



S'amuser au soleil en toute sécurité

Ressource pour curriculum sur la protection solaire pour les élèves de la maternelle à la 4^e année

Adaptation du programme *SunSafe for the Early Years* avec la permission du Norris Cotton Cancer Centre



Une ressource pour curriculum sur la protection solaire et les rayons ultraviolets (UV) pour les élèves de la maternelle d'enfants à la 4^e année

Santé publique Ottawa (SPO) tient à remercier les professionnels suivants d'avoir contribué à la création de la présente ressource d'enseignement :

La docteure Ardis Olson du service de médecine familiale et communautaire du Dartmouth-Hitchcock Medical Center, qui a donné à SPO la permission de reproduction.

La docteure Telisa Stewart du Norris Cotton Cancer Centre, Hanover, New Hampshire qui a facilité le processus d'approbation relatif aux droits d'auteur.





Table des matières

☼ Présentation de la ressource pour curriculum de SPO	2
☼ Protection solaire et les rayons ultraviolets (UV) : Objectifs d'apprentissage pour les enseignants	3
☼ Renseignements généraux	5
☼ Renseignements pour les enseignants	7
☼ Protection solaire à l'échelle de l'école	13
☼ Liste des ressources	14
☼ Résumé des lignes directrices en matière de protection UV du programme d'éducation physique et santé	16
☼ Le curriculum sur l'éducation physique et la santé du Ministère de l'Éducation de l'Ontario: suggestions sur la façon d'utiliser la ressource de SPO sur la protection solaire, de la maternelle à la quatrième année.	18
• Lien vers le curriculum de l'Ontario sur l'éducation physique et la santé	19
☼ Activités supplémentaires	22
☼ Bibliographie	23

Introduction



Présentation ressource pour curriculum :

.....

La ressource pour curriculum en matière de protection solaire et les rayons UV est offerte par SPO aux enseignants du primaire pour les élèves de la maternelle à la 4^e année. Elle se divise en cinq parties pour chaque année scolaire : objectifs d'apprentissage, aperçu de la ressource pour curriculum, plans de leçons proposés, activités de soutien et activités supplémentaires. La ressource pour curriculum respecte les Normes de santé publique de l'Ontario (2008) et les Normes du programme-cadre Éducation physique et santé du Ministère de l'Éducation (2010). L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) [2003] insiste également sur l'importance des programmes scolaires qui font la promotion des mesures préventives contre le soleil par l'enseignement, la participation de la collectivité, la création de zones ombragées, l'attribution de subventions et l'élaboration de politiques.

Vous aurez besoin de deux périodes de cours pour présenter les principes des plans de leçons proposés pour l'enseignement de la protection UV et solaire. Nous vous encourageons à choisir parmi les activités de soutien ou les activités supplémentaires celles qui conviennent le mieux à votre groupe. Des activités de rappel et de suivi sont également incluses afin de vous assister dans le renforcement des messages de protection solaire tout au long de l'année.

Merci de présenter la ressource pour curriculum *S'amuser au soleil en toute sécurité* et de prendre l'initiative de promouvoir la sécurité au soleil dans votre école.



Protection UV et solaire : objectifs d'apprentissage pour les enseignants



1. Sensibiliser les élèves aux dangers des rayons ultraviolets de sources naturelle (du soleil) ou artificielle (produits au moyen d'équipement de bronzage) incluant :
 - les dommages aux yeux : cataractes, cécité des neiges (brûlure superficielle temporaire de la cornée et de la conjonctive causée par les rayons UV réfléchis par la neige, l'eau, le sable ou le béton, ou découlant d'une surexposition au bronzage artificiel);
 - les dommages à la peau : bronzage, coups de soleil, apparition prématurée de rides, cancer de la peau et des lèvres (considéré comme un cancer de la bouche);
 - l'affaiblissement du système immunitaire
2. Enseigner aux les élèves les mesures préventives contre le soleil en leur apprenant l'ABCD de la sécurité au soleil, c'est-à-dire :
 - Abritez-vous du soleil et cherchez l'ombre: évitez l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h, au moment où les rayons sont les plus intenses;
 - Bloquez les rayons du soleil en appliquant un écran solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus;
 - Couvrez-vous;
 - Dites-le à tout le monde. Dites aux autres ce qu'ils peuvent faire pour se protéger du soleil.
3. Enseigner aux élèves à consulter l'indice UV ainsi que les mesures de protection solaire selon chaque niveau d'indice UV.
4. Créer un contexte scolaire favorable grâce aux stratégies suivantes :
 - Donner l'exemple;
 - Organiser des activités transversales, en mettant à profit les ressources fournies dans le curriculum de SPO : le manuel pour les enseignants, la trousse d'enseignement, les jeux interactifs, les documents à distribuer et les activités;
 - Fournir aux parents des fiches de renseignements pour compléter l'enseignement en classe;
 - Appuyer la création de zones ombragées dans les aires de jeux;
 - Veiller à ce que les élèves prennent des mesures préventives lors des activités scolaires à l'extérieur;



Objectifs d'apprentissage sur la protection UV et solaire pour les enseignants (suite)



- Connaître les lignes directrices de votre Conseil scolaire en ce qui concerne la protection contre les rayons UV et le soleil;
- Fournir des activités pour le curriculum qui encourageront les élèves à promouvoir les comportements préventifs dans leur classe, à l'école, à la maison et dans la collectivité.





