

Chronimy skórę

Co warto wiedzieć?

Skóra to największy organ człowieka, pokrywa całe nasze ciało i wyznacza jego granice. Poznawanie właściwości własnej skóry warto połączyć z kształtowaniem nawyku jej świadomej ochrony.

Ubieramy się adekwatnie do warunków atmosferycznych, a odkryte części ciała zabezpieczamy odpowiednimi kremami ochronnymi. Delikatna skóra dzieci wymaga dodatkowej ochrony. W warunkach wiatru i mrozu stosujemy odpowiedni krem. Żeby zadziałał, nakładamy go na min. 15–30 min przed wyjściem. Zmarznięte ręce myjemy letnią wodą. Na skutek zimna nasze nerwy przestają odczuwać prawidłowo temperaturę. Ogrzewanie dłoni musi przebiegać stopniowo, ponieważ może dojść do poparzenia skóry.

Promieniowanie ultrafioletowe (UV) jest niewidzialne, ale ma duży wpływ na proces starzenia się skóry, a także może skutkować powstawaniem nowotworów. Pod jego wpływem w tkankach zachodzą reakcje chemiczne, które przyczyniają się do wzrostu pigmentacji oraz oparzeń skóry, zwłaszcza w młodym wieku i przy jasnej cerze.

Są dwa rodzaje filtrów przeciwsłonecznych: mineralne i chemiczne. Kremy mineralne, niczym lustro, odbijają i rozpraszają promieniowanie UV. Zostawiają białą poświatę i są bardzo dobrze tolerowane przez skórę, dlatego zaleca się je dzieciom. Kremy chemiczne, które absorbują promieniowanie UV, należy aplikować min. 15–30 minut przed wyjściem na słońce. Użycie kremu z filtrem należy powtórzyć co około 2 godziny. Przebywanie w wodzie i wycieranie ciała osłabia działanie kremu, dlatego po tych czynnościach dobrze jest ponownie go użyć. W gorące dni, gdy pocimy się mocniej, również powinniśmy powtarzać aplikowanie kremu z filtrem.

Nie istnieje krem z filtrem, który całkowicie chroni skórę przed słońcem.

Warto wybierać krem z jak najwyższym wskaźnikiem SPF.

Dla dzieci rekomendowane są krem z SPF minimum 30, ale najlepiej SPF 50.

Należy jednak pamiętać, że latem w bardzo słoneczne dni, w godzinach 10–16, nie powinniśmy przebywać bezpośrednio „na słońcu”.





Wiersz: Skóra

Przeczytaj dziecku wiersz pt. „Skóra”. Porozmawiajcie o ciekawostkach dotyczących skóry podanych w sekcji „Czy wiesz, że...”

Skóra

Własna skóra jest doskonała;
Wiesz, nigdy nie jest za mała.

To najlepszy kombinezon świata.
Zawsze pasuje, sama się łąta.

Rośnie razem z nami.
Czasem ozdabia się piegami.

Jak termos pomaga utrzymać stałą temperaturę,
Poci się w upale, na mrozie zagęszcza strukturę

Może odczuwać też łaskotanie,
Gdy stąpam stopą po miękkim dywanie.

Skóra to granica mojego ciała,
Co zawsze ostaniać by mnie chciała.

Czy to bakterie, czy siła nacisku,
Jak piłką oberwę na boisku.

Jednak i ona potrzebuje wsparcia,
Gdy słońce lub mróz szykują się do natarcia.

Nie zapominam o swojej skórze
I kremem ochronnym się jej przysłużę.

Czy wiesz, że...

- Skóra pokrywa całe nasze ciało jak idealny kombinezon.
- Skóra potrafi się odnawiać.
- Skóra utrzymuje stałą temperaturę, dlatego poci się latem (żeby się ochłodzić i wyrównać temperaturę).
- Skóra pomaga w odczuwaniu różnych rodzajów dotyku.
- Skóra to pierwsza bariera ochronna przed bakteriami i wirusami.
- Mróz i promienie słoneczne mogą negatywnie oddziaływać na skórę i ją podrażniać, dlatego potrzebuje ona wsparcia – kremów ochronnych.

