

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

OSNOVNOŠOLCI IN SONČENJE

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI:

Maja Ocvirk

Eva Polšak

MENTORICA:

Tjaša Skrbinek, prof. razrednega pouka

LEKTORICA:

Petra Galič, prof. slov.

Celje, marec 2017.

RAZISKOVALNA NALOGA
Osnovnošolci in sončenje

Osnovna šola Hudinja Celje

OSNOVNOŠOLCI IN SONČENJE

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI:

Maja Ocvirk, 8. a

Eva Polšak, 8. a

MENTORICA:

Tjaša Skrbinek, prof. razrednega pouka

LEKTORICA:

Petra Galič, prof. slov.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2017

KAZALO

1. UVOD.....	6
2. TEORETIČNI DEL	7
2.1 SONCE	7
2.2 OZON	7
2.2.1 OZONSKA LUKNJA	8
2.3 SONČNA SVETLOBA.....	8
2.4 KOŽA IN SONČENJE.....	9
2.4.1 ZGRADBA IN FUNKCIJA KOŽE	9
2.4.2 UČINKI UV-SVETLOBE NA ORGANIZEM.....	10
2.4.3 UČINEK UV-SVETLOBE NA KOŽO	10
2.4.4 DOBRE PLATI SONČNE SVETLOBE.....	11
2.5 SONČENJE IN UPORABA ZAŠČITNIH SREDSTEV.....	11
2.6 ZAŠČITNA SREDSTVA.....	12
2.6.1 KREMA Z ZAŠČITNIM FAKTORJEM.....	12
2.6.2 ZAŠČITNE OBLEKE.....	12
2.6.3 POKRIVALA.....	13
2.6.4 SONČNA OČALA.....	13
2.7 OTROK IN SONČENJE	13
2.8 POSLEDICE SONČENJA	15
2.8.1 SONČNE OPEKLINE	15
2.8.2 KOŽNI RAK	15
2.8.3 SONČARICA.....	16
2.8.4 SNEŽNA SLEPOTA.....	16
2.9 OZAVEŠČANJE OTROK O SONČENJU.....	16
3. RAZISKOVALNI DEL	18
3.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	18

3.2	CILJI NALOGE	18
3.3	RAZISKOVALNE HIPOTEZE	19
3.4	METODOLOGIJA	20
3.4.1	RAZISKOVALNI VZOREC	20
3.4.2	MERSKI INSTRUMENT	20
3.4.3	POSTOPKI ZBIRANJA PODATKOV	21
3.4.4	POSTOPKI OBDELAVE PODATKOV	21
4.	OSREDNJI DEL NALOGE	22
4.1	REZULTATI IN INTERPRETACIJA	22
4.1.1	ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	22
5.	DISKUSIJA	31
6.	ZAKLJUČEK	34
7.	LITERATURA	36

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Pogostost zaščite pred soncem v poletnem času	22
Graf 2: Osebe, ki največkrat spomnijo učence o zaščiti pred soncem	23
Graf 3: Mnenje učencev o seznanjenosti o škodljivih vplivih sonca	24
Graf 4: Posledice sončenja na človeško telo	25
Graf 5: Viri, iz katerih so učenci seznanjeni o posledicah sončenja	26
Graf 6: Načini zaščite pred sončnimi žarki	27
Graf 7: Čas izpostavljanja sončnim žarkom	28
Graf 8: Zaščita staršev pred sončnimi žarki	29
Graf 9: Zaščita pred sončnimi žarki v zimskih dneh	30

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število anketiranih učencev glede na spol in razred	20
---	----

POVZETEK

V raziskovalni nalogi smo ugotavljali, kakšna je kultura zaščite osnovnošolcev pred soncem v poletnem času, kakšno je kritično mnenje učencev o seznanitvi o škodljivih vplivih sonca in iz katerih virov pridobijo največ informacij o sončenju ter o njegovih nevarnostih. Zanimalo nas je, ali učenci poznajo posledice sončenja in katere posledice bodo največkrat navedli. Spraševali smo se, ali se starši učencev prav tako zaščitijo pred soncem, in zanimalo nas je, katerih načinov zaščite pred soncem se učenci največkrat poslužujejo. Poleg tega smo želeli raziskati še, ali se učenci zaščitijo tudi v zimskih dneh.

V raziskavi je sodelovalo 317 učencev iz Osnovne šole Hudinja, od 3. do 9. razreda. Rezultati so pokazali, da se večina učencev v poletnem času vedno zaščiti pred soncem. Učenci so mnenja, da so dobro seznanjeni o škodljivih vplivih sonca in da večina pridobi informacije o njegovih nevarnostih v šoli. Učenci so seznanjeni s posledicami, predvsem se vsi dobro zavedajo opeklin in kožnega raka. Ugotovili smo, da se večina staršev zaščiti pred soncem in da sami največkrat za svojo zaščito pred soncem uporabijo kremo za sončenje ter da se učenci v večini ne zaščitijo pred soncem v zimskih dneh.

1. UVOD

"Ko sije sonce zmorem vse; nobena gora ni previsoka, nobena težava nepremagljiva."

Wilma Rudolph

Glede na zgornjo misel bi lahko rekli, da ljudje potrebujemo sonce že zato, da lažje funkcioniramo v življenju, saj na nas vpliva pozitivno in blagodejno. Ko sije, lažje naredimo in opravimo vse dejavnosti, ki si jih zastavimo. Nikakor pa tega ne moremo zanj reči s strani zdravstvenega vidika. Takrat pa nastopijo v ospredje negativni vplivi sonca in sončne svetlobe na naše telo. Že ozaveščenost mladih je potrebna, da se bodo zavedali, kaj vse prinaša, in sicer bolezen, ki je trenutno daleč najbolj razširjena v svetu, kožni rak. Otroke je potrebno od malega navaditi kulture sončenja, saj jo ravno v otroštvu, v primarnem okolju, začnemo graditi za njihovo nadaljnje življenje. A dobro se moramo zavedati, da brez sončne svetlobe ne bi bilo življenja, zato je potrebno vse izkoristiti v pravi meri.

Ob bližajočem se poletju in vse bolj vročih sončnih dneh naše misli že uhajajo na počitnice, z veseljem oblečemo lahka oblačila in večina od nas si ob tem zaželi zdravo, rahlo porjavelo kožo. Zato je prav, da vsaj v preddopustniških dneh spregovorimo o varnem in pravilnem izpostavljanju sončnim žarkom. S to raziskovalno nalogo bomo poskušali odgovoriti na marsikatero vprašanje in skozi oči osnovnošolcev raziskati, kako so mladi ozaveščeni o sončenju, njegovih posledicah in kako se lahko zaščitijo pred sončnimi žarki. Prav tako pa bomo skušali osnovnošolce opozoriti, kako pomembna je zaščita ne samo v poletnih, ampak tudi v zimskih dneh.

2. TEORETIČNI DEL

2.1 SONCE

Sonce je središče našega planetnega sistema. Je skoraj 110-krat večje kot Zemlja, njegov premer meri 1.392.530 km. Sonce je vrteča se krogla žarečih plinov, stara približno 5 milijard let.

Največji delež pri njegovi sestavi ima vodik, 78,4 % mase, takoj za njim pa helij 19,8 % mase. V manjših količinah so še prisotni kisik, ogljik in celo železo. Na površju Sonca doseže temperatura vrednost 5800 °C. Proti notranjosti pa se stopnjuje na več milijonov °C in prav tu potekajo atomske reakcije, kjer se vodik neprestano pretvarja v helij. Ob tem nastajajo ogromne količine energije, ki se sprošča v okolje kot sevanje (Angliss, 2007).

Sonce omogoča življenje na Zemlji. Če ga ne bi bilo, ne bi mogli preživeti. Kljub temu pa povzroča tudi številne težave (Aguilar, 2008).

Pomembnost sonca je v njegovi oddaljenosti od Zemlje. Zaradi tega dosega njegovo sevanje zemeljsko površje in vzdržuje razmere na Zemlji. Poskrbi za primerno temperaturo površja, ki je primerna za življenje (Roy, 1999).

Vsako sekundo Sonce pretvori 4 milijone ton snovi v elektromagnetno sevanje, ki nas na Zemlji doseže v obliki svetlobe, toplote, rentgenskih in UV-žarkov. (Angliss, 2007).

2.2 OZON

V najvišjih plasteh ozračja (od 10 km do 50 km), ki obdaja Zemljo, se nahaja plast ozona, ki ščiti Zemljo pred škodljivimi vplivi UV-žarkov (Walker, 1996).

Stratosferska plast ozona ščiti žive organizme pred genetskimi poškodbami, slepoto in kožnim rakom. V troposferi pa je ozon onesnaževalec, in sicer nastaja zaradi industrije ter izpušnih plinov ob fotokemičnih reakcijah. V primeru izpostavljenosti človeka k povečani količini troposferskega ozona lahko ta povzroči draženje nosu, oči, grla ali pa pusti večje posledice na pljučih (Fuchs, 1995).

2.2.1 OZONSKA LUKNJA

Pred približno 30 leti so znanstveniki prvič objavili novico o ozonski luknji. Največja ozonska luknja je nad Antarktiko. Slednja je bila 1987 leta že tako velika, kot meri površina ZDA, leta 2015 pa je merila rekordnih 28,2 milijona kvadratnih km, kar znaša približno trikratno površino ZDA. Na območju ozonske luknje je večja koncentracija kisika, ki povzroča prodiranje UV-žarkov skozi atmosfero na površje Zemlje in s tem posledično nekatere škodljive vplive za Zemljo in živa bitja na njej (Walker, 1996).

Ozonsko luknjo povzročajo nekateri plini v ozračju, ki poskrbijo za izginevanje ozona. Če bi se količina ozona zmanjšala za en odstotek, bi se sevanje UVB-žarkov povečalo za tri odstotke, kar bi povzročilo večje število obolenj za kožnim rakom (Walker, 1996).

Ljudje želijo preprečiti tanjšanje ozonske plasti. Sprejeli so tako imenovani Montrealski sporazum o zmanjševanju in prenehanju uporabe ozonu nevarnih snovi (Pučnik, 2009).

Številne posledice ozonske luknje na Zemlji:

- V zadnjih 100 letih se je povprečna temperatura dvignila za dobre 0,5 °C, gladina morja pa za 25 cm.
- Vse pogostejše so vremenske ujme s katastrofalnimi posledicami.
- Arktičnega ledu je manj za eno desetino, v Alpah pa se zaradi taljenja ledu zeleni pas pomika navzgor.
- Na severnem delu poloble se ptice selivke prej vračajo in kasneje odhajajo.
- Povečuje se okvara oči ter število ljudi, ki obolevajo za astmo.
- Rast rastlin se bo upočasnila, pridelka bo manj.
- Izumrli bodo občutljivi organizmi v vodah, kvaliteta zraka bo močno padla, razne kemijske mase se bodo začele razkrajati (Ozonska luknja, 2016).

2.3 SONČNA SVETLOBA

Sončna svetloba je sestavljena iz spektra različnih vidnih in nevidnih žarkov. Žarke delimo na:

- vidno svetlobo,
- infrardečo svetlobo in
- ultravijolično svetlobo.

VIDNA SVETLOBA je svetloba, ki jo zaznavajo naše oči. Predstavlja okrog 50 % energije vseh sončnih žarkov. Ta svetloba lahko povzroči nekatere učinke na kožo, a je njena vloga vseeno manjšega pomena.

INFRARDEČA SVETLOBA predstavlja 40 % energije sončne svetloba. Človeško telo je ne zazna, a jo občutimo kot toploto.

