

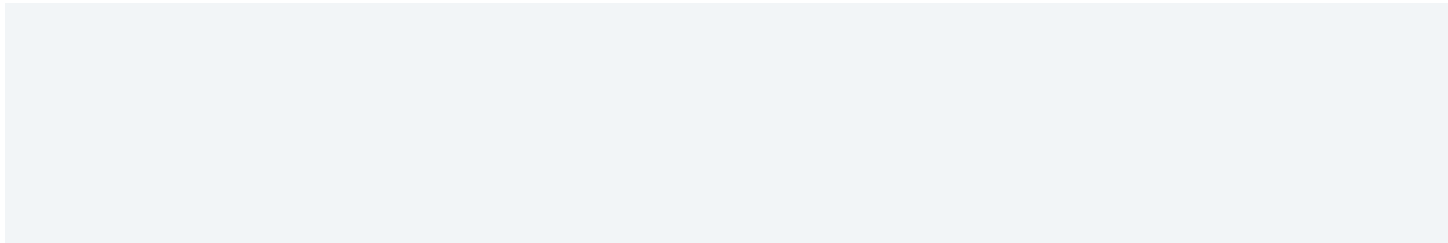
## Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Bien se protéger selon les conditions météorologiques (intermédiaire)

1. Vous allez faire une marche par temps froid. Sélectionnez les vêtements que vous devriez porter et donnez un exemple là où l'on vous le demande.

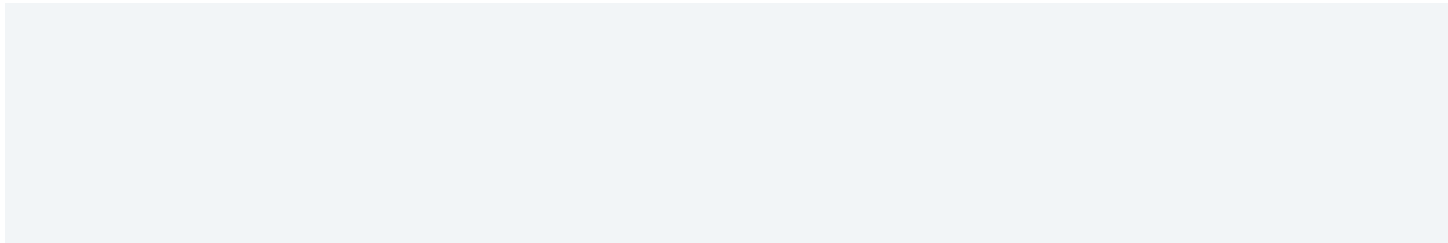
- une tuque et des mitaines chaudes
- une bonne couche de base : les vêtements contre la peau. Inscrivez un exemple : [insérez l'exemple]
- une bonne couche intermédiaire : les vêtements entre votre couche de base et votre manteau. Inscrivez un exemple : [insérez l'exemple]
- une bonne couche extérieure. Inscrivez un exemple : [insérez l'exemple]
- des bottes d'hiver

2. Décrivez deux caractéristiques importantes de votre couche de base.

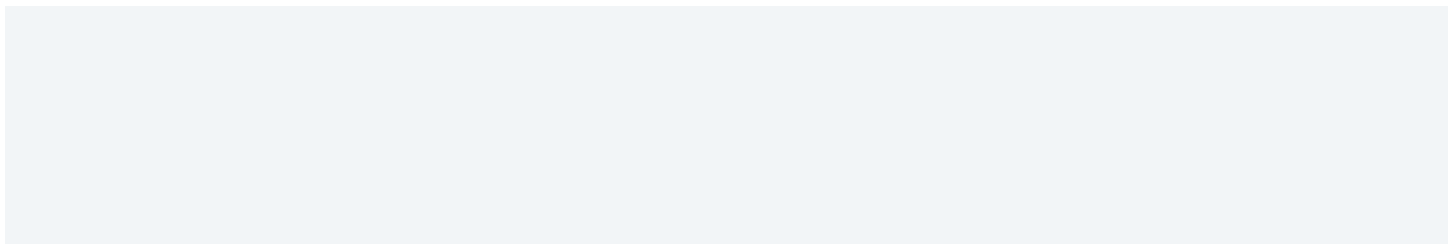
3. Décrivez deux caractéristiques importantes de votre couche intermédiaire.