2

Co robią w błocie nosorożce?

Czy księżniczki się opalają? Jak często używać kremu z filtrem? Zapytaj dziecka, jaka jego zdaniem jest odpowiedź. Następnie opowiedz mu ciekawostki związane z ochroną skóry.

Błoto to naturalny krem z filtrem

Nosorożce, choć mają grubą skórę, muszą chronić się przed szkodliwym promieniowaniem. Wchodzą do bajorka z błotnistą wodą albo tarzają się w błocie. Ich skóra pokrywa się warstwą błota, które jest naturalnym filtrem przeciwsłonecznym. Dzięki tym zabiegom radzą sobie też z upałem i ukąszeniami owadów.

Jak używać prawdziwego kremu z filtrem

Smarowanie skóry kremem z filtrem nie zapewnia ochrony przed słońcem przez cały dzień. Trzeba smarować się co 2 godziny. Uwaga: promienie UV opalają nas też w wodzie! Przed wejściem do morza albo jeziora w upalny dzień należy użyć kremu wodoodpornego. Jeśli ktoś ma bardzo jasną skórę, będzie potrzebował większej ochrony, czyli kremu z filtrem SPF 50.

Biała skóra damy i księżniczki

Dopiero od niedawna ludzie wystawiają skórę na słońce i celowo opalają się latem. Wcześniej, przez całe wieki, zakrywali całe ciało przed słońcem, a ich skóra pozostawała blada. Kobiety nosiły kapelusze z dużym rondem, woalki, koronkowe rękawiczki i kryły się pod parasolami w słoneczny dzień. Tak robiły wszystkie damy i księżniczki.

Wakacyjna opalenizna z innej galaktyki

Gdy w ciągu dnia popatrzymy na bezchmurne niebo, ujrzymy na nim jedną gwiazdę – słońce. Jego światło jest na tyle silne, że będzie razić nas w oczy. W kosmosie jest więcej takich „słońc”. Są tak daleko od Ziemi, że w dzień nie widzimy ich na naszym niebie, jednak ich promienie UV docierają do nas i też opalają skórę.

3

Jelonek Gładzio i kremowe barwy ochronne

Jelonek Gładzio, podobnie jak Twoje dziecko, ma bardzo delikatną skórę. By ją chronić przed wiatrem, mrozem i słońcem, używa kremów ochronnych. Kremy ochronne często mają gęstą konsystencję i można nimi zrobić na buzi dziecka prawdziwe „barwy ochronne” jak u Indianina! Zachęć dziecko, by namalowało na pysku jelonka ochronne barwy.

