

Cahier d'activités

Pour les jeunes de 7-8 ans



Ça peut arriver,
SOYONS PRÊTS.



Prévoir
L'IMPRÉVISIBLE

 Croix-Rouge canadienne





Croix-Rouge canadienne

La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2011 (révisé), tous droits réservés.

Nous encourageons les enseignants et les éducateurs à reproduire ce document en vue de le distribuer à leurs jeunes en classe. Il est interdit de reproduire la totalité ou une partie de ce document à d'autres fins sans l'autorisation écrite de La Société canadienne de la Croix-Rouge.

La Société canadienne de la Croix-Rouge est enregistrée comme organisme canadien de charité sous le numéro 0017780-11.

© La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2011/02
ISBN 978-1-55104-510-8

Croix-Rouge canadienne

170, rue Metcalfe, bureau 300
Ottawa (Ontario) K2P 2P2
Téléphone : 613-740-1900
Télécopieur : 613-740-1911
Site Internet : www.croixrouge.ca

Dans ce document, l'emploi du masculin ne comporte aucune discrimination de sexe et contribue uniquement à alléger le texte.

This program is also available in English.



Ça peut arriver, soyons prêts.

La Croix-Rouge canadienne joue un rôle essentiel lors de situations d'urgence. Elle fournit de nombreux services aux personnes sinistrées afin de combler une partie de leurs besoins essentiels en alimentation, en habillement et en hébergement. Elle offre également des services personnels de réconfort et de premiers soins. Lors d'évacuations, elle est souvent responsable du service d'inscription et de renseignement auprès des personnes évacuées.

Pour te préparer à agir de façon sécuritaire en cas d'urgence, la Croix-Rouge t'invite à réaliser les activités de ce cahier avec ton éducateur.

N'oublie pas que les activités identifiées par le symbole suivant  peuvent aussi être réalisées en famille. Elles se trouvent dans un cahier spécial à l'intention des parents disponible sur le site Internet de la Croix-Rouge à l'adresse suivante : www.croixrouge.ca/prevoirlimprevisible. N'hésite pas à t'y rendre avec ta famille!

Bon travail !

Ce cahier d'activités appartient à :



Prévoir
L'IMPRÉVISIBLE

 Croix-Rouge canadienne





+ La Croix-Rouge : en tout lieu, en tout temps

1. Associe les vignettes ci-dessous aux phrases correspondantes.



1

2

3

4

5

6

7

1. Paul sait quoi faire en cas d'accident. Il a suivi un cours de secourisme de la Croix-Rouge.

2. Karim et sa maman sont restés coincés chez eux plusieurs jours à cause des risques d'épidémie. La Croix-Rouge leur a apporté des médicaments, de l'eau et de la nourriture en attendant que la situation revienne à la normale.

3. Tous les dimanches matin, Sophie va à la piscine pour suivre un cours de natation et de sécurité aquatique de la Croix-Rouge.

4. Marthe a dû évacuer la maison avec sa famille. La rivière Verte a inondé leur maison. Ils dormiront au gymnase de l'école cette nuit. C'est là que la Croix-Rouge a monté des lits pour les héberger.

5. La famille de Félix a tout perdu dans l'incendie. Heureusement, la Croix-Rouge était là pour les réconforter et les aider!

6. Ricardo va bientôt retrouver sa mère et sa petite sœur. Ils se sont parlé au téléphone ce matin. C'est la Croix-Rouge qui les a aidés à reprendre contact après que le tremblement de terre les ait séparés.

7. Anita est une gardienne d'enfants responsable. Elle a suivi le cours « Gardiens avertis » de la Croix-Rouge.





Qu'est-ce que je vois autour de moi?

1. Inscris trois (3) éléments naturels que tu peux observer autour de l'école.

2. Inscris trois (3) éléments humains que tu peux observer autour de l'école.





Quels sont les bienfaits et les dangers que comportent les éléments naturels?

1. Dessine un visage joyeux pour identifier les éléments naturels qui sont la source de certains bienfaits dans ta vie.



2. Dessine un visage triste pour identifier les éléments naturels qui sont la source de certains dangers dans ta vie.



a) Inondation

Sécheresse

Boisson

Poisson

b) Feu de joie en camping

Feu de forêt

Cuisson des aliments

Chauffage

c) Glissade en traîneau

Tempête

Engelure

Bonhomme de neige

d) Lumière

Chauffage

Croissance des plantes

Coup de soleil





Quelles sont les règles de sécurité que je connais?

