

Stručni rad

SIGURNO NA SUNCU

Maja Škerjanec

Osnovna škola Brinje Grosuplje

Sažetak

Sunce je izvor života na Zemlji, a sve češće i alternativni izvor energije. Međutim, sunce nam i prijete. Pretjerano izlaganje ultraljubičastom zračenju štetno je. Važno je biti svjestan opasnosti sunčevih zraka te načina i postupaka pomoću kojih se možemo zaštititi od opasnog zračenja.

Odgoj djece s tog aspekta važan je jer pridržavajući se jednostavnih smjernica u ranoj dobi možemo pridonijeti zdravom suživotu sa suncem.

Ključne riječi: UV zrake, zaštita, zdravlje.

1. UVOD

Tople sunčeve zrake pružaju osjećaj zadovoljstva. Svjesni smo da bez sunca život na Zemlji ne bi bio moguć. Solarnu energiju iskorištavamo na različitim razinama svakodnevnog života. U posljednjim desetljećima zbog ljudskog ponašanja naša se atmosfera promijenila i sve više UV zraka prodire na Zemljinu površinu i do čovjeka. Prekomjerna izloženost UV zrakama štetna je i moramo s time upoznati i djecu kako bi se štitila od njih.

2. UV ZRAKE

Najčešći su uzrok svih vrsta raka kože UV zrake.

Riječ je o UV zrakama skupine A i skupine B. Kontinuirano intenzivno izlaganje suncu, koje rezultira i opeklinama, povećava rizik od razvoja melanoma, najopasnijeg oblika raka kože, ali i od nemelanomskih rakova kože [1].

3. PROJEKT

Budući da smo svjesni štetnih posljedica pretjeranog izlaganja suncu, naša škola pridružila se nacionalnom projektu „Sigurno sa suncem“ koji se godinama održava pod pokroviteljstvom Nacionalnog instituta za javno zdravstvo (NIJZ). U projekt smo uključili učenike od četvrtog razreda jer u razredu vodimo „školu u prirodi na moru“ gdje je rizik od prekomjernog izlaganja suncu i veći nego inače. U sklopu projekta dobili smo i mnogo korisnog materijala (od toga je većina besplatno dostupna na mreži) uz pomoć kojeg smo uspjeli započeti podizanje svijesti među učenicima. Na satima razredne zajednice učenike smo upoznali s opasnostima prekomjerne izloženosti štetnom zračenju i s mjerama kojima se mogu zaštititi. U učionicama i po cijeloj školi objesili smo plakate koji upozoravaju na pravilno ponašanje kad smo izloženi suncu. Djecu smo motivirali da tu temu predstave roditeljima te da se i kod kuće ponašaju što odgovornije.

4. MJERE ZAŠTITE

Kako je prije svega važna prevencija, mjere zaštite usmjerene su na nju.

4.1. OGRANIČENJE IZLAGANJA SUNCU

Koliko god je moguće, trebamo izbjegavati sunce između 10.00 i 16.00.

U školi u prirodi plivanje smo ograničili na vrijeme prije 10.30 i nakon 16.00 (uzimajući u obzir dodatne mjere zaštite koje će biti predstavljene u nastavku).

4.2. POVLAČENJE U HLAD

Između 10.00 i 16.00 povlačimo se u hladovinu, a ako je nema, osiguramo si je sami. Za to vrijeme održavamo lekcije i provodimo slobodno vrijeme na otvorenom. Srećom, u Poreču, koji posjećujemo tijekom nastave u prirodi, postoji mnogo prirodne hladovine, tako da svoje aktivnosti možemo obavljati neometano.

Stvaramo individualni hlad odgovarajućom odjećom, pokrivalom za glavu i zaštitom za oči.

Učenike motiviramo na nošenje sunčanih naočala, majica i šešira.

Učenici svjetlije kože češće nose majice za plivanje. Kad izađu iz mora, svi učenici moraju biti u hladu ili navući majice i kape. Nošenje šešira obvezno je na pješačenju.

4.3. KEMIJSKA ZAŠTITA

Dodatna su zaštita razne kreme za sunčanje. Nanosimo ih prije izlaganja suncu i nakon svakog kupanja. Učenici si međusobno pomažu, a time postizemo i ishod neovisnosti (učenik sam pronađe pomoć i ne čeka roditelja ili učitelja), suradnju i brigu jednih za druge.

4.4. TEKUĆINA

Treba paziti i na nadoknadu izgubljene tekućine. Zbog toga svaki učenik ima svoju bocu s vodom. Učenici imaju bocu sa sobom na plaži i na pješačenju, a učitelji ih potiču da cijelo vrijeme piju.

4.5. SOLARIJ

Ta je tema namijenjena starijim učenicima, a s učenicima četvrtog razreda samo razgovaramo o tome kako je potrebno biti oprezan kod uporabe solarija.

5. DODATNE AKTIVNOSTI

Kako bismo učenike dodatno osvijestili o izloženosti opasnim UV zrakama, u Poreč smo donijeli materijal za izradu narukvica i privjesaka. Kuglice koje su osjetljive na UV zračenje imale su posebnu važnost. One postaju obojene kad su izložene UV zrakama.

Nakon ručka, za vrijeme stanke, učenici su izrađivali proizvode koje su kasnije upotrebljavali. Ako je učenik na primjer napravio narukvicu, ona ga je na izletu ili na plaži, kad je učenik bio izložen UV zrakama, dodatno upozoravala na opasnost i potrebu za zaštitom.

6. ZAKLJUČAK

Svijest o štetnosti sunca vrlo je važna. Educirajući i pružajući primjer možemo pomoći da naša djeca što sigurnije žive sa suncem. Reakcije roditelja naših učenika također su bile vrlo pozitivne što pokazuje da su učenici ozbiljno shvatili upozorenja i upute te ih prenijeli u krug obitelji.

7. POPIS LITERATURE

1. Arko, J. (2017.). Sonce je zdravo, ko smo razumni, in škodljivo, ko pretiravamo. URL: <https://www.primorske.si/plus/zdravje/sonce-je-zdravo,-ko-smo-razumni,-in-skodljivo,-ko-> (15.7.2020)