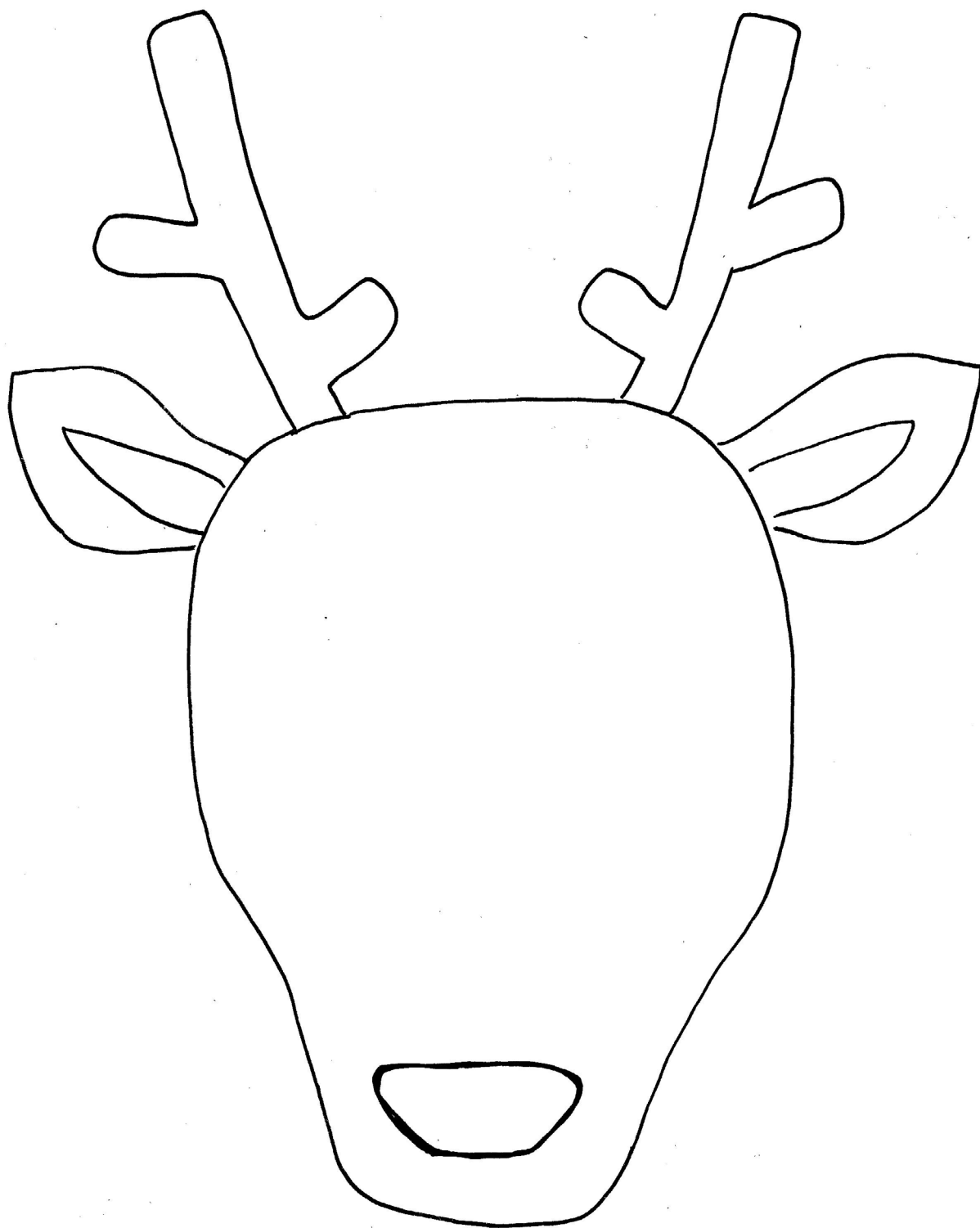
POTRZEBNE POMOCE:

- ilustracja „Głowa jelonka”
- głowa jelonka wycięta z brązowego kartonu (lub innego koloru)
- czarne mazaki
- biała farba wyciśnięta na spodeczki

WYKONANIE

Dziecko otrzymuje wyciętą z brązowego kartonu głowę jelonka. Zadaniem dziecka jest narysowanie mu oczu i nosa czarnym mazakiem oraz namalowanie palcami, białą farbą barw ochronnych, jak u Indianina. Dziecko wykonuje dowolne białe wzorki na głowie zwierzaka.

Ilustracja „Głowa jelonka”



4

„Gładzio, który nie ufa promieniom UV”

Przeczytaj dziecku fragment opowiadania:

„Latem Gładzio uprawia sporty wodne i spędza dużo czasu na świeżym powietrzu. Niedawno dowiedział się, że gdy świeci słońce, to nie można ufać promieniom UV. Wszystko zaczęło się od dokuczliwego Pieczysława, który spiekł delikatną skórę Gładzia na czerwono, i sprawił, że cała go piekła. Mogło się to skończyć poparzeniem słonecznym czy udarem cieplnym. Wtedy Gładzio czułby się jak ugotowany”.

Zapytaj dziecka, w jaki sposób Gładzio może latem ochronić swoją skórę przed słońcem?
Gdy dziecko odpowie, zachęć je do wykonania pracy plastycznej ilustrującej jego odpowiedź.

