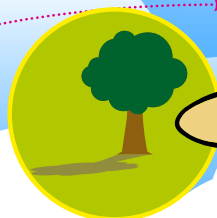
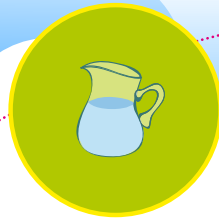
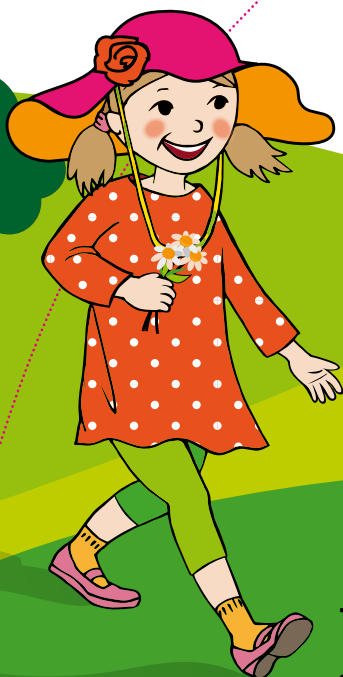


Pravilna zaščita pred soncem

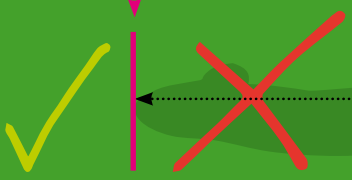


Pravilo sence



Delovno gradivo
za izvajanje programa
varno s soncem
v četrtil in petih
razredih osnovnih šol

Pravilo sence





**Delovno gradivo za izvajanje programa varno s soncem
v četrtil in petih razredih osnovnih šol**

Izdajatelj: Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje
Združenje slovenskih dermatovenerologov, Društvo za boj proti raku regije Celje,
avtorice besedila: mag. Ana Benedičič, dr. med., specialistka dermatovenerologije,
mag. Simona Uršič, dr. med., specialistka higijene, mag. Betka Vrbovšek, uni. dipl. ped.,
sofinanciranje: Ministrstvo za zdravje, Združenje slovenskih dermatovenerologov,
kreativna zasnova: BK komunikacije; leto izdaje: 2014, posodobitev 2022 in 2023.

UVOD

Življenje brez sončne svetlobe si težko predstavljamo.

V našem okolju so že vrsto let uveljavljene navade, ki spodbujajo izpostavljanje velikih površin telesa sončnim žarkom. Pri delu na prostem, pri športni aktivnosti in v času počitniškega oddiha radi odložimo obleko in se predamo toploti. Zagorelost kože se številnim še vedno zdi privlačnejša od naravne polti kože. Še vedno nekateri verjamejo, da je zagorelost zdrava. A žal ni tako. Ultravijolični (UV) del sončnih žarkov, ki je odločilen pri tvorbi kožnega barvila, koži škodi. Pri svetlopoltem prebivalstvu ugotavljamo izrazito pospešeno staranje soncu izpostavljene kože. Ugotavljamo pogostejše pojavljanje različnih vrst kožnega raka, posebej najnevarnejše med njimi – malignega melanoma, ki ga nekateri zaradi temne barve imenujejo črni rak kože. Zgodnejši je tudi razvoj nekaterih oblik katarakte oziroma sive mrežne očne leče. Vzrok vseh teh neželenih pojavov je povečano izpostavljanje soncu. Ob tem pa v zadnjih desetletjih ultravijolični del sončne svetlobe dosega zemeljsko površino v povečanih količinah, ker se tanjša zaščitna ozonska plast ozračja!

Otroci so bolj kot odrasli občutljivi za škodljivo delovanje sončnega sevanja, ker je njihova koža tanjša, slabše poraščena in zlasti v prvem desetletju življenja slabše tvori zaščitno kožno barvilo. Otroci so tudi bolj izpostavljeni: tako v predšolskem kot šolskem obdobju se veliko gibljejo na prostem in to ne samo v času počitnic in prostega konca tedna! Rekreativno-športne dejavnosti in delo na prostem so pogosteje vzrok za sončne opekline pri otrocih in mladih odraslih kakor pri starejših osebah. V najstniškem obdobju je zaradi modnih trendov (želje po zagorelosti) pogosto celo namerno izpostavljanje kože celega telesa tako soncu kot tudi umetnim virom UV sevanja.

