

Mestna občina Celje

Mladi za Celje

Mladostniki in zaščita pred soncem

raziskovalna naloga

Avtorice:

Žana Hočevar, 9.a

Nina Maček, 9.a

Anja Žerjav, 9.c

Mentor:

Boštjan Štih



Osnovna šola Hudinja, marec 2014

MESTNA OBČINA CELJE

MLADI ZA CELJE

MLADOSTNIKI IN ZAŠČITA PRED SONCEM

raziskovalna naloga

avtorice:

Žana Hočevar, 9.a

Nina Maček, 9.a

Anja Žerjav, 9.c

mentor: Boštjan Štih, prof. bio. in kem.

Osnovna šola Hudinja

marec, 2014

KAZALO VSEBINE

Kazalo vsebine	2
Kazalo grafikonov	3
Povzetek	4
1 Uvod.....	5
1.1 Teoretske osnove	5
1.1.1 Koža in sončenje	5
1.1.2 Učinki ultravijolične svetlobe na kožo	5
1.1.3 Posledice prekomernega sončenja.....	6
1.1.4 Sončne opekline	6
1.1.5 Sončenje in uporaba zaščitnih sredstev	7
1.2 Opis raziskovalnega problema.....	9
1.3 Hipoteze.....	9
1.4 Raziskovalne metode.....	10
1.4.1 Delo z literaturo	10
1.4.2 Pridobivanje podatkov z anketo	10
2 Osrednji del.....	12
2.1 Predstavitev raziskovalnih rezultatov.....	12
2.1.1 Kako pogosto se poleti zaščitiš pred soncem?	12
2.1.2 Kako pogosto se poleti zaščitiš pred soncem? (primerjava mlajših in starejših učencev)	12
2.1.3 Kako pogosto se poleti zaščitiš pred soncem? (primerjava deklet in fantov)	13
2.1.4 Na kakšen način se zaščitiš pred soncem?	13
2.1.5 Zakaj se zaščitiš pred soncem?	14
2.1.6 Zakaj meniš, da je sonce škodljivo?	15
2.1.7 Ali si že kdaj opazil znake na sliki?	15
2.1.8 Ali veš, kaj pomeni vsak znak?.....	16
2.1.9 V katerem času si največ na soncu, ko si na morju ali bazenu?	17
2.2 Diskusija.....	18
3 Zaključek	20
4 Viri in literatura.....	21

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Kako pogosto se poleti učenci zaščitijo pred soncem.	12
Grafikon 2: Kako pogosto se poleti učenci zaščitijo pred soncem – primerjava mlajših in starejših učencev.	12
Grafikon 3: Kako pogosto se poleti učenci zaščitijo pred soncem – primerjava deklet in fantov.	13
Grafikon 4: Na kakšen način se učenci zaščitijo pred soncem?.....	13
Grafikon 5: Zakaj se učenci zaščitijo pred soncem?	14
Grafikon 6: Zakaj se učenci zaščitijo pred soncem – analiza odgovorov glede na starost	14
Grafikon 7: Zakaj učenci menijo, da je sonce škodljivo?	15
Grafikon 8: Ali so učenci že opazili slikovne znake.	15
Grafikon 9: Ali učenci poznajo pomen znakov.	16
Grafikon 10: V katerem času so učenci na morju ali bazenu največ na soncu.	17

POVZETEK

V naši raziskovalni nalogi smo ugotavljale, kako so učenci osveščeni o škodljivih vplivih sonca, kakšne načine zaščite pred sončnimi žarki uporabljajo, ali se pred soncem zaščitijo redno ali zgolj občasno ter zakaj se zaščitijo. Ugotovile smo, da se večina učencev redno oz. pogosto zaščiti pred soncem in da je delež le-teh večji pri mlajših učencih in med dekleti. Najpogosteje se zaščitijo s kremo za sončenje in sončnimi očali. Večina se zaščiti, ker se zaveda nevarnosti sonca, pomemben delež pa tudi, ker tako od njih zahtevajo starši. Večina pozna škodljive učinke sonca, kljub temu pa jih je velik delež poleti ves dan ali v najbolj vročem delu dneva na soncu.

Uporabljali smo metodo anketiranja in obdelave podatkov.

1 UVOD

1.1 Teoretske osnove

1.1.1 Koža in sončenje

Koža pokriva skoraj celotno površino človeškega telesa. Ščiti nas pred izgubo vode, poškodbami, kemičnimi snovmi iz okolice, pred žarki, mikroorganizmi in varuje organizem pred velikimi nihanji temperature v okolici. Pogoste sončne opekline v otroštvu in kasneje lahko pripomorejo k nastanku melanoma (kožnega raka). Odmerki sončenja se namreč seštevajo. (Žgavec, 2007)¹

1.1.2 Učinki ultravijolične 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 pod skozi povrhnjico in se običajno ustavi v zgornjih plasteh kože. Koža ima naravne mehanizme zaščite pred UV-žarki. Prva zaščita je tvorba pigmenta – pigmentacija ali porjavitev, druga oblika pa je odziv celic povrhnjice, ki se vzdražene zaradi UV-žarkov začno pospešeno razmnoževati in poroženevati, kar se kaže z zadebelitvijo povrhnjice, predvsem pa z zadebelitvijo rožene plasti. Slednje predstavlja pomembno zaščito pred prodiranjem žarkov v globino. Takšno poroževanje imenujemo »sončni otiščanec« in je glavna zaščita kože pred soncem, vendar se razvije precej pozno, šele po nekaj dneh ponavljajočega sončenja. (Žgavec, 2007)¹

