

Osnovna šola Hudinja Celje

Sončenje – da ali ne?
raziskovalna naloga

Avtorice: Tesa Arzenšek

Mentorica: Olga KOŽEL, prof.

Zala Knez

Razred: 7.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, marec 2010

Sončenje – da ali ne?

Osnovna šola Hudinja Celje

Sončenje – da ali ne?
raziskovalna naloga

Šifra: sonček.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, marec 2010

KAZALO

KAZALO	3
POVZETEK	5
1 UVOD	6
1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	6
1.2 HIPOTEZE	6
1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD	6
1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo	7
1.3.2 Metoda anketiranja	7
1.3.3 Metoda razgovora	7
1.3.4 Metoda obdelave podatkov	7
2 TEORETIČNI DEL NALOGE	8
2.1 VARNO SONČENJE	8
2.1.1. Nasveti za varno sončenje	8
2.1.2 Simboli za informiranje potrošnikov o nevarnosti sončnih žarkov	9
2.1.3 Izdelki za zaščito pred soncem	10
2.2 ŠKODLJIVI VPLIVI SONČNIH ŽARKOV IN NEKATERE BOLEZNI, POVEZANE S SONČENJEM	11
2.3 SONČENJE V SOLARIJU	13
2.4 ALI SE MORAMO TOREJ SONCU IZOGIBATI?	14
3 OSREDNJI DEL	15
3.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV	15
3.1.1 Analiza anketnega vprašalnika	15
3.1.2 Razgovor z gospo Damijano Smole	19
3.1.3 Razgovor z gospo Katarino Sodin Čoklič	20
3.2 DISKUSIJA	21
4 ZAKLJUČEK	23
5 VIRI	24
5.1 LITERATURA	24
5.2 VIRI	24
5.3 INTERNETNE STRANI	24

5.4 USTNI VIRI	24
5.5 VIRI SLIK	24
6 PRILOGA 1: Anketni vprašalnik	26
 KAZALO FOTOGRAFIJ	
Fotografija 1: Pokrivala	8
Fotografija 2: Zaščitna sredstva	10
Fotografija 3: Solarij (Lepotni studio Sodin)	13

POVZETEK

Namen najine raziskovalne naloge je bil raziskati aktualno temo zlasti v poletnih dneh – ali se lahko sončimo in koliko ali se naj raje zadržujemo v senci in počakamo na sončev zaton. Želeli sva pridobiti podatke od najinih sovrstnikov, koliko oni vedo o tej temi, ali se doma pogovarjajo o pasteh sonca in kaj vse vpliva na to, da se izpostavijo soncu oz. se mu raje izognejo. O sončenju pa sva hoteli pridobiti tudi mnenje strokovnjakov.

Tema je zelo široka, zato sva pri raziskovalnem delu uporabili različne metode dela, ki so naju privedli do končnih rezultatov. Te metode so delo z viri in literaturo, metoda anketiranja, metoda razgovora in metoda obdelave podatkov.

Uporabljene metode dela so naju pripeljale do zanimivih rezultatov, ki sva jih predstavili v diskusiji. Spoznali sva, da imajo učenci neko splošno mnenje o nevarnosti sonca, ki pa je še zelo medlo. Poznajo nekatere posledice pretiranega sončenja, uporabljajo kreme za sončenje, ne upoštevajo pa nekaterih priporočil, predvsem tega, da se ni dobro sončiti v opoldanskih urah. Strokovnjaki pa sončenju niso naklonjeni oz. ga dovoljujejo pod strogimi pogoji.

1 UVOD

1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Sončna svetloba dokazano pozitivno deluje na naše razpoloženje. Pod njenim vplivom v koži nastaja vitamin D, a za to zadostuje nekajminutno izpostavljanje soncu zgolj manjših delov kože. Zato se moramo na drugi strani zavedati nevarnosti, ki jih prinaša izpostavljenost sončnim žarkom, saj ti lahko povzročajo različna obolenja kože. Veliko ljudi ima alergijo na sonce in le-to je lahko krivo za pojav kožnega raka. Tudi opekline zaradi sonca so nevarne.

Ali se bomo odločili za lepo zagorelo telo kljub opozorilom strokovnjakov, ki svarijo pred škodljivostjo sonca?

Predvsem pred pričetkom poletja smo postavljeni pred zgornjo dilemo, poleg tega pa nas proizvajalci »zasujejo« s številnimi reklamami, v katerih ponujajo najrazličnejše kreme, olja ... s pomočjo katerih se lahko brezskrbno sončimo.

Vse to naju je napeljalo na misel, da bi o tej temi napisali raziskovalno nalogo, predvsem pa sva želeli:

- ☀ pridobiti podatke v povezavi s sončnimi žarki in sončenjem;
- ☀ se seznaniti, koliko osnovnošolci vedo o tej temi;
- ☀ učence spodbuditi, da bi razmišljali o prednostih in/ali slabostih sončenja;
- ☀ izvedeti, kaj strokovnjaki menijo o tej temi.

1.2 HIPOTEZE

Na osnovi poznavanja obravnavane teme in lastnih izkušenj sva na začetku raziskovalnega dela postavili naslednje hipoteze:

1. Učenci so seznanjeni s pojmom »varno sončenje«.
2. Učenci upoštevajo pravila o primernem času sončenja.
3. Učenci uporabljajo kreme za sončenje.
4. Učenci ne poznajo posledic pretiranega sončenja.
5. Učenci ne uporabljajo solarija za porjavitev.
6. Strokovnjaki odsvetujejo sončenje.

Z uporabo raziskovalnih metod, opisanih v naslednjem poglavju, sva želeli ugotoviti, ali so te hipoteze točne ali ne.

1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD

Pri raziskovalnem delu sva poskušali uporabiti čim več različnih metod dela. Uporabile pa smo naslednje:

- ☀ metodo dela z viri in literaturo;
- ☀ metodo anketiranja;
- ☀ metodo razgovora;
- ☀ metodo obdelave podatkov.