1. Choisis quatre (4) crayons de couleurs différentes.

2. Relie chaque élément naturel aux règles de sécurité correspondantes.

a)



- Se baigner en compagnie d'une personne adulte.
- Porter une casquette.
- Enfiler une tuque, des mitaines et un foulard.

b)



- Éteindre un feu de camp.
- Appliquer de la crème solaire.
- Circuler sur le trottoir.

c)



- Éviter de jouer avec des allumettes.
- Porter un gilet de sauvetage.

d)



- Installer un avertisseur de fumée.
- Ne pas glisser près des rues.
- Boire beaucoup d'eau.
- Vérifier les conditions météorologiques avant de partir en embarcation sur l'eau.





Comment me comporter pendant un orage électrique?

1. Souligne en vert les phrases qui correspondent aux règles de sécurité à respecter pendant un orage électrique.

2. Fais un « X » en rouge sur les phrases qui correspondent aux comportements à éviter pendant un orage électrique.



- a) Se baigner dans une piscine ou un lac.
- b) Entrer dans la maison pour se mettre à l'abri.
- c) Fermer les portes et les fenêtres de la maison.
- d) Faire de la bicyclette.



- e) Éteindre le téléviseur.
- f) À l'extérieur de la maison, s'éloigner des fils électriques.
- g) À l'extérieur de la maison, se placer en « petite boule ».



- h) À l'intérieur de la maison, s'éloigner des portes et fenêtres.
- i) S'abriter sous un arbre.
- j) S'étendre sur le gazon.

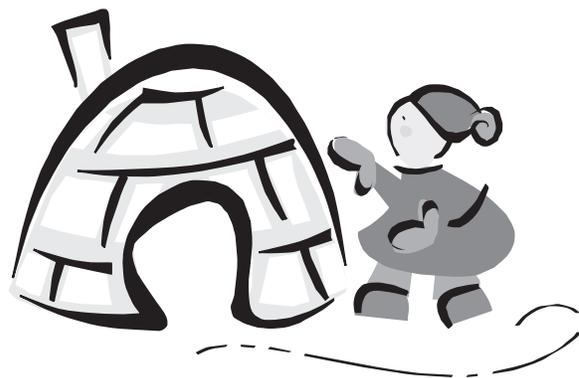


Comment me comporter pendant une tempête de neige?

1. Souligne en vert les phrases qui correspondent aux règles de sécurité à respecter pendant une tempête de neige.

2. Fais un « X » en rouge sur les phrases qui correspondent aux comportements à éviter pendant une tempête de neige.

- a) Jouer dans la rue.
- b) Se tenir loin du chasse-neige.
- c) Déneiger l'escalier extérieur.
- d) Jouer seul dans un igloo.
- e) Rester à l'abri dans la maison.
- f) S'habiller chaudement.
- g) Porter des vêtements de couleur voyante.





Que signifie la chaleur pour toi?

1. Dessine ce que la chaleur signifie pour toi. Regarde autour de toi et pense à la chaleur : qu'est-ce que la chaleur et d'où vient-elle? Parle de ces idées à tes camarades de classe. En groupe, essayez de trouver des idées. Utilise autant de couleurs que tu veux pour que ton dessin soit le plus coloré possible.





2. Réponds aux questions suivantes avec l'aide de ta famille. Sois prêt à communiquer tes réponses à tes camarades de classe.

a) Te rappelles-tu un moment où tu as eu très chaud?

b) Où étais-tu?

c) Que faisais-tu?

d) Comment te sentais-tu?

e) Qu'as-tu fait pour te rafraîchir?





Qu'est-ce que la chaleur?

Votre enseignant animera cette activité et vous remettra tout le matériel.





Qu'est-ce que la chaleur?