Epidemiološke raziskave dokazujejo, da je pojavljanje vseh vrst kožnega raka pri odraslih močno povezano s pogostnostjo sončnih opeklin v otroštvu. Izpostavljanje soncu v otroštvu je povezano tudi z večjim številom melanocitnih pigmentnih znamenj na koži, ki so samostojen dejavnik tveganja za kasnejši razvoj melanoma. Te časovno zelo odmaknjene posledice in številne druge, ki so manj znane, pogosto pa pomenijo velik zdravstveni problem posameznika, pri katerem se izrazijo (npr. različne fototoksične in fotoalergijske kožne bolezni), lahko v veliki meri preprečimo z redno in pravilno zaščito pred delovanjem UV sončnega sevanja na kožo.

Priporočila, ki naj bi jih upošteval vsak človek, zlasti pa naj bi jih bil deležen vsak otrok, lahko strnemo v dvanajst preprostih navodil:

1. Dojenčkov in malih otrok, ki se še ne gibljejo samostojno, ne izpostavljammo soncu! V času največje moči sončnih žarkov jih zadržujmo v senci in zaščitimo z obleko in pokrivalom (naravna zaščita).
2. Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 17. uro! Takrat je moč njegovih žarkov največja. Upoštevajmo pravilo sence: **KADAR JE NAŠA SENCA KRAJŠA OD TELESA, POIŠČIMO SENCO!** Organizirajmo aktivnosti otrok na prostem v jutranjih, zgodnjih dopoldanskih in poznih popoldanskih urah!
3. Oblecimo lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami in pokrijmo glavo s širokokrajnim klobukom ali čepico s ščitnikom v legionarskem kroju, kadar se pred močnim soncem ne moremo umakniti v senco. Ponekod so na voljo tudi oblačila iz tkanin z dodanimi absorberji za ultravijolično svetlobo, ki so prilagojena krojena za zaščito pred soncem. Zaščitni faktor takšnih oblačil je označen na etiketi.
4. Po šestem mesecu starosti otroka lahko začnemo uporabljati kemične pripravke za zaščito pred soncem na predelih telesa, ki jih ni mogoče zaščititi z obleko. Kljub uporabi kreme za zaščito pred soncem pa izpostavljanje soncu časovno kontrolirajmo in omejimo na zmerno mero. Mazanje s kremo za zaščito pred soncem ni namenjeno podaljševanju izpostavljanja neposrednemu soncu, zato poiščimo senco in zaščitimo otroka z obleko in pokrivalom takoj, ko je to mogoče.
5. Pripravek za zaščito pred soncem, ki ga uporabimo za zaščito kože izpostavljenih delov telesa, naj ščiti pred UVA in UVB žarki ter naj ima sončni zaščitni faktor vrednosti 30 ali več! Nanesimo ga v dovolj veliki količini (5 ml na vsako okončino in prednji oziroma zadnji del trupa ter glavo z vratom). Znova ga nanesimo vsaj na vsaki 2 uri izpostavljanja soncu, vselej pa po plavanju ali intenzivnem znojenju oziroma brisanju kože.
6. Bodimo pozorni na odboj sončnih žarkov od peska, vode, snega ipd! Sonce nas lahko opeče, ko sedimo v senci ob obali, če se ne namažemo z zaščitno kremo ali oblečemo majice. Ker del ultravijoličnih žarkov prodira skozi vodo, se moramo zaščititi tudi pri plavanju. Uporabimo vodoodporno zaščitno kremo ali ustrezno oblačilo.