1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo

Iskanje in uporaba obstoječih virov in literature je osnova vsakega raziskovalnega dela. Pri najini nalogi sva potrebovali literaturo za razlago obravnavanih pojmov v zvezi s tematiko, ki sva jo proučevali. Večino literature sva našli v Osrednji knjižnici Celje in na nekaterih internetnih straneh.

Viri pri najinem delu niso bili tako pomembni kot literatura. Nekaj sva jih uporabili pri teoretičnem delu raziskovalne naloge.

1.3.2 Metoda anketiranja

Z metodo anketiranja sva dobili podatke neposredno od učencev naše šole. Pridobljeni podatki so nama bili glavni vir za nadaljnje delo. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 8 vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Anketirali sva 295 učencev od 4. do 9. razreda. Večina anketiranih je vprašalnik reševala resno, kljub temu pa sva morali nekaj vprašalnikov izločiti.

1.3.3 Metoda razgovora

S to metodo sva pridobili podatke, ki jih v literaturi in virih ni bilo. To je vključevalo razgovor z gospo Damijano Smole, dr. med., specialistko splošne medicine in z gospo Katarino Sodin Čoklič, dermatologinjo, ki je s svojim Lepotnim studiom Sodin tudi samostojna podjetnica. Na ta način sva želeli izvedeti mnenje stroke na najino obravnavano temo.

1.3.5 Metoda obdelave podatkov

Vse anketne vprašalnike sva pregledali in odgovore nato analizirali ter izdelale tabele in grafe. Pri tem sva uporabili programa Microsoft Word in Microsoft Excel. Slike sva digitalizirali z optičnim čitalnikom hp scanjet 3500c.

Podatke, pridobljene z razgovorom, sva uporabili v teoretičnem delu naloge in na koncu, pri analizi hipotez.

2 TEORETIČNI DEL NALOGE

Koža je največji organ človeškega telesa in ima številne naloge, ki jim je kos samo, če je zdrava. Je tudi ovoj, ki obdaja telo in bistveno sodeluje pri naši socialni komunikaciji z okoljem. Med številnimi škodljivimi vplivi okolja so gotovo na prvem mestu ultravijolični (UV) žarki. Ti predstavljajo majhen del sončnih žarkov, ki dosežejo zemljino površino.

Sonce, ki pošilja svoje žarke na Zemljo že milijone let, ima številne ugodne vplive na telo in bi lahko bilo naš prijatelj in zaveznik, žal pa ga spremenjen način življenja, več prostega časa, modni trendi, ki narekujejo potrebo po zdravem zagorelem videzu, na drugi strani pa poškodovana ozonska plast okoli Zemlje, vse bolj spreminjajo v nevarnost, ki nas ob neupoštevanju nekaterih pravil resno ogroža. Posledice lahko postanejo vidne šele čez desetletja in tedaj škode ni več mogoče popraviti¹.

2.1 VARNO SONČENJE

Pretirano izpostavljanje soncu je lahko nevarno, saj ultravijolični žarki povzročajo poškodbe kože in oči, oslabijo imunski sistem in povečajo nevarnost za nastanek kožnega raka. Najbolj ogroženi so dojenčki, šolski otroci in mladostniki, odrasli in otroci, ki imajo številna pigmentna znamenja po koži in tisti, ki so svetlih las in polti ali pa imajo v družini primere kožnega raka. V večji nevarnosti so tudi ljudje, ki so kronično izpostavljeni sončnim žarkom, in sicer kmetje, pomorščaki in kopališki mojstri.

2.1.1 Nasveti za varno sončenje

Nasvetov za varno sončenje ne manjka in se razlikujejo tudi po tem, komu so namenjeni, saj je bilo že predhodno zapisano, da so nekateri posamezniki bolj ogroženi kot drugi, kljub temu pa jih lahko strnemo v nekaj osnovnih okvirih:

- ☀ ne izpostavljate se soncu med 10. oz. 11. uro dopoldne in 16. uro popoldne, ko je sevanje UV žarkov najmočnejše;
- ☀ sončenje začnite postopno;
- ☀ uporabljajte kvalitetna sončna očala (ki zagotavljajo 100 % zaščito pred UV žarki), telo zaščitite z obleko in pokrivalom;



Fotografija 1: Pokrivala

¹ <http://www.gorenjske-lekarne.si/node/211>. 17.9.2009.

- ☀️ dojenčkov in majhnih otrok ne izpostavljajte neposrednim sončnim žarkom. Sončne opekline v otroštvu povečajo tveganje za nastanek kožnega raka v kasnejših letih. Otroci naj nosijo lahka, svetla oblačila in pokrivala;
- ☀️ na plaži pijte dovolj tekočine, najbolje vodo ali rahlo sladkane negazirane pijače;
- ☀️ najbolj ogrožena so naslednja mesta na koži: nosni greben, ličnice, ramena, dekolte, prsne bradavice, stegna (ob robu izreza kopalk), kolenski zgib, podplati, zato jih morate še posebej skrbno zaščititi. Dobro si zavarujte ustnice, saj ima koža na njih le malo lastne zaščite;
- ☀️ povprašajte farmacevta ali zdravnika, ali pri uporabi vašega zdravila sončenje ni priporočljivo;
- ☀️ izpostavljanje soncu je še posebej nevarno za ljudi s povišanim krvnim tlakom in bolnike po srčnem infarktu;
- ☀️ kožo negujte tudi po sončenju².

2.1.2 Simboli za informiranje potrošnikov o nevarnosti sončnih žarkov

Od leta 2007 se v Evropski uniji uveljavljajo novi simboli – piktogrami, ki opozarjajo potrošnike na nevarnosti sončnih žarkov. Evropska Komisija in prostovoljni nacionalni partnerji v različnih državah članicah bodo v naslednjih letih vodili kampanjo ozaveščanja z uporabo spletnih strani, tiska, plakatov, partnerstev z organizatorji potovanj in oglaševanjem. Številni deležniki v državah članicah EU že aktivno priporočajo uporabo teh simbolov.



Izogibajte se pretiranemu izpostavljanju soncu v urah, ko je to najmočnejše.



Zaščitite telo z obleko, uporabite tudi pokrivalo in sončna očala.