Renseignements généraux :



Pour trouver le programme scolaire le plus approprié en matière de protection contre le soleil et les rayons UV, Santé publique Ottawa (SPO) a effectué une étude approfondie des pratiques exemplaires. Cette étude s'est arrêtée sur le programme SunSafe, conçu par le Norris Cotton Cancer Center en association avec le Dartmouth-Hitchcock Medical Center du New Hampshire. Ce curriculum est fondé sur une rigoureuse évaluation par les pairs. Un modèle d'adaptation au contexte local a été inclus, ce qui permet à SPO de modifier cette ressource en fonction des normes locales, provinciales et fédérales. La ressource *S'amuser au soleil en toute sécurité* est destinée aux élèves de la maternelle à la 4^e année. Il offre une ressource pour curriculum complète visant à réduire les risques que les enfants développent des maladies liées au soleil plus tard dans leur vie.

Pourquoi les enseignants devraient-ils promouvoir la protection solaire?

Enseigner aux enfants à adopter des comportements préventifs de protection solaire peut réduire les risques qu'ils développent un cancer de la peau ou des cataractes plus tard dans leur vie, deux maladies liées à l'exposition aux rayons ultraviolets (OMS, 2003). Les enfants, de la période préscolaire à la 4^e année, sont les plus réceptifs aux messages sur la santé. Les saines habitudes de prévention que prennent ces jeunes enfants les suivront probablement jusqu'à l'âge adulte, et c'est là un principe important, puisque 80 % des cancers de la peau auraient pu être évités (OMS, 2003 a). Ces habitudes de protection solaire doivent donc être consolidées chez les enfants, car en Ontario, on constate qu'elles se perdent avec l'âge (Ontario Sun Safety Working Group, 2010). Selon la deuxième enquête nationale sur l'exposition au soleil, réalisée en 2006, 74 % des enfants ontariens de 6 à 12 ans sont protégés contre le soleil, contre 99 % des enfants de 1 à 5 ans (Ontario Sun Safety Working Group, 2010).





Renseignements généraux (suite) :



Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la majorité de l'exposition aux rayons UV a lieu avant 18 ans (OMS 2003). Étant donné que les enfants passent une grande partie de leur temps à l'extérieur lorsqu'ils sont à l'école, il est important que les enseignants veillent à ce qu'ils disposent des connaissances nécessaires pour se protéger contre le soleil (OMS, 2003 b). Les enfants sont particulièrement réceptifs aux messages sur la santé lorsque ceux-ci sont transmis à l'échelle de l'école et dans un contexte où les élèves se sentent à l'aise, reçoivent l'appui de leurs pairs et peuvent prendre exemple sur leurs enseignants.





Renseignements pour les enseignants :



Quels sont les types de cancer de la peau?

Il existe trois grands types de cancer de la peau: le carcinome basocellulaire, le carcinome squameux et le mélanome malin. Le plus répandu est le carcinome basocellulaire, suivi du carcinome squameux (Association canadienne de dermatologie). En Ontario, environ 40 796 nouveaux cas de ces types de cancer appelés non-mélanomes, auront été diagnostiqués en 2011 (Partenariat Canadien contre le cancer 2010). L'exposition fréquente au soleil augmente considérablement les risques de développer ces cancers.

Le troisième type de cancer de la peau, le mélanome malin, est le plus mortel. Dès qu'il commence à se développer, il peut se propager rapidement au reste du corps. Les coups de soleil douloureux formant des cloques, subis à l'enfance ou à l'adolescence, augmentent de beaucoup les risques de contracter un mélanome malin (OMS, 2003 b). En 2011, 2 500 Ontariens ont reçu ce diagnostic (Comité directeur des statistiques sur le cancer de la Société canadienne du cancer, 2011). Malheureusement, les cas de mélanomes et le taux de mortalité de cette maladie sont à la hausse en Ontario depuis les années 1960 (Société canadienne du cancer, 2006).