¹Žgavec, B. (2007). Vpliv UV- žarkov na kožo. Prevezeto 28. 2. 2014 iz Vita: http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=59&naslovclanek=Vpliv_UV-_žarkov_na_kožo

1.1.3 Posledice prekomernega sončenja

Mnenje strokovnjakov o vplivih sončnih žarkov na kožo je enotno. Edini pozitivni in željeni vpliv sončnih žarkov je zagorelost kože, kar je le še modna muha zadnjih desetletij. Sonce je torej predvsem škodljivo in je z boleznimi kože povezano na različne načine. Sončni žarki so lahko edini ali pa vsaj zelo pomemben dejavnik v razvoju neke kožne bolezni. Le redko ugodno vplivajo na potek zdravljenja neke bolezni (luskavica, atopijski dermatitis). V takih primerih pretehtamo, ali so pričakovane koristi večje od tveganja. (Simonič, 2010)²

1.1.4 Sončne opekline

Kljub številnim opozorilom o nevarnosti sončenja in porastu obolenj zaradi sončnih opeklin ljudje še vedno ne upoštevajo navodil za zaščito, med katerimi so najbolj ogroženi otroci. (Petrič & Ošep, 2008)³ Sončna opekline je zapoznel vnetni odgovor na pretirano izpostavljanje sončnim žarkom. Začetni dogodek je poškodba DNA, kateremu sledi vnetje. K sončnim opeklinam so izrazito nagnjeni ljudje svetle, večkrat pegaste polti, ob zelo intenzivnem izpostavljanju pa so opekline možne tudi pri temnopoltih ljudeh. Sončne opekline se lahko pojavijo tudi pod tankimi tkaninami in na robovih ustnic in jezika. V primeru, da je opečen velik del kože, lahko koža izgubi svojo sposobnost uravnavanja telesne temperature, posledica katere je povišana telesna temperatura in sončarica. Ponavljajoče se sončne opekline vodijo v pospešeno staranje kože in nastanek kožnega raka (malignega melanoma) v odrasli dobi. (Simonič, 2010)²

²Simonič, A. (2010). Varno s soncem - diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, str. 21-23.

³Petrič, R. & Ošep, S. (2008). Naša lekarna. Ne pustimo, da nas žgoče sonce presenetijo nepripravljene, str. 16-27.

1.1.5 Sončenje in uporaba zaščitnih sredstev

Pretirano izpostavljanje soncu je lahko nevarno, saj UV-žarki povzročajo poškodbe kože in oči, oslabijo imunski sistem in povzročajo nevarnost za nastanek kožnega raka. Najbolj ogroženi so dojenčki, majhni otroci ter ljudje s svetlo poltjo in številnimi pigmentnimi znamenji. Združenje slovenskih dermatologov je sprejelo naslednja priporočila za zaščito pred sončnimi žarki:

- sončnim žarkom se izogibajte med 11. in 16. uro,
- upoštevajmo pravila sence (kadar senca telesa postane krajša od telesa poiščemo naravno ali umetno senco),
- zmanjšamo izpostavljanje sončni svetlobi z rednim pokrivanjem telesa (gosto tkana oblačila, širokokrajni klobuk, dolge hlače in dolgi rokavi),
- zaščitimo otroke pred sončnimi žarki,
- uporabljamo 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)⁴

Najučinkovitejše se pred sončnimi žarki zaščitimo z zaščitno obleko, pokrivalom, očali in kremo za zaščito pred soncem.

Dobra zaščitna oblačila znižajo UV sevanje za vsaj 95 odstotkov. Ohlapna oblačila, ki pokrivajo večji del kože, delujejo na kožo hladneje, kakor če golo kožo izpostavljamu soncu. Prehodnost UV-žarkov je odvisna od vrste tkanin, dodatno pa na to vpliva tudi barva tkanine (svetle so bolj prehodne od temnejših), teža tkanine (višjo zaščito nudijo težje tkanine), vsebnost vode (mokra oblačila imajo nižji zaščitni faktor kot suha), starost in gostota tkanine.

Za zaščito glave je priporočljiva uporaba klobuka s širokimi krajci, tkanega iz gostega materiala. Priporočljive so tudi čepice s ščitnikom in s podaljškom za zaščito vratu.

Uporaba sončnih očal ni le modna muha, temveč zaščita oči pred škodljivimi vplivi UV-žarkov, npr. pred poškodbami roženice in sivo mreno. Pri izbiri očal je dobro biti

⁴Oblak, M. (2007). Prijazni do svoje kože tudi pod zimskim soncem. Prevezeto 28. 2. 2014 iz Dnevnik: <http://dnevnik.cloudapp.net/clanek/231190>

pozoren in izbrati očala s stoddostno zaščito pred UV-žarki, da se nam tesno prilagodijo obrazu in prekrijejo kar največje vidno polje ter so lahka in trpežna.

