

Retours sur la semaine de la protection solaire 1^{er} – 5 mars 2021

Du lundi 1^{er} au vendredi 5 mars 2021 c'était la **semaine de la protection solaire** au collège Jean d'Esme. Les professeurs de sport ont organisé pour toutes les classes du collège des ateliers sur le thème : « **le soleil i pouak : protège toi !** » pour faire de la prévention, car les gens ne se protègent pas assez du soleil. Nous avons fait ça pour montrer aux élèves :

- qu'il faut boire régulièrement de l'eau quand il fait chaud
- qu'il faut privilégier les zones d'ombre
- qu'il faut éviter les expositions prolongées au soleil entre midi et deux heures
- qu'il faut se protéger avec une casquette ou un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire.

Les ateliers pour notre classe étaient les suivants :

1. la prise de température au sol à différents endroits du collège et des installations sportives
2. le visionnage d'un documentaire sur les dangers du soleil – « C'est pas sorcier : la plage ».
3. le concours de tenue « le soleil i pouak : protège toi »

Nous avons beaucoup aimé cette campagne car elle nous a appris pleins de nouvelles choses :

- notre indice UV à l'île de la Réunion est plus élevé que la normale : indice UV 13 vendredi 5 mars à Saint Denis et 16 au Volcan.
- le soleil peut provoquer des cancers de la peau ou une cataracte (maladie des yeux)
- notre corps produit de la mélanine pour se protéger du soleil

Nous avons préféré l'atelier température car cela nous a vraiment fait prendre conscience de l'intensité de la chaleur à l'île de la Réunion.

Alex, Émeline, Ella, Élodie, Maxime, Maia et Raphael

Nous allons vous présenter le concours « **le soleil i pouak : protège toi ! - les TENUES** ». Ce concours consiste à avoir la tenue la plus adaptée à la protection contre le soleil en choisissant parmi 4 thèmes : « *journee plage* » « *randonnee au volcan* » « *en cours d'EPS* » « *dans la cour de récréation* ». C'était très marrant.

Pour une journée plage, il faut apporter : un lycra manche longue, un short de plage, des savates, de la crème solaire (indice supérieure à 30), un chapeau ou une casquette, une bouteille d'eau et des lunettes de soleil. En randonnée au volcan, il faut avoir : un t-shirt foncé, un jogging, une casquette, une bouteille d'eau, un sac à dos, des baskets et de la crème solaire.

Dans la cour de récréation : un t-shirt foncé, un short, des chaussures, une casquette ou un chapeau

En EPS : un t-shirt foncé, un short, des baskets, une casquette, une bouteille d'eau et de la crème solaire

Harris, Hugo et Sittiren

Les vainqueurs dans notre classe :

Randonnée : Annaelle

Plage : Hugo, Maxime, et Shaina

Cour de récréation : Raphael

Car, ils ont apporté tous ce qu'il faut pour se protéger et leur tenue était « class »

Pour le concours « **le soleil i pouak : protège toi ! - les dessins** », les élèves ont expliqué comment ou pourquoi se protéger en dessinant.

Annaelle, Annaelle et Thomas

Page suivante : les interviews

Les interviews :

Pourquoi le soleil est-il bon pour la santé ?

Le soleil est bon pour la santé car il apporte de la vitamine D et il a des effets sur l'humeur et le sommeil.

Clément, Mahé, Mayron et Mathilde

Mais, faut-il pour autant s'exposer au soleil sans faire attention ?

Non car on peut attraper des coups de soleil, des cancers de la peau (Il endommage notre ADN). Il peut nous rendre aveugle. Les rayons émis par le soleil sont dangereux si on s'expose trop longtemps et trop souvent.

Clément, Mahé, Mayron et Mathilde

Se protéger des dangers du soleil en EPS, c'est faire quoi ?

Se protéger des dangers du soleil en EPS c'est se couvrir avec un t-shirt et une casquette, mettre de la crème solaire et boire régulièrement de l'eau

Maelle et Laura

Selon vous, pourquoi les élèves ne se protègent-ils pas suffisamment du soleil en EPS ?

Ils ne se protègent pas suffisamment du soleil car ils ne sont pas habitués à le faire

Maelle et Laura

Selon nous, c'est parce que les élèves ne sont pas habitués à se protéger et parce qu'ils ne se rendent pas compte des dangers du soleil. Certains élèves n'ont pas de casquette ou de bouteille d'eau ; ils ne respectent pas les règles

Clément, Mahé, Mayron et Mathilde