. au pôle Nord ou au pôle Sud ?</p> <p></p> <p>Au pôle Nord. Au pôle sud c'est l'hiver et il fait toujours nuit.</p>
<p>Les rayons UV sont-ils plus puissants en France ou en Afrique ?</p> <p></p> <p>En Afrique. Plus on se rapproche de l'équateur, plus il y a d'UV</p>	<p>Pourquoi y a-t'il plus d'UV aux Antilles qu'en Corse ?</p> <p></p> <p>Car les Antilles sont plus proches de l'équateur.</p>	<p>Pourquoi y a-t'il plus d'UV en été qu'en hiver ?</p> <p></p> <p>C'est à cause de l'inclinaison de la terre. En été, le Soleil est haut dans le ciel et ses rayons traversent une mince couche d'atmosphère.</p>	<p>Quel moment de la journée appelle-t-on le midi solaire ?</p> <p></p> <p>Le moment de la journée où le soleil est au zénith, c'est à dire au plus haut au dessus de nos têtes : 14 h l'été en France</p>	<p>Que faut-il faire quand on a attrapé un coup de soleil ?</p> <p></p> <p>Rester à l'ombre, appliquer une crème hydratante et boire de l'eau.</p>
<p>Quelle est la meilleure heure pour aller à la plage : 14h ou 16h ?</p> <p></p> <p>A 16 h car le soleil est plus bas dans le ciel, ses rayons sont obliques et mieux filtrés par l'atmosphère</p>	<p>Quelle est la crème solaire la plus efficace : une crème IP 12 ou IP 25 ?</p> <p></p> <p>La crème indice 25. Plus le chiffre indiqué sur la crème est élevé, plus elle est efficace.</p>	<p>Jusqu'à quel âge doit-on faire attention au soleil ?</p> <p></p> <p>Toute sa vie et particulièrement avant 15 ans.</p>	<p>Est ce que être bronze c'est être en bonne santé ?</p> <p></p> <p>Non, c'est simplement signe que ta peau a dû se défendre de l'agression des UV.</p>	<p>Qu'est-ce qui est le plus important : boire beaucoup d'eau pour t'hydrater ou boire très peu pour ne pas transpirer ?</p> <p></p> <p>Boire beaucoup d'eau pour hydrater ton corps.</p>
<p>Quelles sont les 4 protections que tu dois prendre pour aller jouer dehors un jour de plein soleil ?</p> <p></p> <p>Tee-shirt, lunettes de soleil, chapeau et crème solaire.</p>	<p>Pourquoi les rayons UV sont-ils dangereux pour l'homme ?</p> <p></p> <p>Car ils provoquent des brûlures et plus tard des cancers de la peau.</p>	<p>Quels sont les rayons du soleil responsables des coups de soleil ?</p> <p></p> <p>Les ultraviolets appelés aussi UV.</p>	<p>Est-ce qu'une vitre de fenêtre arrête tous les rayons UV ?</p> <p></p> <p>Non, une vitre transparente laisse passer une partie des UV.</p>	<p>Est-ce que le Soleil est bon pour ta santé ?</p> <p></p> <p>Oui, mais à petite dose, ses rayons sont en effets bon pour le moral et pour tes os.</p>