1. Choisis quatre crayons de couleurs différentes.
2. Relie chaque image à la phrase qui la décrit correctement.

a) Température



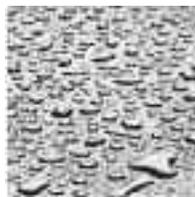
- Chaleur qui provient directement du soleil ou d'objets chauds.
- Indique la température à l'extérieur.

b) Chaleur rayonnante



- Mouvement de l'air.
- Est mesurée en degrés Celsius ou Fahrenheit.

c) Humidité



- Quantité de vapeur d'eau dans l'air.
- La démonstration de cet élément peut être faite par une ampoule et de l'eau chaude.

d) Vent

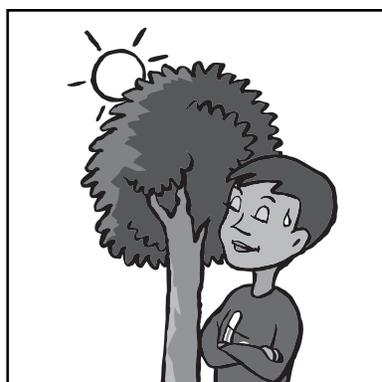
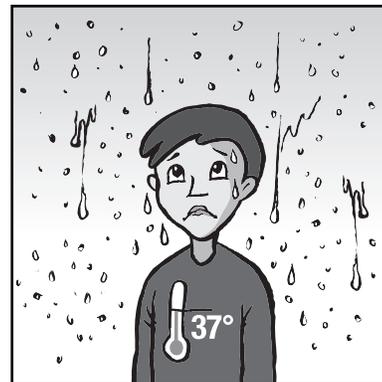
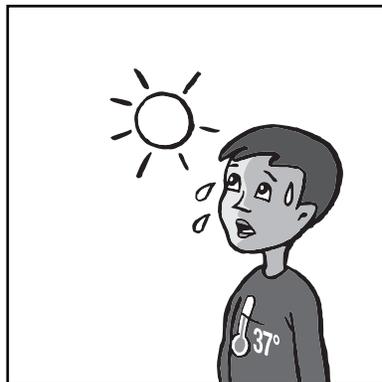
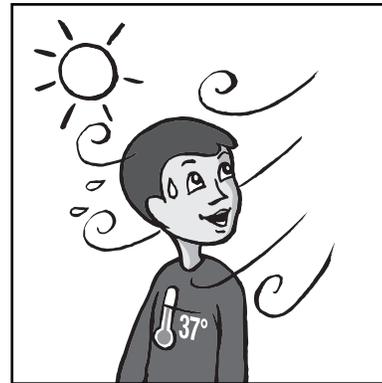
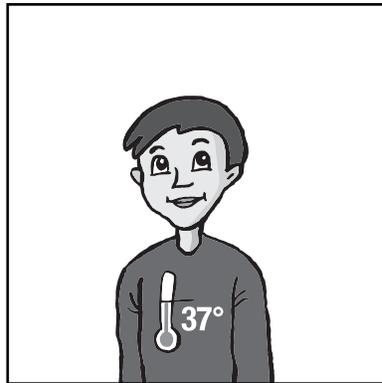


- On me mesure au moyen d'un thermomètre.
- Plus il y a d'eau dans l'air, plus je suis présente.
- Je peux faire du bien lorsqu'il fait très chaud à l'extérieur.





Comment le corps maintient-il sa température centrale?





Se préparer à la chaleur

Fais le jeu de mots croisés qui suit.

Eau – Jus de fruits – Chapeau – Bain – Lunettes de soleil – Asperge – Froide
– Sous-sol – Écran solaire – Ombragé – Fruits –
Douche – Légumes – Climatisé – Bois – Piscine

Horizontal

- Bois beaucoup d' (1) _____ et de (2) _____ naturels.
- Les (3) _____ sont très utiles pour protéger les yeux du soleil.
- (4) _____ ton visage d'eau (5) _____ si tu as chaud.
- Lorsque tu joues à l'extérieur, assure-toi de porter un (6) _____.
- Trouve un endroit (7) _____ où tu pourras te rafraîchir.
- Prends un (8) _____ ou une (9) _____ d'eau froide lorsque tu rentres à la maison jusqu'à ce que tu te sois rafraîchi.