ULTRAVIJOLIČNA SVETLOBA predstavlja žarke, ki imajo največji vpliv oziroma učinke na našo kožo. So najmanjših valovnih dolžin in jih ne moremo videti. UV-žarke delimo na tri skupine: UVA-, UVB- in UVC-žarke (Žgavec, 2007).

Do zemeljskega površja pridejo samo dolgovalovni UVA-žarki in nekaj UVB-žarkov. Kratkovalovni žarki so v celoti ustavljeni v zgornjih plasteh atmosfere in sodelujejo pri nastanku ozona. Za kratkovalovne žarke je sicer značilno, da delujejo smrtno na celice in jih umetno proizvajamo za uničevanje mikroorganizmov. Srednjevalovni UV-žarki prodirajo le v zgornje plasti kože in tako povzročajo sončne opekline. Za zdravje so bolj škodljivi dolgovalovni žarki, ki sicer povzročajo porjavlost kože, vendar pa se njihovi negativni učinki pokažejo šele čez nekaj desetletij. Pretirano izpostavljanje lahko namreč zaradi globinskega delovanja poškoduje elastin in kolagen, poškodujejo pa lahko tudi dedno zasnovo celice. Običajno steklo prepušča žarke UV-A, neprepustno pa je za žarke krajših valovnih dolžin (UV-žarki, 2011).

2.4 KOŽA IN SONČENJE

2.4.1 ZGRADBA IN FUNKCIJA KOŽE

Koža je največji organ v našem telesu. Znaša približno 16 % naše telesne teže, njena debelina pa je približno 2 mm. Glede na sestavo in funkcijo jo delimo na tri sloje. Zgornji sloj je povrhnjica, sledi ji sloj, imenovan usnjica, pod njima pa je maščobno tkivo, ki se imenuje podkožje. H koži spadajo še dlake, lasje, nohti, lojnice, znojnice in dišavnice (Žgavec, 2007).

Najbolj pomembna in temeljna funkcija kože je zaščita organizma pred različnimi zunanjimi škodljivimi dejavniki, in sicer ščiti pred mehanskimi poškodbami, izgubo vode (dehidracijo), pred vdiranjem različnih kemijskih snovi v telo (penetracija), ščiti nas pred sončnimi žarki,

omogoča regulirati telesno temperaturo in varuje organizem pred velikimi temperaturnimi nihanjem (termoregulacija) ter ščiti organizem pred tujki (Žgavec, 2007).

2.4.2 UČINKI UV-SVETLOBE NA ORGANIZEM

UV-žarke delimo na tri večje skupine, in sicer UVA-, UVB- in UVC-žarke. UVC-žarki so najmanjših valovnih dolžin, zato ne dosežejo našega Zemeljskega površja, kar pomeni, da za kožo niso nevarni. Ti ostanejo v zgornjih plasteh našega ozračja.

UVB-žarki so glavni povzročitelji večine učinkov na našo kožo. Ob dovolj veliki količini žarkov se na koži pojavi rdečina. Tej sledi porjavitev ali pigmentacija. Ti žarki ne povzročajo samo sončnih opeklin, ampak tudi dražijo oči, sprožijo lahko različne reakcije na koži, kot je staranje kože ali različne oblike raka. Ne prehajajo skozi navadno steklo, ampak skozi vodo.

UVA-žarki v manjših odmerkih povzročajo porjavitev, brez predhodne rdečine. Ob večji izpostavitvi teh žarkov pa le-ti povzročijo sončne opekline in poškodbe oči v leči (siva mrena, zamotnitev leče). Včasih so bili mnjenja, da ti žarki niso nevarni, ampak današnje raziskave kažejo, da ti žarki pomembno sodelujejo pri staranju kože in nastajanju kožnega raka (Žgavec, 2007).

2.4.3 UČINEK UV- SVETLOBE NA KOŽO

Ko priletijo UV-žarki na našo kožo, se jih del od kožne površine odbije (kar je odvisno predvsem od kota, pod katerim padajo), del pa jih zaradi svoje energije nadaljuje pot skozi povrhnjico in se običajno ustavi v zgornjih plasteh usnjice. Pri belcih se približno 50 odstotkih svetlobe, ki dospe do kožne površine, odbije ob roženi plasti, od preostale svetlobe se je nekaj odbije še v ostali povrhnjici. Nekaj žarkov absorbira pigment melanin v bazalni plasti, preostali pa dosežejo usnjico in podkožje. Koža ima naravne mehanizme za zaščito pred UV-žarki. Prva zaščita je tvorba pigmenta – pigmentacija ali porjavitev, druga pa je povezana z odzivom celic na povrhnjici, ki se zaradi UV-žarkov začno pospešeno razmnoževati in poroženevati. S slednjim se začne debeliti povrhnjica in s tem rožena plast v koži, ki daje pomembno zaščito koži pred prodiranjem sončnih žarkov v globino.

Pogoste sončne opekline v otroštvu in kasneje lahko pripomorejo k nastanku melanoma ali kožnega raka. Odmerki sončenja se namreč ves čas seštevajo (Žgavec, 2007).

2.4.4 DOBRE PLATI SONČNE SVETLOBE

Izpostavljanje soncu pomaga telesu proizvajati zelo pomemben vitamin D. Ta vitamin nam omogoča tvorbo močnih in zdravih kosti. Pri otrocih preprečuje rahitis. Prav tako povečuje zaščito pred osteoporozo–bolezni, ki tanjša kosti in je med starejšimi zelo razširjena. Vse te dobre plati so posledica rednega kratkotrajnega izpostavljanja soncu in nikakor ne dolgega poležavanja na plaži. Sončni žarki tudi vplivajo na krepitev obrambne sposobnosti proti nalezljivim boleznim, oskrbijo tkivo s kisikom in ugodno vplivajo na krvni obtok (Ostrov, 2001).

2.5 SONČENJE IN UPORABA ZAŠČITNIH SREDSTEV

V današnjem času zelo velik odstotek ljudi preživi svoj dopust na soncu, pa naj bo to na morju, bazenu, v gorah ali kje drugje. Marsikdo se ne zaveda vseh dejavnikov tveganja, ki ga sončenje prinaša. Posebna previdnost je potrebna tudi v vodi, kajti voda in tudi pesek odbijata sončno svetlobo in povečujeta količino UV-žarkov. Enako se dogaja tudi na snegu, kar pomeni, da se moramo zaščititi tudi v gorah (Vatovec, 2014).

Mnenja strokovnjakov o vplivih sončnih žarkov je danes enotno. Sonce je torej predvsem škodljivo in je z boleznimi kože povezano na različne načine. Združenje dermatologov v Sloveniji je zbralo skupaj naslednjih nekaj priporočil za varno sončenje:

- sončnim žarkom se izogibajte med 11. in 16. uro,
- upoštevajte pravila sence (kadar senca telesa postane krajša od telesa, poiščemo naravno ali umetno senco),
- zmanjšate izpostavljenost sončni svetlobi z rednim pokrivanjem telesa (gosto tkana oblačila, širokokrajni klobuk, dolge hlače in dolgi rokavi),
- zaščitimo otroke pred sončnimi žarki,
- uporabljate zaščitna sončna očala (varujejo oči pred UV-žarki),
- kadar smo na prostem, vedno namažemo izpostavljene dele telesa s primernim zaščitnim sredstvom, ki vsebuje zaščito pred UVB-žarki in UVA-žarki,
- približno 30 min pred izpostavljanjem UV-žarkom je treba na kožo nanesti zadostno količino sredstva (2 mL na kvadratni centimeter kože), nato pa postopek ponoviti na vsaki dve uri oz. takoj po kopanju ali obilnem znojenju (Oblak, 2007).

2.6 ZAŠČITNA SREDSTVA

2.6.1 KREMA Z ZAŠČITNIM FAKTORJEM

Kreme in druga sredstva za sončenje praviloma vsebujejo zaščitni faktor ali tako imenovane UV-filtre. Te snovi vsrkavajo ali odbijejo UV-žarke in tako varujejo kožo pred globljim prodiranjem v njeno notranjost. V zaščitnih kremah so snovi, ki delujejo tako fizično kot kemično. Kemične sestavine so tiste, ki jih koža vsrkava in delujejo globinsko. Večina jih ščiti pred UVB-žarki. Fizično delovanje zaščitne kreme pa deluje na površini kože. Deluje le na UVA-žarke. Večina zaščitnih krem ima obe sestavini, zato ponuja optimalno zaščito (Pučnik, 2009).

Vsaka zaščitna krema ima SPF-faktor, ki je (Sun protection factor) zaščitni faktor določenega izdelka. Le-ti imajo lastnost, da absorbirajo in odbijajo UV svetlobo. Številka faktorja pove, kolikokrat dlje je lahko koža izpostavljena soncu, ne da bi se pojavile opekline v primerjavi z nezaščitenko kožo. Pomembno je, da upoštevamo navodila uporabe in da je nanos kreme debelejši, saj je tako učinek kreme takšen, kot mora biti (Pučnik, 2009).

2.6.2 ZAŠČITNE OBLEKE

So pomemben člen pri zaščiti pred soncem. Strokovnjaki so mnenja, da če se dobro zaščitimo z obleko, znižamo UV-sevanje za 95 %. Ohlapna oblačila delujejo na telo hladneje, kot pa če smo z golo kožo izpostavljeni soncu. Različne tkanine imajo različno UV-prehodnost. Na prehodnost vrste tkanine vplivajo še:

- Barve tkanine – svetlo obarvane tkanine so bolj prehodne od živih in temnejših tkanin;
- Teža tkanine – višjo zaščito nudijo tkanine, ki imajo večjo težo, vendar pa so v poletnem času manj udobne;
- Vsebnost vode – mokra oblačila imajo nižji zaščitni faktor, saj zaradi vode pride do manjšega odboja svetlobe, kot pri suhih oblačilih;
- Gostota tkanine – bolj kot je gosta tkanina, večjo zaščito nudi pred sončnimi žarki (Pučnik, 2009).

2.6.3 POKRIVALA

Zelo pomembna zaščita, predvsem pri otrocih, so pokrivala. Le-ta naj bodo s širokimi krajci, ki zaščitijo ušesa, in tkana iz gostega materiala. Priporočljive so tudi čepice s ščitnikom v legionarskem stilu s podaljškom za zaščito na vratu. Nikakor pa ne smemo pozabiti, da mora biti klobuk ali čepica tako velika, da zaščitimo obraz (Pučnik, 2009).

2.6.4 SONČNA OČALA

Sončna očala so nujna za zaščito pred UV-svetlobo. Pomembno je, da so narejena kakovostno in po standardih EU. Ne gre samo za zaščito pred soncem, ampak tudi vetrom ali mrazom. Obvezna je uporaba le-teh na morju in snegu, saj se UV-svetloba tam še dodatno odbija od površine vode oziroma snega.

Že od otrokovega 6. meseca starosti so sončna očala nepogrešljiva zaščita pred soncem. Ta morajo imeti ustrezno UV-zaščito, in sicer proti UVA in UVB-žarki. Stekla morajo biti narejena iz kakovostnih materialov, pravilno brušena ter prekriti čim večje otrokovo vidno polje. Z nakupom očal otroku preprečimo pojav različnih bolezni in zavedati se moramo, da se otrokovo oko razvija do 12. leta in s to zaščito se naredi marsikaj pozitivnega za otrokovo zdravje (Novak-Brecelj, 2008).

2.7 OTROK IN SONČENJE

Pred nevarnimi UV-žarki moramo posebej zavarovati svoje najmlajše, ki imajo posebej občutljivo kožo. Strokovnjaki dojenčkom do prvega leta starosti odsvetujejo izpostavljanje soncu. Pri otrocih do 6. meseca starosti ni priporočljivo uporabljati kemičnih zaščitnih sredstev. Če ne gre drugače, je pomembno, da ga dobro zaščitimo s primernimi sredstvi za sončenje. Zelo pomembno je, da se otroci do 6 meseca starosti izogibajo močni sončni svetlobi, saj ima otroška koža tanjšo plast poroženele povrhnjice in nima še razvitega varnostnega mehanizma, kot ga ima odrasel človek.