7. Pred soncem se zaščitimo vedno, ko se odpravljamo v gore: pri smučanju in planinarjenju uporabljajmo zaščitne kreme z najvišjimi vrednostmi sončnega zaščitnega faktorja zlasti za zaščito nosu, uhljev in ustnic. Varovalne pripravke za zaščito pred soncem uporabljajmo tudi ob oblačnih dneh, saj so zaradi tanjše plasti ozračja ter odboja od snega in skal visoko v hribih ultravijolični žarki ves čas nevarno močni.
8. Osebe z večjim tveganjem za razvoj kožnega raka (npr. delavci na prostem, ljudje s svetlim in občutljivim tipom kože ter ljudje, ki so se že zdravili zaradi kožnega raka ali njegovih predstopenj) naj uporabljajo varovalne pripravke za zaščito pred soncem vsak dan.
9. Če opazimo neželeno reakcijo kože na uporabljeni pripravek za zaščito pred soncem, se posvetujemo z zdravnikom in izberimo ustrežnejši način zaščite!
10. Odpovejmo se uporabi solarija in namernemu sončenju! Zagorelost kože ni znak zdravja in lepote, temveč napoveduje zgodnejše staranje in zveča možnost razvoja kožnega raka v kasnejših letih.
11. Zavarujmo svoje oči z ustreznimi kakovostnimi sončnimi očali. Pri nakupu izbiramo le sončna očala, ki imajo potrdilo proizvajalca o zaščitni sposobnosti pred UVA in UVB žarki. Celotna priporočila za zaščito oči pri otrocih so dostopna na: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/04/Ocesna-klinika-UKC-Ljubljana-Priporocila-za-zascito-oci-pred-ultravijolicnim-sevanjem.pdf>.
12. Zaščito pred sončnimi žarki prilagodimo dnevnim vrednostim UV indeksa v našem okolju. UV indeks poiščemo v vremenskih napovedih. Vrednost UV indeksa 5 – 6 izraža zmerno, vrednost 7 – 9 visoko in višje vrednosti zelo visoko stopnjo ultravijoličnega sevanja. Pri vrednostih UV indeksa 3 ali več so potrebni zaščitni ukrepi!

Dragi starši, vzgojitelji in učitelji!

Vi ste odločilni v zaščiti otrok pred škodljivimi posledicami, ki jih na koži povzroča izpostavljanje sončnim žarkom. Večino celotne življenjske izpostavljenosti soncu dosežemo pred 20. letom starosti, največji del v predšolski in zgodnji šolski dobi! Zato je potrebno začeti z intenzivno zaščito čimprej, že v prvem letu otrokovega življenja! Otroci v obdobju, ko najbolj potrebujejo zaščito, te sami ne morejo in ne znajo zahtevati! Odvisni so od nas, odraslih, tako v organizaciji svojega časa kot tudi glede opremljenosti z ustreznimi oblačili, pokrivali in drugimi zaščitnimi sredstvi ter razumevanja zaščitnih priporočil. Kasneje, v času odraščanja, pa potrebujejo podporo, da se bodo sposobni zavestno upreti zakoreninjenim navadam, katerih škodljive posledice se bodo začele odražati na koži šele v njihovi odrasli dobi. Tedaj ste starši, pa tudi vzgojitelji in učitelji, pomembni kot vir pravih informacij in zgled, pogosto pa še vedno tudi kot organizator aktivnosti na prostem. Pri tem vam je lahko v veliko oporo zdravstveno osebje, a tudi druge ozaveščene osebe, ki so vzorniki vaših otrok. Poiščite stik z njimi, posvetujte se in poskušajte ustvariti pogoje za uspešno sodelovanje v prizadevanjih za takšno organizacijo življenja mladine, ki ne bo dodatno obremenjevalo zdravja njihove kože.

Cilj zdravstveno-vzgojnega preventivnega projekta »Varno s soncem« je ozaveščanje predšolskih otrok v starosti 3-6 let in osnovnošolskih otrok o potrebi preprečevanja škodljivih posledic izpostavljanja kože sončnemu UV sevanju in spoznavanju možnosti učinkovite zaščite pred UV sevanjem v vsakdanjem življenju. Zaščita mlajših otrok pred sončnim UV sevanjem temelji na t.i. »naravni zaščiti«. Ustrezna organizacija otrokovih aktivnosti (npr. aktivnosti na prostem zjutraj, zgodaj dopoldne in pozno popoldne ter zadrževanje v senci med 10. in 17. uro), ustvarjanje umetne sence nad igrali in individualne sence z uporabo ustreznih oblačil, pokrival in tudi ustreznih sončnih očal (Celotna priporočila za zaščito oči pri otrocih so dostopna na: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/04/Ocesna-klinika-UKC-Ljubljana-Priporocila-za-zascito-oci-pred-ultravijolicnim-sevanjem.pdf>), so osnova zaščite otrok pred soncem. Otroke skušajmo naučiti tudi zavestnega opazovanja sprememb v okolju, ki opozarjajo na potrebo uvedbe zaščite (npr. opazovanja lastne sence), in jih naučiti izbire ustreznih načinov zaščite njihove kože.