Vertical

- Porte un (10) _____ à large bord, des vêtements amples et de couleur pâle, faits avec des tissus perméables à l'air.
- Mange des (11) _____ et des (12) _____ qui ont une teneur élevée en eau.
- Déplace tes activités dans un endroit (13) _____ s'il fait trop chaud à l'extérieur.
- (14) _____ avant et après chaque activité physique.
- Va à la (15) _____ durant la journée et nage pour te rafraîchir.
- S'il n'y a pas d'air climatisé à la maison, joue dans le (16) _____ pendant un moment (s'il y en a un).





14.

7.

6.

4.

11.

1.

13.

12.

10.

2.

8.

15.

5.

16.

9.

3.





Se préparer à la chaleur – Préparation d'une trousse pour les périodes de chaleur accablante

Prépare une trousse en vue des périodes de chaleur accablante afin que ta famille et toi soyez prêts à faire des activités amusantes durant les merveilleuses journées d'été.

1. Ton professeur t'attribuera un sujet lié à la chaleur accablante pour ton travail. Il y a quatre thèmes différents.
2. Avec l'aide de ta famille, prépare une trousse qui te permettra d'être en sécurité et au frais lorsqu'il fait chaud.
3. Pour mener à bien l'activité, demande aux membres de ta famille de consulter l'annexe 4 que ton professeur te donnera. Tu y trouveras quelques idées pour t'aider à préparer ta trousse.
4. Fais preuve de créativité et d'imagination dans tes réponses. Tu peux écrire, dessiner et faire du bricolage. Tu peux aussi apporter des objets de la maison pour illustrer tes réponses.
5. Tu devras présenter ta trousse à tes camarades de classe.

Je vais à _____ lors d'une chaude journée d'été. Voici ce que je mettrai dans ma trousse pour pouvoir profiter de la journée ou voici ce que je ferai pour me préparer :





Que faire en cas de vague de chaleur ou de froid intense?

1. Lis bien les choix de réponses suivants. Choisis les deux phrases qui correspondent aux meilleurs comportements à adopter pendant une vague de chaleur ou de froid intense.

Pendant une vague de chaleur intense, je peux :

- Aller à la piscine ou dans un endroit public climatisé pour me rafraîchir.
- Faire beaucoup de bicyclette au soleil.
- Rester devant mon écran d'ordinateur avec des vêtements chauds.
- Boire beaucoup d'eau et me reposer.

Pendant une vague de froid intense, je peux :

- Sortir dehors sans mettre de foulard ou de cache-nez.
- Rester dans la maison près du feu.
- Enlever mes mitaines ou ma tuque juste quelques minutes.
- Écouter les prévisions météo pour savoir quand se terminera la vague de froid.





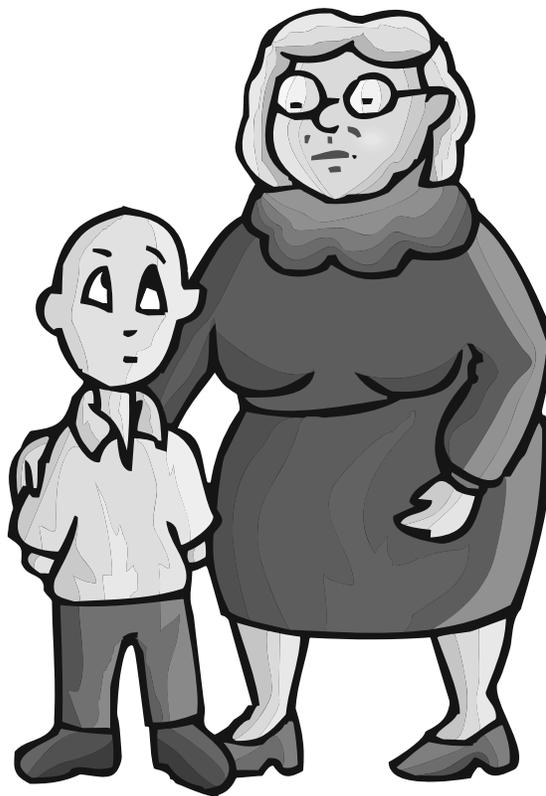
Comment devrais-je réagir pendant une situation d'urgence?

1. Complète ces phrases à l'aide des mots suivants :

• calme • patient • écoute • responsable • capable de parler • obéissant

Lors d'une situation d'urgence, je dois :

- Rester _____ pour éviter la panique.
- Être à l' _____ des consignes.
- Être _____ de mes sentiments.
- Être _____ et attendre que tout soit terminé.
- Être _____ et faire ce que mes parents ou les adultes responsables me demandent.
- Être _____ et mettre en pratique ce que j'ai appris.