POTRZEBNE POMOCE:

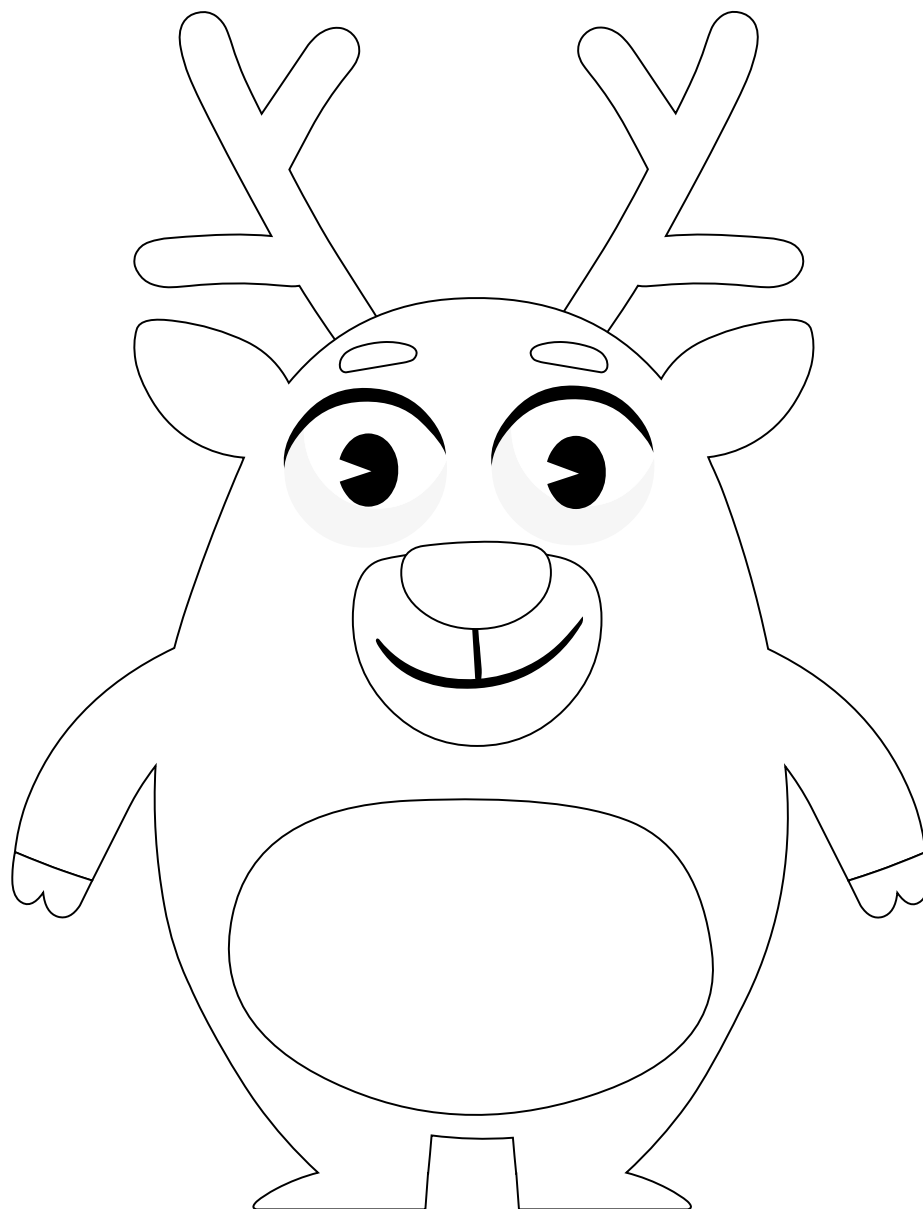
- ilustracja „Jelonek Gładzio”
- ilustracja „Ubrania”
- pastele lub inne kredki
- klej
- krem z filtrem SPF30 i SPF50

WYKONANIE

Dziecko dostaje czarno-białą postać Gładzia i rysuje elementy jego stroju oraz akcesoria chroniące przed słońcem. Jeżeli zadanie sprawia mu trudność, może wtedy skorzystać z ilustracji „Ubrania” i przykleić wycięte z niej elementy na postać Gładzia, a następnie pokolorować dowolnie obrazek.



Ilustracja „Jelonek Gładzio”



Ilustracja „Ubrania”

