



Słońce, słońce, świeć na mnie

W ten sposób przedszkolaki mogą 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 przeciwsłoneczną.

Lista kontrolna dla rodziców:

- ♥ Stawiamy na ochronę przeciwsłoneczną 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 przeciwsłoneczne.
- ♥ Przynosimy do przedszkola okulary przeciwsłoneczne dla dzieci.
- ♥ Stosujemy krem przeciwsłoneczny, zanim zaprowadzimy dzieci do przedszkola, chyba że mamy pewność, iż krem ochronny zostanie już tam nałożony, przed pierwszą aktywnością na świeżym powietrzu: we wszystkich miejscach, które nie są zakryte ubraniem, np. twarz, uszy, szyja, nadgarstki, skóra głowy.
- ♥ Do przedszkola przynosimy kremy z filtrami przeciwsłonecznymi o współczynniku od 30 do 50+
- ♥ W razie potrzeby odnawiamy filtr przeciwsłoneczny, generalnie zaleca się coroczną wymianę kremu z filtrem.
- ♥ Dbamy o to, aby dzieci piły wystarczającą ilość wody podczas słonecznych dni.
- ♥ Stanowimy wzór do naśladowania i również chronimy się przed słońcem.
- ♥ Dobrze współpracujemy z przedszkolem w zakresie ochrony przeciwsłonecznej dla dzieci.
- ♥ Nawet w weekendy i święta postępujemy zgodnie z listą kontrolną dla przedszkola, aby dzieci zawsze mogły się bezpiecznie cieszyć słońcem.