

Fiches d'activités 3 à 5 ans
Vivre avec le Soleil
Au centre de vacances et de loisirs



Fiches d'activités 3 à 5 ans

Vivre avec le Soleil

Au centre de vacances et de loisirs



sécurité solaire

L'Education à la santé s'impose tant pour le développement harmonieux des individus qu'en terme de politique de santé. En matière de protection solaire, la communauté scientifique est unanimement formelle : « c'est dès l'enfance qu'il faut agir ». En effet, les enfants, plus sensibles au soleil que les adultes, sont plus exposés à ses rayons. De plus, il est clair que les enfants sont réceptifs aux messages de prévention. Il est donc primordial de promouvoir « l'éducation solaire ».

Cet outil composé d'animations ludo-éducatives, sur le thème du soleil est destiné aux enfants à partir de 3 ans.

1 - Finalité :

Promotion de la santé, prévention des conduites à risques face au rayonnement solaire.

2 - Objectifs :

- Connaître les dangers du rayonnement solaire.
- Apprendre à s'en protéger.

3 - Durée de l'animation :

40 minutes (Accueil 5', 5 ateliers de 6', synthèse 5').

4 - Jauge :

Un groupe classe (25 à 28 élèves) pour 1 animateur et 4 accompagnateurs.

5 - Matériel nécessaire :

- Un manche à balai et 2 élastiques à cheveux de couleurs différentes.
- Un miroir.
- Un parasol, un T-shirt, une bouteille d'eau, de la crème solaire, des lunettes de soleil, un chapeau plus divers objets quelconques.
- Fiches ci-jointes à photocopier.

6 - Déroulement :

- **Accueil** des enfants, constitution de 4 équipes confiées à un accompagnateur à qui on soumet la consigne de chacun des ateliers.
- **Ateliers** : (Voir tableau détaillé). Chaque groupe effectue une rotation sur les ateliers.
- **Synthèse**. Restitution par le groupe des acquisitions. Récapitulation du message préventif.



Fiches d'activités 3 à 5 ans

Vivre avec le Soleil

Au centre de vacances et de loisirs



sécurité solaire

La Galerie de portraits

Je m'observe dans le miroir et j'entoure le personnage qui a la couleur de peau qui ressemble le plus à la mienne.



Fiches d'activités 3 à 5 ans
Vivre avec le Soleil
Au centre de vacances et de loisirs



sécurité solaire

Au bord de l'eau



Fiches d'activités 3 à 5 ans

Vivre avec le Soleil

Au centre de vacances et de loisirs



sécurité solaire

Tableau des Ateliers

	Objectifs ● Méthodologique ■ Opérationnel	Consigne	Matériel	Message
Ma peau	<ul style="list-style-type: none"> ● Déterminer son phototype. ■ Observer sa peau, ses yeux et ses cheveux. 	Regarde-toi dans le miroir et entoure sur la fiche le visage qui te ressemble le plus.	Un miroir + Fiche autotest : "La galerie des portraits".	Claire ou foncée, ta peau est très fragile, protège-toi du soleil qui risque de l'abîmer.
Ombre et Lumière	<ul style="list-style-type: none"> ● Différencier ombre et lumière. ■ Repérer dans une scène dessinée les personnages exposés au soleil. 	Entoure en bleu les personnages qui sont à l'ombre, en rouge ceux qui sont au soleil.	Fiche "Ombre et lumière". Crayons rouges et bleus.	A l'ombre je suis à l'abri des rayons du soleil.
Mon ombre	<ul style="list-style-type: none"> ● Repérer la position du soleil. ■ Comparer sa taille à celle de son ombre. 	A l'aide du bâton et des élastiques compare ta taille à celle de ton ombre.	Un manche à balai et deux élastiques de couleurs différentes servant de ciseaux.	Si tu es plus grand que ton ombre, reste à l'ombre.
Je me protège du soleil	<ul style="list-style-type: none"> ● Déterminer les atouts d'une bonne protection solaire. ■ Effectuer un tri entre divers objets usuels. 	Dans la collection d'objets, choisissons les objets pour équiper "un élève du groupe" qui va à la plage.	Un parasol, un T-shirt, une bouteille d'eau, de la crème solaire, des lunettes de soleil, un chapeau et divers objets.	Pour bien me protéger : Parasol, chapeau, T-shirt, lunettes, crème et bien boire. Et jamais au soleil si je suis plus grand que mon ombre !
Ma peau au soleil	<ul style="list-style-type: none"> ● Se protéger. ■ Repérer les éléments de protection solaire dans une scène à colorier. 	Colorier les éléments de protection solaire.	Fiche "Au bord de l'eau".	Jamais au soleil quand il est trop haut dans le ciel. A la mer, à la montagne ou à la campagne je pense à me protéger du soleil pour bien en profiter.



Fiches d'activités 3 à 5 ans

Vivre avec le Soleil

Au centre de vacances et de loisirs



sécurité solaire

Les info-conseils pour protéger les enfants du Soleil

Avant la puberté,
les défenses naturelles de l'organisme ne sont pas totalement opérationnelles.
Protégez particulièrement la peau et les yeux des enfants !

Les enfants de moins d'un an ne doivent jamais rester en plein soleil.
Même à l'ombre d'un parasol,
protégez-les en les couvrant de vêtements légers.

Les enfants sont plus vulnérables que les adultes face au soleil !
Entre 12 et 16 heures,
incitez-les à faire la sieste et organisez des activités à l'ombre.

Les enfants sont plus vulnérables que les adultes face au soleil !
Montrez-leur le bon exemple
et expliquez-leur pourquoi et comment bien se protéger.

Les expositions au soleil pendant l'enfance augmentent considérablement
le risque de cancer de la peau et créent des dommages sur les yeux.
Protégez les enfants !

Pour des raisons de santé, la loi française interdit
l'utilisation des appareils de bronzage par les mineurs.
Veillez à ce que vos enfants la respecte !

Au centre aéré ou en colonie de vacances,
veillez à la protection solaire des enfants.



© Sécurité Solaire 2002 - La ligue contre le cancer - Epidaure

Conception-Rédaction : Jean-Christophe Azorin / Coordination : Pierre Cesarini / Illustrations : Marc Bouvrand