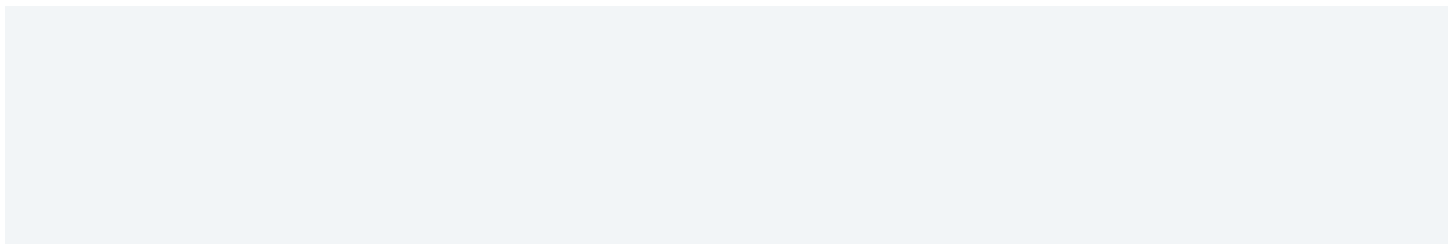
4. Décrivez deux caractéristiques importantes de votre couche extérieure.



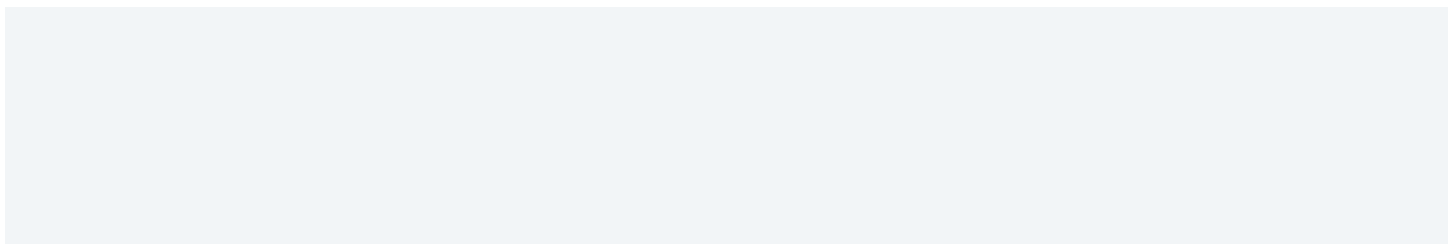
5. Décrivez deux actions que vous devriez prendre pour demeurer au chaud et vous protéger lorsque vous faites une randonnée ou jouez dehors par temps froid.



6. Nommez deux signes qui indiquent que vous êtes à risque d'hypothermie.



7. Nommez deux actions que vous pouvez prendre pour aider une personne qui souffre d'hypothermie.



8. Nommez deux signes qui indiquent que vous êtes à risque d'un coup de chaleur.

9. Nommez deux précautions à prendre pour éviter d'avoir trop chaud et d'avoir un coup de soleil.

**Réponses:**

Question 1 : Toutes les réponses. Exemples d'une couche de base : caleçon long, t-shirt avec manches longues ou courtes. Exemples d'une couche intermédiaire : un chandail, un chandail avec une capuche, une surchemise avec boutons.

Question 2 : éloigne l'humidité de la peau, bien ajusté permettant de bouger confortablement

Question 3 : isolation additionnelle, léger, transfère l'humidité vers l'extérieur, bien ajusté

Question 4 : coupe le vent, résistant à l'eau, perméable à l'air, ample

Question 5 : continuer de bouger, demeurer au sec, continuer de porter la tuque et les mitaines, changer les vêtements mouillés, boire des boissons chaudes

Question 6 : frissonnements, orteils et doigts engourdis, confusion ou manque de coordination

Question 7 : la déplacer à un endroit au chaud, lui enlever tout vêtement mouillé, la réchauffer avec des couvertures

Question 8 : se sentir étourdi ou sentir comme si on allait s'évanouir, nausée, mal de tête, très assoiffé, respiration plus difficile qu'à l'habituelle

Question 9 : boire, surtout de l'eau, avant de ressentir la soif, porter des vêtements perméables à l'air, éviter le contact direct avec le soleil; se déplacer à l'ombre, porter un chapeau à large rebord, appliquer de la crème solaire