Na našem tržišču je vse polno izdelkov za sončenje z varovalnim učinkom. Ti izdelki so na voljo v tekoči (oljne ali vodno etanolne raztopine), trdni (v obliki stikov) ali poltrdi obliki, v zadnjem času pa so zelo priljubljena pršila. Ta sredstva so navadno označena s kratico SPF (Sun Protection Factor), ki se giblje od 2 do 60. Kaj to pomeni? Če smo na soncu 15 minut brez zaščite, bo naša koža pordela, kar bo vidno naslednji dan, ob pekočem občutku že isti dan. Če smo kožo namazali s sredstvom, v katerem se nahaja zaščitni faktor z oznako 15, pomeni, da lahko na soncu ostanemo 15-krat dlje, kar bi pomenilo okoli 3 ure in pol. (Simonič, 2010)⁵

⁵Simonič, A. (2010). Varno s soncem - diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta. str.: 26-33.

1.2 Opis raziskovalnega problema

Zanimali so nas odgovori na naslednja vprašanja:

- Kolikšen delež učencev se redno zaščiti pred soncem?
- Ali se mlajši učenci pogosteje zaščitijo kot starejši?
- Ali se dekleta pogosteje zaščitijo pred soncem kot fantje?
- Kakšne načine zaščite pred soncem uporabljajo učenci?
- Zakaj se učenci zaščitijo pred soncem?
- Ali so učenci osveščeni o škodljivih vplivih sonca?

1.3 Hipoteze

Postavili smo naslednje hipoteze:

- Večina učencev se ne zaščiti vedno pred soncem.
- Mlajši se pogosteje zaščitijo pred soncem kot starejši.
- Dekleta se pogosteje zaščitijo pred soncem kot fantje.
- Učenci najpogosteje uporabljajo pokrivalo in sončna očala.
- Večina se zaščiti, ker tako zahtevajo starši.
- Večina učencev je dobro osveščenih o škodljivih vplivih sonca.

1.4 Raziskovalne metode

1.4.1 Delo z literaturo

Na začetku smo pogledali vire v zvezi z našo problematiko. Ugotovili smo, da je bilo o tej temi izdelanih že nekaj raziskovalnih nalog. Prav tako smo na spletu našli precej informacij o omenjeni problematiki, potrebno pa je bilo narediti izbor verodostojnih informacij.

1.4.2 Pridobivanje podatkov z anketo

Sestavili smo anketni vprašalnik in ga dali učencem naše šole. Anketirali smo 260 učencev od 5. do 9. razreda.

1. Spol:

- a) M
- b) Ž

2. Starost:

- a) manj kot 12
- b) 12, 13
- c) 14 ali več

3. Kako pogosto se poleti zaščitiš pred soncem? (zanima nas celo poletje, ne samo ko si na morju)

- a) nikoli
- b) redko
- c) pogosto
- d) vedno

4. Na kakšen način se zaščitiš pred soncem?

- a) s primerno obleko
- b) s primernim pokrivalom
- c) s sončnimi očali
- d) s kremo za sončenje
- e) zadržujem se v senci

5. Zakaj se zaščitiš pred soncem?

- a) ker to od mene zahtevajo starši
- b) ker me je strah opeklin
- c) ker se zavedam nevarnosti sonca
- d) ker imam alergijo na sonce
- e) na soncu me začne boleti glava

6. Zakaj meniš, da je sonce škodljivo?

7. Ali si že kdaj opazil spodnje znake?

- a) da
- b) ne

8. Zapiši, kaj po tvojem pomeni vsak znak!



Slika 1

Slika 2

Slika 3

Slika 4

slika 1: _____

slika 2: _____

slika 3: _____

slika 4: _____

9. Če si na morju ali na bazenu, v katerem času si največ na soncu?

- a) ne hodim na morje ali bazen
- b) v dopoldanskem času do 12. ure
- c) med 10. in 15. uro
- d) po 15. uri
- e) cel dan

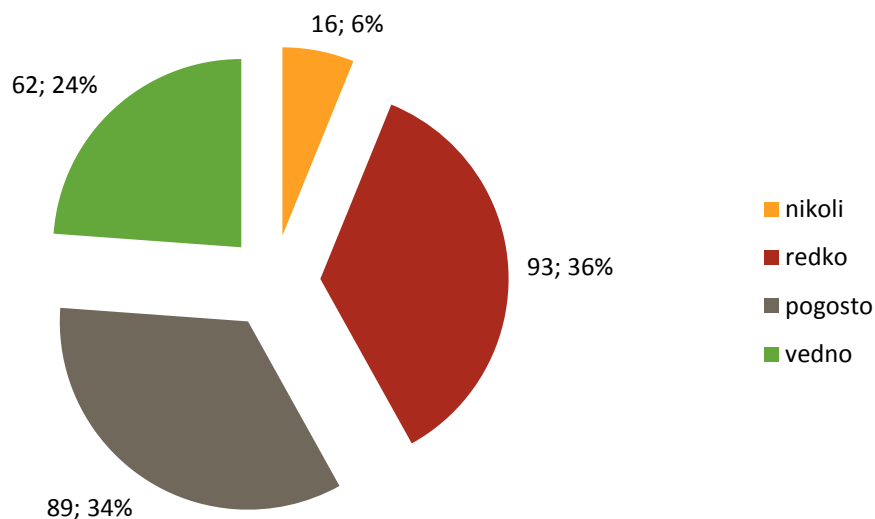
1.4.3 Izdelava pisnega poročila

Za analizo ankete, njeno obdelavo ter izdelavo grafikonov smo uporabili program Excel 2010, končno poročilo pa je izdelano s programom Word 2010.