Qu'est-ce qui serait utile pendant une panne d'électricité prolongée?

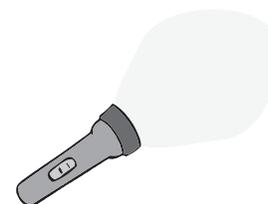
1. Parmi les objets suivants, encerle en vert ceux qui pourraient être utiles pendant une panne d'électricité :



foyer



four à micro-ondes



lampe de poche



piles



ouvre-boîte manuel



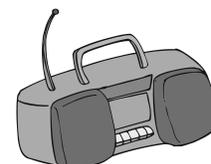
allumettes



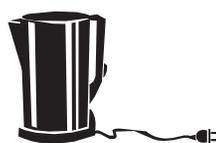
vêtements chauds



chandelles



radio



bouilloire électrique



téléviseur



livre

2. Encerle en rouge les objets qu'il te faudrait utiliser avec une personne adulte.

3. Vérifie auprès de tes parents si tu retrouves ces articles à la maison. Préparez votre trousse de survie.





Où téléphoner pour obtenir de l'aide?

1. Inscris le numéro de téléphone à composer en cas d'urgence.
2. Avec l'aide de tes parents, complète l'aide-mémoire suivant. Conserve-le chez toi et place-le bien à la vue.

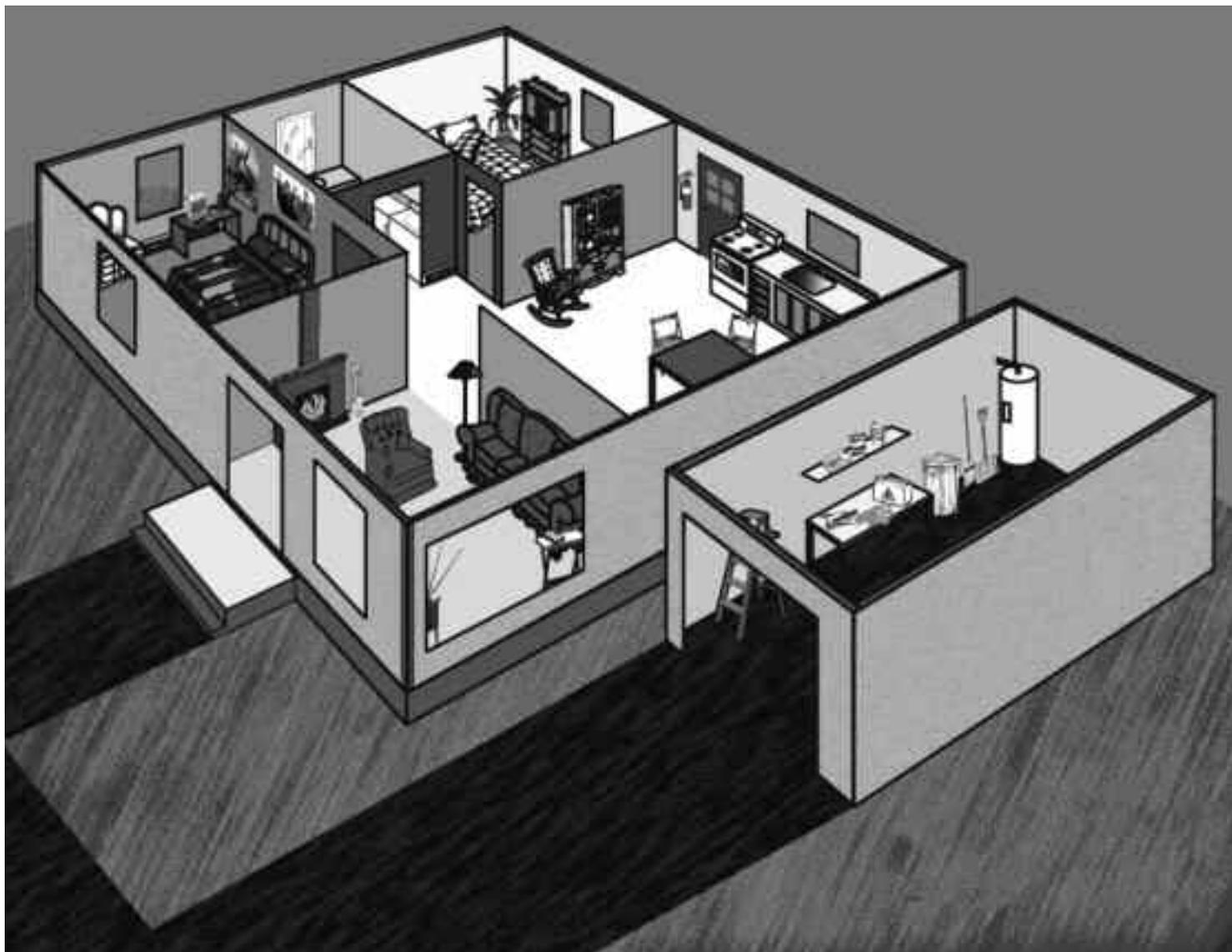
- | | |
|---|----------------|
| a) Urgence | 9-1-1 ou _____ |
| b) Poste de pompiers | _____ |
| c) Poste de police | _____ |
| d) Ambulance | _____ |
| e) Mère au travail | _____ |
| f) Père au travail | _____ |
| g) Autre adulte (parent, voisin, gardienne) | _____ |
| h) Centre de santé | _____ |
| i) Info-santé | _____ |
| j) Médecin de famille | _____ |
| k) Centre antipoison | _____ |