vivre avec le soleil

au centre de vacances et de loisirs

<p>Peut-on voir les rayons infrarouges ?</p> <p></p> <p>Non - On ne peut pas les voir, mais on peut les ressentir car ils donnent une impression de chaleur.</p>	<p>Les lampes à bronzer sont-elles dangereuses pour la santé ?</p> <p></p> <p>Oui - Les UV artificiels sont dangereux, ils font vieillir la peau plus vite.</p>	<p>De quelle couleur est le soleil quand il se lève ou se couche ?</p> <p></p> <p>Rouge. Seuls les rayons rouges de la lumière réussissent à traverser l'épaisse couche d'atmosphère.</p>	<p>Comment s'appellent les moments de la journée où le soleil se lève et se couche ?</p> <p></p> <p>L'aube le matin et le crépuscule en fin d'après midi.</p>	<p>Comment s'appelle l'enveloppe de gaz entourant la terre ?</p> <p></p> <p>L'atmosphère.</p>
<p>Cite au moins 2 types de rayons émis par le soleil.</p> <p></p> <p>Les ultraviolets, la lumière, les infrarouges, les rayons x, les rayons gamma, les ondes radio.</p>	<p>Pourquoi de bonnes lunettes de soleil doivent avoir des protections sur les côtés ?</p> <p></p> <p>A cause des UV qui sont réfléchis autour de toi et peuvent atteindre tes yeux par les cotés.</p>	<p>Les UV sont-ils dangereux pour tes yeux ?</p> <p></p> <p>Oui - C'est comme pour ta peau. Si tes yeux reçoivent trop d'UV d'un coup, tu risques une brûlure qu'on appelle ophtalmie.</p>	<p>Est ce que les verres de lunettes de catégorie 1 protègent mieux que les verres de catégorie 4 ?</p> <p></p> <p>Non. Les verres de catégorie 1 filtrent moins les UV et la lumière que les verres de catégorie 4</p>	<p>Pourquoi fermes-tu un peu les yeux quand il y a une forte lumière ?</p> <p></p> <p>Parce que tu es ébloui. En fermant un peu tes paupières ou en portant de bonnes lunettes tu reçois beaucoup moins de lumière.</p>
<p>Sans soleil, la vie serait impossible sur terre</p> <p></p> <p>VRAI - Le soleil est un ami mais il peut être dangereux si on apprend pas à vivre avec lui.</p>	<p>L'index UV mesure l'efficacité des crèmes solaires</p> <p></p> <p>FAUX - L'index UV mesure l'intensité du rayonnement UV, l'efficacité d'une crème solaire est donnée par l'indice de protection.</p>	<p>La couche d'ozone protège la terre en arrêtant une partie des rayons du soleil</p> <p></p> <p>VRAI - Si la couche d'ozone de l'atmosphère disparaissait, la vie deviendrait impossible sur terre.</p>	<p>Les rayons ultraviolets sont invisibles et ne produisent aucune chaleur.</p> <p></p> <p>VRAI - On ne les voit pas et on ne les sent pas, c'est pour cela qu'il faut s'en méfier.</p>	<p>On sait que les UV deviennent dangereux à partir du moment où l'on a trop chaud.</p> <p></p> <p>FAUX - Les UV ne dégagent pas de chaleur, il est possible d'attraper un coups de soleil sans s'en apercevoir.</p>
<p>On peut connaître l'Index UV chaque jour, l'été, sur Internet</p> <p></p> <p>VRAI - La Sécurité Solaire en France et de nombreux autres pays diffusent sur Internet des mesures et des prévisions de l'Index UV</p>	<p>L'Index UV est une maladie de la main liée aux UV</p> <p></p> <p>FAUX - L'Index UV est une échelle de mesure qui montre l'intensité du rayonnement ultraviolet</p>	<p>Il est facile d'arrêter les UV</p> <p></p> <p>VRAI - Il y a des écrans efficaces comme les vêtements, les chapeaux, les lunettes de soleil, la crème solaire d'indice élevé</p>	<p>Il est possible d'attraper un coup de soleil à travers un tee-shirt.</p> <p></p> <p>VRAI - Particulièrement s'il est clair et mouillé.</p>	<p>Les rayons du soleil sont plus puissants à l'équateur qu'au pôle Nord</p> <p></p> <p>VRAI - A l'équateur, les rayons arrivent plus verticalement et sont donc moins filtrés.</p>