2 OSREDNJI DEL

2.1 Predstavitev raziskovalnih rezultatov

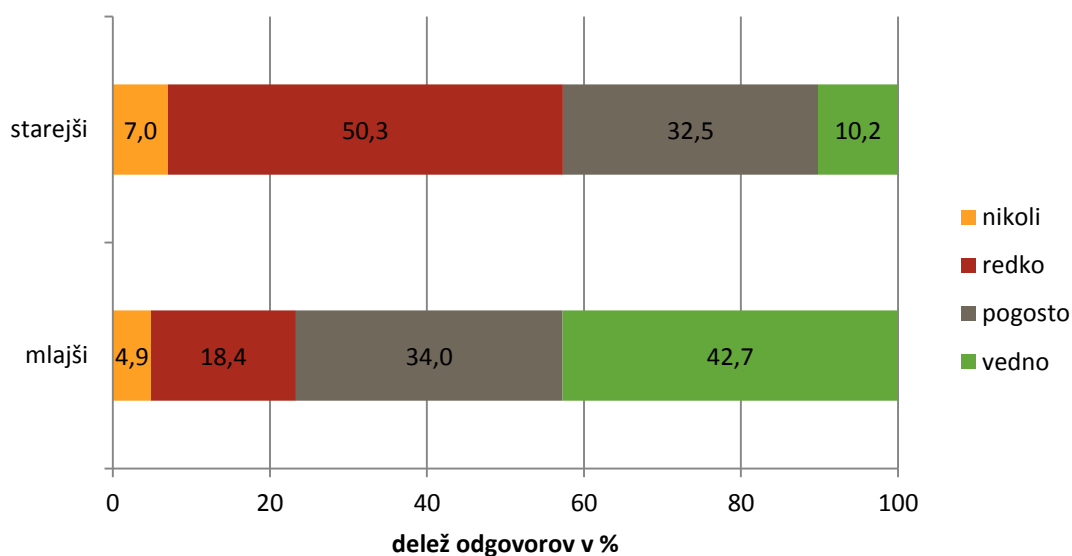
2.1.1 Kako pogosto se poleti zaščitijo pred soncem?



Grafikon 1: Kako pogosto se poleti učenci zaščitijo pred soncem

Iz grafikona je razvidno, da se 151 (58%) učencev vedno oz. pogosto zaščiti pred soncem, 109 (42%) učencev pa nikoli oz. redko.

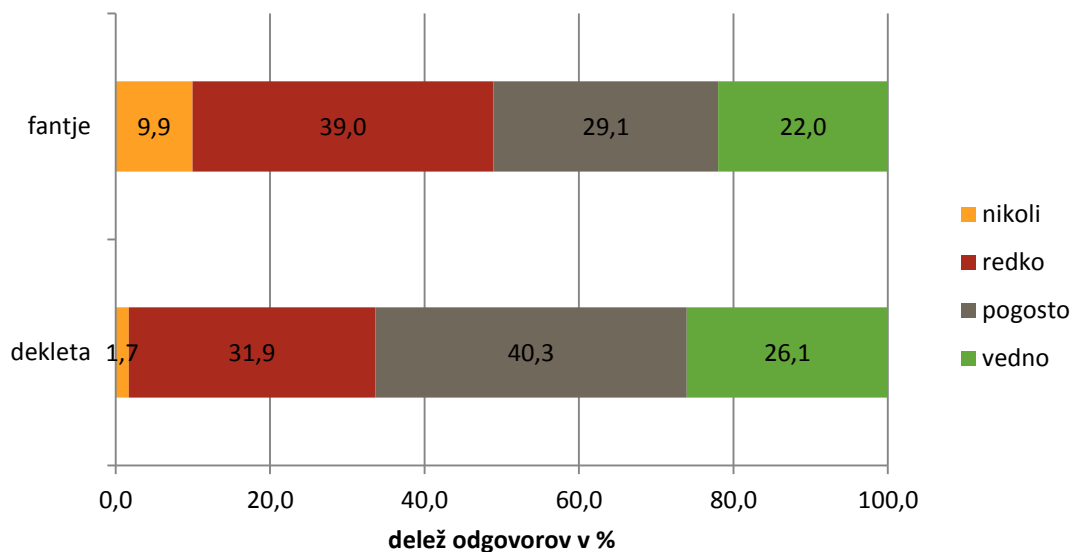
2.1.2 Kako pogosto se poleti zaščitijo pred soncem? (primerjava mlajših in starejših učencev)



Grafikon 2: Kako pogosto se poleti učenci zaščitijo pred soncem – primerjava mlajših in starejših učencev

Iz grafikona je razvidno, da se pred soncem vedno ali pogosto zaščiti 42,7% starejših in 76,7% mlajših učencev, redko ali nikoli pa 57,3% starejših in 23,3% mlajših učencev.