² Baraga, Dušan: Nasveti za zdravje: Varno na sonce. Obrh. Letnik 6, številka 3 (29), julij 2005, stran 17. in Gazvoda, Tanja: Kako se zaščititi pred soncem? Dolenjski list, leto 52, številka 23, stran 23.



Zavarujte dojenčke in majhne otroke pred neposrednimi sončnimi žarki.

Vir: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.

2.1.3 Izdelki za zaščito pred soncem

Vsebujejo UV filtre. To so organske spojine, ki absorbirajo, ali anorganske spojine, ki odbijejo UV žarke preden dosežejo kožo. Poleg skrbno izbrane vrste, količine in kombinacije UV filtrov je pomembna tudi izbira primerne podlage, vodoodpornost, debelina nanosa in pogostost nanašanja izdelka na kožo.

Na ovojnini izdelka morajo biti navedeni podatki, kot so zaščitni faktor, stopnja zaščite pred soncem, vrsta in ime UV filtrov ter vodoodpornost. Izdelek za zaščito pred soncem naj ščiti pred UVA in UVB žarki. **Pomembna je pravilna uporaba izdelka, zlasti večkratni nanos v zadostni količini.**

Faktor izberemo glede na tip kože in stopnjo porjavelosti. Učinkovitost izdelka za zaščito pred soncem je na ovojnini navedena kot:

- ☀ nizka zaščita (ZF 6-10),
- ☀ srednja zaščita (ZF 15-25),
- ☀ visoka zaščita (ZF 30-50),
- ☀ zelo visoka zaščita (ZF 50+).



Fotografija 2: Zaščitna sredstva.

Kako zaščititi otroke?

Za otroke starejše od 6 mesecev izberite kremo z zaščitnim faktorjem 15 ali več. Kremo namažite 30 minut preden greste ven, ne pozabite na ustnice, ušesa, vrat in kožo pod naramnicami kopalk ali obleke. Kremo ponovno uporabite vsake 2 – 3 ure in po vsakem kopanju!

Pri dojenčkih, mlajših od 6 mesecev, pa strokovnjaki ne priporočajo uporabe zaščitne kreme, zato jih ne izpostavljajte soncu. V sončnem vremenu dojenčka namestite v senco in ga oblecite v lahka oblačila, ki pokrivajo celo telo, na glavi pa naj ima pokrivalo s širokimi krajniki!

Otroke je potrebno namazati z zaščitno kremo tudi takrat, ko se igrajo na domačem dvorišču, še posebno, če je to med 10. in 16. uro³.

2.2 ŠKODLJIVI VPLIVI SONČNIH ŽARKOV IN NEKATERE BOLEZNI, POVEZANE S SONČENJEM

- Sončni žarki povečajo tveganje za nastanek kožnega raka;
- UVA sončni žarki pospešujejo staranje;
- UVB sončni žarki povzročajo nastanek opeklin;
- pogoste so alergije na sonce, ki jih še dodatno lahko izzovejo nekatera zdravila, mila ali dišave v kozmetičnih izdelkih (http://www.dermadent.si/dermatologija_soncenje.htm. 12.12.2009.).

Koža ima sicer sposobnost, da se ščiti sama. Zelo dobro varovalo je tvorba rjavega kožnega pigmenta melanina, ki preprečuje prodiranje UV žarkov v globlje plasti kože. Sposobnost kožnih celic, da izdelujejo melanin je genetsko pogojena. Obrambna sposobnost kože je znatno boljša pri temneje pigmentiranih ljudeh (http://www.pliva.si/multi2.php?p=198&menu_num=300. 10.1.2020.).

Kljub temu pa želiva z raziskovalno nalogo opozoriti oz. predstaviti glavna bolezenska stanja, ki so povezana s sončenjem:

- sončne opekline,
- alergijske reakcije na sonce,
- maligni melanom,
- druge oblike kožnega raka,
- sončne pege,
- aktinične (solarne) keratoze,
- bolezni kože, ki se ob izpostavljenosti soncu poslabšajo.

Alergijske reakcije na sonce

Alergijske reakcije na sonce se poleg rdečine kažejo še z izbruhom srbečih izpuščajev po koži, ki včasih spominjajo na opekline po stiku s koprivo (t. i. koprivke ali urtike). Lahko se pojavi tudi oteklina obraza in sklepov, včasih pa tudi težje dihanje.

Sončne opekline

So najbrž vsem zelo dobro znane opekline, ki nastanejo po daljšem sončenju na malo pigmentirani koži. Lahko so različnih stopenj, od blage rdečice do hudih opeklin z mehurji in prizadetostjo celega telesa. Hude oblike so lahko tudi smrtno

³ <http://www.zzv-ms.si/si/nasveti/varno-soncenje.htm>. 17.9.2009.

nevarne. Treba se je zavedati, da nastanejo sončne opekline z zamikom, tako da se stanje po prenehanju izpostavljenosti soncu še kar nekaj časa slabša!

Maligni melanom

Maligni melanom je najnevarnejši rak kože, ki hitro prizadene tudi druge organe. Nepravočasno odkrit maligni melanom je lahko smrtno nevaren. Prizadene različne starostne skupine, najpogosteje pa ljudi srednjih let (med 30. in 60. letom starosti). Pojavi se lahko praktično kjerkoli na koži. Izpostavljenost soncu zlasti v otroških in mladostniških letih je najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek te vrste raka.

Druge oblike kožnega raka

Poleg malignega melanoma poznamo tudi druge oblike kožnega raka, ki praviloma prizadenejo starejše ljudi (po 50. letu starosti) in se ne širijo tako hitro na druge organe. Najpogosteje se pojavi na koži, ki je izpostavljena soncu. Prav dolgoletna izpostavljenost soncu je tudi najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek kožnega raka.

Sončne pege

Sončne pege so pogosta sprememba na koži, ki je izpostavljena soncu. Pojavljati se začnejo že v zgodnji mladosti, pogostejše pa so pri ljudeh s svetlejšo kožo in še zlasti pri rdečelascih. Večinoma so rjavkaste, v nivoju kože, včasih nekoliko nad njim.