Kadar smo izpostavljeni soncu z otrokom, moramo zanj zelo dobro poskrbeti in ga čim bolje zaščititi. Poskrbeti moramo:

- Da glavo zaščitimo s klobukom, ki ima širok rob, da zaščiti tudi uhlje ter ne smemo pozabiti tudi na vrat. Pokrivalo mora biti tako veliko, da z njim pokrijemo tudi cel obraz in vrat.
- Za zaščito otroške kože, in sicer moramo uporabljati zaščitne kreme z največjim faktorjem, ki morajo otroka ščititi pred UVA in UVB-žarki. Pri tem moramo paziti, da ne vsebujejo snovi, kot so: alkohol, razne dišave, kemične zaščitne snovi, barvila itd. Zaščitni faktor kreme je najmanj 15, v poletnem času od 25 do 50.
- Vsaj 30 minut pred odhodom na sonce je potrebno otrokovo kožo namazati. Nato jo zaščitimo vsaki dve uri oziroma po vsakem kopanju ali znojenju (Vatovec, 2014).
- Za starejše otroke poskrbimo, da vedo pravilo o senci (če je otrokova senca krajša od njegovega telesa, se otrok mora umakniti v senco).
- Za zaščito oči (uporaba sončnih očal z največjo UV-zaščito).
- Za zaščito čim večje površine telesa, ki je izpostavljena soncu, uporabimo primerne goste tkanine, oblačila z daljšimi rokavi in hlačnicami ali kopalni plašč. Obleka naj bo takšna, da pokrije čim več otrokovega telesa, ampak moramo gledati, da otroku ne bo prevroče.
- Da je otrok zaščiten tudi v senci (Benedičič, 2010).

Kako ravnati pri otroških opeklinah?

Če je opekline lažja, je dovolj, da hladimo otrokovo kožo na opečenem mestu ter mažemo z vlažilnimi negovalnimi kremami. Obvezen je počitek v zatemnjenem prostoru in pitje večje količine vode. Opečene dele naj ima otrok v stanovanju na zraku in ne pokrite z oblačili. V primeru opeklin je potrebno otroku izmeriti tudi temperaturo, če jo ima, jo je potrebno zniževati z vlažnimi obkladki. V teh primerih se je potrebno zavedati, da otrok ne sme biti izpostavljen soncu najmanj 48 ur. Če pa ima otrok večje težave, je nujno poiskati primerno strokovno pomoč. Potrebno se je zavedati, da pretirano izpostavljanje soncu, ki povzroča opekline in poškodbe kože, se namreč sešteva in to pripomore k nastanku melanoma ali raka ter s tem poškoduje kožo.

V današnjem času raziskave kažejo, da smo v otroškem času najbolj izpostavljeni soncu in ravno takrat sonce povzroči največ škode, zato pa je pomembno, da smo v tem času dobro zaščiteni, saj s tem zmanjšamo možnost nastanka raka kar za štiri petine (Vatovec, 2014).

2.8 POSLEDICE SONČENJA

2.8.1 SONČNE OPEKLINE

Kljub številnim opozorilom o nevarnostih in posledicah sončenja ljudje še vedno ne upoštevajo navodil za zaščito, pri čemer so najbolj ogrožena skupina otroci (Petrič in Ošep, 2008).

Sončna opekline je posledica vnetja kože, ki je nastala zaradi pretirane izpostavljenosti UV-žarkom. Zakaj pride do opekline, je velikokrat posledica napačne presoje ali brezbržnosti staršev, saj so mnenja, da sonce ni tako nevarno. Čeprav sončni žarki niso tako močni, pa se njihova moč takoj poveča v bližini vode, snega ali peska. Opekline so različnih stopenj. Od blage rdečice, do hudih opeklin z mehurji. Blagi rdečici, ki je svetle barve, lahko sledijo mehurji, in nazadnje se koža začne luščiti. Hude oblike so lahko tudi smrtno nevarne, če je opečen velik del kože. Opekline nastanejo nekaj ur po sončenju (od 4 do 6 ur). Prav tako se opekline, predvsem pri otrocih, lahko dobijo tudi v oblačnem in hladnem vremenu. Najboljše zdravlilo pred opeklinami je preprečevanje le-teh (Simonič, 2010).

2.8.2 KOŽNI RAK

Sonce lahko poškoduje kožo na več načinov. Najnevarnejša posledica, ki jo povzroči, je kožni rak. Ta je najpogostejša vrsta bolezni, število bolnikov pa iz leta v leto le narašča. Pojavlja se v treh oblikah, in sicer oblika, imenovana bazalion in spinaliom – najbolj pogosti obliki, a daleč najnevarnejša oblika je maligni melanom (Ostrov, 2001).

Bazalion je najpogostejša oblika, ki se pojavlja pri starejših nad 60 let. Po navadi napada ljudi, ki so bili dejavni zunaj na soncu. Prizadene kožo na obrazu, posebno notranji kot očesa in predel okrog nosu. Manj običajna je na vratu ter zadnji strani glave. Ob pravočasnem odkritju ga je mogoče ozdraviti v več kot 90 % (Ostrov, 2001).

Spinaliom je redkejša od zgornje oblike, a se vseeno pojavlja pri starejših ljudeh. Bolezen je zelo povezana z vsakodnevnim izpostavljanjem soncu, lahko pa jo povzročijo snovi, ki se uporabljajo v obrtni in industrijski proizvodnji. Razvije se na mestih, ki so bila izpostavljena soncu, in sicer na glavi, vratu, hrbtu rok, zgornjega dela prsnega koša ali hrbta (Ostrov, 2001).

Maligni melanom je manj pogost, ampak je veliko nevarnejši in je vzrok večine smrti zaradi kožnega raka. V kolikor ga ne pozdravimo pravi čas, se lahko razširi na jetra, pljuča, kosti ali možgane. Bolezen se lahko pojavi tudi pri mladih, a redko pred puberteto. Melanom se lahko razvije iz navadne pege ali znamenja. Strokovnjaki ne vedo, kaj povzroči maligni melanom, a je sonce ključen dejavnik. Ne gre za izpostavljanje soncu skozi leta, ampak za njegov razvoj je že dovolj kratko in intenzivno sončenje ali celo ena huda opekline. Lahko je posledica hude opekline iz otroških let (Ostrov, 2001).

2.8.3 SONČARICA

Je posledica dolgotrajnega izpostavljenosti soncu oziroma sončnim žarkom na glavo in vrat. S tem povzroči draženje možganskih ovojnic. Še posebej so ogroženi dojenčki s svojimi golimi glavicami. Znaki, da imamo sončarico, so močno rdeč obraz, suha koža, povišana telesna temperatura in srčni utrip. Sledijo posledice, in sicer glavobol, bruhanje, vrtoglavica in v hudih primerih tudi izguba zavesti. V takšnem primeru takoj poiščemo hladni prostor, ležimo tako, da imamo vzglavje dvignjeno ter na glavo dajemo mrzle obkladke. Obvezno poiščemo zdravniško pomoč (Pučnik, 2009).

2.8.4 SNEŽNA SLEPOTA

Prekomerno izpostavljenost soncu, kot smo že zgoraj omenili, lahko privede do okvare očesne leče, tako imenovane sive mreže. Snežna slepota nastane zaradi opekline dela očesa-roženice, ki jo povzročajo sončni žarki ob odboju od snega ali UV-žarki na visoki nadmorski višini. Čutiti je hudo bolečino v očesu, kot da imaš pesek v suhih očeh, solzenje in otekanje vek. Če bolezen zelo napreduje, lahko v najhujših primerih povzroči izgubo vida oziroma slepoto (Preprečite snežno slepoto, 2012).

2.9 OZAVEŠČANJE OTROK O SONČENJU

V šolskih in vrtčevskih prostorih po širni Sloveniji poteka več projektov na temo sončenja, zaščite pred soncem ipd. Eden izmed takšnih projektov je Varno s soncem. To je izobraževalno-vzgojni zdravstveni program.

Njegov cilj je seznaniti otroke in njihove starše o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in o ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo oziroma zmanjšamo. S projektom želijo doseči, da bi čim širši krog populacije dosledno upošteval in izvajal samozaščitne ukrepe v smislu zaščite pred delovanjem sončnih žarkov. S tem bi dolgoročno doprinesli k ustavitvi naraščanja kožnega raka v Sloveniji (predvsem melanomskega tipa).

V okviru učne vsebine ali razrednih ur si učenci v osnovnih šolah pogledajo različne računalniške projekcije ter tiskovine (plakati, zgibanke) za učence. Te so narejene na otroški način, da je učencem bližje ter enostavno razumeti. Program se izvaja v mesecu maju ali juniju.

V šolskem letu 2015/16 je bilo v program Varno s soncem vključenih 178 matičnih vrtcev oziroma 448 različnih enot vrtcev po Sloveniji. Program se je izvajal v 2.183 oddelkih (skupinah), v katere je bilo glede na prijave vključenih 39.348 otrok.

V šolskem letu 2015/2016 je sodelovalo tudi 179 osnovnih šol. Skupaj je sodelovalo 18.312 učencev, kar je za osmino več kot lansko šolsko leto (Varno s soncem, 2016).

Za ozaveščenost otrok o sončenju in njegovih posledicah pa v šolah in vrtcih poskrbijo učitelji in vzgojitelj v okviru pouka. Prav tako pa je v današnjem času vedno več takšnih staršev, ki se dobro zaveda pomena zaščite pred soncem. Velik vpliv imajo tudi mediji in informacijska-komunikacijska tehnologija, ki je dosegljiva širši množici, tako imajo otroci in odrasli možnost dostopa do številnih informacij, ki jih lahko preberejo.

3. RAZISKOVALNI DEL

3.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Namen naše raziskovalne naloge je bil raziskati, kakšna je kultura zaščite pred soncem pri osnovnošolcih, kako so učenci seznanjeni o škodljivih vplivih sonca in iz katerih virov pridobijo največ informacij o sončenju ter o njegovih nevarnostih. Zanimalo nas je, katero posledico sončenja učenci najbolj poznajo. Spraševali smo se, ali se njihovi starši prav tako zaščitijo pred soncem, in zanimalo nas je, katerih načinov zaščite pred soncem se učenci največkrat poslužujejo. Poleg tega smo še raziskali, ali se učenci zaščitijo tudi v zimskih dneh.

3.2 CILJI NALOGE

V raziskovalni nalogi smo si postavili naslednja vprašanja:

1. Kakšna je kultura zaščite pred soncem pri učencih v poletnem času?
2. Kako so učenci seznanjeni o škodljivih vplivih sonca in iz katerih virov pridobijo največ informacij o sončenju ter o njegovih nevarnostih?
3. Katera bo učencem najbolj znana posledica sončenja?
4. Ali se večina staršev zaščiti pred sončnimi žarki?
5. Na kakšen način se večina učencev zaščiti pred soncem?
6. Ali se učenci zaščitijo pred sončnimi žarki v zimskih dneh?

3.3 RAZISKOVALNE HIPOTEZE

Hipoteza 1:

Večina učencev se danes redko ali sploh ne zaščiti pred soncem.

Hipoteza 2:

Večji delež učencev je mnenja, da so ozaveščeni o posledicah sončenja in da so z njimi seznanjeni s strani šole.

Hipoteza 3:

Večini učencev bo najbolj znana posledica sončenja kožni rak.

Hipoteza 4:

Večina staršev se vedno zaščiti pred sončnimi žarki.