De 1986 à 1996, on a observé une forte augmentation du taux d'incidence de mélanomes malins à Ottawa, qui a presque doublé (SPO, 2006). On a ensuite observé, à partir de 1996, une chute du taux d'incidence qui pourrait être attribuée aux mesures de protection et de promotion de la santé prises par l'Association canadienne de dermatologie et la Société canadienne du cancer (SPO, 2006). Le taux d'incidence de mélanomes s'est de nouveau mis à grimper vers la fin des années 1990, chez les hommes et les femmes. En 2012, les taux d'incidence de mélanomes malins sont les mêmes à Ottawa que dans le reste de l'Ontario (SPO, 2006 & 2012).





Renseignements pour les enseignants (suite):



Pourquoi se préoccuper du cancer de la peau?

En Ontario, le cancer de la peau est le type de cancer le plus répandu (Ontario Sun Safety Working Group, 2010). Au Canada, un tiers des nouveaux diagnostics de cancer sont des non-mélanomes de la peau (Société canadienne du cancer, 2006). Selon l'Ontario Sun Safety Working Group (2010), environ une personne sur sept en Ontario développera un cancer de la peau. Les chercheurs estiment que 90 % des mélanomes sont le résultat de toute une vie de coups de soleil graves et de surexposition aux rayons ultraviolets (Association canadienne de dermatologie). Ces données sont troublantes puisque, dans un sondage de 2010, à peu près 35 % des adultes d'Ottawa interrogés ont affirmé avoir attrapé au moins un coup de soleil (SPO, 2012). De tous les groupes d'âge, les jeunes hommes sont les plus susceptibles d'attraper un coup de soleil (SPO, 2012).

Les enfants n'ont-ils pas besoin d'un peu de soleil?

Nous avons en effet besoin des rayons du soleil. *Les rayons ultraviolets de type UVB* du spectre solaire stimulent la production de vitamine D, qui est essentielle à la santé des os. En été, au printemps et à l'automne, le corps produit naturellement cette vitamine lorsqu'il est exposé au soleil de façon « occasionnelle » et quotidienne (Ontario Sun Safety Working Group, 2010; Société canadienne du cancer, 2006). Les aliments et les *suppléments vitaminiques* sont une source plus sécuritaire de vitamine D (Ontario Sun Safety Working Group, 2010). Selon Santé Canada (2008), l'exposition au soleil ne suffit pas à la production de cette vitamine chez les Canadiens durant les mois d'hiver. Par conséquent, il est particulièrement important de consommer suffisamment d'aliments riches en vitamine D, comme le lait, les poissons gras et les jaunes d'œufs, pendant cette période (Santé Canada 2008). Il est recommandé de consulter un médecin avant d'administrer des suppléments de vitamine D à un enfant (Santé Canada, 2008).





Renseignement pour les enseignants (suite) :



Un bon bronzage ne me protège-t-il pas des coups de soleil?

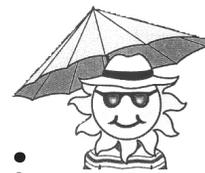
L'idée qu'un bronzage peut protéger la peau du soleil est un mythe. Il est important de faire la distinction entre la pigmentation naturelle et la pigmentation induite par l'exposition aux rayons UV. Lorsque la peau est exposée au soleil, elle brunit parce qu'elle produit un pigment nommé mélanine. Ce pigment est un mécanisme de protection de la peau. Malheureusement, le taux de mélanine que produit la peau n'est pas suffisant pour la protéger contre les séquelles d'une exposition quotidienne au soleil. Même si le taux de cancer est considérablement plus bas chez les personnes à la peau foncée que chez les autres, ces dernières peuvent subir un coup de soleil et doivent se protéger contre les rayons UV.

Ainsi, bien que la plupart des gens voient la peau bronzée comme un signe de santé, elle est en fait un signe de brûlure. En réalité, un bronzage santé, ça n'existe pas.

Faut-il se préoccuper de la protection solaire?

À cause de l'amincissement de la couche d'ozone, la quantité de rayons qui pénètrent l'atmosphère et endommagent la peau augmente. Il faut savoir que les rayons ultraviolets ne dégagent aucune chaleur. Une brise fraîche, un ciel ennuagé ou une journée d'hiver peuvent porter à croire que nous ne risquons pas d'attraper un coup de soleil, mais c'est faux : la peau brûle aussi en hiver. La neige reflète environ 80 % des rayons UV, augmentant ainsi les risques de coups de soleil et de cataractes (OMS, 2003 b). L'eau aussi reflète les rayons ultraviolets; les mesures préventives de protection solaire sont donc tout aussi essentielles lors de la baignade (OMS, 2003 b). Il est important de noter que le sable et le béton reflètent également les rayons du soleil. Enfin, la peau peut aussi bien brûler un jour modérément ennuagé qu'un jour de ciel bleu.





