



Hold soltema

og lær børnene om solbeskyttelse



Kræftens
Bekæmpelse

Uv-indeks appen gør det nemt for dig at holde øje med uv-indekset og undgå solskoldninger

Uv-indeks giver dig det forventede uv-indeks for både ind- og udland, og du kan se, hvad skydækket betyder for indekset. Få en advarsel ved højt uv-indeks, og brug hudtypeguiden til at blive klogere på solbeskyttelse af netop din hudtype. Uv-indeks er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse, TrygFonden, Sundhedsstyrelsen og Miljøstyrelsen.

Hent uv-indeks appen til din mobil ved at søge "UV-INDEKS" der, hvor du finder dine apps.



Scan QR-koden med dit kamera i mobiltelefonen og kom i gang med det samme.



Kære institution

Tak, fordi I har lyst til at afholde soltema i jeres institution i forbindelse med Kræftens Bekæmpelses Solkampagnes 'Den lokale soluge'.

Den lokale soluge

Hvert år sætter Solkampagnen fokus på at solbeskytte de mindste i institutioner med indsatsen Den lokale soluge. Den lokale soluge har til formål at forebygge kræft i huden hos både børn og voksne ved at sikre en solsikker hverdag i institutionen og lære børnene gode solvaner.

Børn er særligt udsatte

Institutioner er ofte meget udendørs, og børn er særligt udsatte i solen. Derfor giver det mening at sætte fokus på solbeskyttelse af institutionens børn – i et samarbejde mellem institution og forældre.

God fornøjelse med afholdelse af jeres soltema.

De bedste hilsner,

 Kræftens Bekæmpelse



Anvendelse af materialerne

Solkampagnens Soltemapakke indeholder en række materialer, der gør det nemt at lave aktiviteter med børnene som en del af et tema om sol, her i institutionen. Materialerne understøtter leg og læring om solbeskyttelse i børnehøjde.

Soltemapakkens indhold

Materialer til soltema for børnene:

- "Valder og Solen" – en børnebog om solbeskyttelse
- "Smør dig ind" plakat
- 30 påklædningsdukker
- Materialer til 30 uv-armbånd
- Solcreme - Solcreme kids

Information til institution, bestyrelse og forældre:

- En "Solpolitik" skabelon
- 30 stk. "Vi har holdt soltema" flyer
- En "Vi er solsikre" plakat
- Et brev til forældrebestyrelse



Inspiration til at afholde et soltema

Soltemapakken skal hjælpe jer med at sætte solbeskyttelse på dagsordenen i jeres institution på en sjov og lærerig måde. Der er ingen fastlagt måde, hvorpå et soltema kan afholdes.

Børn lærer bedst gennem leg. Derfor er Soltemapakken fyldt med materialer, der sætter fokus på solbeskyttelse på en sjov og aktiv måde.

Det er helt op til jer, hvor lang en periode jeres soltema skal strække sig over – det kan være en enkelt dag eller en uge. En række materialer, såsom 'Valder og solen'-bogen og plakaterne, kan bruges igen og igen. På den måde kan I løbende hen over sommeren fortælle og forklare børnene om solbeskyttelse.

En måde at afholde soltema på er eksempelvis at opdele materialerne i nogle temaer, som kan gennemgås i løbet af nogle dage.

Dag 1:

Solen og dens usynlige uv-stråler
(Materiale: Bog – 'Valder og solen' s. 1-11, uv-armbånd)

Dag 2:

Skygge, solhat og soltøj
(Materiale: Bog – 'Valder og Solen' s. 12-23, påklædningsdukker)

Dag 3:

Solcreme
(Materiale: Bog – 'Valder og Solen' s. 24-31, Plakat – 'Smør dig ind i solcreme')

Bog – Valder og Solen

En sød og sjov fortælling om drengen Valder, hans hund og solen. Egner sig til oplæsning. Bogen indeholder desuden små missioner, som kan laves sammen med børnene.

Plakat – Smør dig ind

Plakaten viser, hvor på kroppen man skal smøre sig ind i solcreme. Den er et godt udgangspunkt til at tale om solcreme og indsmøring med børnene.

Påklædningsdukker

Farvelæg de fine Solvenner-figurer, sommertøj, hatte osv. Klip derefter figurerne ud og giv dem det forskellige tøj på. Det er en god skyggehyggeaktivitet, hvor børnene både kan øve sig i at klippe og efterfølgende lege med figurerne.

Uv-armbånd

Klip et stykke snor til hvert barn svarende til tykkelsen på håndleddet. Bind en træ-perle med logo i enden, og lad børnene sætte de forskellige farver perler på snoren. Hjælp til slut med at binde armbåndet. Tag børnene med ud i solen, så de kan se, hvordan perlerne skifter farve. Armbåndet er en god måde at lære børnene om de usynlige uv-stråler, som kommer fra solen.

Plakat og flyer – Soltema

Hæng plakaten 'Vi er solsikre' op, så forældre og andre besøgende kan se, at I har afholdt soltema og er solsikre. Flyeren 'Vi har holdt soltema' kan placeres på hver af børnenes plads i garderoben eller gives til forældrene, når de henter deres børn. Så ved forældrene, at I har holdt soltema og lært om solbeskyttelse.