Dragi starši, vzgojitelji in učitelji – otroci nas opazujejo! Česar sami ne bomo počeli, tudi otrok ne bomo mogli naučiti ali jih prepričati, da bi upoštevali in izvajali. Zato jim bodimo dober zgled: preprečimo opekline in se izognimo zagorelosti kože. Naj ostane naša koža tudi poleti takšna, kot nam jo je dala narava. Tako bomo tudi pri sebi zadržali pospešeno staranje kože zaradi sonca in morda preprečili razvoj kožnega raka. Ob sončnih dnevih skupaj z otrokom opazujte svojo senco in upoštevajte nasvet: pojdite v senco, ko postane kratka. Zaščitite otroka in sebe! Uporabite domišljijo in poskušajte zaščitne ukrepe približati otrokom s prijetne plati!

mag. Ana Benedičič, dr. med., specialistka dermatovenerologije

mag. Simona Uršič, dr. med., specialistka higijene

mag. Betka Vrbovšek, uni. dipl. ped.



VSEBINA

1. KOŽA

- 1.1. Pomen in zgradba kože
- 1.2. Spremembe kože po izpostavljanju soncu



2. SONCE

- 2.1. Sončna sevanja – vrste in glavni učinki na človeka
- 2.2. Ultravijolično sevanje – vrste, pomembne značilnosti in škodljivi učinki na kožo



3. LJUDJE

- 3.1. Spremembe v oblačenju in izpostavljanju soncu
- 3.2. Sončne opekline
- 3.3. Pospešeno staranje in rak kože na soncu izpostavljeni koži



4. ZAŠČITA PRED SONCEM

- 4.1. Naravni načini zaščite pred soncem
- 4.2. Trije stebri zaščite pred soncem
- 4.3. Priporočila za uspešno zaščito:
 - 1. Organizacija gibanja na prostem
 - 2. Senca
 - 3. Zaščita z oblačili in pokrivalom
 - 4. Pokrivalo
 - 5. Zaščitna očala
 - 6. Kemični varovalni pripravki za zaščito pred soncem
 - 7. Pijača in nadomeščanje tekočine



5. KVIZI IN IGRE

- 5.1. Kviz: Kako se ti zaščitiš pred soncem?
- 5.2. Izdelava plakata na temo varne zaščite pred soncem
- 5.3. Aktivnosti: šola v naravi



1. KOŽA

1.1. Pomen in zgradba kože

Vprašanja za razpravo v skupinah

1. Kje vse se lahko dotakneš kože na svojem telesu? Kako velika je?
2. Nariši ali opiši, kakšna je koža in s čim je pokrita ... ?

KOŽA PSA:

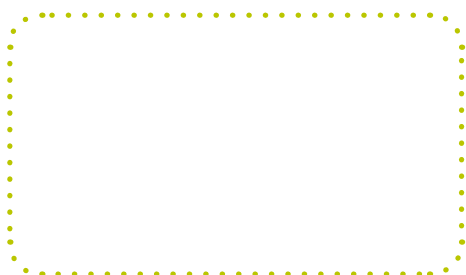
Nariši:



Opiši:

KOŽA PTIČA:

Nariši:



Opiši:

KOŽA RIBE:

Nariši:



Opiši:

KOŽA ČLOVEKA:

Nariši:



