|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Nova pot 9  1351 Brezovica  01 36 51 233  www.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 temo  Zaščitne 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 legionarskem  kroju s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.  **Izberemo primerna oblačila.**  Za močno sonce izberemo oblačila z oznako visoke  zaščite, t. j. UPF (angl. ultraviolet protection factor)  najmanj 40+.  Tudi če nimamo oblačil z oznako visoke zaščite,  se lahko primerno zaščitimo. Izberemo oblačila, ki so  lahna in gosto tkana, z dolgimi rokavi in hlačnicami.  Boljšo zaščito pred soncem nudijo oblačila, ki so  ohlapna 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 prehod  sončnega 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 in  UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF ali angl.  sun protection factor SPF) najmanj 30.  Da bo zaščita pred soncem učinkovita, kemične varovalne  pripravke za zaščito pred soncem (kreme, geli …) pravilno  uporabljamo:  Uporabimo zadostne količine nanosa. Po 5ml  (1 čajna žlička) na vsako okončino, prednjo in  zadnjo stran trupa ter glavo.  Namažemo se dovolj pogosto. Namažemo  se 30 minut preden gremo na sonce, ko je koža še  hladna in suha. Pri tem ne pozabimo na čelo,  ustnice, ušesa, veke, nos, vrat in dekolte ter kožo  pod naramnicami kopalk ali obleke. Kremo  ponovno 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** |  |