Où un incendie peut-il se déclarer?

1. Sur ce plan de maison, marque d'un point rouge les endroits à risque d'incendie.





Où est placé l'avertisseur de fumée?

1. Vérifie auprès de tes parents s'il y a un ou plusieurs avertisseurs de fumée dans la maison.

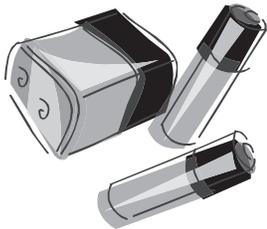
2. Réponds aux questions suivantes :

a) Combien y a-t-il d'avertisseurs de fumée dans la maison ?



b) Où sont-ils installés?

c) Fonctionnent-ils tous bien?



d) Les piles ont-elles été remplacées récemment?





Comment sortir de l'école?

1. Pour quelles raisons serais-tu appelé(e) à évacuer ton école?

2. Inscris trois (3) consignes à respecter si tu devais sortir de ton école rapidement.

1.

2.

3.

3. Quel est le lieu de rassemblement de ta classe à l'extérieur de l'école?

4. Où tes parents doivent-ils venir te chercher si tu dois quitter le périmètre de l'école?





Quelles sont les émotions que je peux reconnaître?

1. Voici un code secret.

1-a 2-b 3-c 4-d 5-e 6-f 7-g 8-h 9-i 10-j 11-k 12-l 13-m
14-n 15-o 16-p 17-q 18-r 19-s 20-t 21-u 22-v 23-w 24-x 25-y 26-z

2. À l'aide de ce code secret, trouve les émotions que tu peux ressentir durant une situation difficile.



a) _____
20 18 9 19 20 5 19 19 5

b) _____
9 14 17 21 9 5 20 21 4 5



c) _____
6 1 20 9 7 21 5

d) _____
3 15 12 5 18 5



e) _____
19 15 12 9 20 21 4 5



f) _____
5 14 14 21 9

g) _____
3 18 1 9 14 20 5



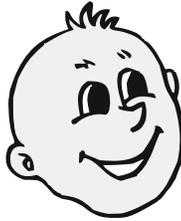
h) _____
9 13 16 1 20 9 5 14 3 5



Quelles sont les émotions d'Alexis?

1. Dessine une émotion heureuse puis une autre malheureuse qu'Alexis mentionne dans sa lettre.

Émotion heureuse



Émotion malheureuse



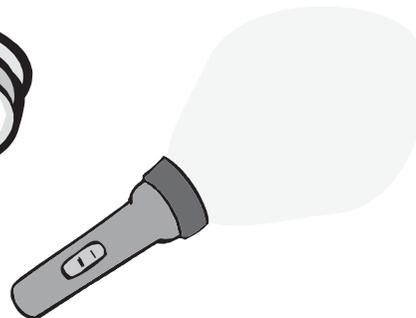


Est-ce que je me souviens?