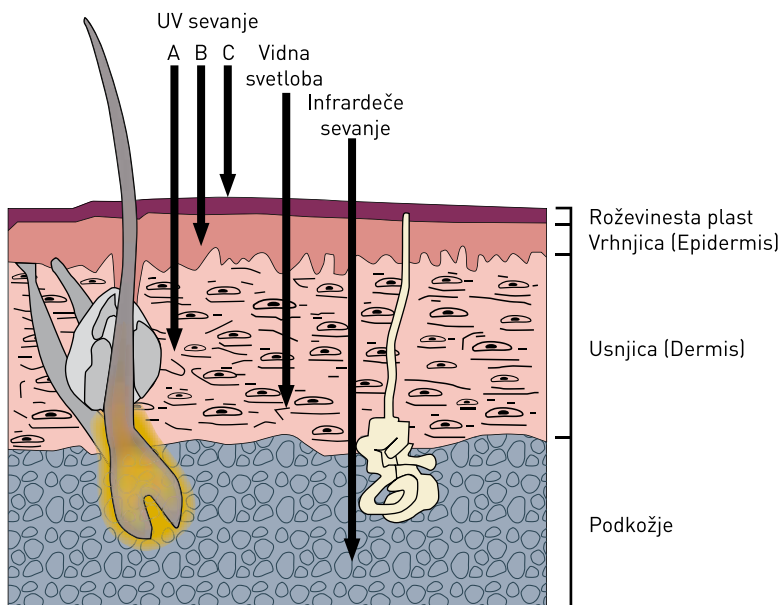
Opiši:

3. Kje se zadržujejo pes /ali ptiči/ zjutraj in kje ob opoldanski vročini?
4. Kako se pes /ali ptiči/ obnašajo zjutraj in kako ob opoldanski vročini?

5. Kako se razlikuje tvoje počutje:
- če se te nekdo dotakne nežno (te poboža)?
 - če se te nekdo dotakne grobo (ob udarcih)?
6. Ali si si že kdaj poškodoval svojo kožo (obkroži odgovor):
- S padcem do odrgnine ali rane? DA / NE / NE VEM
- Z vreznino z nožem? DA / NE / NE VEM
- S snegom ali ledom? DA / NE / NE VEM
- Z dotikom vročega štedilnika? DA / NE / NE VEM
- Z izpostavljanjem soncu (do sončne opekline z rdečino ali mehurji na koži)? DA / NE / NE VEM
7. Kako bi se lahko izognil poškodbam in neprijetnim občutkom na koži?
8. Ali si že kdaj pogledal svojo kožo s povečevalnim steklom? Kaj si opazil?
9. Oglej si katere so glavne plasti kože in katere plasti dosežejo različna sončna sevanja (slika 1)!

Slika 1. Zgradba kože

Vdorna globina različnih vrst sevanj v kožo



Vir: Solarij in zdravje. INIS, oktober 2009.



Slika 2: Prikaz kože na rokah dveh oseb

1.2. Spremembe kože po izpostavljanju soncu

Vprašanja za razpravo v skupinah

1. Kakšna je razlika med kožo roke, ki je niso veliko izpostavljali soncu, in kožo roke, ki je bila veliko let izpostavljena soncu (slika 2)?
2. Kakšne razlike opaziš med kožo roke, ki je bila veliko na soncu in kožo na zadnjici, ki je bila vedno pokrita s perilom?
3. Kakšna postane koža rdečelasca po večurnem izpostavljanju poletnemu soncu?

Vprašanja za delovne liste

1. Kakšna postane tvoja koža po polurnem izpostavljanju junijskemu opoldanskemu soncu tekom prvega dne in kakšna po enem tednu? Obkroži odgovor, ki velja zate!
 - a.) vedno me opeče, nikoli ne porjavim
 - b.) vedno me opeče, težko in malo porjavim
 - c.) najprej me opeče, nato dobro porjavim
 - d.) redko me opeče, lepo porjavim
 - e.) sem vedno nekoliko porjavel oz. obarvan (aziati)
 - f.) sem temnopolt
2. Ali si že imel težko in bolečo sončno opekline z intenzivno rdečino in mehurji ter kasnejšim obilnim luščenjem? Obkroži odgovor, ki velja zate!
 - a.) NE, nikoli
 - b.) DA, enkrat ali do 3x doslej
 - c.) DA, več kot trikrat doslej
3. Ali opažaš kakšne spremembe opažaš na koži, kjer si imel težjo sončno opekline ali več opeklin? Obkroži odgovor, ki velja zate!
 - a.) NE
 - b.) DA: drobne lise temnejše barve na koži
 - c.) DA: razširjene žile na koži
 - d.) DA: drugo



