

## 7. Milyen szabályok betartásával érezhetitek magatokat nagyon jól a Napon?!

**Feladat neve:** Veszélyes vagy biztonságos?

**Korosztály:** 7– 14 éves

**Szükséges eszközök:** Kiosztott feladatlap/fő

**Időkeret:** 10 perc

### Leírás - megvalósítás:

Beszéljük meg a gyerekekkel a napozás 12 szabályát!

- Okosan napozzatok, sose égjetek le!
- Kellően ruházkodjatok! Hordjatok bőrötököt védő ruhát, légiós sapkát vagy kalapot, és megfelelő UV-szűrős napszemüveget!
- Olyan összetett, UVA és UVB-szűrős fényvédő krémet használjatok, amely a napszaknak és a bőrötöknek megfelelő! (A fényvédő krém nem nyújt teljes védelmet!)
- Soha ne tartózkodjatok hosszú ideig a Napon 11.00 és 15.00 óra között (ha rövid az árnyékokotok)!
- Amennyiben nagyon erős a napsugárzás, tartózkodjatok árnyékos vagy fedett helyen!
- Ne legyetek tartósan és védelem nélkül napsugárzást visszaverő felszíneken (hó, jég, homok, beton, víz)!
- A csecsemőket és a gyermekeket fokozottan óvni kell az erős napsugárzástól!
- Ne tartózkodjatok a napon, ha fényérzékeny anyagot tartalmazó gyógyszert szedtek!
- Az önburnító krémek egyáltalán nem nyújtanak védelmet az UV-sugárzás ellen! A szoláriumozás pedig bőrrákot okozhat!
- Pótoljátok a bőrötökről lekopott, leázott vagy ledörzsölt fényvédő krémet legalább 2 óránként!
- Okvetlenül forduljatok bőrgyógyászhoz, ha változást észleltek a bőrötök állapotában!
- Nyári hónapokban figyeljétek az aktuális UV értékeket a médiában és a Vöröskereszt honlapján!

Kérjük meg a gyerekeket, hogy a kiosztott feladatlapokon húzzák át azokat a képeket, amelyek a napozás veszélyes módjaira utalnak! A feladatlap kitöltése után közösen ellenőrizzük a megoldásokat, majd minden egyes szituációt ábrázoló kép esetében kérjük meg egy-egy gyereket, hogy indokolja, miért veszélyes vagy biztonságos a képen látható emberek viselkedése!

A feladat megvalósítása során a gyerekek megtanulják alkalmazni a 12 napozási szabályt, valamint pontosan megfogalmazni véleményüket, megindokolni válaszaikat, ami a későbbiekben a fokozott odafigyelés kialakulását segítheti.

## Feladatlap:

Húzzátok át a feladatlapon azokat a képeket, amelyek nem a napozás veszélyes módjaira utalnak! A szóbeli ellenőrzésnél indokoljátok válaszaitokat!