Praviloma sicer niso nevarne, kljub temu pa je nenavadnejše priporočljivo pokazati izbranemu zdravniku ali dermatologu.

Aktinične (solarne) keratoze

So sivkasto rjavkaste spremembe nad nivojem kože nepravilnih oblik. Pojavljajo se na mestih, kjer je koža soncu kronično izpostavljena. Pojavljati se začnejo po 40. letu starosti. Z leti se množijo. V splošnem niso nevarne, kljub temu pa je večje ali nenavadnejše priporočljivo pokazati zdravniku

Bolezni kože, ki se ob izpostavljenosti soncu poslabšajo

Nekatere kronične bolezni kože se ob izpostavljenosti soncu poslabšajo, o čemer nas poučijo dermatologi. Tukaj bi zlasti opozorili, da izpostavljenost pogosto poslabša nekatere pogoste bolezni, ki se kažejo z rdečico obraza (npr. rosacea, perioralni dermatitis ipd.), čeprav poznamo tudi takšne, pri katerih blago sončenje deluje celo blagodejno (npr. seboroični dermatitis, luskavica)⁴.

⁴ Balkovec, Valerija: V kritičnih urah varnega sončenja ni. Živa. Leto 5, številka 7, julij 2006, stran 8-9. in Adamič, Metka: Ni varne porjavelosti. Zdravje, letnik 26, številka 293 (2004), stran 55-57.

2.3 SONČENJE V SOLARIJU

Številni med nami se odpravijo v solarij, da bi pridobili t. i. »podlago«, preden se odpravijo na počitnice na morje.

Verjamejo, da bodo z nekaj obiski solarija pridobili dovolj zagorelo polt, da jih bo v krajih, kjer je sonca na pretek, ta varovala pred sončnimi opeklinami.

Pa to drži?

Sončenje na soncu ali v solariju kožo zaščiti kot zaščitni faktor 4 ali manj, kar v praksi pomeni, da nekoliko predolgo nastavljanje soncu kljub podlagi lahko vodi v opekline

(http://odmevi.zdravstvena.info/story.php?title=Je_son%C4%8Denje_v_solariju_varno. 16.2.2020.).

Dermatologi pa hkrati opozarjajo na morebitne zavajajoče informacije, da pridobivanje rjave polti v solarijih pomeni zmanjšano tveganje za nastanek kožnega raka in drugih kožnih bolezni. Žal tudi izpostavljanje umetnim žarkom dokazano povzroča kožnega raka.

Zaradi zmotnega prepričanje in neozaveščenosti ljudi so dermatologi na pobudo mag. Metke Adamič na *Ministrstvu za zdravje* vložili *Predlog ukrepov v zvezi s preprečevanjem kožnega raka*. Predvidena je ureditev glede opozoril pri solarijih, s katerimi naj bi uporabnike predhodno informirali, da ultravijolična svetloba lahko povzroči kožnega raka in druge nevarne okvare. Pripravili pa bodo tudi zloženske, ki jih bodo morali izobesiti v solarijih. Te naj bi opozarjale, da ultravijolična svetloba lahko povzroči kožnega raka ter okvare kože in oči, da se pred prvo uporabo solarija priporoča posvet z zdravnikom ter da se uporabo solarija odsvetuje osebam mlajšim od 18 let⁵.



Fotografija 3: Solarij (Lepotni studio Sodin).

⁵ Gajšek, Peter: Solariji in zdravje. Ljubljana: Inštitut za neionizirana sevanja. Uprava RS za varstvo pred sevanji, 2009.

2.4 ALI SE MORAMO TOREJ SONCU IZOGIBATI?

Zdravega sončenja v resnici ni. To pa še ne pomeni, da se moramo izogibati soncu in njegovim žarkom. Z ustrežno zaščito se lahko prav tako veselimo poletja in visokih temperatur, saj imajo sončni žarki tudi pozitivne vplive:

- ☀ omogočijo nastanek vitamina D,
- ☀ krepijo obrambno sposobnost proti infekcijskim boleznim,
- ☀ izboljšajo oskrbo tkiva s kisikom in
- ☀ ugodno vplivajo na krvni obtok.

3 OSREDNJI DEL NALOGE

3.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

Vsi rezultati temeljijo na podlagi odgovorov, ki smo jih dobile s pomočjo anketnega vprašalnika in z razgovorom z go. Damijano Smole in go. Katarino Sodin Čoklič.

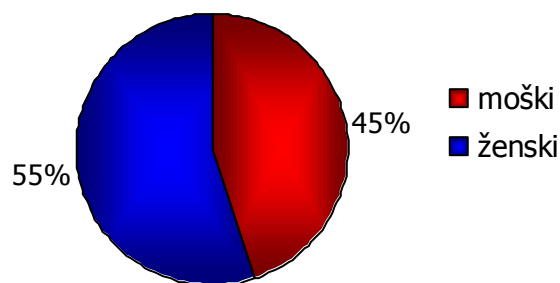
3.1.1 Analiza anketnega vprašalnika

Z anketnim vprašalnikom sva prišli do podatkov neposredno od učencev naše šole, in sicer sva anketirali 295 učencev od 4. do 9. razreda, ki so odgovarjali na 8 vprašanj odprtega in zaprtega tipa.