Renseignements pour les enseignants (suite) :

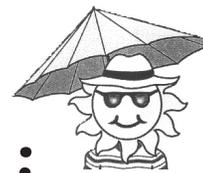


Les nuages ont tendance à bloquer les rayons infrarouges, qui produisent de la chaleur, et non les rayons ultraviolets, qui endommagent la peau. Le temps frais peut nous porter à rester dehors plus longtemps, donnant lieu à un coup de soleil plus grave que s'il avait fait beau, car la chaleur nous aurait poussés à rentrer. Les comportements de sécurité au soleil sont d'autant plus importants qu'un nombre croissant d'adultes en Ontario passent de plus en plus de temps au soleil, sans toutefois prendre davantage de précautions (Ontario Sun Safety Working Group, 2010).

Qui a besoin de protection?

Nous avons tous besoin de nous protéger contre les effets nocifs du soleil, peu importe notre âge ou la couleur de notre peau. Il est particulièrement important de protéger la peau de ceux qui ne peuvent le faire eux-mêmes, c'est-à-dire les bébés et les enfants. Ils ont non seulement la peau sensible, mais aussi bien des années d'exposition aux rayons solaires dommageables qui les attendent. Les enfants de l'Ontario passent beaucoup plus de temps à l'extérieur que les adultes; il est deux fois plus probable qu'un enfant passe au moins deux heures par jour à l'extérieur qu'un adulte (Ontario Sun Safety Working Group, 2010). De plus, les enfants plus âgés (de 6 à 12 ans) passent plus de temps dehors que les plus jeunes (Ontario Sun Safety Working Group, 2010). C'est pourquoi la protection solaire pendant l'enfance et la prise d'habitudes saines en bas âge sont des moyens clés d'éviter que les enfants contractent un cancer de la peau plus tard dans leur vie.





Renseignements pour les enseignants (suite) :



Comment profiter du soleil tout en protégeant notre peau?

Si vous suivez l'ABCD de la sécurité au soleil présenté ci-dessous, vous pourrez vous amuser au soleil en toute sécurité!

A**britez-vous** du soleil. Evitez de vous exposer au soleil entre 11 h et 16 h, au moment où les rayons du soleil sont les plus intenses. Concentrez le plus possible vos activités extérieures le matin ou vers la fin de l'après-midi. Enseignez aux enfants à rechercher l'ombre s'ils sortent durant cette période : « De onze à seize heures, à l'ombre les joueurs ». Buvez de l'eau lorsque vous jouez dehors et qu'il fait chaud.

B**loquez** les rayons du soleil. Appliquez un écran solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus sur toutes les parties exposées de votre corps. Pour vos lèvres, utilisez un baume avec un FPS de 30 ou plus.

C**ouvrez-vous** en portant un chapeau, des vêtements appropriés et des lunettes soleil. Portez un chapeau qui protège suffisamment votre cou, par exemple un chapeau à large bord ou de style « légionnaire ». Enfilez un chandail à manches longues et un short qui descend jusqu'aux genoux. Mettez des lunettes de soleil enveloppantes qui bloquent les rayons ultraviolets (UVA et UVB) et qui protègent les yeux sur les côtés si vous prévoyez rester à l'extérieur pour la plus grande partie de la journée (Société canadienne d'ophtalmologie).

D**ites-le à tout le monde** Nous devons nous protéger du soleil. Rappelez à votre famille et à vos amis qu'il est important de porter un chandail, un chapeau, des lunettes de soleil, du baume pour les lèvres et un écran solaire chaque fois qu'ils passent du temps au soleil, afin de se protéger.



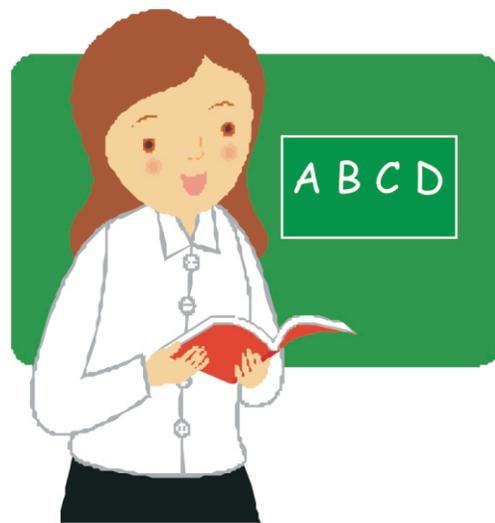
SIMPLE COMME **A B C D**

Suivez l'ABCD de la sécurité au soleil



A britez-vous du soleil

B loquez les rayons UV



C ouvrez-vous

D ites-le à tout le monde



Y a-t-il de bonnes nouvelles?