2. SONCE

2.1. Sončna sevanja – vrste in glavni učinki na človeka

Vprašanja za razpravo v skupinah

1. Kako močno je sonce opoldne decembra in kako močno je julija?
2. Kako si oblečen na sončen dan v decembru in kako julija?
3. Kaj čutiš, ko si poleti v opoldanskem soncu v kopalkah ob bazenu?
4. Kateri občutki, ki jih povzroča sončna svetloba, so ti všeč, kateri te motijo, katerih se bojiš?

2.2. Ultravijolično sevanje – pomembne značilnosti in škodljivi učinki na kožo

Vprašanja za razpravo v skupinah

1. Ali si že videl lučko za razkuževanje ambulante pri svojem zdravniku? Čemu je namenjena?

Zakaj ni dovoljeno zadrževanje ljudi v prostoru v času delovanja luči za razkuževanje?
2. Kaj se zgodi s kožo po izpostavljanju soncu?
3. Zakaj pri smučanju in poleti (na morju) nosimo sončna očala?
4. Ali si že slišal za snežno slepoto? Kako jo lahko preprečiš?



3. LJUDJE

3.1. Oblačenje in izpostavljanje soncu

Vprašanja za razpravo v skupinah

1. Zakaj nosimo oblačila?
2. Kakšna so tvoja oblačila pozimi in kakšna poleti?

3.2. Sončne opekline

Vprašanja za razpravo v skupinah

1. Kakšna je videti tvoja koža zvečer, če se v kopalkah poleti na jasen dan opoldne igraš ob vodi ali zaspiš na plaži? Kaj čutiš?
2. Kako lahko sam preprečiš sončne opekline?
3. Kako ti pri zaščiti kože pomagajo starši?

3.3. Pospešeno staranje in rak kože na soncu izpostavljeni koži

Vprašanja za razpravo v skupinah

1. Kakšna je tvoja koža na obrazu v primerjavi s kožo obraza pri tvojih starih starših?
2. Kakšna je razlika med kožo njihovega obraza in rok glede na kožo zadnjice?
3. Kako se spremeni koža, ki si jo... ?
 - na hitro sončil na močnem soncu:
 - izpostavljal soncu postopno več dni zapored:
 - vedno zaščitil pred soncem z obleko (npr. na zadnjici):



4. ZAŠČITA PRED SONCEM

4.1. Naravni načini zaščite pred soncem

Vprašanja za delovne liste

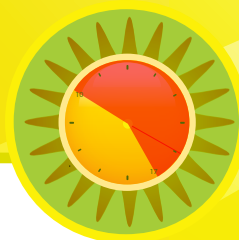
1. Kako se zaščitiš pred sončnimi žarki, ko je opoldansko sonce močno? Obkroži!
 - a.) Umaknem se v gosto senco (hiše, drevesa, šotor).
 - b.) Oblečem se v gosto tkana neprosojna oblačila.
 - c.) Pokrijem se s klobukom s širokimi kraji ali kapo s ščitnikom.
 - d.) Uporabim sončna očala.

4.2. Trije stebri zaščite pred soncem

Vprašanja za delovne liste

1. Kateri način zaščite pred soncem se ti zdi najbolj uporaben za zaščito tvoje kože pred sončnimi opeklinami?
 - a.) Senca (naravna pod gostim drevjem ali umetna v šotoru, hiši, ipd.)
 - b.) Osebna zaščita z oblačili in pokrivalom ter sončnimi očali
 - c.) Sončni varovalni kemični pripravki z oznako 'Sončnega zaščitnega faktorja'.

4.3. Priporočila za uspešno zaščito



1. ORGANIZACIJA GIBANJA NA PROSTEM

Priporočila

Omejim izpostavljanje soncu med 10. in 17. uro.
Takrat je moč sončnih žarkov največja.