Statistični podatki

a) SPOL

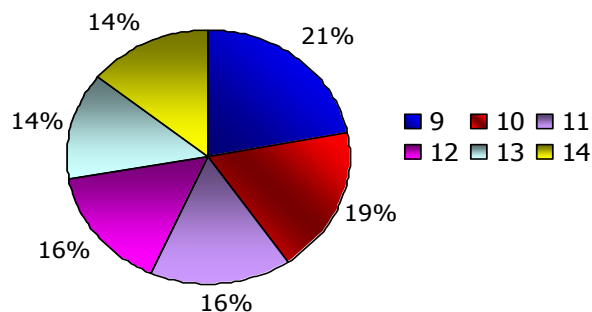
Spol	Število	Odstotki v %
Moški	133	45
Ženski	162	55
Skupaj	295	100



Pri najini raziskovalni nalogi je sodelovalo 133 fantov (45 %) in 162 deklet (55 %), in sicer so to bili učenci od 4. do 9. razreda.

b) STAROST

Starost	Število	Odstotki v %
9	65	21
10	55	19
11	47	16
12	46	16
13	40	13
14	42	14
Skupaj	295	100



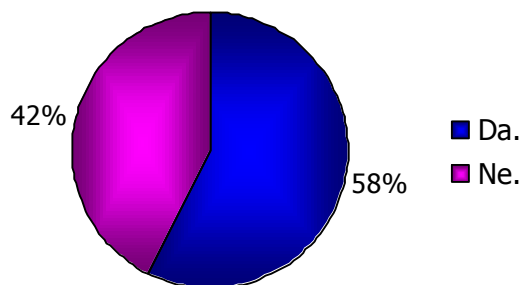
Učenci, ki so reševali anketo so bili različne starosti, in sicer so bili stari od 9 pa vse do 14 let. Povprečna starost anketiranih pa znaša 11,2 let.

1. Kaj si razlagaš pod pojmom »zdravo sončenje«?

Na samem začetku naju je zanimalo, kaj učenci razumejo pod pojmom »zdravo sončenje«. Odgovori so bili zelo različni, približno 20 % učencev na tem mestu ni odgovorilo ničesar. Sicer pa je med odgovori bil najpogostejši ta, da se pred sončenjem namažejo z zaščitno kremo, manjšina pa je odgovorila, da se sončijo samo zjutraj in zvečer. Drugi odgovori so bili predstavljeni v manjšini.

2. Ali se držiš priporočila strokovnjakov, da se ne izpostavljaš soncu med 10 in 16 uro?

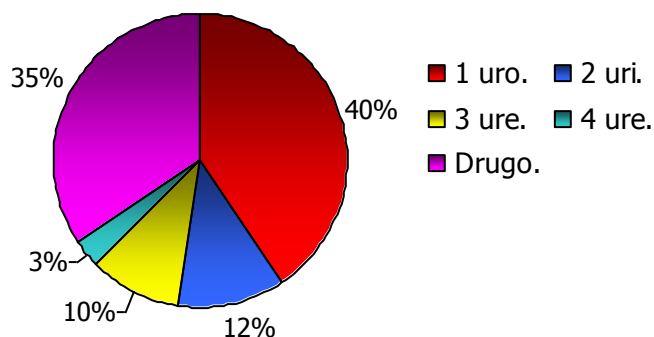
Se držiš priporočila?	Število	Odstotki v %
Da.	170	58
Ne.	125	42
Skupaj	295	100



Čeprav zdravega sončenja ni, se sončnim žarkom vseeno lahko prepustimo ob jutrih in poznih popoldnevih. Zato naju je zanimalo, ali učenci upoštevajo ta navodila ali ne, in kot je razvidno iz odgovorov jih 58 % sledi smernicam, kljub temu pa sva tu pričakovali še bolj izrazit odstotek, saj bi bilo prav, da bi se večina učencev zavedala nevarnosti in bi upoštevala opozorila.

3. Koliko časa se poleti (npr. na morju) sončiš?

Koliko časa se poleti sončiš?	Število	Odstotki v %
1 uro.	120	40
2 uri.	35	12
3 ure.	29	10
4 ure.	9	3
Drugo	102	35
Skupaj	295	100

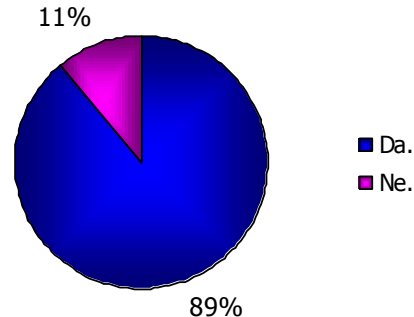


Ker smo ravno na morju največ izpostavljeni soncu, naju je zanimalo, koliko časa se učenci tam sončijo. 120 anketiranih je odgovorilo da eno uro, 35 da 2 uri, 29 da 3 ure, kar devet pa jih je napisalo da 4 ure. Zanimivi so bili tudi odgovori pod drugo, saj jih je kar 7 odstotkov (23 učencev) napisalo, da se sončijo tudi več kot

4 ure. Odgovori sicer niso zaskrbljujoči, kljub temu pa pretirana izpostavljenost soncu ob njegovi največji moči lahko škoduje zdravju.

4. Ali se pred sončenjem namažeš z zaščitno kremo?

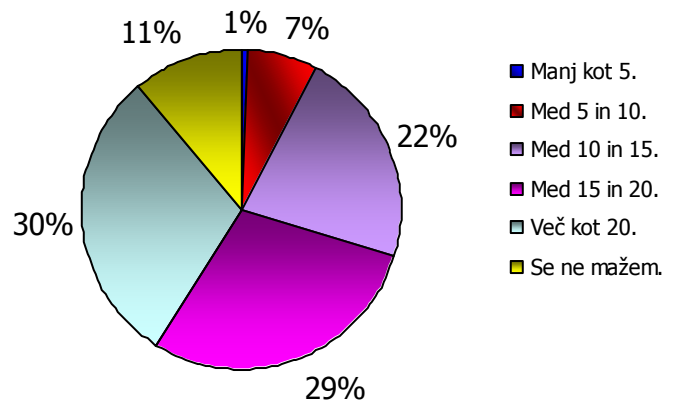
Se namažeš?	Število	Odstotki v %
Da.	262	89
Ne.	33	11
Skupaj	295	100



Odgovori na to vprašanje so naju razveselili, saj sva ugotovili, da skoraj 90 odstotkov anketiranih uporablja kremo za sončenje kot zaščito pred nevarnimi sončnimi žarki.