1. Complète ces phrases à l'aide des mots suivants :

• intérieur • bienfaits • fenêtres • eau • portes • dangers • calme
• chauds • lampe de poche • vie • écouter • chambres

- a) Une _____ sert à s'éclairer dans le noir.
- b) Pendant une tempête de neige, quand il vente beaucoup, il est préférable de rester à l'_____ de la maison.
- c) L'avertisseur de fumée doit être placé près des _____ à coucher.
- d) En respectant les règles de sécurité, je protège ma _____.
- e) L'eau peut être la source de _____ dans ma vie, mais elle peut aussi être la source de _____.
- f) Pendant un orage électrique, il faut fermer les _____ et les _____ de la maison.
- g) En situation d'urgence, je dois rester _____ et _____ les consignes.
- h) Quand il fait très chaud à l'extérieur, je dois boire beaucoup d'_____ et rester à l'ombre. Quand il fait trop froid à l'extérieur, je dois porter des vêtements _____ et jouer à l'intérieur.





Pour te préparer aux situations d'urgence avec ta famille

Puisque les sautes d'humeur de Dame Nature peuvent nous frapper à tout instant et sans avertissement, voici quelques préparatifs à faire avec tes parents pour mieux réagir et limiter les dommages. Pour t'aider, tu trouveras dans les pages consacrées au programme *Prévoir l'imprévisible*, sur le site Internet de la Croix-Rouge canadienne, un cahier d'activités à faire en famille. Tu pourras le consulter à l'adresse suivante, dans la section destinée aux parents : www.croixrouge.ca/prevoirlimprevisible.

- Évalue les risques de catastrophes dans ton milieu.
- Apprends les comportements à adopter en cas d'urgence.
- Prépare ta maison pour faire face aux catastrophes.
- Prépare une trousse de survie, une trousse de premiers soins et une trousse d'urgence pour la voiture avec ta famille.
- Prépare des provisions (eau et nourriture) pour au moins 72 heures en cas d'urgence.
- Fais un plan d'action en cas d'urgence avec ta famille :
 - Faites une liste de numéros de téléphone d'urgence et gardez-la bien à la vue;
 - Déterminez à l'avance 2 lieux de rassemblement en cas d'évacuation (un premier, tout près, à l'extérieur de la maison, facilement accessible en cas d'urgence soudaine comme un incendie; et un deuxième, en dehors du quartier, au cas où vous ne pourriez retourner à la maison tout de suite);
 - Identifiez une personne à l'extérieur de la ville que les membres de la famille pourraient contacter par téléphone si vous étiez séparés par une situation d'urgence;
 - Prévoyez un autre endroit où la famille pourrait habiter temporairement (parent ou ami, par exemple);
 - Pratiquez votre plan d'évacuation de la maison et répétez les techniques pour rester à l'abri dans la maison en cas de fuite de produits toxiques.
- Apprends à reconnaître les sorties de secours et les détecteurs de fumée à la maison, à l'école et dans les lieux publics.
- N'utilise jamais l'ascenseur lors d'une urgence.
- Suis un cours de secourisme de la Croix-Rouge canadienne.





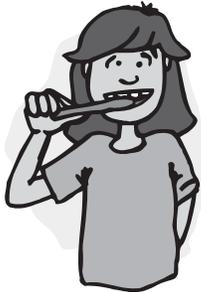
Les changements climatiques : Qu'est-ce que tu peux faire?

1. Un conseil qui ne craint pas le froid!

Baisse la température des thermostats la nuit et quand toute la famille part pour le travail ou l'école. Tu économiseras ainsi facilement de l'énergie!

2. Il n'en tient qu'à toi!

Ne laisse pas couler l'eau inutilement pendant que tu te brosses les dents ou que tu fais la vaisselle.