Hipoteza 5:

Večina učencev se največkrat zaščiti pred soncem s primernim pokrivalom in sončnimi očali.

Hipoteza 6:

Učenci se v zimskih dneh redko ali nikoli ne zaščitijo pred sončnimi žarki.

3.4 METODOLOGIJA

3.4.1 RAZISKOVALNI VZOREC

Raziskavo smo opravili na vzorcu iz konkretne populacije. To so bili učenci od 3. do 9. razreda iz Osnovne šole Hudinja v Celju.

V raziskavo je bilo zajeto 317 učencev zgoraj omenjene šole. Od tega je bilo 168 učencev moškega in 149 ženskega spola.

Tabela 1: Število anketiranih učencev glede na spol in razred

	SPOL				
RAZRED	M	V %	Ž	V %	SKUPAJ
3. razred	29	9 %	25	8 %	54
SKUPAJ 1. TRIADA	29	9 %	25	8 %	54
4. razred	23	7 %	34	11 %	57
5. razred	26	8 %	23	7 %	49
6. razred	25	8 %	12	4 %	37
SKUPAJ 2. TRIADA	74	23 %	69	22 %	143
7. razred	19	5,9 %	25	8 %	44
8. razred	28	8,9 %	17	5,4 %	45
9. razred	18	5,7 %	13	4,1 %	31
SKUPAJ 3. TRIADA	65	20,5 %	55	17,5 %	120
<u>SKUPAJ</u>	<u>168</u>	<u>52,5 %</u>	<u>149</u>	<u>47,5 %</u>	<u>317</u>

3.4.2 MERSKI INSTRUMENT

Pri raziskovalnem delu smo si pomagali z anketnim vprašalnikom. Sestavljen je bil po delih, in sicer v uvodnem delu se vprašanja nanašajo na spol in razred učencev. Nato sledi osrednji del, kjer se 9 vprašanj nanaša na vprašanje v povezavi s sončenjem, in sicer kako pogosto se v poletnem času zaščitijo pred soncem, kdo jih opominja, da se je potrebno zaščititi, ali so seznanjeni o škodljivih vplivih sonca, ali vedo, katere posledice povzroča sončenje (to vprašanje je odprtega tipa, na katerega so lahko učenci zapisali več možnih odgovorov), iz katerih virov so najbolj seznanjeni o nevarnostih sončenja, na kakšen način se največkrat zaščitijo pred soncem, kateri čas so najbolj izpostavljeni soncu ali se tudi njihovi starši zaščitijo pred soncem in zanimalo nas je, ali se zaščitijo tudi v zimskih dneh. Vsa vprašanja, razen 4., so zaprtega tipa. Anketni vprašalnik je bil anonimen.

3.4.3 POSTOPKI ZBIRANJA PODATKOV

Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika. Po predhodni najavi smo anketne vprašalnike razdelili učencem s pomočjo razrednih učiteljev. Učenci so jih reševali v času razredne ure.

3.4.4 POSTOPKI OBDELAVE PODATKOV

Vse ankete in vprašanja smo pregledali in analizirali. Podatke smo obdelali tako grafično in uvodne podatke tabelarično. Tabelo in grafe smo naredili s pomočjo programov Microsoft Excel in Word. Na koncu smo pod grafi zapisali naše dobljene rezultate in ugotovitve.

4. OSREDNJI DEL NALOGE

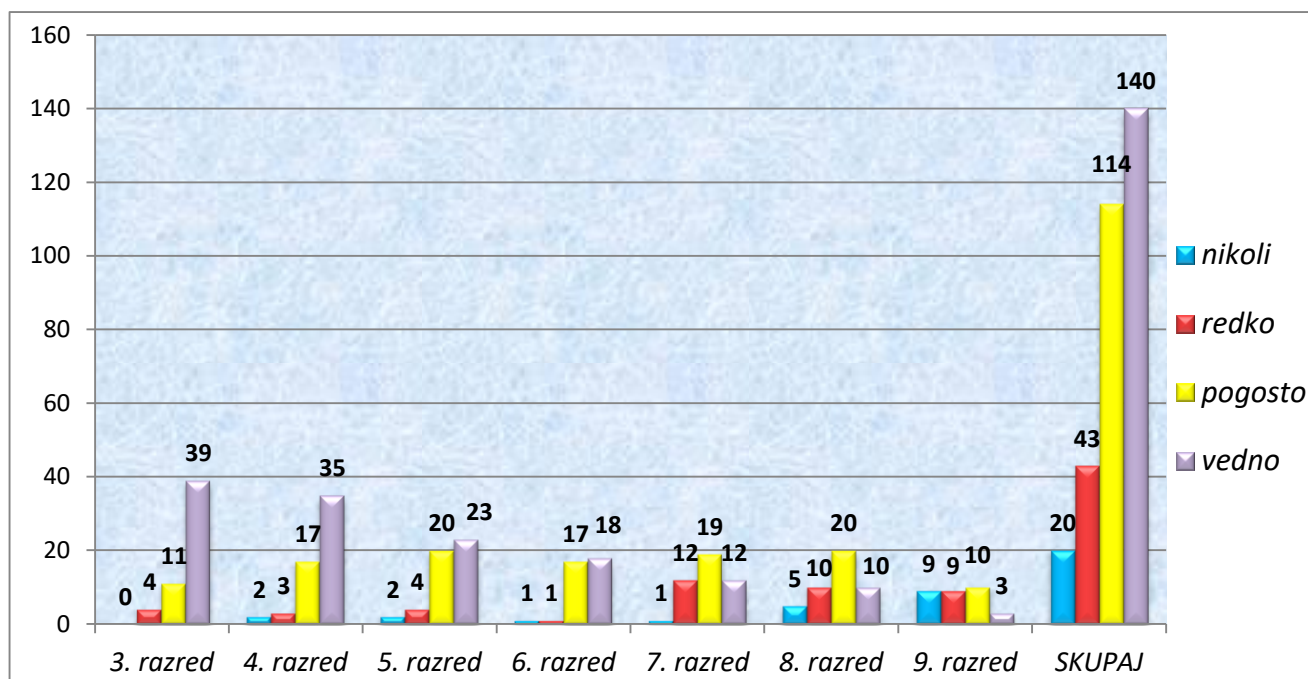
4.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

4.1.1 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 1

Kako pogosto se v poletnem času zaščitiš pred soncem?

Graf 1: Pogostost zaščite pred soncem v poletnem času



Iz Grafa 1 je razvidno, da se največ učencev v poletnem času vedno zaščiti pred soncem, in sicer kar 44 %. Sledijo učenci, ki so obkrožili, da se pogosto zaščitijo. Teh je 114, kar predstavlja 36 %. Zaskrbljujoč podatek pa je ta, da je kar petina učencev takšnih, da se redko (14 %) ali nikoli (6 %) ne zaščitijo pred soncem v poletnem času. Rezultat je presenetljiv, da je kljub veliki ozaveščenosti o sončenju in njegovih posledicah, število učencev, ki se ne zaščitijo, še zelo veliko (63).

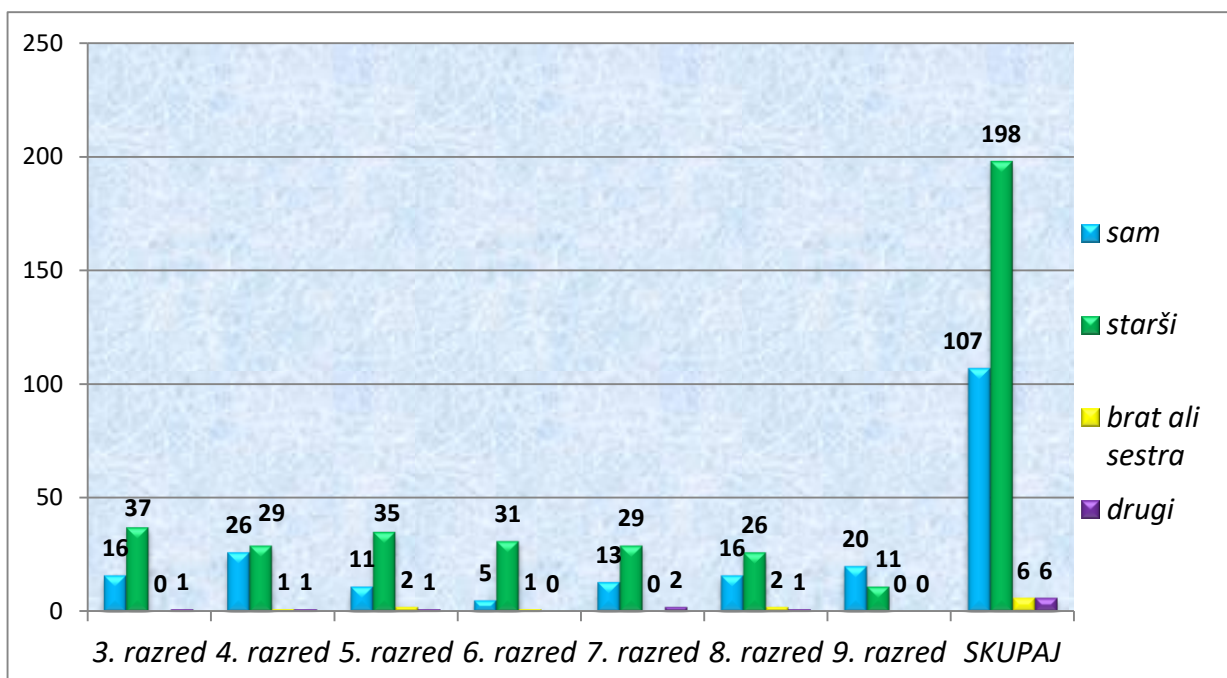
Iz Grafa 1 lahko razberemo, da delež učencev, ki se vedno zaščitijo pred soncem, s starostjo upada. Ni nas presenetil rezultat, da je od 3. do 6. razreda največ takšnih učencev, ki poskrbi za zaščito pred soncem vedno (33 %) ali pogosto (21 %). Upoštevati moramo, da so ti učenci v poletnem času večino časa skupaj s starši ali starejšimi osebami, ki jih tudi ves čas

opozarjajo in skrbijo za zaščito pred soncem. Pri starejših učencih pa začne število teh, ki poskrbijo za redno (8 %) ali pogosto (15 %) zaščito, upadati ter se poveča število tistih, ki se redko ali nikoli ne zaščitijo pred soncem. Razlog je lahko ta, da starejši učenci že v poletnem času sami s prijatelji odidejo na plažo ali bazen ter s tem ni nadzora staršev, da bi jih kdo opominjal na zaščito. Marsikdo pa je mnenja, da je zagorela polt lepa in s tem uporablja manj primerne oblike zaščite ali pa sploh ne. Takšno mnenje imajo po navadi starejša dekleta.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 2

Kdo te spomni, da se je potrebno zaščititi pred soncem?

