



## CONNAÎTRE LES RISQUES LIÉS À L'EXPOSITION SOLAIRE

**Entre nous** - L'activité proposée a pour objectif d'apprendre à se relaxer et à se protéger des effets de l'exposition au soleil. Un jeu de discrimination des moyens de protection solaire est proposé suite à la relaxation.



### Entrée dans l'activité santé

Cette relaxation peut être accompagnée d'un fond musical avec bruit de vagues. **Allongés sur un tapis de sol, imaginer être sur une plage. Se concentrer** sur la respiration. **Relâcher** tous les muscles du corps : secouer doucement les jambes puis relâcher ; secouer doucement les bras puis relâcher, soulever une épaule et la relâcher sur le tapis, faire la même chose de l'autre côté. Tourner doucement la tête à droite et à gauche pour relâcher les muscles du cou. **Contracter** les muscles du visage (grimace) puis les relâcher. Fermer les yeux. Respirer calmement, profondément. Sentir le ventre qui se soulève à l'inspiration et qui s'abaisse à l'expiration.

**Imaginer** que l'on s'enfonce dans le sable chaud, que c'est doux et confortable. Détendre chacune des parties de son corps tour à tour. « *Le soleil nous chauffe agréablement... On imagine le bruit des vagues... On se laisse bercer par les vagues.* »

**Terminer** la relaxation en ouvrant doucement les yeux, en s'étirant comme si on sortait d'un profond sommeil et s'asseoir calmement pour écouter attentivement les consignes suivantes.



### L'activité de découverte

#### Un peu de détente

- Repérer sur le document les éléments protecteurs du soleil et les colorier. (arbres, lunettes de soleil, crème solaire, parasol, chapeau,...). Que manque-t-il ? (T-shirt, lycra).
- Énumérer les bienfaits et méfaits du soleil.
- Comprendre : Lors de la correction collective, faire remarquer que la meilleure des protections c'est d'éviter les heures les plus vives du soleil et de se tenir à l'ombre ! Ne pas oublier de boire pour s'hydrater !



### Une activité complémentaire

- Chacun raconte un souvenir en lien avec le soleil, heureux ou douloureux !
- Fiche 200 : Bien s'exposer au soleil.



### Pour aller plus loin

- Consulter [Clap'Santé](#) le magazine santé des jeunes. Numéro spécial sur le soleil.
- Lire l'[article](#) de La dépêche de Tahiti du 9 Janvier 2016.
- Consulter le guide de l'enseignant [Vivre avec le soleil](#).



### Message pour les élèves

S'exposer au soleil sans se protéger est dangereux pour la santé. Pour pratiquer une activité physique de plein air, je porte une casquette et je bois de l'eau.

Rapport à soi  
Rapport aux autres  
Rapport à l'environnement



DOMAINES  
1 2 3 4 5