



Słońce, słońce, świeć na mnie

W ten sposób przedszkolaki mogą w bezpiecznie cieszyć się słońcem

Dzieci są bardziej narażone na podrażnienia słoneczne niż dorośli. Dlatego należy szczególnie uważać, aby chronić je przed słońcem. Na Islandii ochrona przed słońcem jest bardzo ważna, szczególnie między miesiącami od kwietnia do września. Kiedy słońce wykazuje największą aktywność tj. o godzinie 13:00, to najbardziej niebezpieczne promienie UV występują już między godziną 10:00 a 16:00. Jest to ten czas, kiedy dzieci przebywają w przedszkolu, dlatego ważne jest, aby odpowiednio zadbać o ochronę przeciwśłoneczną.

Lista kontrolna dla przedszkoli:

- ♥ Stawiamy na ochronę przeciwśłoneczną od kwietnia do września, zwłaszcza w godzinach pomiędzy 10:00 a 16:00.
- ♥ Dbamy o to, aby dzieci nosiły odzież zakrywającą ramiona, klatkę piersiową, ręce i nogi.
- ♥ Zawsze dbamy o to, aby wszystkie dzieci nosiły kapelusiki lub czapeczki przeciwśłoneczne.
- ♥ Zachęcamy dzieci do noszenia okularów przeciwśłonecznych.
- ♥ Stosujemy krem przeciwśłoneczny o SPF 30-50 + przed wyjściem na zewnątrz zarówno **PRZED i PO południu** oraz w razie potrzeby (np. Jeśli dużo się pocą, pluskają się w wodzie lub były myte).
- ♥ Stosujemy filtry przeciwśłoneczne na wszystkie obszary, które nie są zakryte ubraniem, takie jak: twarz, uszy, szyja, tył dłoni, ewentualnie skóra głowy.
- ♥ Dbamy o to, aby na placu zabaw były miejsca, gdzie dzieci mogą bawić się w cieniu, na przykład w cieniu drzew, markiz, namiotów lub od północnej strony szkoły.
- ♥ Stronimy od słońca i przenosimy zabawę do domu, innych zacienionych pomieszczeń lub uważamy aby być cały czas w cieniu.
- ♥ Pamiętamy, że światło słoneczne może przenikać przez chmury, również wtedy dbamy o ochronę przed słońcem, pomimo tego zachmurzenia.
- ♥ Pamiętamy, że promienie słoneczne odbijają się od wody i piasku.
- ♥ Dbamy o to, aby dzieci piły wystarczającą ilość wody podczas i po przebywaniu na słońcu na świeżym powietrzu.
- ♥ Sami dajemy dobry przykład, chroniąc się przed słońcem.
- ♥ W przedszkolu wypracowujemy dobre nawyki ochrony przeciwśłonecznej i zawsze dobrze współpracujemy z rodzicami.