5. Kakšen faktor zaščite ima krema, s katero se namažeš?

Kakšen faktor uporabljaš?	Število	Odstotki v %
Manj kot 5.	2	1
Med 5 in 10.	21	7
Med 10 in 15.	65	22
Med 15 in 20.	86	29
Več kot 20	88	30
Se ne mažem.	33	11
Skupaj	295	100



Kateri faktor kreme je najustreznejši za posameznika, je težko ugotoviti, vsekakor pa je ustrežnejša krema tista, ki vsebuje višji zaščitni faktor. Tudi na tem mestu ugotavljava, da velika večina učencev uporablja ustrezno zaščitno kremo (faktor nad 10 uporablja 81 % učencev). Še vedno pa bi bilo potrebno spodbuditi tudi ostale, da začno uporabljati ustrezno zaščitno kremo.

6. Ali poznaš kakšno bolezen oz. posledico pretiranega izpostavljanja soncu? Zapiši katero.

Pretirano sončenje je lahko vzrok številnim nevšečnostim, med drugim lahko povzroča tudi resna obolenja. Ravno iz tega razloga naju je zanimalo, katere bolezni oz. posledice sončenja poznajo učenci naše šole. Kar nekaj (25 %) jih je odgovorilo, da ne pozna nobene posledice pretiranega sončenja. Ostali, ki pa so odgovorili, pa so izpostavili predvsem naslednje:

☀️ sončarica,

- ☀️ kožni rak,
- ☀️ opekline,
- ☀️ sončne pege,
- ☀️ dehidriranje,
- ☀️ infarkt.

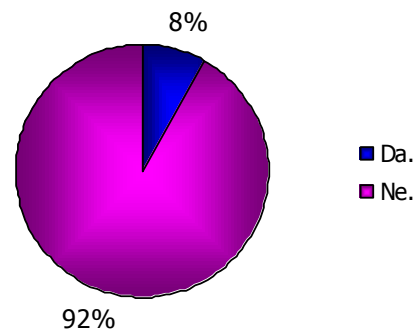
Kot je razvidno iz odgovorov, so učenci navajali najrazličnejše odgovore, nekateri npr. infarkt pa nima neposredne povezave s sončenjem, ampak je posledica številnih drugih, tudi bolezenskih, stanj.

7. Kaj veš o solariju oz. kakšno mnenje imaš o tem, da za porjavitev kože uporabljaš solarij.

Ker porjavlost kože daje videz privlačnosti, marsikdo podleže različnim »vabilom« v solarij, kjer si lahko z umetnimi žarki porjavi kožo. To je sicer nekoliko bolj aktualno pri srednješolcih, kljub temu pa sva tudi naše učence povprašali, kaj vedo o solariju. Kar pričakovan odgovor je bil, da ne vedo veliko oz. nič, kakor je odgovorilo 65 % anketiranih učencev. 25 % jih je odgovorilo, da je to nezdravo, nevarno in škoduje zdravju. Drugi pa so napisali, da se solariju sončimo in da je čisto v redu. Mnenja so torej deljena, kar je verjetno »posledica« nepoznavanja.

8. Si že kdaj bil /-a v solariju?

Si že bil/a v solariju?	Število	Odstotki v %
Da	24	8
Ne	271	92
Skupaj	295	100



To vprašanje je logično nadaljevanje prejšnjega. 24 učencev je že obiskalo solarij, kar se nama za to starostno skupino zdi kar veliko. Ostali učenci, ki pa jih je kar 92 %, pa se še niso odločili za takšen način porjavitve kože. Upajva, da bo tako ostalo še naprej.

3.1.2 Razgovor z gospo Damijano Smole

Gospa Damijana Smole je specialistka splošne medicine v Zdravstvenem domu Celje. Pri svojem delu se vsakodnevno srečuje s posamezniki, ki se zdravijo tudi zaradi posledic prekomernega sončenja. Zato sva z njo opravili razgovor v obliki intervjuja, in sicer 1.3.2010. Nastal je naslednji zapis.

1. Kaj bi vi svetovali tako otrokom kot odraslim glede izpostavljanja sončnim žarkom?

Za vse veljajo enaka pravila. Sončnim žarkom se ne smemo pretirano izpostavljati, sicer pa smo lahko na soncu od 8 do 11 ure dopoldne in po 16. uri. Pravokotnim sončnim žarkom ne smemo biti izpostavljeni več kot 20 minut naenkrat. Uporabljati je treba zaščitno kremo s faktorjem 30 in več. Pozorni moramo biti na hidracijo – potrebno je piti dovolj tekočine, prav tako pa je dobro, da uporabljamo pokrivala, sončna očala, da smo oblečeni v svetla oblačila ipd.

2. Katere so najpogostejše posledice prekomernega sončenja, s katerimi se srečujete v vaši ambulanti?

V ambulanto prihajajo ljudje najrazličnejših starosti in z različnimi težavami. Kar redno pa se srečujemo s staranjem kože, sončnim dermatitisom, z različnimi alergijami na sonce, povečanjem pigmentnih znamenj in z najtežjo obliko, to je s hitro potekajočim malignim melanomom (možna umrljivost v šestih mesecih).

3. Ali število obolenj narašča?

Na žalost je ravno maligni melanom močno v porastu.

4. Kaj menite o pridobivanju zagorelosti v solariju?

Po zdravniški plati solarij odsvetujem, saj je izredno škodljiv. Žarki v solariju prav tako vplivajo na vse oblike kožnih obolenj, hkrati pa takšna porjavitev ne pripomore k zaščiti pred sončnimi žarki. Najverjetneje je maligni melanom v porastu ravno zaradi uporabe solarijev.

5. Menite, da smo Celjani dovolj ozaveščeni glede škodljivosti sonca.

Menim, da je propagande dovolj, da večina ve, da je sonce škodljivo, žal pa tega v praksi ne izvajamo. Modni trendi narekujejo zagorelost in ljudje želijo ugajati, zato kaj radi pozabijo na nevarnosti. Res je tudi, da se posledice pogosto pokažejo po več letih, zato je treba že v zgodnjem otroštvu paziti na pasti sonca.

6. Vaš odgovor – sončenje da ali ne?

Odgovorila bom na kratko v zdravi pameti in v zdravi meri ter količini da, sicer pa ne.

