

LA CLASSE

N°190 Juin-juillet 2008

CYCLES 2 & 3

# LA CLASSE

Le mensuel pratique des instituteurs et des professeurs des écoles

BELGIQUE : 5,95 € - DOM : 7,50 € - MAROC : 72 MAD - MAYOTTE : 9 € - POLYNÉSIE : 1300 XPF - N.° CALÉDONIE : 1300 XPF



Vivre avec  
le soleil

**Devenir acteur de prévention** > p. 115

LES GRANDS  
DOMAINES  
D'ACTIVÉS

Géométrie  
et mesure

FICHIER  
CYCLE 2

Sauvons  
les ours  
blancs

LE CAHIER DE L'ÉCOLIER

Conte à compter  
Coloriage magique  
Pavage  
Jeux de vocabulaire

... et toute l'actualité scolaire

L 17647 - 190 - F : 5,00 € - RD



## Les 10 conseils essentiels pour bien « Vivre avec le Soleil »

- 1. Évitez le soleil entre 12 h et 16 h** (heure légale d'été en France métropolitaine), lorsque le soleil est haut dans le ciel et votre ombre courte (plus courte que vous). C'est le moment de la journée où l'on reçoit le plus d'UV.
- 2. Une protection solaire efficace, c'est une panoplie : ombre, chapeau, vêtements, lunettes et crème solaire.** Les lunettes doivent être enveloppantes et de catégorie de protection 3 ou 4. Le produit solaire, IP 25 (40 ou + pour des conditions extrêmes), ne doit pas servir à s'exposer plus mais à limiter l'agression. Il doit être appliqué soigneusement et souvent, au minimum toutes les 2 heures.
- 3. Protégez particulièrement les enfants et montrez-leur l'exemple.** Leur peau et leurs yeux sont fragiles. Avant la puberté, les défenses naturelles ne sont pas totalement opérationnelles. Jusqu'à l'âge d'un an elles sont même inexistantes. De plus, c'est pendant l'enfance que se prennent les bonnes habitudes.
- 4. Ça n'est pas parce qu'il y a du vent, des nuages ou qu'il fait frais qu'on ne risque pas de coup de soleil.** Ces situations donnent une fausse sensation de sécurité car la température et la luminosité peuvent être faibles malgré un fort niveau d'UV.
- 5. La protection solaire est d'autant plus nécessaire que la réverbération des UV est importante.** Les surfaces claires et brillantes augmentent très fortement les quantités d'UV reçues par la peau et par les yeux. La neige réfléchit jusqu'à 90 % du rayonnement UV, l'eau jusqu'à 30 % et le sable jusqu'à 25 %.
- 6. Être exposé au Soleil, cela n'est pas forcément faire le « lézard » sur la plage.** Les activités extérieures tel que le jardinage ou la pratique de sports de plein air nécessitent également une protection solaire efficace.
- 7. Évitez les coups de soleil et continuez de vous protéger une fois bronzé.** Cela permet de garder son bronzage plus longtemps et de limiter considérablement les dégâts du soleil.
- 8. Une alimentation équilibrée, éventuellement la prise de compléments alimentaires dits anti-oxydants** (vitamines A, C, E et oligoéléments), peuvent optimiser les moyens de défense de la peau face à l'agression solaire et préviennent certaines allergies, mais ne dispensent pas de se protéger.
- 9. Évitez les UV artificiels.** Ils se cumulent à ceux reçus du Soleil, augmentent le risque de cancer et accélèrent le vieillissement de la peau. Optez plutôt pour l'autobronzant, qui ne protège pas beaucoup non plus, mais dont l'innocuité est démontrée.
- 10. Certains médicaments, déodorants, parfums et accélérateurs de bronzage peuvent provoquer des allergies et des brûlures graves au soleil.** Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.



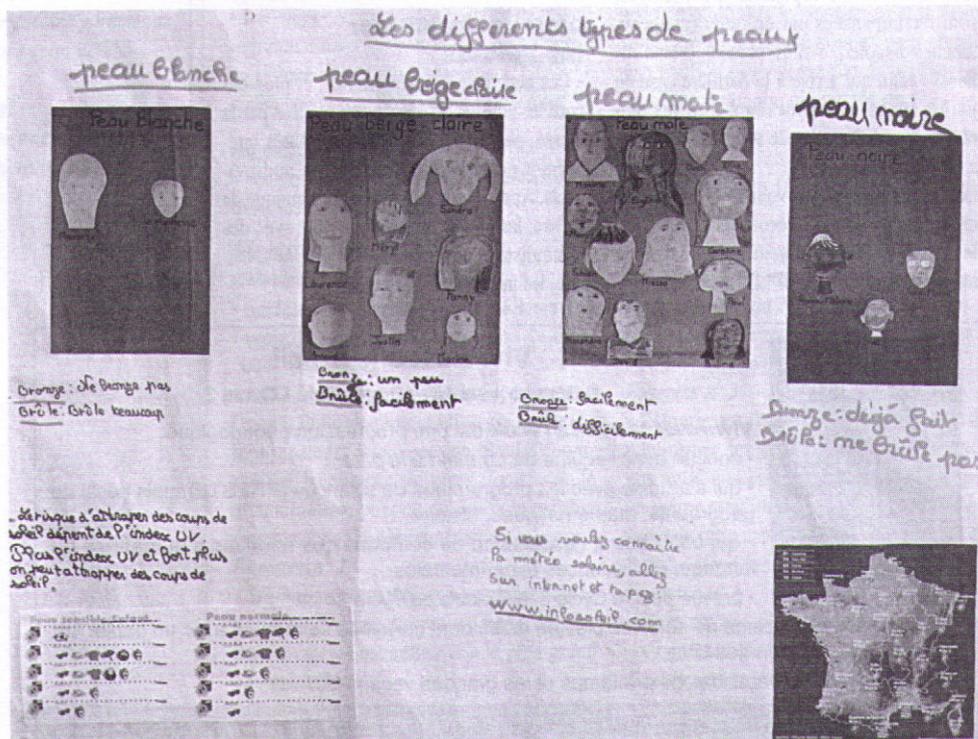
Publicité réalisée par une classe de CM1-CM2.