Oui, il y a de bonnes nouvelles concernant le cancer de la peau. Puisque 90 % de tous les cancers de la peau sont causés par l'exposition au soleil (Alberta Health Services, 2009), nous pouvons réduire de beaucoup les risques pour nos enfants en suivant les lignes directrices pour "S'amuser au soleil en toute sécurité". Aussi, le cancer de la peau peut être traité complètement si l'on s'y prend assez tôt. La meilleure nouvelle, c'est que nous ne sommes pas obligés de rester toujours à l'intérieur; il nous faut simplement apprendre à nous amuser au soleil en toute sécurité.



Protection solaire à l'échelle de l'école :

1. Sensibilisation et information

Informers les gens au sujet des questions relatives à la santé et les aider à adopter un mode de vie sain. Cet objectif peut être atteint de plusieurs façons :

- Accrocher des affiches
- Distribuer des brochures
- Inviter des conférenciers
- Mettre en œuvre un curriculum sur la protection de la peau

2. Création d'un contexte scolaire sain

Nous sommes influencés par notre environnement. La création d'un contexte favorable à la protection contre le soleil peut donc nous pousser à adopter un mode de vie sain. Cet objectif peut être atteint de plusieurs façons :

- Inciter le personnel et les parents à s'engager à être des modèles de comportement préventif, à l'école comme en dehors des heures de classe;
- Mettre en œuvre des politiques de protection solaire;
- Revoir l'horaire des périodes de jeu extérieur ou des événements spéciaux pour réduire l'exposition des élèves au soleil;
- Encourager le port du chapeau et l'application d'écran solaire chez les enfants;
- Accroître les zones ombragées en plantant des arbres et en construisant des structures d'ombrage.





Liste des ressources :

Pour obtenir les ressources suivantes, veuillez contacter l'infirmière de votre école.

Trousse de sécurité au soleil (bilingue)

La trousse contient :

- des chapeaux (casquettes, chapeaux à larges bords, chapeaux de style « légionnaire », etc.);
 - des chandails à manches longues et des pantalons;
 - des lunettes de soleil;
 - un parasol;
 - de l'écran solaire avec un FPS de 30;
 - du baume pour les lèvres avec un FPS de 30;
 - un appareil de mesure des rayons UV;
 - des billes photosensibles;
 - des feuilles photosensibles;
 - une pochette accordéon;
 - un frisbee photosensible.
- La pochette accordéon contient un ensemble d'activités liées à la protection contre le soleil qui peuvent servir d'activités supplémentaires ou de soutien :
 - Fiches de renseignements
 - Dessins à colorier
 - Affiches et brochures
 - Échantillons de cahiers d'activités

Le DVD Bien protégés pour s'amuser sous le soleil - (destiné aux élèves de la maternelle à la 2e année). Dans ce dessin animé de cinq minutes, les enfants peuvent chanter avec Guy, un garçon qui prend des précautions lorsqu'il s'amuse au soleil.

Le Jeu du soleil, un tapis conçu pour le gymnase - (destiné aux élèves de la maternelle à la 4e année). Dans ce jeu, les enfants cherchent à arriver les premiers à la plage en répondant à des questions et en accumulant tous les objets dont ils ont besoin pour se protéger contre le soleil et la chaleur.



Liste des ressources (suite) :

.....
La présentation PowerPoint «S’amuser au soleil en toute sécurité» - (destinée aux élèves de la maternelle à la 4^e année). Cette présentation est une façon visuellement attrayante de faire passer les messages principaux de la protection contre le soleil à vos élèves.

L'activité sur la sécurité au soleil D'accord/Pas d'accord - Cette activité peut être organisée séparément ou en lien avec la présentation «S’amuser au soleil en toute sécurité». On demande aux élèves de montrer s'ils sont « d'accord » ou « pas d'accord » avec les énoncés que lira l'enseignant en se déplaçant d'un côté ou de l'autre de la salle de classe. Les instructions se trouvent dans la présentation PowerPoint et une copie papier est fournie dans la pochette accordéon.

Résumé des lignes directrices en matière de protection solaire et UV du programme d'éducation physique et santé



.....

Responsabilité des parents dans la réduction de l'exposition aux rayons UV

L'implication des parents dans l'éducation de leurs enfants représente une occasion pour eux de promouvoir les comportements sécuritaires enseignés dans le cadre du programme d'éducation physique et santé, comme l'utilisation de l'écran solaire et le port de vêtements protecteurs.

Rôle des professionnels de la santé publique dans la collaboration avec les partenaires communautaires

Selon les Normes de santé publique de l'Ontario, les professionnels de la santé doivent collaborer avec les conseils scolaires et les écoles pour mettre en œuvre une stratégie complète de promotion de la santé afin d'influencer l'élaboration de politiques saines et la création d'un contexte favorable, dans le but de réduire l'exposition des élèves aux rayons UV, conformément aux pratiques exemplaires.

