|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Nova pot 91351 Brezovica01 36 51 233www.vrtci-brezovica.si |  |

**NAZIV AKTIVNOSTI: VARNO S SONCEM**

|  |  |
| --- | --- |
| **področje aktivnosti po kurikulumu**  | NARAVA  |
| **starost otrok** | 5-6 LET |
| **strokovni delavki** | STROKOVNE DELAVKE IZ ENOTE PRI OŠ |
| **namen aktivnosti** | * Predstavitev programa, ki ga izvajamo v vrtcu
* Otroke in starše spodbuditi k zavedanju o nevarnosti delovanja sončnih žarkov
* Spoznavanje in upoštevanje pravil zaščite pred soncem
 |
| **potreben material** | Pregledovanje knjig na to temoZaščitne kreme, pokrivala, primerna oblačila…. |
| **opis aktivnosti****(navodilo za aktivnosti)** |  |
| **morebitne fotografije dejavnosti iz interneta (navedite še vir)** | **KADAR SE NE MOREMO UMAKNITI SONCU,****SI Z OBLAČILI, POKRIVALOM****IN OČALI USTVARIMO SVOJO LASTNO****SENCO.****Kako si ustvarimo svojo lastno senco?****Glavo si zaščitimo s primernim pokrivalom.**Glavo si zaščitimo s širokokrajnim klobukom(7,5-10 cm) ali s kapo s ščitnikom v legionarskemkroju s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.**Izberemo primerna oblačila.**Za močno sonce izberemo oblačila z oznako visokezaščite, t. j. UPF (angl. ultraviolet protection factor)najmanj 40+.Tudi če nimamo oblačil z oznako visoke zaščite,se lahko primerno zaščitimo. Izberemo oblačila, ki solahna in gosto tkana, z dolgimi rokavi in hlačnicami.Boljšo zaščito pred soncem nudijo oblačila, ki soohlapna in v več plasteh, v živih ali temnejših barvah.Zavedamo se, da nepokrita koža NI zaščitena!**Uporabljamo sončna očala ustrezne kakovosti.**Izberemo očala ustrezne kakovosti (CE, UV400)in primerne oblike (ki onemogoča stranski prehodsončnega sevanja v oči).7**NA PREDELIH, KI JIH NI MOGOČE ZAŠČITITI****NA NARAVNE NAČINE,****KOT DODATNO ZAŠČITO UPORABIMO****KEMIČNE VAROVALNE PRIPRAVKE.**Vedno izberemo širokospektralno zaščito (pred UVA inUVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF ali angl.sun protection factor SPF) najmanj 30.Da bo zaščita pred soncem učinkovita, kemične varovalnepripravke za zaščito pred soncem (kreme, geli …) pravilnouporabljamo:Uporabimo zadostne količine nanosa. Po 5ml(1 čajna žlička) na vsako okončino, prednjo inzadnjo stran trupa ter glavo.Namažemo se dovolj pogosto. Namažemose 30 minut preden gremo na sonce, ko je koža šehladna in suha. Pri tem ne pozabimo na čelo,ustnice, ušesa, veke, nos, vrat in dekolte ter kožopod naramnicami kopalk ali obleke. Kremoponovno nanesemo vsaki 2 uri oz. pogosteje, npr.po kopanju, močnem potenju, brisanju …**Kemični varovalni pripravki za zaščito pred soncem niso****namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu.****PIJEMO DOVOLJ VODE.**Ne pozabimo na nadomeščanje izgubljene tekočine!*Več: UV sevanje in zdravje http://www.nijz.si/sl/ultravijolicno-uv-sevanje-in-zdravje* |
| **Misel, komentar vzgojiteljice** |  |