3.1.3 Razgovor z gospo Katarino Sodin Čoklič

Gospa Katarina Sodin Čoklič je dermatologinja, ki ima na Hudinji svoj salon Lepotni studio Sodin. Izvaja različne storitve, del le-teh je povezanih tudi s kožo, prav tako pa je v njeni ponudbi solarij. Zato sva z njo opravili razgovor v obliki intervjuja, in sicer 2.3.2010. Nastal je naslednji zapis.

1. Kaj menite o sončenju?

Je zdravo, če se sončimo ob primernem času, in sicer zgodaj dopoldan do 11.00 ure ali pozno popoldan od 17.00 ure.

2. Kakšen faktor kreme bi predlagali?

Uporabo kreme z zaščitnim faktorjem lahko delno prilagajamo tudi tipu kože, kljub temu pa bi vsem predlagala močnejši faktor – 30 in več.

3. Podpirate sončenje v solariju?

Da, predvsem če je koža problematična (alergija na sonce) in kot predpripravo na sončenje.

6. Ali obstaja starostna omejitev obiska solarija?

Obisk solarija je omejen s starostjo 15 let. Pred to starostjo solarija za porjavitev kože ni priporočljivo uporabljati.

4. S kakšnimi boleznimi kože se srečujete (zaradi sonca)?

Bolezni kože, ki so lahko posledica izpostavljanju soncu, so predvsem alergije, kontaktni dermatitis (prenasičenost kože z enakimi preparati), kožni rak ...

5. So obolenja pogosta?

Da, dokaj pogosta.

7. Nasvet za prihajajoče poletne dni?

Moj nasvet je, da se izogibamo pretiranemu izpostavljanju soncu, popijemo veliko tekočine, do 2 l na dan, da zaščitimo kožo z oblačili, pokrivali, nosimo sončna očala, predvsem pa da se ne sončimo preveč naenkrat.

8. Vaš odgovor sončenje DA ali NE?

Ob vseh negativnih posledicah pretiranega sončenja sem proti sončenju, zato je moj odgovor NE.

3.3 DISKUSIJA

Z najino raziskovalno nalogo sva se veliko naučili. Seznanili sva se s temo, ki je v poletnih dneh zelo aktualna, saj nas z vseh strani opozarjajo na nevarnosti sončenja in različni proizvajalci zaščitnih krem nam želijo prodati svoj izdelek, ki je seveda po njihovem najboljši.

Predvsem sva hoteli, da bi se najini vrstniki vsaj malo poglobili v temo in bodo v prihajajočih dneh morda razmišljali tudi o tem, ali res iti ob 12^h ven, na igrišče, ali bi raje počakali do večernih ur.

Pri delu sva naleteli tudi na nekatere težave, predvsem sva se soočali s »poplavo« podatkov na to temo, tako da sva morali biti zelo pozorni, da nisva preveč zašli oz., da si naloge ne bi zastavili preveč obširno.

Ali so se vse najine hipoteze potrdile?

Glede prve, ki pravi, da so učenci seznanjeni s pojmom »varno sončenje«, lahko rečeva, da sva jo delno potrdili. To pomeni, da učenci s tem pojmom povezujejo samo čas sončenja in uporabo zaščitnih krem. Vemo pa, da »varno sončenje« ni samo to, saj vključuje še celo vrsto drugih priporočil, kot so na primer postopno sončenje, uporaba kvalitetnih sončnih očal, pokrival ... O teh ukrepih učenci v večini sploh niso razmišljali, saj jih v svojih odgovorih niso izpostavili.

Učenci upoštevajo pravila o primernem času sončenja, sva trdili v drugi hipotezi. Rezultati anketnega vprašalnika pravijo, da pravilno ravna 58 % anketiranih, tako da lahko to hipotezo potrdiva. Morava pa na tem mestu povedati, da sva pričakovali mnogo višji odstotek (vsaj okrog 90 %) in da sva bili pri tem odgovoru nekoliko razočarani.

V tretji hipotezi sva trdili, da učenci uporabljajo kreme za sončenje in le-to lahko v celoti potrdiva. 89 % anketiranih učencev uporablja kreme za sončenje, prav tako pa večina od njih tudi tiste z zaščitnim faktorjem 10 in več.

Glede četrte, ki pravi, da učenci ne poznajo posledic pretiranega sončenja, lahko rečeva, da sva jo delno potrdili. Učenci sicer poznajo nekatere posledice, na primer sončarica, kožni rak, sončne pege – le- te so tudi najpogosteje omenjene, kljub temu pa ne poznajo resnejših bolezenskih stanj, ki se lahko pojavijo tudi kasneje v življenju. Prav tako mešajo nekatere druge bolezni, ki se lahko pojavijo posredno kot posledica sončenja.

Najino predzadnjo hipotezo – učenci ne uporabljajo solarija za porjavitev – sva potrdili. Ta odgovor je bil nekako pričakovan, saj sva anketirale učence od 4. do 9. razreda, ki še ne uporabljajo solarija, saj zanje to tudi ni preveč priporočljivo. Kljub temu pa so nekateri učenci že bili v solariju (8 %) in so tovrstni porjavitvi kože tudi naklonjeni.

Povsem na koncu pa sva trdili, da strokovnjaki odsvetujejo sončenje. Zanja lahko rečeva, da sva jo potrdili, saj sta obe najini sogovornici odsvetovali sončenje. Sončnim žarkom se lahko prepustimo le ob jutrih in večerih, ko je njihova moč manjša. Sicer pa je zmernost v vseh pogledih najboljša, tako da tudi v tem primeru ni nič drugače. Če že gremo na sonce, pa se moramo ustrezno zaščiti z vsemi možnimi sredstvi, ki jih imamo na voljo.

4 ZAKLJUČEK

Radi imamo »človeško zvezdo« Sonce in lepe, sončne dni. Radi imamo tudi lepo porjavelo kožo. Pa vendar – zdravega sončenja ni!?!