Vie saine - Sécurité

L'enseignement de la sécurité personnelle vise non seulement à prévenir les blessures chez les enfants, mais aussi à leur permettre de reconnaître, d'évaluer et d'éviter les situations potentiellement dangereuses. La protection solaire fait partie des sujets abordés lorsqu'il est question de sécurité. Les élèves apprendront comment limiter les blessures dans des situations concrètes.



Résumé des lignes directrices en matière de protection solaire et UV du programme d'éducation physique et santé (suite)



Planification de l'enseignement et de l'apprentissage – protection solaire

Les élèves démontreront les connaissances, les aptitudes et les habitudes nécessaires à une participation sécuritaire aux activités d'éducation physique et santé en portant les vêtements appropriés (par exemple, un chapeau et de l'écran solaire lors d'une activité à l'extérieur) et en prenant les mesures de protection adéquates.

Planification de l'enseignement et de l'apprentissage – éducation environnementale

Les élèves démontreront une compréhension des dangers pour la santé associés à l'exposition au soleil et apprendront à reconnaître l'importance de l'environnement sur les comportements de santé dans la réduction des risques.



Ministère de l'Éducation de l'Ontario
Les attentes du curriculum sur l'Éducation physique et la santé
de la maternelle à la 4^e année

A3. Sécurité

1^e année :

A3.2 - Identifier des facteurs environnementaux qui comportent des dangers lors d'activités physiques et expliquer les mesures à prendre afin d'en profiter pleinement.

C3. Promotion de la santé

C3.1 - Sécurité : Nommer des sources de danger à domicile et dans son environnement, les risques qui y sont associés et les précautions à prendre pour réduire ces risques.

A3. Sécurité

2^e année :

A3.2 - Identifier, lors de la pratique d'activités physiques, des façons de prévenir des risques pour soi et les autres en incluant des risques liés à une condition médicale.

C1. Compréhension de la santé

C1.1 - Sécurité : Identifier les pratiques sécuritaires à suivre à la maison et dans son environnement.

C2. Réflexion sur la santé

3^e année :

C2.2 - Sécurité : Élaborer des lignes directrices de pratiques sécuritaires à l'extérieur de la salle de classe dans diverses situations.

A3. Sécurité

4^e année :

A3.1 - Démontrer un comportement favorisant une participation sécuritaire pour soi et autrui en suivant les mesures de sécurité appropriées à l'activité physique

A3.2 - Décrire des méthodes préventives pour éviter des blessures et des accidents lors de l'activité physique.

C2. Réflexion sur la santé

C2.2 Nommer des précautions à prendre pour assurer sa sécurité personnelle.



Lien vers le curriculum de l'Ontario sur l'éducation physique et la santé

SUGGESTIONS POUR INCORPORER LA PROTECTION SOLAIRE À VOTRE CURRICULUM (1^{ère} À 4^e ANNÉE)

Année	Développement personnel et identitaire	Domaine A - Vie active	Domaine C - Vie saine
1	<p>C4.2 Habiletés personnelles (HP)</p> <p>C4.4 Pensée critique et créative (PC)</p> <p>Mode de vie sain : Présenter et expliquer les mesures de protection contre le soleil, comme le port d'un chapeau ou l'application d'un écran solaire.</p>	<p>A3 <u>Sécurité</u> : Faire preuve d'un comportement responsable afin d'assurer sa sécurité et celle des autres lors d'activités physiques. (ex. : dangers de l'exposition au soleil)</p> <p>A3.2* Identifier des facteurs environnementaux qui comportent des dangers lors d'activité physique et expliquer les mesures à prendre afin d'en profiter pleinement* (une trop grande exposition au soleil causera des coups de soleil).</p>	<p>C3. <u>Promotion de la santé</u> : Établir des rapprochements entre sa santé, son bien-être, les autres et son environnement.</p> <p>C3.1** <u>Sécurité</u> Nommer des sources de danger à domicile et dans son environnement, les risques qui y sont associés et les précautions à prendre pour réduire ces risques. (ex. : les dangers associés au soleil ou aux conditions météorologiques)**.</p>

***A3.2** - *L'enseignant dit* : « Si vous êtes bien habillés, vous aurez plus de plaisir à jouer dehors. Que faut-il porter en été pour participer aux activités extérieures en toute sécurité, peu importe la température? »

Les élèves répondent : « En été, il faut porter un chapeau et de l'écran solaire quand on sort. »

****C3.1** - *L'enseignant demande* : « Que faut-il faire pour jouer dehors en tout

Les élèves répondent : « L'été, il faut porter de l'écran solaire et un chapeau.



