

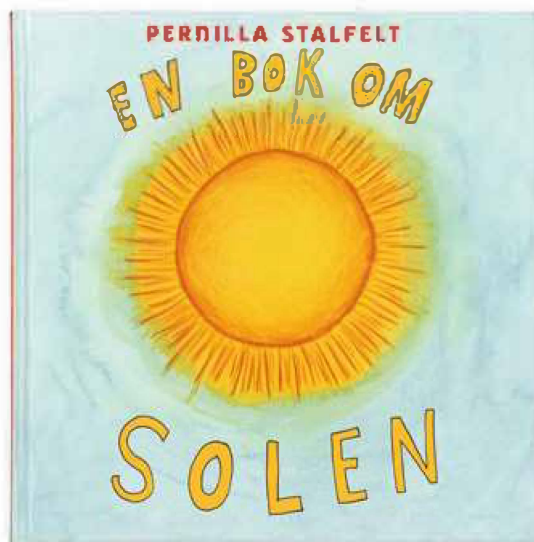


Tips om hur ni kan arbeta med boken

I "En bok om solen" kan barnen lära sig mer om solen och dess strålar, och hur man kan skydda sig så att man inte bränner sig. Du kan dela upp användningen av boken i tre olika delar inklusive praktiska moment, se förslagen i rutorna nedan. Förslag på användningsområden är:

- Olika teman i undervisningen kan vara rymden, årstiderna, kroppen, naturen etc. Här kan boken användas för att förklara varför vi har olika årstider, solens plats i rymden, hur kroppen mår av solstrålarna mm.
- På musiken kan barnen få hitta på sånger om solen (Kanske passar bra under våren).
- Gymnastiken kan innehålla ett moment då barnen få hitta på egna "solhälsningar".

Endast fantasin sätter gränserna!



➤ 1. Fakta om solen, ett explock

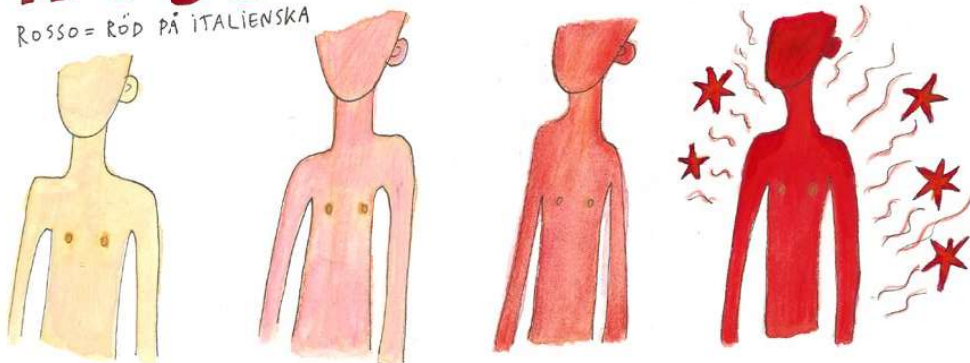
- Solen består av gaser som brinner.
- Solen är nödvändig för allt liv.
- Historiska perspektiv – aztekernas soltempel, vikingarnas navigering.
- Solens olika strålar – värmestrålar som känns, ljus som syns och ultraviolettera strålar som varken syns eller känns.
- Solen gör natt till dag.

→ 2. Risker och sätt att skydda sig

- Rossodiagram – diskutera barnens egna erfarenheter, har de bränt sig någon gång?
- Lång och kort skugga – solen är starkast då skuggan är kort. Man ska vara försiktig om skuggan är kortare än man själv.
- Ha hatt och kläder och hålla sig i skuggan, speciellt kl. 11–15.
- Prata om olika hudtyper, att vissa måste vara extra försiktiga medan andra tål mer sol.

ROSSO DIAGRAM

ROSSO = RÖD PÅ ITALIENSKA



→ 3. Praktiska moment, några idéer

- Mäta sin egen skugga – låt barnen mäta hur lång skuggan är vid olika tidpunkter på dagen.
- Tillverka solhattar (se mall på nästa sida).
- Köpa in vita kepsar och låt barnen dekorera.
- Bygga kojor/ha kojbyggartävling.
- Plantera frön eller lägga potatisar att gro, och titta på hur plantorna söker sig till ljuset.
- Göra solhälsningen.
- Göra solkatter.
- Baka solkaka.
- Tillverka tex solhjulet som smycke i cernitlera.
- Avsluta temat med en solglasögonfest.