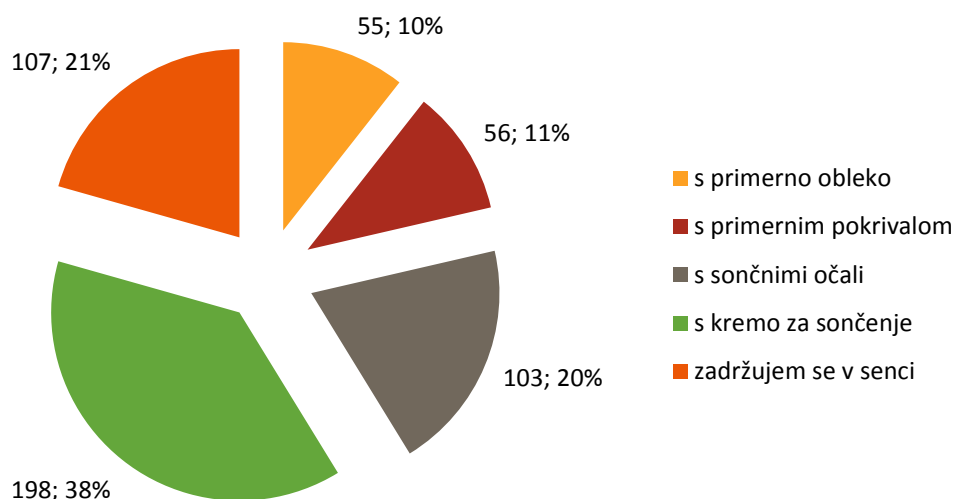
2.1.3 Kako pogosto se poleti zaščitijo pred soncem? (primerjava deklet in fantov)



Grafikon 3: Kako pogosto se poleti učenci zaščitijo pred soncem – primerjava deklet in fantov

Iz grafikona je razvidno, da se pred soncem vedno ali pogosto zaščitijo 66,4% deklet in 51,1% fantov, redko ali nikoli pa se pred soncem zaščitijo 33,6% deklet in 48,9% fantov.

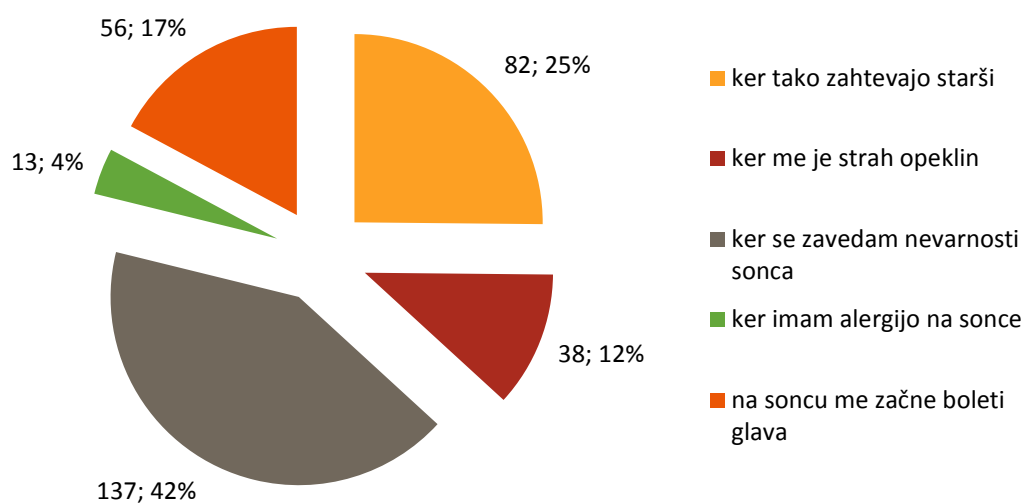
2.1.4 Na kakšen način se zaščitijo pred soncem?



Grafikon 4: Na kakšen način se učenci zaščitijo pred soncem

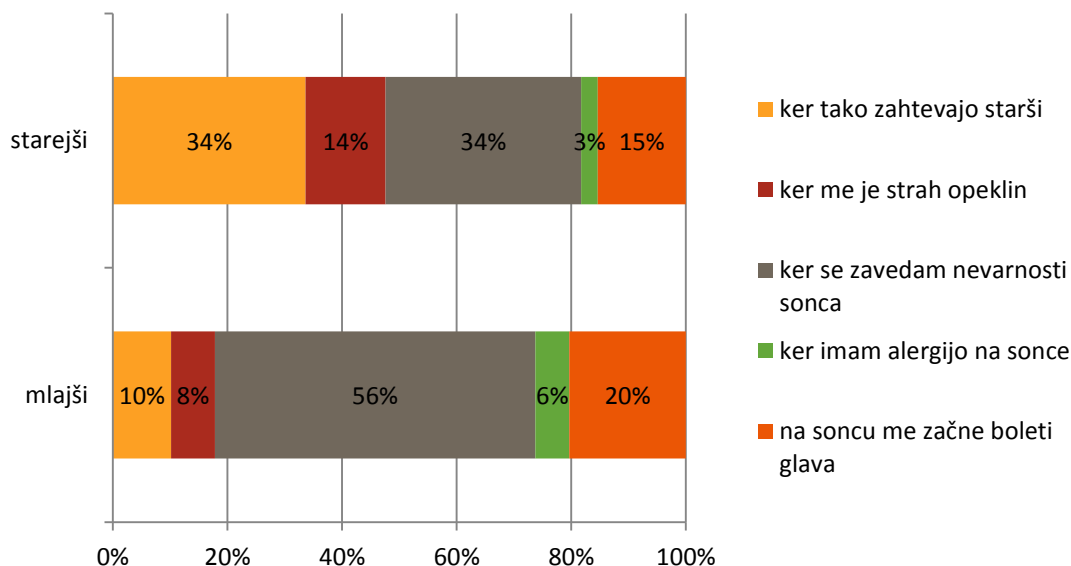
Učenci so pri tem vprašanju lahko odgovorili z več odgovori. Največ, 198 (38%) odgovorov je bila uporaba kreme za sončenje, nato z 103 (20%) oz. 107 (21%) odgovorov sledita uporaba sončnih očal in zadrževanje v senci, najmanj, 55 (10%) oz. 56 (11%), pa je odgovorov, ki zajemajo uporabo primerne obleke oz. pokrivala.