Gibanje na prostem je varnejše

- v zgodnjih dopoldanskih in
- v poznih popoldanskih urah.

Moje izkušnje:



2. SENCA

Priporočila

Upoštevam pravilo sence:
Kadar je moja senca krajša od telesa poiščem (ali naredim) senco.

Moje izkušnje:

3. ZAŠČITA Z OBLAČILI IN POKRIVALOM

Priporočila

Kadar se ne morem umakniti močnemu soncu, uporabim za zaščito:

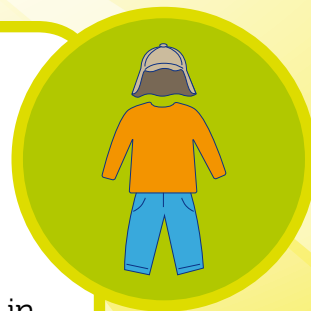
1. Oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami; iz lahkih in gostih tkanin. Boljšo zaščito pred soncem omogočajo ohlapna oblačila živih ali temnejših barv in oblačila v več plasteh.
2. Klobuk s širokimi krajci (7,5 - 10cm) ali čepico s ščitnikom v legionarskem kroju.
3. Sončna očala z UVA in UVB zaščito (Celotna priporočila za zaščito oči pri otrocih so dostopna na: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/04/Ocesna-klinika-UKC-Ljubljana-Priporocila-za-zascito-oci-pred-ultravijolicnim-sevanjem.pdf>).

Dobro je vedeti:

Kjer kože ne pokrijem z oblačilom, NI zaščiten! Obrabljena in raztegnjena oblačila ne ščitijo pred delovanjem sončnih žarkov. Da lahko oblačila ohranijo zaščitne lastnosti, skrbim za njihovo vzdrževanje:

- Pri pranju uporabljam utrjevalce in osveževalce barv ali dodam UV absorberje.
- Perem brez belil.
- Ko sem na močnem soncu, izberem oblačila z označeno visoko zaščito, t.j. UPF («ultraviolet protection factor») najmanj 40+.

Moje izkušnje:



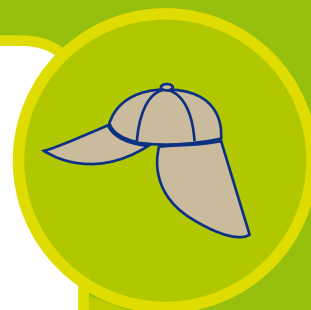
4. POKRIVALO

Priporočila

Kadar se pred močnim soncem ne morem umakniti v senco, pokrijem glavo

- s širokokrajnim klobukom (7,5-10 cm široki krajci!) ali
- z legionarsko čepico.

Moje izkušnje:



4.3. Priporočila za uspešno zaščito

5. ZAŠČITNA OČALA

Priporočila

Zavarujem oči z ustreznimi kakovostnimi sončnimi očali. Izberem sončna očala s potrdilom proizvajalca o $\geq 99\%$ zaščitni sposobnosti pred UVA in UVB žarki. Celotna priporočila za zaščito oči pri otrocih so dostopna na: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/04/Ocesna-klinika-UKC-Ljubljana-Priporocila-za-zascito-oci-pred-ultravijolicnim-sevanjem.pdf>.

Moje izkušnje:



6. KEMIČNI VAROVALNI PRIPRAVKI ZA ZAŠČITO PRED SONCEM

Priporočila

Uporabim kemični pripravek za zaščito pred soncem na predelih telesa, ki jih ni mogoče zaščititi pred soncem.

Mazanje s kremo za zaščito pred soncem ni namenjeno podaljševanju izpostavljanja neposrednemu soncu!

Poiščem senco in se zaščitim z obleko in pokrivalom takoj, ko je mogoče.