### piste 3 : créer une publicité préventive

• A travers l'étude de documents publicitaires (journaux, télévision...), les élèves peuvent comprendre que les médias, et la publicité en particulier, véhiculent souvent une image très positive du soleil, au risque de mettre en avant certaines pratiques dangereuses. Ils vont donc inventer des slogans publicitaires fondés sur l'éducation à la santé afin de convaincre le public des dangers liés au soleil. Cette publicité peut prendre la forme d'une affiche, d'un spot radiophonique, d'un document multimédia...

### piste 4 : faire une exposition

• La classe peut faire une petite exposition (présentée dans l'école et/ou en dehors : mairie, pharmacies, opticiens...) pour sensibiliser aux risques solaires et promouvoir l'utilisation de moyens de protection. Un travail de diffusion peut même être effectué (recherche d'un « sponsor » pour une éventuelle duplication).



Affiche réalisée, pour une exposition, par une classe de CM2.

### **piste 5 : fabriquer un cadran solaire original**

• La classe construit un cadran solaire dont l'objet n'est pas d'indiquer l'heure, mais de délivrer des conseils de protection. Un gnomon, posé verticalement, projette son ombre sur un support horizontal. Suivant le moment de la journée, l'ombre est plus ou moins grande en fonction de la hauteur du Soleil dans le ciel. Suivant leur taille, on peut dessiner des cercles concentriques (le plus petit cercle correspondant à l'ombre la plus courte, donc au moment où le soleil « tape » le plus fort) dans lesquels sont écrits ou dessinés les moyens de protection adaptés. Ce cadran solaire peut être conçu comme un objet mobile (par exemple, une maquette en carton) ou non (« en dur » dans la cour).

### **piste 6 : la prévention par le jeu**

• La classe peut concevoir un jeu, par exemple « un jeu de l'oie géant » dans lequel chaque case donne lieu à une question test. Les bonnes réponses, argumentées, sont récompensées par un objet (chapeau, lunettes de soleil, T-shirt, parasol, crème solaire) : celui qui arrive à la dernière case du jeu (la plage) en ayant réuni tous les éléments d'une panoplie de protection solaire a gagné...

Les élèves de la classe vont alors faire jouer les autres enfants de l'école (éducation par les pairs) ou ceux du centre de loisirs, ou même les parents lors de la fête de l'école...

### **piste 7 : mener une enquête**

• Les élèves mènent une enquête au sein de l'école ou de leurs familles (parents, grands-parents et arrière-grands-parents) afin, par exemple, de mettre en évidence différents comportements en matière d'habillement, d'exposition et de protection. Ce travail, en relation avec le cours d'histoire, peut montrer comment l'évolution de nos modes de vie, depuis la généralisation des congés payés, a modifié notre rapport au soleil. Cette enquête peut également s'appuyer sur des recherches documentaires et donner lieu à la réalisation d'un exposé.

### **piste 8 : réaliser un reportage multimédia**

• Les élèves peuvent réaliser un reportage multimédia décrivant les activités menées dans la classe. A cette occasion, ils rédigent des textes, prennent des photos, filment, font des dessins et peuvent finaliser ce travail grâce aux outils informatiques. Ce reportage sera publié dans le journal de classe ou le site Internet de l'école.

### **piste 9 : impliquer les médias**

• Les activités expérimentales, et plus encore les actions de prévention menées par la classe, peuvent constituer un sujet très intéressant pour les médias écrits et audiovisuels. Après avoir rédigé un communiqué de presse, les élèves prennent contact avec des journalistes, leur transmettent ce communiqué, les invitent à l'école...



### **Vivre avec le soleil**

Sciences - santé - citoyenneté / Cycle 3

*Vivre avec le soleil à l'école* est une progression pédagogique...

- conçue avec l'équipe de *La main à la pâte* ;
- qui s'articule avec les programmes de sciences (PRESTE) mais aussi de géographie, mathématiques, histoire...
- qui contribue à l'acquisition de compétences relatives à la maîtrise du langage, aux sciences expérimentales...
- prévue pour le Cycle 3, adaptable au Cycle 2 ;
- comprenant une dizaine de séances clés en main, dont certaines se mènent avec un papier UV qui bleuit sous l'action des UV ;
- à mener entre les vacances de printemps et les grandes vacances.

Des guides de l'enseignant sont offerts (envoi : automne 2008) sur inscription :  
[www.vivreaveclesoleil.info](http://www.vivreaveclesoleil.info)