vivre avec le soleil

au centre de vacances et de loisirs

<p>Le 21 juin, les rayons du soleil tapent fort au pôle Sud</p> <p></p> <p>FAUX - A la fin du mois de juin au pôle sud c'est l'hiver, le soleil n'apparaît pas. Il n'y a pas d'UV</p>	<p>L'index UV est plus élevé aux Antilles qu'en France métropolitaine</p> <p></p> <p>VRAI - Aux Antilles, les rayons arrivent presque droit sur la terre, ils sont donc plus intenses (index UV 12 et +).</p>	<p>Tous les enfants ont une peau et des yeux plus sensibles avant 15 ans</p> <p></p> <p>VRAI - Avant la puberté, la peau et les yeux n'ont pas développé tous leurs moyens de défense.</p>	<p>La mélanine est une maladie de la peau contagieuse.</p> <p></p> <p>FAUX - C'est un pigment (un colorant) qui se forme dans la peau sous l'action des UV pour la protéger.</p>	<p>Le bronzage est une réaction de défense du corps contre l'agression du soleil</p> <p></p> <p>VRAI - Les cellules de la peau se protègent en fabriquant de la mélanine (substance colorée qui donne le bronzage).</p>
<p>Les UV n'abîment pas la peau quand on est bronzé.</p> <p></p> <p>FAUX - Le bronzage protège la peau des coups de soleil, mais une partie des UV traversent quand même le bronzage.</p>	<p>Toutes les peaux au bronzent de la même façon.</p> <p></p> <p>FAUX - Chaque peau fabrique de la mélanine (bronzage) pour se protéger des UV mais en quantité et de couleur différentes.</p>	<p>Ceux qui ont la peau noire supportent mieux le soleil.</p> <p></p> <p>VRAI - Leur peau contient beaucoup de mélanine qui les protègent des rayons du soleil très fort de leur pays d'origine.</p>	<p>Plus on bronze vite, plus le bronzage dure longtemps</p> <p></p> <p>FAUX - C'est l'inverse, plus on bronze progressivement, sans coups de soleil, plus le bronzage dure longtemps.</p>	<p>Les blonds à peau claire sont plus sensibles au soleil.</p> <p></p> <p>VRAI - Beaucoup rougissent sans jamais bronzer, ils ne doivent pas s'exposer au soleil sans protection.</p>
<p>Plus on a la peau claire, plus il faut se méfier du soleil</p> <p></p> <p>VRAI - La peau claire se défend moins bien contre les rayons UV et le capital solaire est plus faible.</p>	<p>Les cancers de la peau des adultes sont souvent liés aux coups de soleil reçus quand ils étaient enfants</p> <p></p> <p>VRAI - De nombreuses études scientifiques en ont apporté la preuve.</p>	<p>Le soleil est bon pour les boutons d'acné</p> <p></p> <p>FAUX - Dans un 1^{er} temps, les boutons d'acné disparaissent mais ils réapparaissent au bout d'un certain temps.</p>	<p>Les enfants supportent mieux le soleil que les adultes</p> <p></p> <p>VRAI - La peau des enfants est plus fine et le soleil l'abîme plus rapidement.</p>	<p>Il faut boire souvent quand on s'expose au soleil</p> <p></p> <p>VRAI - Boire souvent permet au corps de se réhydrater.</p>
<p>Mettre de la crème solaire empêche de bronzer.</p> <p></p> <p>FAUX - La crème n'arrête jamais tous les rayons. Elle agit comme une passoire qui laisse passer une partie des UV.</p>	<p>On peut attraper des coups de soleil à l'ombre d'un parasol</p> <p></p> <p>VRAI - Sous un parasol on reçoit encore la moitié des UV. Si l'on y reste longtemps il faut se protéger</p>	<p>Une peau très bronzée paraît plus jeune</p> <p></p> <p>FAUX - Elle se ride plus vite et peut garder des taches foncées</p>	<p>Le soleil est particulièrement dangereux pour les bébés.</p> <p></p> <p>VRAI - Les bains soleil sont interdits aux bébés et jeunes enfants avant 3 ans.</p>	<p>Le Soleil permet la fabrication de la vitamine D importante pour bien grandir.</p> <p></p> <p>VRAI - Mais quelques minutes par jour au soleil suffisent.</p>