2.1.5 Zakaj se zaščitiš pred soncem?



Grafikon 5: Zakaj se učenci zaščitijo pred soncem

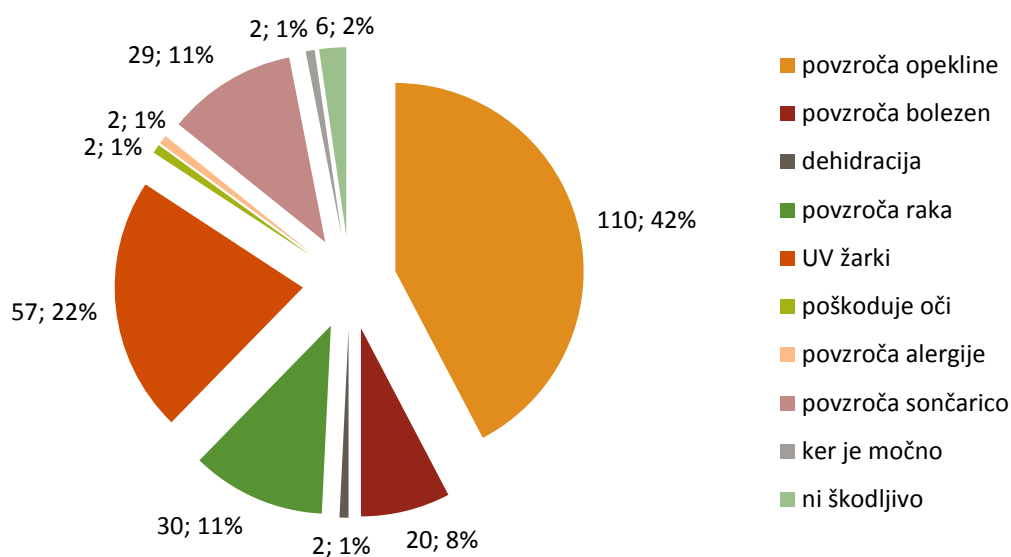
Na vprašanje: »Zakaj se zaščitiš pred soncem?« so učenci lahko podali več odgovorov. Največ - 137 (42%) jih je odgovorilo, da se pred soncem zaščitijo zato, ker se zavedajo nevarnosti sonca, 82 (25%) učencev se zaščiti, ker tako zahtevajo starši, 56 (17%) učencev, ker jih na soncu začne boleti glava, 38 (12%) pa zato, ker jih je strah opeklin. Najmanj je tistih, ki se zaščitijo pred soncem zato, ker imajo alergijo.



Grafikon 6: Zakaj se učenci zaščitijo pred soncem – analiza odgovorov glede na starost

Iz grafikona je razvidno, da so mlajši učenci pogosteje izbrali odgovor, ker se zavedajo nevarnosti sonca, kot starejši, pri katerih pa je ta delež odgovorov enak deležu odgovorov, da starši zahtevajo, da se zaščitijo.

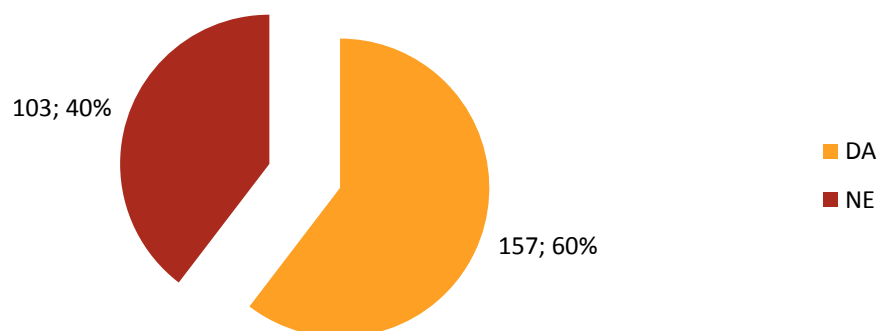
2.1.6 Zakaj meniš, da je sonce škodljivo?



Grafikon 7: Zakaj učenci menijo, da je sonce škodljivo

K temu vprašanju nismo ponudili odgovorov, ampak so učenci lahko napisali svoje razmišljanje. Največ, 110 (42%) jih je odgovorilo, da je sonce škodljivo, ker povzročča opekline, 57 (22%) učencev je odgovorilo, da je škodljivo zaradi UV žarkov, 29 (11%) jih meni, da ker povzročča sončarico, 30 (11%) ker povzročča raka, 20 (8%), ker povzročča bolezen. Najmanj jih meni, da je sonce škodljivo, ker povzročča alergije in dehidracijo, poškoduje oči ali ker je močno. En učenec meni, da sonce ni škodljivo.

