



Enseigner aux enfants d'âge préscolaire comment s'amuser au soleil en sécurité, tous les jours !

Les habitudes de vie se forment habituellement dès la petite enfance. Voici quelques trucs pour enseigner aux enfants l'importance de la prudence au soleil et la façon de se protéger contre les rayons UV nocifs.

- Travaillez en collaboration avec les parents et peut-être votre service de santé local pour élaborer une politique sur la sécurité au soleil pour votre garderie.
- Faites visionner régulièrement la vidéocassette de l'Association canadienne de dermatologie, « Bien protégé pour s'amuser au soleil », pour rappeler continuellement aux enfants les dangers des rayons UV et les façons de se protéger.
- Après avoir visionné la vidéocassette, entamez une discussion de groupe (période de questions et réponses) au sujet de son contenu, en encourageant les enfants à se reconnaître dans les personnages et à se souvenir des messages importants.
- Organisez une journée de « chapeaux farfelus », lors de laquelle les enfants sont invités à apporter leur chapeau de soleil le plus farfelu. Cela les encouragera à choisir un chapeau qu'ils aiment et ils voudront davantage le porter régulièrement.
- Préparez une liste de contrôle pour les enfants qui sont sous vos soins, que vous pourrez consulter chaque jour avant d'aller dehors. Examinez la liste en groupe chaque jour, peut-être en ajoutant des rimes, pour vous assurer que les enfants soient protégés et les encourager à adopter ces règlements et à en faire une habitude à long terme.
- Essayez d'organiser les jeux d'extérieur avant 11 h ou après 16 h. Si vous devez envoyer les enfants à l'extérieur, assurez-vous qu'ils soient bien protégés à l'aide d'écran solaire, de longues manches, d'un chapeau et de lunettes de soleil.
- Lorsque les enfants jouent dehors, ils devraient rechercher dans la mesure du possible les endroits ombragés. Enseignez aux enfants à chercher leur ombre pour déterminer l'intensité du soleil. (Si vous ne pouvez pas voir votre ombre, vous devez chercher un endroit plus ombragé!)
- Planifiez une activité qui consiste à trouver les endroits ombragés. Parlez aux enfants des façons de s'amuser à l'ombre (nager dans une partie ombragée de la piscine lorsqu'il fait chaud, placer les bacs à sable sous les arbres, etc.). Incitez-les à trouver des idées, eux aussi!
- Ayez quelques activités par semaine sur la prudence au soleil. Par exemple, demandez aux enfants de faire des dessins illustrant des façons de s'amuser à l'extérieur. Rappelez-leur d'inclure tous les éléments d'une bonne protection contre le soleil. Encouragez les enfants à incorporer ces éléments à d'autres activités (par exemple jouer avec des poupées, jouer à la maman, etc.)
- Encouragez les parents à vous donner la permission écrite d'appliquer de l'écran solaire sur leurs enfants et incitez-les à fournir leur propre bouteille. Ayez une tablette près de la porte pour toutes les bouteilles d'écran solaire, étiquetées individuellement pour chaque enfant, qui rappellera continuellement aux enfants l'importance d'appliquer de l'écran solaire avant d'aller dehors.
- Une des meilleures façons d'enseigner quelque chose est de donner le bon exemple. Assurez-vous suivre vous même les règlements que vous imposez!
- Montrez aux enfants comment trouver l'indice UV sur le poste météorologique à la télévision et créez un tableau à la garderie ou à l'école pour indiquer l'indice UV quotidien.

Pour plus de renseignements, veuillez consulter www.dermatologue.ca.