Graf 2: Osebe, ki največkrat spomnijo učence o zaščiti pred soncem



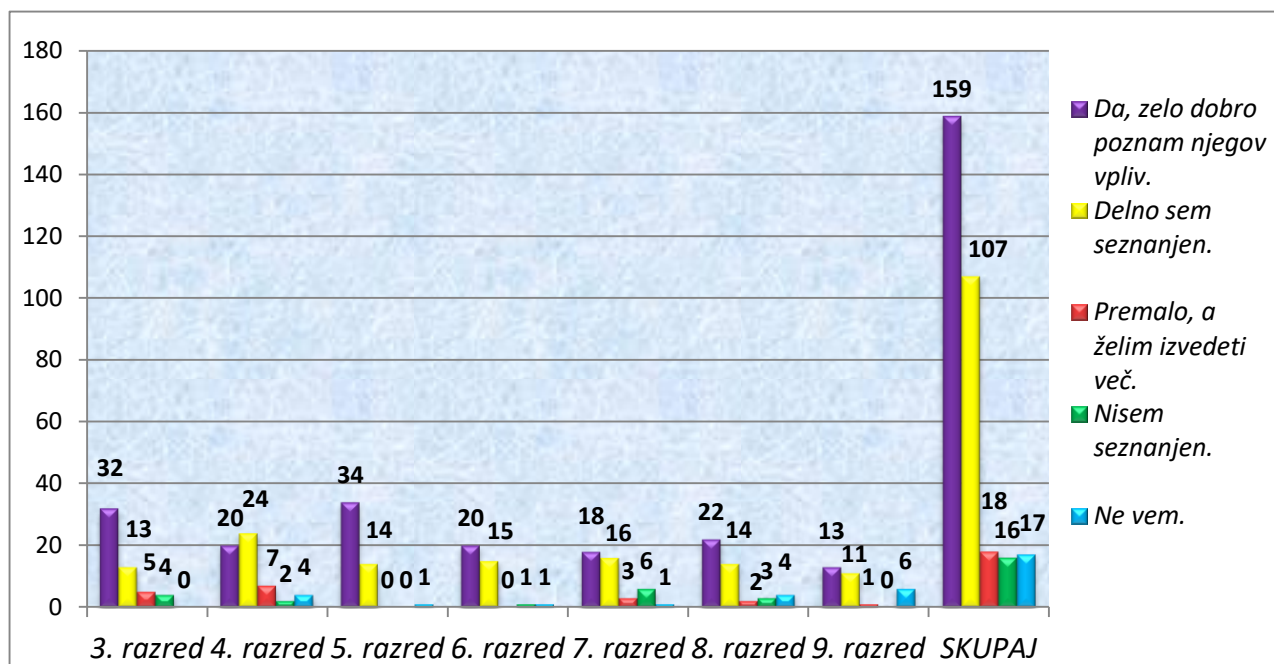
Graf 2 nam prikazuje, katere izmed oseb največkrat spomnijo učence, da se je potrebno zaščititi pred sončnimi žarki. Rezultat ni presenetljiv, saj je večina učencev obkrožila, da so to starši, in sicer kar 198 učencev je takšnega mnenja, ki predstavlja 62 % vseh učencev. Iz grafa je razvidno, da delež teh odgovorov s starostjo pada. Starši so tisti, ki otroka opominjo tako ali drugače. Če z njim preživijo poletne dni ali če gredo otroci kam sami, jih starši po navadi vedno, preden gredo od doma, opozorijo na zaščito.

Presenetljiv je rezultat, da je 107 učencev takšnih, ki sami poskrbijo za zaščito. Ta delež je 34 %. Sledi enako število učencev (6), ki so obkrožili, da jih spomnijo bratje ali sestre (2 %) ali pa drugi (2 %). Pod drugo so zapisali v večini babice in dedki ter prijatelji.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 3

Ali si seznanjen o škodljivih vplivih sonca?

Graf 3: Mnenje učencev o seznanjenosti o škodljivih vplivih sonca



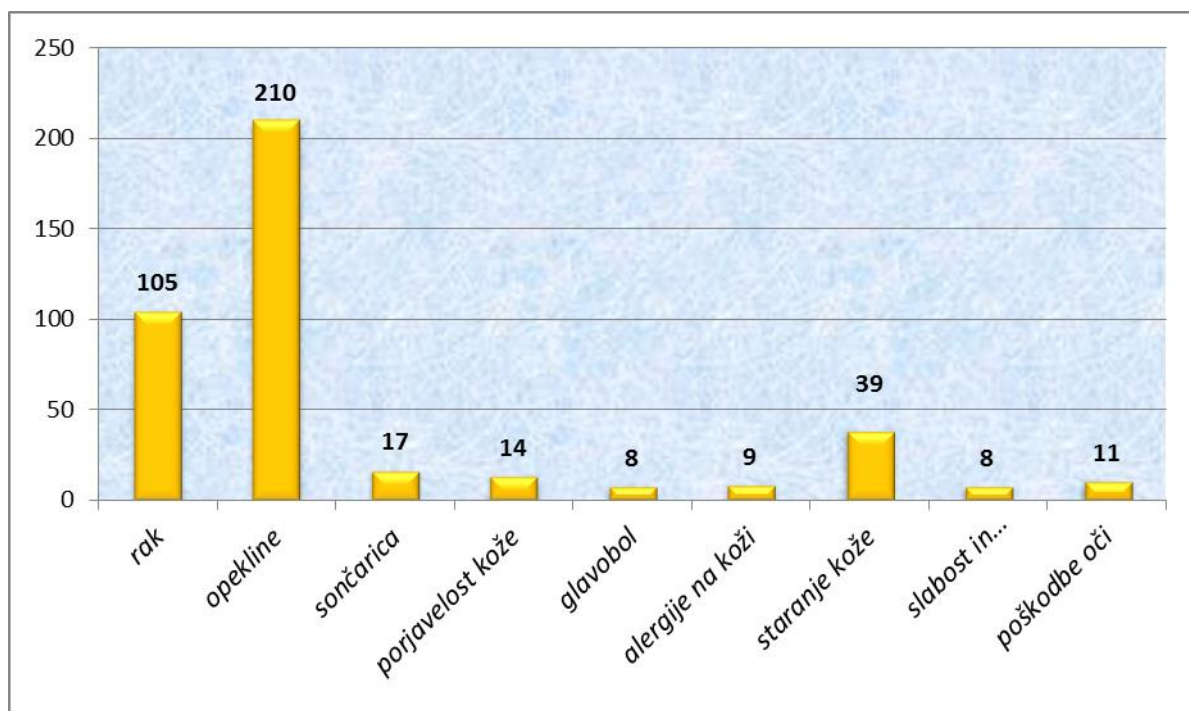
Iz Grafa 3 lahko razberemo mnenje učencev o tem, kako so seznanjeni o škodljivih vplivih sonca. Učenci so večinskega mnenja, da so o tem zelo dobro seznanjeni in da poznajo njegov vpliv. Teh učencev je kar 195, kar predstavlja 50 % vseh anketiranih. Sledijo jim učenci, ki so mnenja, da so delno seznanjeni, in sicer 34 %. Takšen rezultat je razveseljiv in smo mnenja, da je to vpliv informacij, ki jih učenci zelo veliko dobijo v šoli, saj pri različnih predmetih obravnavamo to tematiko in se o tem na splošno veliko pogovarjamo. Prav tako je na to temo narejeno veliko projektov, ki se izvajajo v šolskih prostorih. Poleg tega je veliko informacij danes pridobljenih s pomočjo tehnologije (računalniki, mediji ipd.).

Na drugi strani pa je 18 učencev (6 %) mnenja, da ve o tem premalo in da o tem želijo še več izvedeti, sledi 17 učencev (5,5 %), ki se niso znali opredeliti, in najmanj je takšnih (16 učencev), ki o škodljivih vplivih sonca niso seznanjeni, in sicer 4,5 %.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 4

Katere posledice, ki jih povzroča sončenje, poznaš?

Graf 4: Posledice sončenja na človeško telo



S tem raziskovalnim vprašanjem smo hoteli izvedeti, katere posledice bodo učenci glede na svojo seznanjenost o tej tematiki poznali. To raziskovalno vprašanje je bilo odprtega tipa, zato so nanj odgovorili in so lahko našteali ter zapisali več posledic, ki jih poznajo. Dobili smo naslednje rezultate.

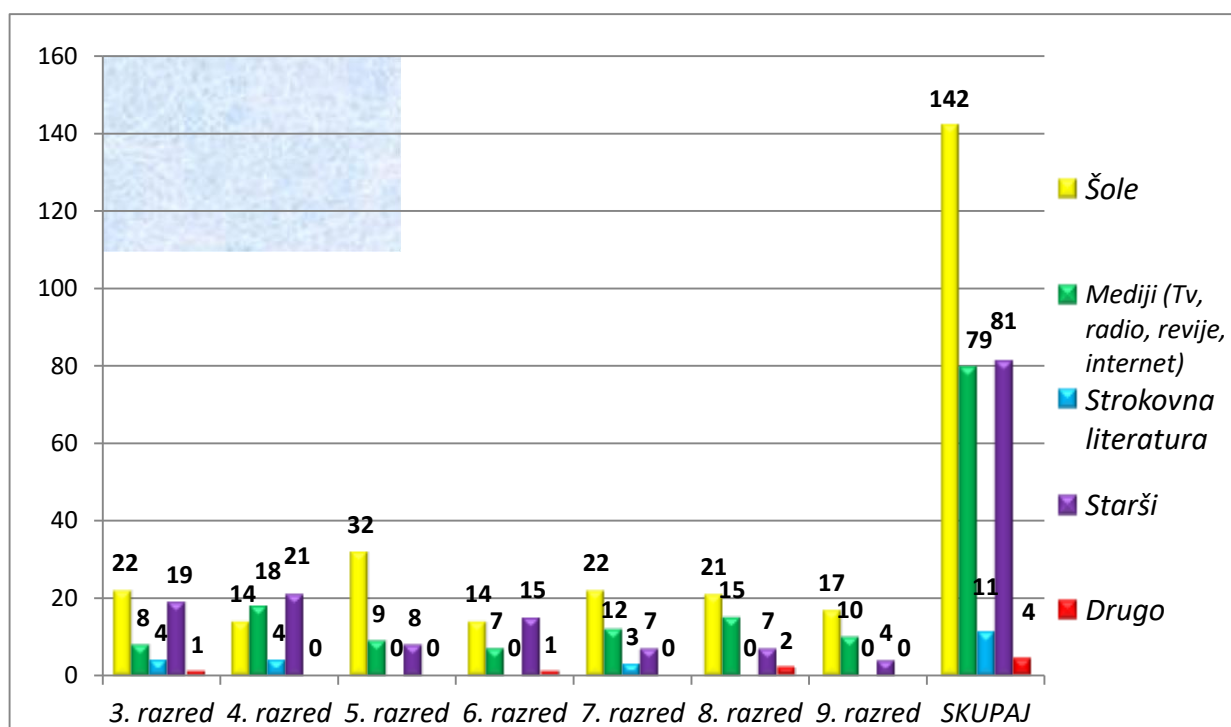
Ugotovili smo, da je največ učencev za posledico sončenja zapisalo opekline, in sicer kar dve tretjini vseh anketiranih. To je 210 učencev. Tretjina učencev (105) je zapisala kot posledico sončenja najhujšo obliko obolenja, in sicer kožni rak. Nato je sledilo še nekaj odgovorov. Kot posledico sončenja so navedli: staranje in porjavlost kože (56 učencev), sončarico (17 učencev), glavobol (8 učencev), slabost in dehidracija (8 učencev). Omenili so tudi alergije na koži (9 učencev) ter poškodbe oči (11 učencev).

Rezultat nas ni presenetil, saj nas večina pozna ali pa smo že bili deležni opeklin zaradi sonca in tudi v medijih je to tema, o kateri se veliko govori. Smo pa bili pozitivno presenečeni, da so učenci našeli kar veliko različnih posledic sončenja.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 5

Iz katerih virov si najbolj seznanjen o nevarnostih sončenja/sončnih žarkov?

Graf 5: Viri, iz katerih so učenci seznanjeni o posledicah sončenja



Graf 5 prikazuje, iz katerih virov učenci pridobijo največ informacij o nevarnostih sončenja oziroma sončnih žarkov. Največ učencev je obkrožilo, da so seznanjeni o nevarnostih s strani šole, in sicer je takšnih kar 45 %. Rezultat ni presenetljiv, saj že zgornji rezultat Grafa 3 prikaže podobne rezultate, iz katerih lahko razberemo, da je bilo veliko učencev mnenja, da so o tem zelo dobro seznanjeni, in sklepali smo, da je to ravno zaradi velike prisotnosti te tematike v šoli. Na tem mestu se je naše sklepanje potrdilo.

Zanimiv je rezultat, ki ga lahko razberemo iz grafa, da ni velike razlike med učenci, ki so obkrožili, da so njihov vir informacij starši, teh je 81, kar predstavlja 25,5 %. Zelo blizu pa so učenci, katerim so velik vir informacije mediji. Teh učencev je 79, kar je 25 %. 3,5 % učencev

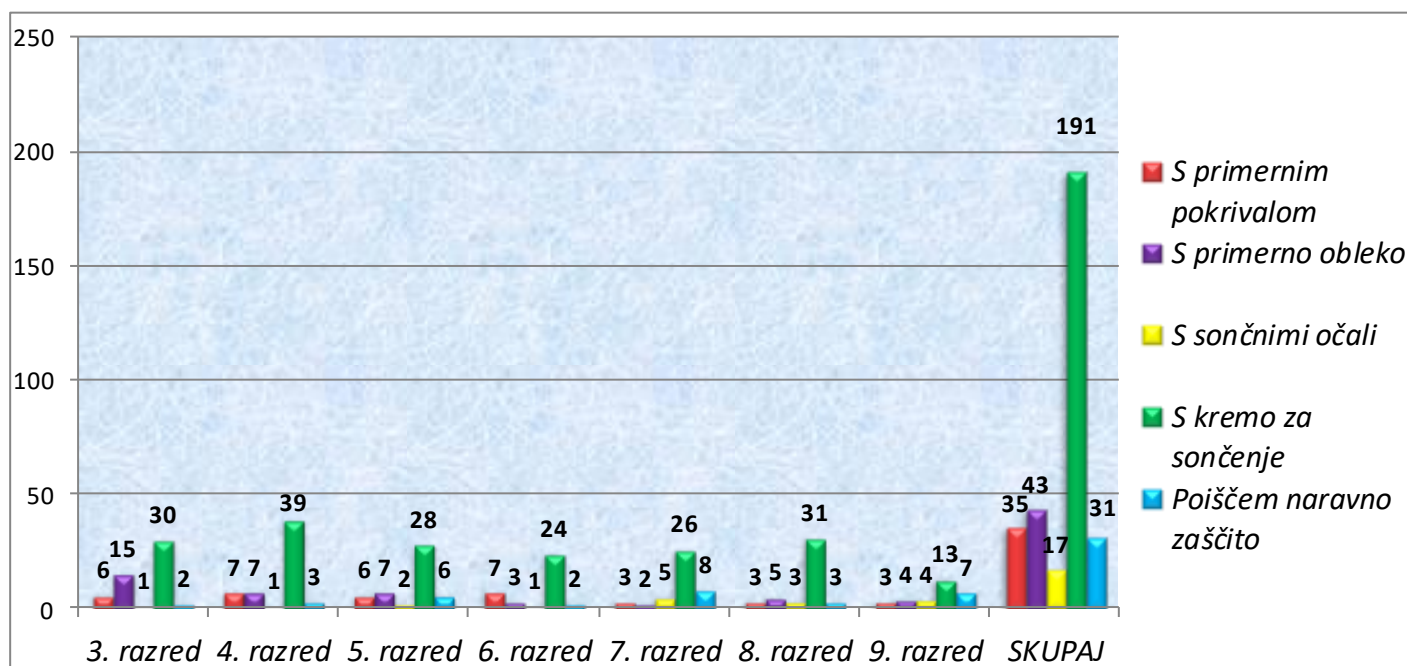
pa pridobi informacije iz strokovne literature. Nekaj učencev pa je obkrožilo drugo. Zapisali so, da so vir informacij sorodniki in prijatelji, in sicer 1 %.

Sklepamo lahko, da je temu tako, saj učenci o takšnih stvareh govorijo v šoli in tudi doma. Velik vpliv na naše vsakdanje življenje pa imajo tudi mediji, saj so z nami na vsakem koraku. Zato rezultat ni nikakor presenetljiv. Iz grafa lahko dobro razberemo, kako se mediji vedno bolj vključujejo v naše življenje, ko se pomikamo iz nižjih v višje razrede. Tudi tukaj vidimo, da so mediji med učenci 3. triade veliko bolj prisotni kot pri mlajših učencih. Pri mlajših, 3. in 4. razred, pa so šola in starši tisti, od katerih učenci črpajo informacije.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 6

Na kakšen način se največkrat zaščitiš pred soncem?

Graf 6: Načini zaščite pred sončnimi žarki



Graf 6 prikazuje načine zaščite, ki jih osnovnošolci največkrat uporabljajo pri zaščiti pred sončnimi žarki. Pri tem raziskovalnem vprašanju so se morali učenci odločiti za samo en odgovor, in sicer za tisto vrsto zaščite, ki jo največkrat uporabljajo.

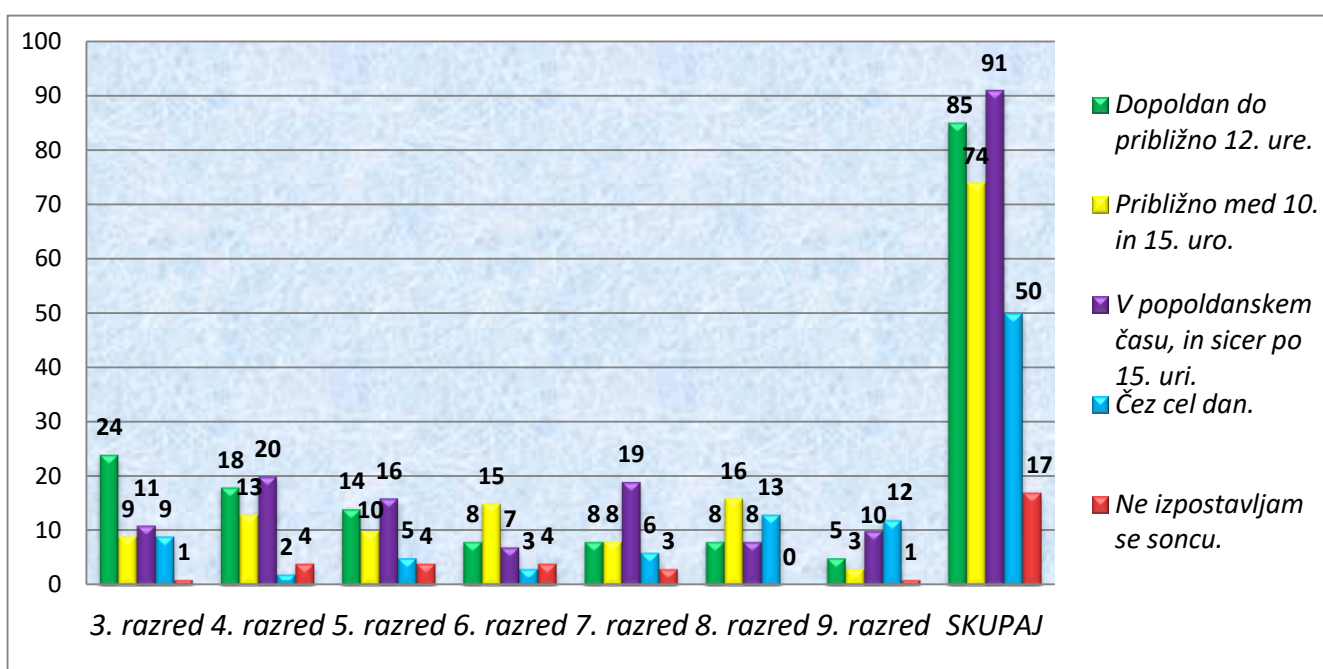
Na tem mestu smo ugotovili, da učenci največkrat za zaščito uporabijo kremo za sončenje, in sicer kar 191 učencev. To je dve tretjini vseh vprašanih, kar predstavlja 60 %. Sledi 43

učencev (14 %), ki se zaščitijo pred soncem s primerno obleko, in 35 učencev (11 %) uporabi primerno pokrivalo. Sledi 31 učencev (9 %), ki poišče naravno zaščito, npr. senco, ter najmanj je takšnih učencev (6 %), ki uporabijo največkrat za zaščito pred soncem sončna očala.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 7

Kateri čas se poleti (morje ali bazen) največkrat izpostavljaš sončenju?

Graf 7: Čas izpostavljanja sončnim žarkom



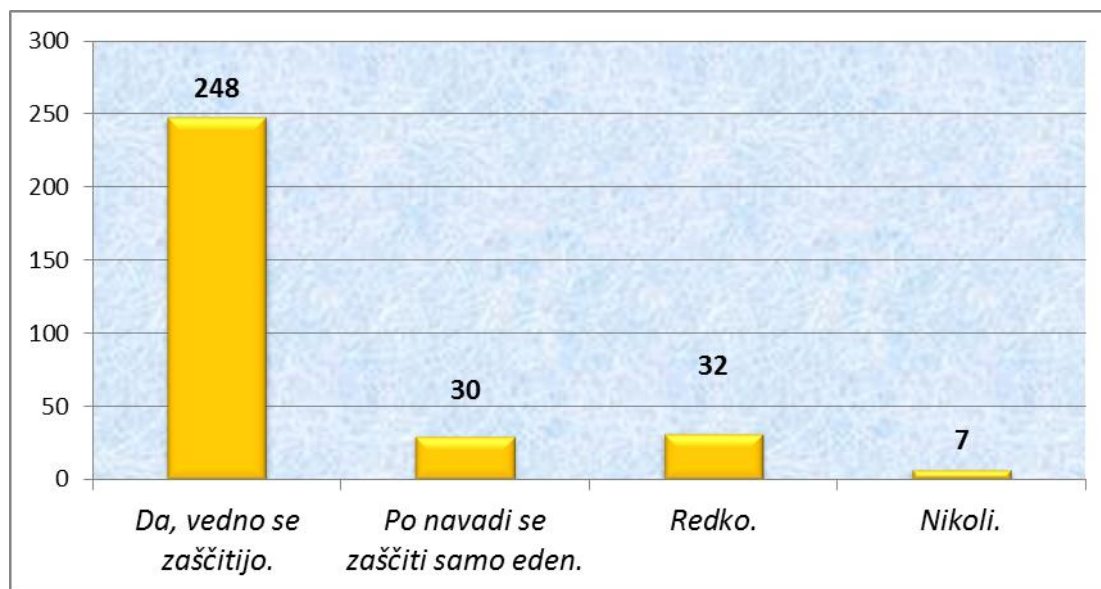
S tem raziskovalnim vprašanjem smo želeli izvedeti, koliko je takšnih, ki upoštevajo navodila za varno sončenje, kdaj se smemo izpostavljati soncu. Z raziskavo smo ugotovili, da je samo 29 % (91 učencev) takšnih, ki vedo, da se izpostavljam soncu po 15. uri oziroma v popoldanskem času, ko sonce ni več tako nevarno. 27 % (85 učencev) pa je takšnih, da so izpostavljeni soncu dopoldan do 12. ure, kar vsi vemo, da je takrat sonce že zelo močno in škodljivo za naše telo. Sledi 23 % učencev (74), ki so izpostavljeni nevarnemu sončnemu sevanju med 10. in 15. uro, ter kar 16 % (50 učencev) je takšnih, ki so izpostavljeni soncu čez cel dan. Najmanj je takšnih učencev, ki se soncu ne izpostavljajo, in sicer 16 (5 %).

Slednji rezultati iz Grafa 7 so zaskrbljujoči, saj je preveliko učencev, ki se izpostavljajo soncu ob neprimernem času, in na drugi strani je premalo teh, ki se tega zavedajo. Iz grafa je razvidno, da je kultura sončenja razvita bolj pri mlajših učencih, zato lahko sklepamo, da so ti pod večjim nadzorom staršev. Po drugi strani pa s starostjo ta kultura upada, saj se vidi po razredih. Zakaj je temu tako, bi lahko rekli, da so starejši učenci v dobi odraščanja, katerim se lepa zagorela polt zdi pomembna in »moderna« ter se zaradi tega izpostavljajo soncu.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 8

Ali se tvoji starši tudi zaščitijo pred soncem?

Graf 8: Zaščita staršev pred sončnimi žarki

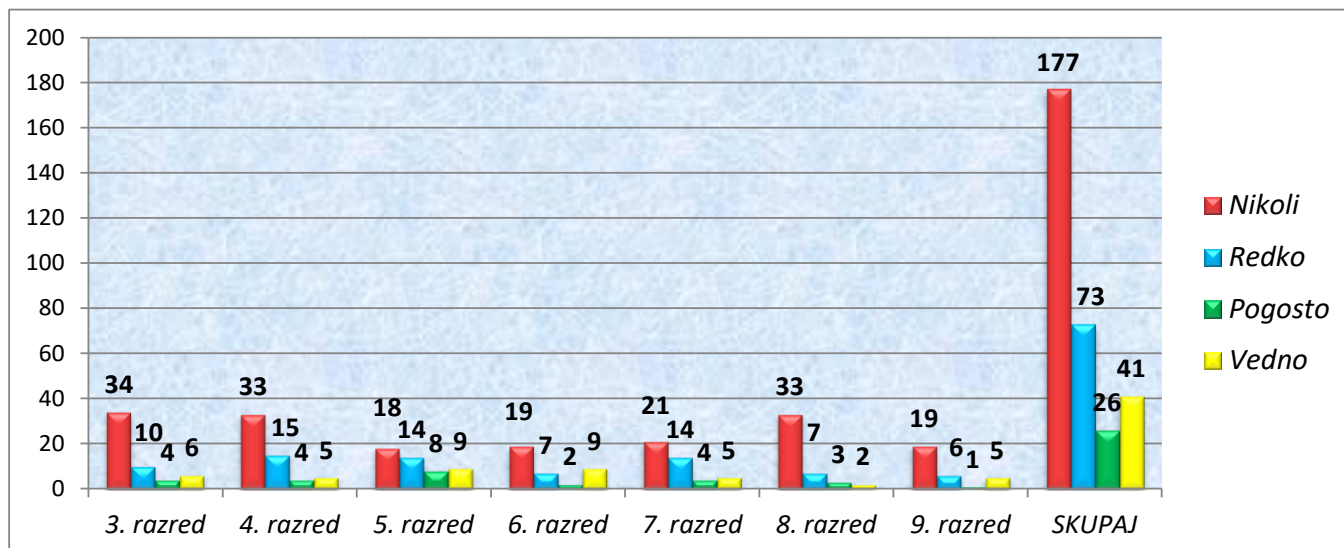


Graf 8 prikazuje kulturo zaščite staršev učencev pred sončnimi žarki. Iz grafa lahko razberemo, da je 248 staršev takšnih, ki se zaščitijo pred soncem, kar predstavlja 78 % vseh. 32 staršev oziroma 11 % je takšnih, ki se redko zaščitijo. Sledijo jim starši, kjer se zaščitijo vsaj eden od njiju. Teh je 9 %. Najmanj je takšnih, ki se ne zaščitijo pred sončnimi žarki, in sicer 2 %. Rezultat ni presenetljiv, saj smo bili mnenja, da bodo starši zgled otrokom. Je pa rezultat vseeno zanimiv, da je več staršev takšnih, ki se zaščitijo pred soncem, kot učencev, ki se vedno ali pogosto zaščitijo. Zakaj je tako, bi lahko sklepali, da se starši vseeno veliko bolj zavedajo negativnih posledic sončne svetlobe kot otroci – učenci.

RAZISKOVALNO VPRAŠANJE 9

Ali se zaščitiš tudi v zimskih dneh (zimski pohodi, športni dnevi, smučanje ipd.)?

Graf 9: Zaščita pred sončnimi žarki v zimskih dneh



Graf 9 nam prikazuje, kako se učenci zaščitijo v zimskih dneh. Zanimalo nas je, ali se učenci zavedajo pomena nevarnosti sonca tudi v zimskih času, saj je veliko govora o tem samo v poletnem in spomladanskem času.

Rezultat je zaskrbljujoč, saj je kar 177 učencev, kar predstavlja 56 % vseh učencev, takšnih, ki se v zimskem času ne zaščitijo pred soncem, in 73 učencev (23 %) redko. 41 učencev (13 %) se zaščiti pred soncem vedno, in najmanj (8 %) je takšnih, ki se pred soncem zaščitijo pogosto. Ta trend je prisoten v vseh razredih, le delež tistih, ki se vedno zaščitijo v 4. in 5. razredu, izstopa, a še ta upade v zadnji triadi.

5. DISKUSIJA

Skozi analizo raziskovalnih vprašanj smo izpostavili določene cilje raziskovanja, tj. kakšna je kultura zaščite pred soncem pri osnovnošolcih v poletnem času, kako so učenci seznanjeni o škodljivih vplivih sonca in iz katerih virov pridobijo največ informacij o sončenju ter o njegovih nevarnostih. Zanimalo nas je, katero posledico sončenja učenci najbolj poznajo, ali se njihovi starši prav tako zaščitijo pred soncem, in zanimalo nas je, kakšen način zaščite pred soncem učenci največkrat uporabljajo. Poleg tega smo še raziskali, ali se učenci zaščitijo tudi v zimskih dneh. Vsa ta vprašanja smo podkrepili s hipotezami.

Pri **prvi hipotezi** smo postavili trditev, da se večina učencev danes redko ali sploh ne zaščiti pred soncem. Ugotovili smo, da se največ učencev v poletnem času vedno zaščiti, in sicer kar 44 %. Pogosto se zaščiti pred soncem 36 % učencev, sledijo jim tisti, ki se redko zaščitijo. Teh je 16 %. Najmanj pa je takšnih, ki zaščite ne uporabljajo, in sicer 6 %.

Rezultat ni presenetljiv, saj dobro vemo, da so danes osnovnošolci in njihovi starši dobro seznanjeni o pomembni zaščiti pred soncem in nevarnostih le njega. Prav tako smo iz naše ankete dobili potrditev, da je temu res tako. Informacije o tem učenci ne dobijo samo v svojem primarnem okolju, ampak tudi v šoli in s strani medijev. Prav tako otroci in njihovi starši dobijo veliko informacij že v vrtcu.

Podobne rezultate o vse večji zaščiti otrok pred soncem si lahko preberemo tudi v drugih literaturah. Simonič (2010) navaja v svoji raziskavi, da je več staršev, ki se o nevarnostih sončenja doma pogovarjajo s svojimi otroki, in sicer kar 85 %. Kocjan (2013) navaja, da vse več informacij o škodljivih vplivih sonca pridobijo učenci s strani medijev in spleta. Vsi pa dobro vemo, da otroci pred to IKT-tehnologijo porabijo veliko časa.

Hipotezo 1, ki pravi, da se večina učencev danes redko ali sploh ne zaščiti pred soncem, lahko v celoti **ovržemo**.

V **drugi hipotezi** smo si postavili trditev, da je večji delež učencev tistih, ki so mnenja, da so ozaveščeni o posledicah sončenja ter da so seznanjeni o tem s strani šole. To hipotezo smo preverjali z dvema raziskovalnima vprašanjema, in sicer smo dobili naslednje rezultate.

Ugotovili smo, da je večina učencev, ne glede na razred, ki ga obiskuje, mnenja, da so zelo dobro seznanjeni o škodljivem vplivu sonca. Takšnih učencev je bilo kar 50 %. Sledi jim 34 %

takšnih, ki so mnenja, da so delno seznanjeni s tem. Z raziskovalnim vprašanjem, iz katerih virov pridobijo največ informacij o tem, pa je večina učencev, kar 45 % obkrožila, da s strani šole. Rezultat nas ni presenetil, saj smo hipotezo postavili iz lastnih izkušenj, saj sami zelo dobro vemo, da se skoraj pri vsakem predmetu o tem pogovarjamo, imamo različne projekte na šoli idr.

Hipotezo 2, ki pravi, *da je večji delež učencev tistih, ki so mnenja, da so ozaveščeni o posledicah sončenja ter da so seznanjeni o tem s strani šol*, lahko **potrdimo**.

Pri **tretji hipotezi** smo postavili trditev, da bo večini učencem najbolj znana negativna posledica sončenja kožni rak. Rezultati ankete so pokazali, da je največ učencev za posledico sončenja zapisalo opekline, in sicer kar dve tretjini vseh anketiranih. To je 210 učencev. Tretjina učencev (105) pa je zapisala, da je najhujša posledica sončenja, kožni rak.

Hipotezo 3, ki pravi, *da je večini učencev najbolj znana oblika posledica sončenja kožni rak*, lahko **ovržemo**.

Pri **četrty hipotezi** smo si postavili trditev, da se večina staršev zaščiti pred sončnimi žarki. To trditev smo si postavili iz lastnih izkušenj, saj smo bili mnenja, da učenci od staršev dobijo prve pomembne informacije o sončenju in njegovih posledicah ter da so zgled otrokom. Z raziskavo smo ugotovili, da je večina staršev, kar 78 % takšnih, da se vedno zaščitijo pred soncem. 11 % je takšnih, ki se redko zaščitijo pred soncem, 9 % pa takšnih, kjer se po navadi zaščiti samo eden od staršev. Le 2 % pa se jih pred soncem ne zaščiti.

Tudi o tem je veliko napisanega. Ena izmed spletnih strani navaja slednje: »Dajte otroku zgled – če si boste redno nanašali sončno kremo, boste povečali možnosti, da vam bodo vaši otroci sledili« (Sončne opekline pri otrocih, b.d.)

Hipotezo 4, ki pravi, *da se večina staršev vedno zaščiti pred sončnimi žarki*, lahko **potrdimo**.

Pri **peti hipotezi** smo postavili trditev, da se večina učencev največkrat zaščiti pred soncem s primernim pokrivalom in sončnimi očali. Izhajali smo iz čiste modne muhe, saj ima veliko učencev rado na sebi sončna očala, ki so sedaj zopet v modi, ter predvsem med mladimi zelo razširjenja. Enakega mnenja smo za pokrivala. Poleg tega pa je lažje in hitreje, da si nadeneš očala in kapo na glavo, kot pa mazanje s kremo ipd. Ugotovili smo naslednje. 60 % vseh učencev je zapisalo, da največkrat uporabljajo zaščitno kremo. Sledi 14 % učencev, ki se

zaščiti s primerno obleko, 11 % pa s pokrivalom. Najmanj pa je takšnih, ki za zaščito pred soncem vedno uporabijo sončna očala. Rezultat nas je presenetil, saj smo bili mnenja, da učenci v poletnih dneh in takoj, ko posije sonce, nosijo sončna očala. Sklepamo lahko, da bi bil verjetno rezultat drugačen, če bi zastavili vprašanje tako, da bi imeli možnost večih odgovorov.

Hočevar idr. (2014) so s svojo raziskavo prav tako raziskovali s čim se osnovnošolci največkrat zaščitijo pred soncem. Rezultat jih je presenetil. Ugotovili so, da večina učencev za zaščito pred soncem uporablja zaščitno kremo.

Hipotezo 5, ki pravi, *da se večina učencev največkrat zaščiti pred soncem s primernim pokrivalom in sončnimi očali*, lahko **ovržemo**.

Pri **šesti hipotezi** trdimo, da se učenci v zimskih dneh redko ali nikoli ne zaščitijo pred sončnimi žarki. Z našo raziskavo smo ugotovili, da se največ učencev, več kot polovica (56 %), v zimskih dneh nikoli ne zaščiti pred soncem in 23 % redko. Zelo majhen je odstotek takšnih, ki se pogosto zaščitijo. Teh je 8 % . Učencev, ki se v zimskih dneh vedno zaščitijo, pa je 13 %. Pri tej hipotezi smo predvidevali takšen rezultat, saj učenci več pozornosti o zaščiti pred soncem namenijo v poletnih in spomladanskih dneh. V tistem času je tudi več govora o tem, zato se v tistem letnem času več zaščitijo pred soncem kot v zimskem. Iz analize ankete je bilo tudi ugotovljeno, da je delež učencev v vseh razredih največji glede na nezaščito pred soncem v zimskih dneh.

Dosedanje raziskave pri predšolskih otrocih so pokazale, da se večina staršev leta 2006, ko je bila narejena 1. raziskava, ne zaveda pomembnosti zaščite o sončenju v zimskih dneh, kar pomeni, da ne zaščitijo svojega otroka v času zime. V 2. raziskavi, leta 2009, pa je bilo že vidno, da ozaveščenost staršev o zaščiti otrok pred soncem v zimskih dneh narašča, saj je bil večji delež staršev mnenja, da otroka primerno zaščitijo, kot tistih, ki ga ne (Mori, 2010).

Hipotezo 6, ki pravi, *da se učenci v zimskih dneh redko ali nikoli ne zaščitijo pred sončnimi žarki*, lahko **potrdimo**.

6. ZAKLJUČEK

Kultura sončenja je za vsakega posameznika izrednega pomena, pa naj bo to otrok, mladostnik ali oseba v katerem koli življenju. Ni nam bila prirojena, kar pomeni, da si jo je vsak razvil v svojem primarnem oziroma družinskem okolju. Vse to vedenje pa poglobil še z informacijami iz šole. V današnjem času je veliko osnovnošolcev v precepu, saj mediji tudi veliko predstavljajo pomembnost porjavele in zagorele kože, kako je to lepo ipd. A učence je potrebno usmeriti na pravo pot, da pred pomenom lepote pomislijo na zdravje in kaj to pomeni za njihovo telo oziroma organizem.

Naša raziskava je pokazala, da se večina anketiranih učencev vedno ali pogosto zaščiti pred soncem, in sicer kar 80 %. To je razveseljiv podatek, ki nam pokaže, da je polovica učencev zelo dobro seznanjena s posledicami oziroma nevarnostmi, ki jih prinaša sončenje. Ugotovili smo tudi, da so starši tisti, ki učence največkrat spomnijo, da se je potrebno zaščititi pred soncem, in sicer 62 % vseh anketiranih učencev je menilo tako. Prav tako pa je to tesno povezano z dejstvom, da je kar 78 % staršev zgled svojim otrokom glede zaščite pred soncem. Največ informacij pa osnovnošolci danes pridobijo s strani šole. Vseeno pa nas mora skrbeti, da je kljub vsej ozaveščenosti in zgledu staršev prišel rezultat, da je zelo majhen odstotek takšnih učencev, ki se izpostavljajo soncu po 15. uri. Dobili smo rezultate, da se kar 23 % učencev izpostavlja soncu med 10. in 15. uro ter 16 % takšnih, ki so izpostavljeni soncu čez cel dan. Na tem mestu bi lahko bile nadaljnje raziskave, zakaj je temu tako. Zakaj so učenci vseeno toliko izpostavljeni soncu, če je ta nevaren kljub vsem zgornjim ugotovitvam? Dobro se zavedajo nevarnih posledic sončenja, veliko so jih našteali in zapisali. Prav tako je zaščitna krema na prvem mestu zaščite pred soncem, ki jo uporabljajo. Moramo se vprašati, zakaj učenci pozabijo na zaščito pred soncem v zimskih dneh? Menimo, da bi morali na tem mestu še veliko narediti, saj, kot dobro vemo, je v šolah in doma veliko govora samo o soncu in sončenju v poletnih dneh. Na zimske dni pa kar pozabimo. Potrebno je otroke ozaveščati tudi na tem področju ter jim razložiti, kako je sončna svetloba tudi pozimi nevarna. Povedati je potrebno, da se sončni žarki odbijejo od snega in nas sonce lahko opeče. Zaradi hladne kože pa ne čutimo, da nas je sonce opeklo. Predlagali bi, da bi bil na to temo narejen tudi kakšen projekt, ki bi se izvajal v šoli kot npr. Varno s soncem, in da bi se o tem govorilo prej, ne samo v spomladanskem času.

Menimo, da bo na to temo še veliko zapisanega in raziskanega. Mogoče bodo le strokovnjaki ugotovili in raziskali, zakaj se otroci oziroma učenci, kljub svoji ozaveščenosti ter zgledu staršev, izpostavljajo soncu ob neprimernem času.

Zaključimo z ugotovitvijo, da so učenci na Osnovni šoli Hudinja zelo dobro seznanjeni o sončenju in o njegovih posledicah. Za nadaljnji razvoj kulture sončenja imajo dobro podlago, saj dobijo vse potrebne informacije tako s strani zgleda staršev kot šole. V celoti gledano lahko rečemo, da smo z raziskovalno nalogo ugotovili, da učenci dajo prednost svojemu zdravju kot pa modnim muham – lepota, porjavlost kože, ki je med mladimi še kako popularna.

7. LITERATURA

- Aguilar, D. (2008). Planeti, zvezde in galaksije. Ljubljana: Založba Rokus Klett
- Angliss, S. (2007). Podatki na dlani. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Benedičič, A. (2010). Otrok na soncu. Pridobljeno 12. 1. 2017 s, http://www.ringaraja.net/sn/otrok-na-soncu_246.html
- Fuchs, V. (1995). Oxfordova enciklopedija nežive narave. Ljubljana: DZS
- Hočevar, Ž., Maček, N., Žerjav A. (2014). Mladostniki in zaščita pred soncem. Celje: Mladi za Celje
- Kocjan, S. (2013). Učinki sonca na kožo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta
- Mori, K. (2010). Zaščita pred soncem. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta
- Novak-Brecelj, M. (2008). Otroci morajo nositi očala. Pridobljeno 12. 1. 2017 s, <http://www.zurnal24.si/otroci-morajo-nositi-soncna-ocala-clanek-24887>
- Oblak, M. (2007). Prijazni do svoje kože tudi pod zimskim soncem. Pridobljeno 12. 1. 2017 s, <https://izracun.dnevnik.si/1042428851/zdravje/arhiv/1042428851>
- Ostrov, R. (2001). Kako odpravimo težave s kožo. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Ozonska luknja (2016). Pridobljeno 12. 1. 2017 s, https://sl.wikipedia.org/wiki/Ozonska_luknja
- Petrič, R. in Ošep, S. (2008). Naša lekarna. Ne pustimo, da nas žgoče sonce preseneti nepripravljene, str. 16-27
- Preprečite snežno slepoto (2012). Pridobljeno 14. 1. 2017 s, <http://siol.net/sportal/rekreacija/preprecite-snezno-slepoto-236664>
- Pučnik, J. (2009). Škodljivi vplivi sonca. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta

- Roy, A. (1999) Oxfordova ilustrirana enciklopedija astronomije. Ljubljana: DZS
- Simonič, A. (2010). Varno s soncem. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta
- Sončne opekline pri otrocih (b. d.). Ljubljana: Mogenes d.o.o. Pridobljeno 20. 1. 2017 s, <http://www.babybook.si/soncne-opekline-pri-otrocih/>
- UV-žarki (2011). Pridobljeno 12. 1. 2017 s, <http://projekti.gimvic.org/2011/2a/UVzarki/>
- Varno s soncem (2016). Pridobljeno 15. 1. 2017 s, http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/kratko_porocilo_os_2016.pdf
- Vatovec, V. (2014). Otrok in sonce. Pridobljeno 12. 1. 2017 s, <http://www.preberite.si/otrok-in-sonce/>
- Žgavec, B. (2007) Vpliv UV-žarkov na kožo. Pridobljeno 12. 1. 2017 s, https://www.revija-vita.com/vita/59/Vpliv_UV-_%C5%BEarkov_na_ko%C5%BEO
- Walker, J. (1996). Ozonska luknja. Ljubljana: DZS

PRILOGA 1

Pozdravljeni!

V okviru raziskovalne naloge sva učenki 8. razreda OŠ Hudinja, Maja Ocvirk in Eva Polšak, pripravili anketni vprašalnik na aktualno temo izpostavljanja soncu z naslovom Osnovnošolci in sončenje.

Rezultati ankete bodo anonimni in uporabljeni samo za izdelavo raziskovalne naloge.

NAVODILO: Pri vprašanjih odgovarjaš tako, da obkrožiš črko pred ustreznim odgovorom.

Spol: a) M b) Ž

Razred: a) 3. razred b) 4. razred c) 5. razred č) 6. razred d) 7. razred e) 8. razred f) 9. razred

1. Kako pogosto se v poletnem času zaščitiš pred soncem?

- a) Nikoli.
- b) Redko.
- c) Pogosto.
- d) Vedno.

2. Kdo te spomni, da se je potrebno zaščititi pred soncem?

- a) Nihče, vedno se spomnim sam.
- b) Starši.
- c) Brat ali sestra.
- d) Drugo: _____

3. Ali si seznanjen o škodljivih vplivih sonca na naše telo?

- a) Da, zelo dobro poznam njegov vpliv.
- b) Delno sem seznanjen o škodljivih vplivih sonca.
- c) Premalo, a želim izvedeti še več.
- d) Nisem seznanjen.
- e) Ne vem.

4. Katere posledice, ki jih povzroča sončenje, poznaš (na črto zapiši več odgovorov, če jih poznaš)?

5. Iz katerih virov si najbolj seznanjen o nevarnostih sončenja/sončnih žarkov?
- a) Šole.
 - b) Medijev (TV, radio, revije, internet ...)
 - c) Strokovne literature.
 - d) Staršev.
 - e) Drugo: _____
6. Na kakšen način se največkrat zaščitiš pred soncem?
- a) S primernim pokrivalom.
 - b) S primerno obleko.
 - c) S sončnimi očali.
 - d) S kremo za sončenje.
 - e) Poiščem naravno zaščito (npr. senco drevesa).
7. Kateri čas se poleti (morje ali bazen) največkrat izpostavljaš soncu?
- a) Dopoldan do približno 12. ure.
 - b) Približno med 10. in 15. uro.
 - c) V popoldanskem času, in sicer po 15. uri.
 - d) Čez cel dan.
 - e) Ne izpostavljam se soncu.
8. Ali se tvoji starši tudi zaščitijo pred soncem?
- a) Da, vedno se zaščitijo.
 - b) Po navadi se zaščiti samo eden.
 - c) Redko.
 - d) Nikoli.
9. Ali se zaščitiš tudi v zimskih dneh (zimski pohodi, športni dnevi, smučanje ipd.)?
- a) Nikoli.
 - b) Redko.
 - c) Pogosto.
 - d) Vedno.

Hvala lepa za sodelovanje!

PRILOGA 2:

IZJAVA

Mentor (-ica), Tjaša Skrbinek, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Osnovnošolci in sončenje, katere avtorici sta Maja Ocvirk in Eva Polšak:

- 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 in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na spletnih portalih z navedbo, da je 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.

Celje, 3. 3. 2017

žig šole

Šola: Osnovna šola Hudinja Celje

Podpis mentorja(-ice)

Podpis odgovorne osebe