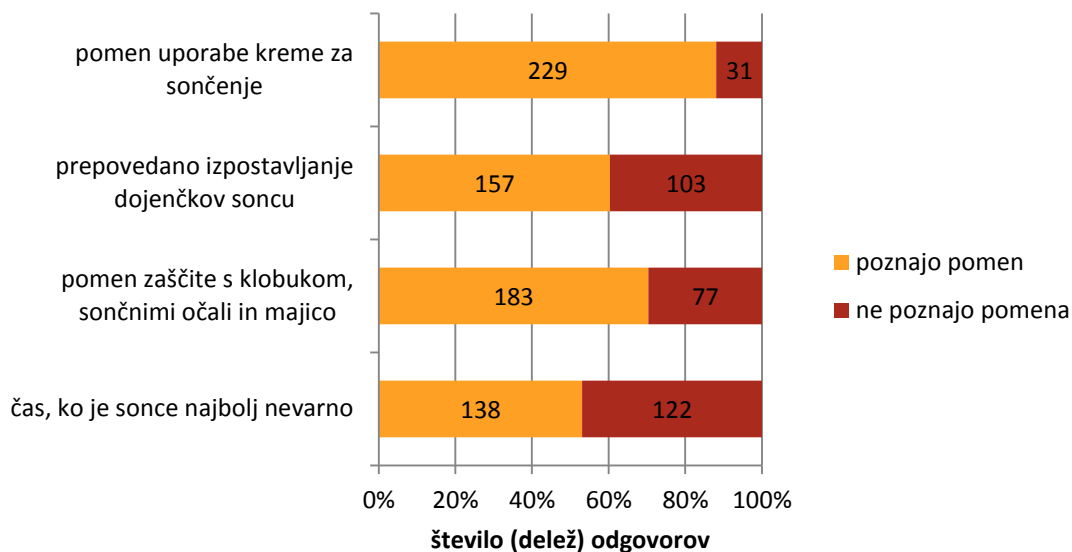
2.1.7 Ali si že kdaj opazil znake na sliki?



Grafikon 8: Ali so učenci že opazili slikovne znake

Iz grafikona je razvidno, da je 157 učencev (60%) že opazilo znake na slikah, 103 učenci (40%) pa znakov še niso opazili.

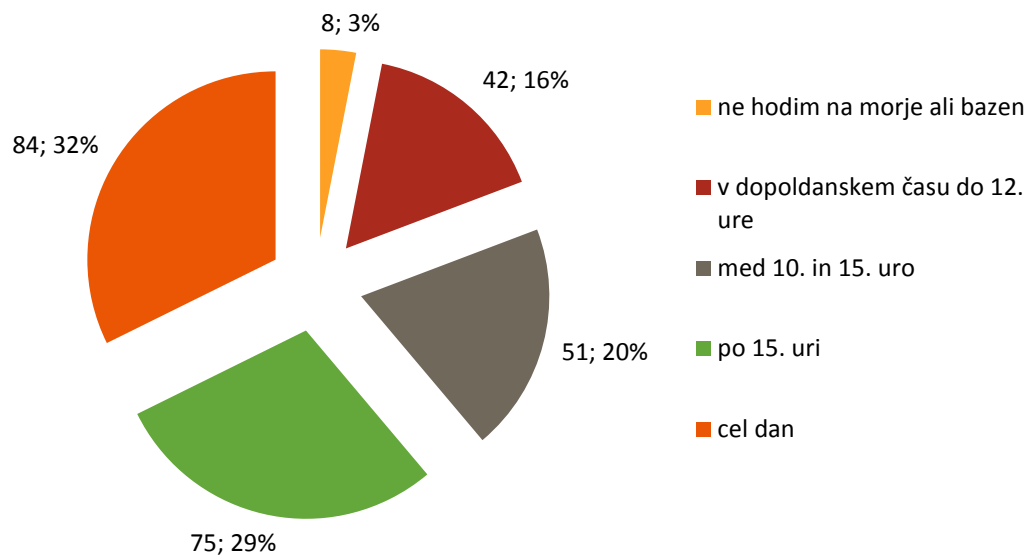
2.1.8 Ali veš, kaj pomeni vsak znak?



Grafikon 9: Ali učenci poznajo pomen znakov

Iz grafikona je razvidno, da pomen znaka, ki predstavlja pomembnost uporabe kreme za sončenje, pozna 229 (88%) učencev, znak, ki prepoveduje izpostavljanje dojenčkov soncu prepozna 157 (60%) učencev, znak, ki poudarja pomen zaščite s klobukom, sončnimi očali in majico prepozna 183 (70%) učencev, znak, ki označuje čas, ko je sonce najbolj nevarno pa prepozna 138 (53%) učencev.

2.1.9 V katerem času si največ na soncu, ko si na morju ali bazenu?



Grafikon 10: V katerem času so učenci na morju ali bazenu največ na soncu

Največ učencev, 84 (32%) je odgovorilo, da so na soncu cel dan, 75 (29%) učencev je na soncu po 15. uri, 51 (20%) med 10. in 15. uro, 42 (16%) pa v dopoldanskem času. 8 učencev je zapisalo, da ne hodijo na morje ali bazen.