Année	Développement personnel et identitaire	Domaine A - Vie active	Domaine C - Vie saine
2	Habiletés personnelle (HP)		<p>C1. <u>Compréhension de la santé</u>: Expliquer les facteurs qui influencent et favorisent un développement sain (ex. : protection solaire)</p> <p>C1.1 <u>Sécurité</u>: Identifier les pratiques sécuritaires à suivre à la maison et dans son environnement (sécurité personnelle à l'extérieur: mettre de l'écran solaire)*.</p>

***C1.1 L'enseignant demande** : « Pouvez-vous me donner des exemples de ce qu'il faut faire pour s'amuser à l'extérieur en toute sécurité? »

Année	Développement personnel et identitaire	Domaine A - Vie active	Domaine C - Vie saine
3	<p>Habiletés personnelles (HP)</p> <p>Pensée critique et créative (PC)</p>	<p>A3. <u>Sécurité</u> : Faire preuve d'un comportement responsable afin d'assurer sa sécurité et celle des autres lors d'activités physiques.</p> <p>A3.1 Comportements : Démontrer un comportement et un respect des procédures qui favorisent la sécurité personnelle et celle des autres lors d'activité physique. (Ex. : Pratiquer auto surveillance et la maîtrise de soi, être conscient de son environnement, coopérer, respecter les règles, ne pas tricher, communiquer de façon positive, utiliser correctement l'équipement en classe et à l'extérieur.)</p>	<p>C2. <u>Réflexion sur la santé</u>: Utiliser ses connaissances et ses habiletés afin de prendre des décisions éclairées et poser des gestes qui sont bénéfiques pour sa santé et qui contribuent à son bien-être.</p> <p>C2.2 <u>Sécurité</u>: Élaborer des lignes directrices de pratiques sécuritaires à l'extérieur de la salle de classe dans diverses situations**.</p> <p>C3. <u>Promotion de la santé</u>: Établir des rapprochements entre sa santé, son bien-être, les autres et son environnement.</p>

****C2.2 L'enseignant demande** : « Que fait-il faire pour se protéger du soleil à l'extérieur? »

Les élèves répondent : « À l'extérieur, il faut porter un chapeau pour se protéger du soleil. »



Année	Développement personnel et identitaire	Domaine A - Vie active	Domaine C - Vie saine
4	<p>Habiletés personnelles (HP)</p> <p>Pensée critique et créative (PC)</p>	<p>A2. <u>Condition physique</u>: Mettre en pratique les concepts liés à la condition physique de façon à mener une vie saine et active.</p> <p>A2.3 Apprécier et comparer sa condition physique avant et après différentes séances d'activités physiques à l'aide de méthodes simples afin de préciser des facteurs qui modifient le niveau d'effort (températures extrêmes incluant l'exposition au soleil et à la chaleur).</p> <p>Expliquer comment les facteurs externes peuvent influencer l'effort nécessaire pour pratiquer certaines activités physiques (ex. : les extrêmes météorologiques, comme l'exposition au soleil et à la chaleur)*.</p>	

***A2.3** *L'enseignant demande* : « Qu'est-ce qui influence ce que l'on ressent quand on est actif? »

Les élèves répondent : « La chaleur et le soleil influencent ce que l'on ressent. »



Activités supplémentaires



Toutes les activités suivantes se trouvent dans la trousse de sécurité au soleil (pochette accordéon), que vous devez réserver auprès de l'infirmière de votre école.

Activité	Niveau scolaire recommandé
<p><i>Formes à découper (pochette accordéon) :</i> Poupées en papier avec vêtements pour la protection solaire</p>	2 ^e à 4 ^e année
<p><i>Société canadienne du cancer (SCC) (pochette accordéon) :</i> Cahier d'activités <i>Méfiez-vous du soleil</i> Jeu «coin-coin» (Communiquez avec la SCC pour obtenir les troussees complètes.)</p>	2 ^e à 4 ^e année 3 ^e à 4 ^e année
<p><i>Association canadienne de dermatologie</i> DVD «Bien protégés pour s'amuser sous le soleil!» Feuille à colorier «Protège-toi du soleil» www.dermatology.ca et cliquez sur programs/resources</p>	maternelle à 2 ^e année maternelle à 2 ^e année
<p><i>Santé Canada - programme l'indice UV pour la sensibilisation aux effets du soleil (pochette accordéon) :</i> Mots cachés Dessins à colorier Le Club scolaire de prudence au soleil : Guide d'activités et d'information Affiche <i>Se protéger du soleil</i> <i>Activités de détection des rayons UV (papier photosensible)</i> Instructions sur l'utilisation de l'appareil de mesure des rayons UV Instructions sur l'utilisation des billes photosensibles Sun-Bow^{MC}</p>	2 ^e à 4 ^e année 1 ^e à 4 ^e année 3 ^e à 4 ^e année maternelle à 4 ^e année 3 ^e à 4 ^e année 3 ^e à 4 ^e année
<p><i>Santé publique Ottawa (activités de soutien jointes aux plans de leçons) :</i> Pas de coup de soleil pour moi! S'amuser au soleil en toute sécurité Test de l'ombre Course à relais de la sécurité au soleil Frisbee Wham-O UMAX® (4 frisbees compris dans la trousse de sécurité au soleil à réserver auprès de l'infirmière de votre école) Présentation powerpoint «S'amuser au soleil en toute sécurité» (disponible auprès de l'infirmière de votre école) <i>Dans la pochette accordéon :</i> Quiz sur la sécurité au soleil Test de la sécurité au soleil Mobile «Prudence au soleil» Activité D'accord/Pas d'accord</p>	2 ^e à 4 ^e année 2 ^e à 4 ^e année maternelle à 4 ^e année 3 ^e à 4 ^e année 3 ^e à 4 ^e année maternelle à 4 ^e année maternelle à 4 ^e année 3 ^e à 4 ^e année