1. Rita av en stor cirkel på ett papper



2. Klipp ut cirkeln



3. Vik i fyra delar



4. Klipp längst ett veck



5. Dekorera



6. Låt kanterna överlappa så att det blir en strut



7. Häfta eller limma ihop



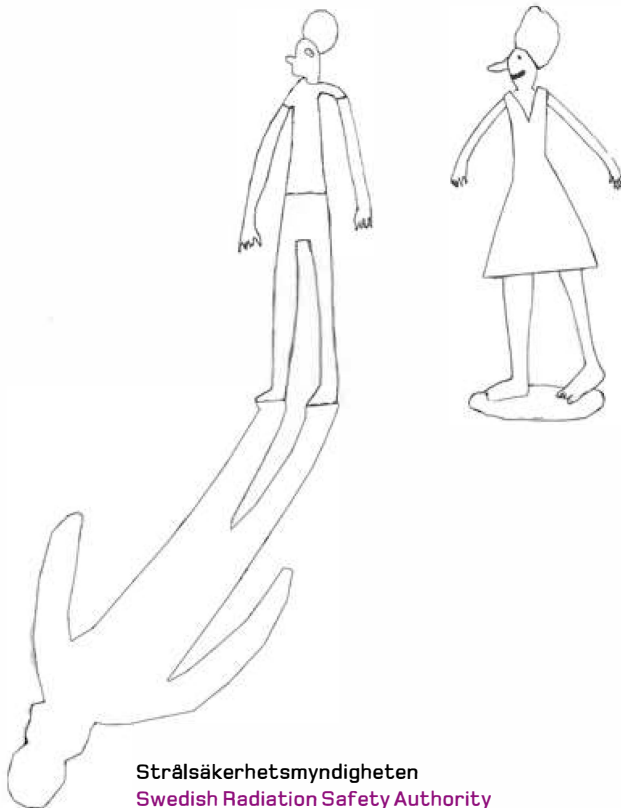
8. Fäst en rem under hakan om du vill

→ Njut av solen men bränn dig inte

Solen är härlig men den kan vara skadlig om man inte handskas med den på rätt sätt. Barn har känsligare hud och bränner sig lättare än vuxna. Barn som bränner sig löper ökad risk för hudcancer senare i livet. Var därför extra rädd om barnen.

Att lära sig att umgås med solen på ett klokt sätt är kunskap som Strålsäkerhetsmyndigheten vill förmedla till Sveriges barn. Ett sätt för oss att göra det är genom "En bok om solen" av Pernilla Stalfelt.

Boken tar upp fakta om solen, risker och hur man kan skydda sig. I boken får barnen lära sig skugg-testet, ett fiffigt sätt att ta reda på om solen är stark eller svag. Det kan även vara bra att som förälder veta att boken innehåller material som kanske gör att vissa barn har frågor och funderingar om solens skadliga verkan. Därför har vi skickat med ett brev att kopiera upp som barnen kan ta hem till sina familjer. Syftet är att barn ska få en bra vana och må bra när de är utomhus.



Strålsäkerhetsmyndigheten
Swedish Radiation Safety Authority

SE-171 16 Stockholm
Solna strandväg 96

Tel: +46 8 799 40 00
Fax: +46 8 799 40 10



→ Om solens strålar

- Solen ger ljus, värme och ultraviolett strålning, UV.
- På kort sikt sänker UV-strålningen vårt immunförsvar och kan ge brännskador. På lång sikt kan den i värsta fall orsaka hudcancer. UV-strålningen gör även att huden åldras i förtid.
- UV-strålning är skadligast då ovan och känslig hud plötsligt utsätts för stark sol.
- UV-strålning hjälper kroppen att bilda D-vitamin. D-vitaminbehovet tillgodoses genom att vara ute, 15 minuters sommarsol på armar och ansikte några gånger i veckan är tillräckligt. D-vitamin får vi även genom mat.
- Extra känslig för solens strålar är personer med ljus hy, blont hår, många fläckar på huden och om det finns hudcancer i släkten.

→ Råd för att skydda barnen

- Skydda barnen i första hand med kläder, hatt med brätte och solglasögon. Bäst skyddar kläder som är tätt vävda, sitter löst och är torra. UV-skyddsegenskaperna hos kläder kan variera kraftigt. I Sverige är vanliga kläder ett bra skydd. Behovet av att skydda barnen är extra stor vid resor till länder där solen är stark. Det finns speciella UV-skyddskläder som märks med så kallade UPF-värden, där ett värde på 50+ ger ett mycket bra skydd mot solen.
- Använd solskyddskrämer där kläderna inte täcker. Välj hög solskyddsfaktor som skyddar mot både UVA och UVB.
- Var extra försiktig mitt på dagen. Solen är som starkast när den står högt på himlen mellan klockan 11 och 15. Titta på din skugga – om den är kortare än du själv är solen stark ✕

E-post: registrator@ssm.se

Webb: stralsakerhetsmyndigheten.se