vivre avec le soleil

au centre de vacances et de loisirs

<p>Les UV sont bons pour le moral</p>  <p>FAUX - Ce ne sont pas les UV (invisibles), mais la lumière (visible) qui favorise la bonne humeur</p>	<p>On devient plus résistant aux maladies quand on s'expose au soleil</p>  <p>FAUX - Au contraire, le corps devient moins résistant</p>	<p>C'est à 12 h à ta montre l'été que le soleil tape le plus fort</p>  <p>FAUX - C'est au midi solaire, c'est à dire, l'été en France à 14 heures. (2 h de l'après midi)</p>	<p>L'été, en France, les rayons du soleil sont plus forts à 12 h qu'à 16 h.</p>  <p>FAUX - Le soleil est incliné à peu près de la même façon. Ses rayons ont la même intensité.</p>	<p>Il existe des vêtements spéciaux pour se protéger du Soleil.</p>  <p>FAUX - Vrai. Même mouillé et clair, ils arrêtent presque tous les UV.</p>
<p>Lorsque le soleil couchant devient rouge, il n'y a plus de risque.</p>  <p>VRAI - Au coucher du soleil l'atmosphère traversée par les rayons est très épaisse. Elle arrête tous les UV.</p>	<p>On ne risque pas d'attraper de coups de soleil quand il y a des nuages</p>  <p>FAUX - Certains nuages filtrent mal les UV</p>	<p>Sans l'atmosphère terrestre, les rayons du soleil seraient mortels</p>  <p>VRAI - L'atmosphère stoppe les rayons les plus dangereux. Sans elle la vie serait impossible sur terre.</p>	<p>En montagne, la quantité de rayons UV augmente avec l'altitude</p>  <p>VRAI - La couche d'atmosphère devient plus fine et filtre moins d'UV</p>	<p>La neige réfléchit davantage les UV que l'eau de mer</p>  <p>VRAI - La neige fraîche réfléchit plus de 80 % des UV, l'eau 5 à 20 %</p>
<p>L'eau de mer réfléchit davantage les UV que le gazon</p>  <p>VRAI - Surtout si la mer est calme, 5 à 20% de réverbération contre moins de 5 % pour l'herbe</p>	<p>Des médicaments peuvent provoquer des brûlures au soleil</p>  <p>VRAI - Certains augmentent la sensibilité de la peau au Soleil.</p>	<p>Une vitre transparente arrête une partie des UV</p>  <p>VRAI - mais elle peut laisser passer un peu d'UV</p>	<p>L'ophtalmie des neiges est une fleur qui pousse au printemps en montagne</p>  <p>FAUX - C'est un coup de soleil de l'œil qui peut rendre aveugle quelques heures.</p>	<p>Il y a des gens qui sont devenus aveugle en regardant le soleil</p>  <p>VRAI - Regarder le soleil en face est très dangereux car les rayons UV détruisent les cellules de la rétine</p>
<p>Les animaux craignent moins le soleil que l'homme</p>  <p>VRAI - Leur pelage les protège.</p>	<p>Une lunette de soleil doit stopper les rayons invisibles.</p>  <p>VRAI - Pour être efficace, une lunette de soleil doit avant tout stopper la majeure partie des UV et des Infrarouges et filtrer la lumière</p>	<p>Une bonne lunette de soleil doit avoir une forme enveloppante.</p>  <p>VRAI - Pour bien protéger les yeux des rayons qui arrivent par les côtés.</p>	<p>Il n'existe pas de loi sur l'utilisation des cabines à bronzer</p>  <p>FAUX - Depuis 1997, une loi interdit l'utilisation des lampes à UV pour les moins de 18 ans et réglemente ces installations.</p>	<p>La crème solaire sert à s'exposer plus.</p>  <p>Faux - La crème doit servir à se protéger, pas à s'exposer plus.</p>



jeu du soleil





(c) Tous droits réservés Sécurité Solaire - 2006. Conception Pierre Cesarini - illustrations Marc Boutavant



sécurité solaire

Bureaux : 3 rue Jean Varenne 75018 PARIS
Tel. 01 42 58 00 60 - loisirs@soleil.info - www.soleil.info