

5. Milyen bőrtípusba tartoztok, és miért gazdálkodjatok okosan a naptókétekkkel?

Feladat neve: Mennyi időt töltünk a Napon?

Korosztály: 7– 12 éves

Szükséges eszközök: Jegyzetfüzet és íróeszköz/fő

Időkeret: 12 perc

Leírás - megvalósítás:

Magyarázzuk el a gyerekeknek, hogy a fiatalok különleges védelmet követelnek, mivel

- A gyerekek többen vannak kitéve a Napnak. Az ember az élete alatti UV kitettségének akár 80 %-át is 18 éves kora előtt kapja.
- A gyermekek szeretnek kint játszani, de általában nincsenek tudatában az UV-sugárzás káros hatásainak.
- A gyerekek bőre vékonyabb és érzékenyebb, a nyári - déli napsütésben még egy rövidebb idejű tartózkodás is súlyos égést eredményezhet!
- A gyermekkori gyakori napozás és leégés magasabb bőrrák gyakoriságot okoz a későbbi életben.
- A megnőtt életkilátások pedig tovább növelik a bőrrák és a szürkehályog kialakulásának kockázatát.

Ezután alakítsunk négy fős csoportokat a gyerekekkel, és készíttessünk velük heti táblázatot, amelyben a hét minden vagy legalább 2-3 napjára órára lebontva jegyzik, hogy melyik órában mit csinálnak, és hogy az adott tevékenység a szabadban (a Napon), vagy fedett helyen történik-e.

Hétfő	Tevékenység	Szabadban vagy fedett helyen
7-00-8.00		
8.00-9.00		
9.00-10.00		
stb.		

A táblázat kitöltése után kérjük meg a diákokat, hogy összesítsék, melyik nap hány órát töltenek és tevékenykednek a szabadban, és hány órát fedett helyen. A kapott eredményekből akár három napos vagy heti átlagot is számolhatunk, sőt az összes csoport értékeit is átlagolhatjuk.

Utána beszéljük meg a gyerekekkel, hogy ők jóval többen vannak kitéve a Napnak, mint a felnőttek, de általában nincsenek tudatában az UV-sugárzás káros hatásainak, pedig fokozott védelmet igényelnének, mivel a bőrük vékonyabb és kevésbé ellenálló, mint a felnőtteké. Sokkal könnyebben és hamarabb égnek le! A védekezőképességük még

fejletlen, mivel az immunrendszer tökéletes működése csak körülbelül 12 éves korra alakul ki, ezért szervezetük nem képes a károsodott sejteket kijavítani. Ezért fontos a megelőzés és a megfelelő védekezés! Meséljük el nekik, hogy Ausztráliában, a megnövekedett veszély és a megszorodott bőrrák előfordulások miatt óriási védekezési propaganda folyik. Már mindenhol természetes a megfelelő védőöltözékek viselete. Óvodában, iskolában is kötelező nyáron a sapka viselete, sőt saját napozókrémet is kell tartaniuk a hátizsákjukban.

A feladat megvalósítása alatt a gyerekek a saját életritmusuk, életvitelük végiggondolása során szembesülhetnek azzal, hogy milyen veszélynek lehetnek kitéve a nem körültekintő napi időbeosztásuk miatt. Ez a későbbiekben a fokozott odafigyelés kialakulását segítheti.