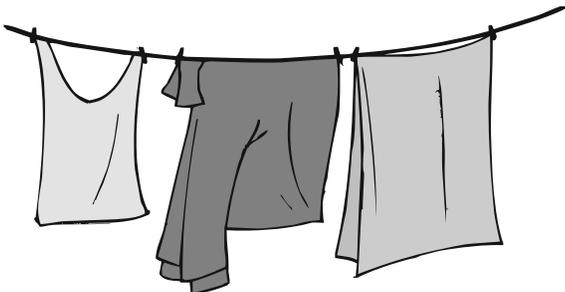


3. Tu peux le faire maintenant!

Prends ta douche au lieu d'un bain et installe une pomme de douche à débit réduit avec tes parents.

4. Un truc dans le vent!

Utilise la corde à linge ou le séchoir à linge le plus souvent possible au lieu de la sècheuse. Tes vêtements, quant à eux, dureront plus longtemps!



5. Éteindre pour mieux rallumer!

Éteins les lumières et les électroménagers quand ils ne sont pas utiles.



6. Une idée lumineuse!

Avec ta famille, utilise des ampoules plus éconergétiques et installe des minuteries pour contrôler les lumières extérieures.

7. Le séchage à l'air qui a du flair!

Le lave-vaisselle est énergivore. Laisse sécher la vaisselle à l'air libre.

8. Se déplacer sans polluer!

Utilise ta bicyclette ou tes patins à roues alignées, quand c'est possible, plutôt que de demander à tes parents de t'accompagner en voiture.



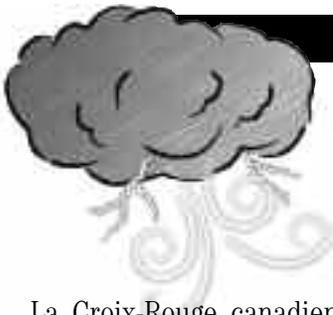
9. Le moteur est-il à la hauteur?

Demande à tes parents de ne pas laisser tourner inutilement le moteur de la voiture.

10. L'art du recyclage et du compostage!

Recycle et fabrique du compost avec ta famille. Moins il y a des déchets qui vont à la décharge, moins il y a d'énergie utilisée!





La Croix-Rouge canadienne : en tout lieu, en tout temps

La Croix-Rouge canadienne¹ est l'une des 187 sociétés nationales qui, avec le Comité international de la Croix-Rouge (CICR) et la Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (la Fédération), forment le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Sa mission est d'améliorer les conditions d'existence des personnes les plus vulnérables en mobilisant le pouvoir de l'humanité au Canada et partout dans le monde.

La Société canadienne de la Croix-Rouge est un organisme bénévole qui fournit au public des services humanitaires et des secours d'urgence :

- En prévention contre ou lors de catastrophes ou de conflits au Canada et partout dans le monde.
- Par l'entremise d'activités communautaires dans les domaines de la santé et des services sociaux.

Les services humanitaires et de secours sont en conformité avec les Principes² fondamentaux du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Les programmes de la Croix-Rouge canadienne sont offerts grâce à l'action de milliers de bénévoles et à l'appui financier des Canadiens.

Les Principes fondamentaux de la Croix-Rouge

Humanité

S'efforcer de prévenir et d'alléger les souffrances humaines. Favoriser l'amitié et la paix durable entre les peuples.

Impartialité

Aider en fonction du degré de souffrance et pas montrer de préférence quant à la nationalité, la race, la religion ou la condition sociale.

Neutralité

S'abstenir de prendre partie dans les conflits ou les controverses, afin de garder la confiance de tous.

Indépendance

Agir librement, selon les 7 principes.

Volontariat

Donner son temps et son énergie pour aider les autres sans en attendre de récompense.

Unité

Rassembler tous les efforts d'un pays dans une seule Croix-Rouge, ouverte à tous.

Universalité

Se soucier des souffrances des gens dans le monde entier.

¹Conformément à la loi, l'usage de l'emblème et du nom de la Croix-Rouge au Canada est réservé exclusivement à la Société canadienne de la Croix-Rouge et aux services sanitaires des forces armées (Loi sur les Conventions de Genève, L.R.C., 1985, chap G-3).

²Ce texte est une adaptation des principes fondamentaux proclamés par la XX^e Conférence internationale de la Croix-Rouge à Vienne en 1965. Il faut noter que le texte original a été révisé et inclus dans les Statuts du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, adoptés par la XXV^e Conférence internationale de la Croix-Rouge à Genève en 1986.





Croix-Rouge canadienne

Grâce au
parrainage
publicitaire de :