Bibliographie :

- Alberta Health Services—Cancer Prevention Program : Environment Unit. *Snapshot of Skin Cancer Prevention Facts and Figures: A Resource to Guide Skin Cancer Prevention in Alberta*. Calgary: Alberta Health Services, 2009.
- Association Canadienne de Dermatologie. *Le mélanome malin* (en ligne), s.d. a. Sur Internet : <http://www.dermatology.ca/wp-content/uploads/2012/03/Melanoma-handout-FR.pdf>.
- Association Canadienne de Dermatologie. *Cancer de la peau* (en ligne), s.d. b. Sur Internet : <http://www.dermatology.ca/fr/peau-cheveux-ongles/la-peau/cancer-de-la-peau/>.
- Ministère de la Santé et des Soins de Longue Durée de l'Ontario. « Maladies chroniques et blessures », Normes de santé publique de l'Ontario, Toronto, Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2008, p. 18-25. Sur Internet : www.health.gov.on.ca/french/providersf/programf/pubhealth/oph_standardsf/ophop/progstdfs/pdfs/ophs_2008f.pdf.
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario. *Le curriculum de l'Ontario de la 1re à la 8e année : Éducation physique et santé* (en ligne), 2010. Sur Internet : <http://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/elementary/santecurr18.pdf>.
- Ontario Sun Safety Working Group. *Sun Exposure and Protective Behaviours in Ontario: An Ontario Report Based on the 2006 Second National Sun Survey*. Toronto: Société canadienne du cancer, succursale de l'Ontario, 2010. Sur Internet : <http://www.uvnetwork.ca/InsightonCancerSunExposureandProtectiveBehavioursinOntarioFinal.pdf>.
- Organisation Mondiale de la Santé. *La protection solaire en milieu scolaire : guide pédagogique pour l'école primaire* (en ligne), 2003 b. Sur Internet : http://whqlibdoc.who.int/uv/publications/2004/a84928_V2.pdf.



Bibliographie (suite):



Organisation Mondiale de la Santé. La protection solaire en milieu scolaire : comment faire évoluer les choses (en ligne), 2003 a. Sur Internet : <http://www.who.int/uv/publications/en/sunprotschoolshmdfrench.pdf>.

Partenariat Canadien Contre le Cancer. *The Economic Burden of Skin Cancer in Canada*, 2010. Sur Internet : <http://www.krueger.ca/downloads/skincancer.pdf>.

Santé Canada. *Les effets des Uvs sur la santé* (en ligne), 2008. Sur Internet : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/sun-sol/expos/health-uv-sante-fra.php>.

Santé Publique Ottawa. Ville d'Ottawa - *Rapport de 2006 sur l'état de santé : « mesurer la santé à Ottawa pour bâtir une communauté plus forte et plus saine »*, Ottawa, Ville d'Ottawa, 2006.

Santé Publique Ottawa. *Le cancer à Ottawa*, 2012. Ottawa, Ville d'Ottawa, 2012.

Société Canadienne du Cancer. Facts on skin cancer in Ontario : News and information on ultraviolet radiation (en ligne), 2006. Sur Internet : http://www.uvnetwork.ca/img/Insight_UVFactsheet.pdf.

Société Canadienne du Cancer. *Faites preuve de bon sens sous le soleil* (en ligne). 2011. Sur Internet : http://www.cancer.ca/Ontario/Prevention/Use%20SunSense/Using%20SunSense.aspx?sc_lang=fr-ca.

Société Canadienne du Cancer. Comité Directeur des Statistiques Sur le Cancer. *Statistiques canadiennes sur le cancer 2011*, Toronto, la Société, 2011.

Société Canadienne D'ophtalmologie. *La vue au quotidien : les lunettes de soleil* (en ligne), s.d. Sur Internet : <http://www.eyesite.ca/francais/information-publique/vue-au-quotidien/lunettes-soleil.htm>.