Moje izkušnje:



Priporočila

Učinkovito zaščito pred soncem z uporabo kemičnih varovalnih pripravkov omogoča le njihova pravilna raba:

- namenjeni so le dodatni zaščiti na predelih, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine
- širokospektralni pripravki (UVB + UVA) visok zaščitni faktor (SPF min. 30)
- zadostna količina !!! (DEBEL NANOS: $7 \times 5 = 35 \text{ ml}$ /celo telo odraslega človeka)
- redna uporaba na vseh odkritih delih pred začetkom izpostavljanja
- ponovno nanašanje !!! (vsaj vsaki 2 uri + vedno po kopanju, znojenju in brisanju kože)
- vodoodpornost, odpornost na drgnjenje/ pesek, ...

Moje izkušnje:



7. PIJAČA in NADOMEŠČANJE TEKOČINE

Priporočila

V vročih dneh in ob telesnem naporu telo izgublja več tekočine.

Pijem zadostno količino brezalkoholnih pijač, najboljša je voda!

Moje izkušnje:





5. Kvizi in igre

5.1. Kviz: Kako se ti zaščitiš pred soncem?

1. Katera oblačila bi izbral-a ob močnem poletnem soncu?

- a) kopalke, majica brez rokavov
- b) majica z dolgimi rokavi in dolge hlače iz lahke tkanine, klobuk s širokimi krajci ali legionarska kapa,
- c) majica s kratkimi rokavi in naglavna rutka

2. Pravilo sence pomeni, da

- a) poleti nikakor ne smem na sonce
- b) je poleti prijetno poležavati v senci
- c) grem v senco, ko je moja senca krajša od telesa

3. Ob katerem času dneva poleti ni priporočljivo biti na soncu?

- a) med 10. in 17. uro
- b) med 11. in 15. uro
- c) med 12. in 15. uro

4. Močnemu soncu sem na morju ali v gorah izpostavljen/a

- a) samo, če sedim ali ležim in se sončim
- b) vedno, ko sem na prostem
- c) le takrat, ko sem tik ob morju, jezeru ali reki

5. Med pomembnejšimi posledicami sončenja v otroštvu so v poznejših letih

- a) zagorela polt
- b) sončne pege in sivi lasje
- c) pospešeno staranje kože, rak kože, siva mrena

6. Poleg primernih oblačil se pred močnim soncem zaščitimo tudi:

- a) s sončnimi očali in zaščitno kremo
- b) z rutko okoli vratu in na glavi
- c) nič drugega ni potrebno



7. Poleti je priporočljivo piti:

- a) dovolj cole ali oranžade
- b) dovolj ledenega čaja
- c) dovolj vode

Seštej pravilne odgovore in ugotovi, kakšen poletni tip si!

Za vsak pravilni odgovor prejmeš eno točko.

7 točk:

Bravo! Zelo dobro poskrbiš za zaščito! Poznaš odgovore na vsa vprašanja. Sonce ti ne more do živega, ker se znaš pravočasno umakniti v senco in se zaščititi pred močnimi žarki.

5-6 točk:

Čestitke! Že sedaj dobro poskrbiš za zaščito in imaš odlične možnosti, da osvojiš čisto vsa priporočila. Še enkrat ponovi vseh šest priporočil za zaščito pred soncem, pa bo!

4 točke in manj:

Hmm... zaščita ti ravno ne gre. Ampak brez skrbi, izberi svojo kapo ali klobuk in upoštevaj priporočila za zaščito pred soncem. Že kmalu ti bo v celoti uspelo!

Pravilni odgovori:

1-b), 2-c), 3-a), 4-b), 5-c), 6-a), 7-c)

5.2. Izdelava plakata na temo varne zaščite pred soncem

Učenci ob koncu vseh tematskih sklopov, v skupinah ali posamezno, izdelajo plakat na temo 'varne zaščite pred soncem', v širšem smislu. Vsebino plakata predstavijo pred razredom v obliki predstavitve. Izvedba najbolj izvirnega plakata in predstavitve je lahko nagrajena.

5.3. Aktivnosti: šola v naravi

Učitelji v sklopu aktivnosti šole v naravi izvedejo nagradno igro z naslovom: Izdelava najbolj 'odštekanega', 'protisončnega' pokrivala (delo v skupinah ali posamično). Pokrivala učenci predstavijo na poučni in hudomušni 'modni reviji', kjer žirija izbere in razglasi 'Najbolj hudo kapo al' klobuk'.

Várno s  sloncem