Posledice prekomernega izpostavljanja soncu se kažejo tudi v pospešenem staranju kože in naraščanju pogostosti različnih vrst kožnega raka. Preventivni zdravstveni programi skušajo z informiranjem ogroženih skupin prebivalstva razširiti nova spoznanja o kratko- in dolgoročno škodljivih učinkih izpostavljanja UV sevanju in o možnostih učinkovite zaščite. Žal pa še vedno veliko ljudi doživlja porjavlost kot atraktivno ali celo »zdravo« in se ni pripravljeno odpovedati sončenju.

Se moramo torej odpovedati prihajajočim sončnim dnevom in se zapreti v svoje sobe in čakati večera? Pravega odgovora ni, gre za odločitev vsakega posameznika. Tudi na soncu smo lahko varni, ob uporabi zaščite in upoštevanju nasvetov strokovnjakov. Vsekakor pa se bomo bolje počutili, če počakamo, da nekoliko izgubi svojo moč.

S pričujočo nalogo sva se osredotočili predvsem na osnovnošolce in na sončenje na prostem. Tema je zelo obširna, tako da bi lahko izdelali še vsaj nekaj podobnih raziskovalnih nalog, predvsem pa bi lahko vključili še srednješolce in njihovo mnenje primerjali z osnovnošolci. Lahko bi se osredotočili tudi na tiste posameznike, ki pogosto uporabljajo solarij ipd. Morda v naslednji raziskovalni nalogi.

5 VIRI

5.1 LITERATURA

1. **Baraga, Dušan:** Nasveti za zdravje: Varno na sonce. Obrh. Letnik 6, številka 3 (29), julij 2005, stran 17.
2. **Gazvoda, Tanja:** Sončenje da, a previdno = Sonce in zdravje. Dolenjski list, letnik 47, številka 30, stan 10.
3. **Špindler, Zdenka:** Pravilna uporaba zaščitnih sredstev proti soncu. Dermatologija pred poletjem / Zbornica zdravstvene nege Slovenije, 2009. Stran 37 – 43.
4. **Gazvoda, Tanja:** Kako se zaščititi pred soncem? Dolenjski list, leto 52, številka 23, stran 23.
5. **Balkovec, Valerija:** V kritičnih urah varnega sončenja ni. Živa. Leto 5, številka 7, julij 2006, stran 8-9.
6. **Adamič, Metka:** Ni varne porjavelosti. Zdravje, letnik 26, številka 293 (2004), stran 55-57.
7. **Gajšek, Peter:** Solariji in zdravje. Ljubljana: Inštitut za neionizirana sevanja. Uprava RS za varstvo pred sevanji, 2009.

5.2 VIRI

1. Novi simboli za informiranje potrošnikov o nevarnostih sončnih žarkov. [Navedeno 15.2.2010] <http://www.zzv-ce.si/>.

5.3 INTERNETNI NASLOVI

1. Sončenje. Navedeno 17.9.2009] <http://www.gorenjske-lekarne.si/node/211>.
2. Varno sončenje. Navedeno 17.9.2009] <http://www.zzv-ms.si/si/nasveti/varno-soncenje.htm>.
3. Sončenje. [Navedeno 12.12.2009] http://www.dermadent.si/dermatologija_soncenje.htm.
4. Pravilno sončenje. [Navedeno 10.1.2010] http://www.pliva.si/multi2.php?p=198&menu_num=300. Celje, 101.2010.
5. Solarij. Navedeno 16.2.2010] http://odmevi.zdravstvena.info/story.php?title=Je_son%C4%8Denje_v_solariju_varno.
6. Farmacevt svetuje. [Navedeno 17.9.2009.] <http://www.lekarnaljubljana.si/si/lekarna-ljubljana/strokovno/farmacevt-svetuje/koza-in-lasje/soncenje>.
7. Zaščita pred soncem – tip kože, UV indeks in priporočljiv v SPF. [Navedeno 15.2.2010] <http://www.zzv-ce.si/>.

5.4 USTNI VIRI

Razgovor z gospo Damijano Smole, dr. med. z dne 1.3.2010.

Razgovor z gospo Katarino Sodin Čoklič, dermatologinjo z dne 2.3.2010.

5.5 VIRI SLIK

Avtorji slik so hkrati avtorji raziskovalne naloge.

PRILOGA 1

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sva učenci 7. razreda na Osnovni šoli Hudinja in delava raziskovalno nalogo na temo sončenja, zato potrebujemo vaše podatke, ki jih bomo nato analizirale. Za sodelovanje se vam že vnaprej zahvaljujema.

SPOL: ženski moški

STAROST: _____

1. Kaj si razlagaš pod pojmom »zdravo sončenje«?

2. Ali se držiš priporočila strokovnjakov, da se ne izpostavljaš soncu med 10 in 16 uro?

- a) Da.
- b) Ne.

3. Koliko časa se poleti (npr. na morju) sončiš?

- c) 1 uro.
- d) 2 uri.
- e) 3 ure.
- f) 4 ure.
- g) Več: _____ ur.

4. Ali se pred sončenjem namažeš z zaščitno kremo?

- a) Da.
- b) Ne.

5. Kakšen faktor zaščite ima krema, s katero se namažeš?

- a) Manj kot 5.
- b) Med 5 in 10.
- c) Med 10 in 15.
- d) Med 15 in 20.
- e) Več kot 20.
- f) Se ne mažem s kremami za sončenje.

6. Ali poznaš kakšno bolezen oz. posledico pretiranega izpostavljanja soncu? Zapiši, katero.

7. Kaj veš o solariju oz. kakšno mnenje imaš o tem, da za porjavitev kože »uporabljaš solarij.

8. Si že kdaj bil/-a v solariju?

- a) Da.
- b) Ne.

Hvala za sodelovanje!

IZJAVA

Mentorica Olga Kožel, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Sončenje – da ali ne?, katere avtorici sta Tesa Arzenšek in Zala Knez:

- ☀ besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno;
- ☀ pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature;
- ☀ da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje, ki je hranjeno v šolskem arhivu;
- ☀ da Osrednja knjižnica Celje sme objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje;
- ☀ da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju.
- ☀ da smo seznanjeni z razpisnimi pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 9. marec 2010

žig šole

Šola:
Osnovna šola Hudinja

Podpis mentorja:

Podpis odgovorne osebe: