

Edukační program „Bezpečné sluníčko“

V rámci akce „Bezpečné sluníčko“ navštěvují mateřské školky zdravotní hlídky České akademie dermatovenerologie. Jejich úkolem je nejen informovat, ale především naučit děti, rodiče a pedagogy, jaké jsou základní pravidla pro bezpečné slunění a ochranu pokožky.

Děti se zábavnou formou naučí:

- Identifikovat pozitiv a negativa sluníčka
- Uvědomit si nebezpečí, které s sebou přináší přílišné slunění
- Pochopit nebezpečí pro děti se světlou pletí
- Pochopit, jak funguje stín
- Pochopit, že délka stínu závisí na výšce slunka
- Pochopit, že sluníčko je zvláště nebezpečné, když je vysoko
- Pochopit, že pro úplnou ochranu je třeba kompletní vybavení
- Pochopit, že stín pomáhá chránit před horkem

Cílem akce je:

- upozornit na rizika pobytu na slunci
- naučit děti, jejich rodiče a pedagogy MŠ jak správně pečovat o pokožku v letních měsících s ohledem na prevenci kožních melanomů
- upozornit na nutnost včasného odborného vyšetření pigmentových znamének

Do akce se zapojilo v měsících květnu a červnu 30 předškolních zařízení z Prahy a Vysočiny.

Doporučení pedagogům a rodičům k ochraně dětí ve školách a školkách:

- Podporujte správné chování na slunci, zvláště během teplých měsíců
- Omezte pobyt na slunci během slunečných dnů (11.00 – 15. 00)
- Doporučte dětem s citlivou pletí nošení oděvů a aplikaci ochranných krémů (min. ochranný faktor 25) na exponovaných částech těla.
- Zajistěte, aby všechny děti používaly při vycházkách a výletech pokrývku hlavy, sluneční brýle a ochranné krémy
- Vytvořte na školních zahradách místa, kde je stín (stromy, přístřešky)
- Dbejte na rizika fotosenzibility u dětí, které berou léky
- Buďte příkladem pro své svěřence a chovejte se podle výše uvedených pravidel i Vy.

Rady dětem, jak se chovat na sluníčku

1. Je třeba, aby sis chránil celé tělo!
2. Než půjdeš na sluníčko, vezmi si čepici a sluneční brýle!
3. Nezůstávej na sluníčku příliš dlouho!
4. Neopaluj se mezi 11.00 a 15.00 hodinou!
5. I když je zamračeno a větrno, chraň se!
6. S brýlemi nebo bez nich, nikdy se nedívej přímo do sluníčka!
7. Mazej se pravidelně ochranným krémem, nejlépe každé 2 hodiny!
8. Namaž se ochranným krémem, i když jdeš do vody!
9. Sluneční brýle musí být kvalitní!
10. Ochranný krém musí být kvalitní, s vysokým ochranným faktorem!
11. Vždy, když můžeš, schovej se do stínu!