Ud over materialerne i Soltemapakken kan man også bruge andre ting, som institutionen sikkert allerede har, til at lære børnene om solbeskyttelse. Det kan for eksempel være stole og tæpper til at lave en skygge-hule eller avispapir og snor til at lave en skygge-hat. Eller I kan lave et skygge-skattekort over, hvor der findes skygge i institutionens udearealer. Det er kun fantasien, der sætter grænser, når det kommer til at lære børn om solbeskyttelse.

Solbeskyttelse er et fælles ansvar

Det er vigtigt, at institutionen og forældre samarbejder om solbeskyttelse af børnene. Det går nemmest, hvis der er klare linjer for, hvem der gør hvad, og hvad der anbefales ift. solbeskyttelse. Derved vil endnu flere børn kunne undgå solskoldninger på kort sigt og derigennem få forebygget kræft i huden på langt sigt.

Hvem har ansvaret for barnets solbeskyttelse?

Det, at alle børn bliver solbeskyttede, er et fælles ansvar institution og forældre imellem. Solkampagnen anbefaler, i tråd med Sundhedsstyrelsens retningslinjer, at solbeskyttelse prioriteres, når uv-indekset er 3 eller derover, samt at:

Forældre smører deres barn ind hjemmefra og sikrer, at barnet har solhat med bred skygge og tøj, der dækker ned over knæ og albuer, med i institution. I Danmark anbefaler Solkampagnen, at man bruger en solcreme med faktor 30 eller højere og i rigelige mængder.

Institutionen sikrer, at alle børn er smurt ind, inden man går udendørs, og at barnet genindsmøres ved behov, fx hvis barnet har svedt eller badet, dér hvor tøjet ikke dækker. Institutionen sikrer skygge-muligheder, som især bør bruges mellem kl. 12-15, hvor solens stråler er skarpest i Danmark. Skygge kan sikres ved hjælp af solsejl, paraply eller beplantning.

Brev til forældrebestyrelse

For at kunne give børn den bedste solbeskyttelse er det netop vigtigt, at institution og forældre samarbejder. Derfor er der i Soltemapakken et følgebrev til forældrebestyrelsen. Brevet oplyser om, at I har holdt soltema i institutionen, hvor I har sat fokus på solbeskyttelse og lært børnene en masse om solens skadelige stråler. Brevet opfordrer forældrene til at smøre deres børn ind i solcreme hjemmefra samt give dem solhat og soltøj med i institution. På den måde kan I kommunikere Solkampagnens råd og fordelingen af ansvar omkring solbeskyttelse til forældrene og vise, at I som institution tager ansvar.

Solpolitik

I Soltemapakken indgår en skabelon til en solpolitik. Solpolitikken skal bidrage til, at institutionen har klare retningslinjer for solbeskyttelse af børn og medarbejdere, som følger Solkampagnens anbefalinger.

Når I har udfyldt en solpolitik, kan I printe den ud og hænge den synligt. På den måde kan den fungere som en huskeliste, når børnene skal ud i solen. Samtidig kan forældre og andre besøgende tydeligt se, hvordan I som institution sørger for, at både børn og voksne solbeskyttes.



Spørgsmål og svar om solbeskyttelse



Hvad er de tre solråd?

Skygge, solhat og solcreme. Hvis du følger alle tre solråd, opnår du den bedste beskyttelse. Brug derfor solhat og løstsiddende, tætvevet tøj, som dækker arme og ben. Smør dig ind i solcreme dér, hvor tøjet ikke dækker, og søg skygge, når solen står højest på himlen - oftest mellem kl. 12 og 15.



Hvilken faktor solcreme er bedst?

Solkampagnen anbefaler, at man bruger en svanemærket solcreme med faktor 30 eller højere. Med solcreme er mængden vigtig, ellers kan man ikke regne med at få den lovede beskyttelse. Solkampagnen anbefaler: Én hel håndfuld solcreme til én krop.



Hvor ofte skal man smøres ind i solcreme?

Det er en god idé at smøre sig ind i solcreme ca. 20 minutter før, man skal ud i solen. Man er endnu bedre beskyttet, hvis man smører sig ind to gange med ca. 20 minutters mellemrum, før man går ud i solen – så undgår man "helligdage" og er mere sikker på at få smurt nok på.



Hvor effektivt er solbeskyttelse?

Op imod 90% af alle tilfælde af hud- og modermærkekræft kan forebygges, hvis man beskytter sig mod uv-stråling fra den naturlige sol og undgår solarier. En effektiv måde at beskytte sig mod solen på er ved at følge Solkampagnens tre solråd: Skygge, solhat og solcreme.

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, 2022, 2. udgave, 1. oplag. Oplag: 2.000 eks.

Redaktion: Trine Skovlund Bentzen

Design og layout: Nanna Berentzen Østergaard

Illustrationer: AM Copenhagen

Tryk: Step Print Power Papir: 170 gram offset





Vil I have flere informationer om Den lokale soluge?

Besøg vores hjemmeside og få inspiration til afholdelse af soltema, gode råd til solbeskyttelse og tips til at blive en solsikker institution. Her finder I også en række af Solkampagnens materialer til download og print-selv.

www.denlokalesoluge.dk