2.2 Diskusija

V naši raziskovalni nalogi smo ugotavljale, kako so mladostniki osveščeni o škodljivih vplivih sonca, kako poskrbijo za lastno zaščito ter kako poznajo slikovne piktograme, ki opozarjajo na določene preventivne oz. zaščitne ukrepe pred škodljivimi učinki sonca.

Postavile smo sedem hipotez, ki smo jih poskušale potrditi s pomočjo odgovorov na anketna vprašanja.

Prva hipoteza pravi, da se večina učencev ne zaščiti vedno pred soncem. Kot je razvidno iz grafikona 1, lahko to hipotezo ovržemo, saj je 58% učencev odgovorilo, da se vedno oz. pogosto zaščitijo pred soncem, tistih ki to počnejo redko ali pa sploh ne, pa je bilo skupaj 42%. To pripisujemo dejstvu, da so učenci o omenjeni problematiki pogovarjajo že v nižjih razredih, veliko informacij pa predvsem starejši učenci pridobijo tudi sami. Kot navaja Kocjan (2013)⁶, je raziskava pokazala, da je veliko mladostnikov, ki se na različne načine zaščitijo pred sončnimi žarki, saj imajo mediji velik vpliv na naše zdravje. Še posebej na mladostnike, saj dobijo veliko informacij o škodljivih učinkih sonca in zaščiti pred njimi ravno preko njih in preko spleta.

Druga hipoteza pravi, da se mlajši pogosteje zaščitijo kot starejši. To hipotezo smo postavili na osnovi predvidevanja, da imajo pri mlajših starši večji vpliv in zato oni poskrbijo za zaščito. Hipotezo lahko potrdimo, saj kot je razvidno iz grafikona 2, se redno ali pogosto pred soncem zaščiti skoraj 77% mlajših (med 9 in 11 let) in le malo manj kot 43% starejših (med 12 in 14 let) učencev.

Tretja hipoteza pravi, da se dekleta pogosteje zaščitijo kot fantje. Hipotezo lahko potrdimo, saj kot je razvidno iz grafikona 3, se pred soncem redno ali pogosto zaščiti malo več kot 66% deklet in malo več kot 51% fantov.

Četrta hipoteza pravi, da učenci kot najpogostejši način zaščite pred soncem uporabljajo pokrivalo in sončna očala. Hipoteze ne moremo potrditi, saj kot prikazuje grafikon 4, je največ učencev (38%) zapisalo, da najpogosteje uporabi kremo za sončenje, sončna očala so zastopana z 20% odgovorov, pokrivalo pa le z 11% odgovorov. Ta rezultat nas je presenetil in ga pripisujemo temu, da so učenci verjetno mislili na zaščito, s katero se zaščitijo na morju, ne pa na vsakodnevno zaščito, saj dvomimo v to, da večina učencev vsakodnevno uporablja kremo za sončenje.

⁶Kocjan, S. (2013). Učinki sonca na kožo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta. str.: 4

Peta hipoteza pravi, da se večina zaščiti, ker tako zahtevajo starši. Te hipoteze ne moremo potrditi, saj kot je razvidno iz grafikona 5, je bilo največ odgovorov (42%), ker se zavedajo nevarnosti sonca. Delež odgovorov, ki omenja zahtevo staršev po zaščiti je le 25%. Ob podrobni analizi odgovorov glede na starost učencev, ki jo prikazuje grafikon 6 pa je razvidno, da je vpliv staršev večji pri starejših učencih, medtem ko so mlajši največkrat izbrali odgovor, da se zaščitijo, ker se zavedajo nevarnosti sonca. To pripisujemo dejstvu, da naši četrto in petošolci že nekaj let sodelujejo v projektu Zdravo s soncem in so dobro seznanjeni s škodljivimi vplivi sonca.

Šesta hipoteza pravi, da je večina učencev dobro osveščeni o škodljivih vplivih sonca. Hipotezo lahko potrdimo, kar delno nakazuje že grafikon 6, potrjuje pa jo tudi grafikon 7, ki prikazuje odgovore, ki so jih učenci navajali na vprašanje, zakaj je sonce škodljivo. Delno pa jo potrujeta tudi grafikona 8 in 9, saj se je večina učencev že srečala z informativnimi slikovnimi znaki, prav tako pa večina tudi pozna njihov pomen. Bolj zaskrbljujoče pa je, da je vseeno kar 32% učencev zapisalo, da so poleti na morju oz. bazenu ves dan na soncu, 20% pa v času največje vročine – to je med 10. in 15. uro. To je razvidno iz grafikona 10.

3 ZAKLJUČEK

Kako se mladi v današnjem času spopadamo z »vedo o sončenju« je v prvi meri odvisno od okolja v katerem smo odrasli. Nikomur ni bilo znanje o škodljivosti sončnih žarkov položeno v zibelko. Pogled na prelepa, porjavela telesa zvezd reklamnih kampanj, najstnike postavljajo v težak položaj, zasipavajo nas z ideali retuširane lepote, ki naj nam bodo v življenju vzor. Je to ideal, kateremu bomo sledili, ali bomo, kot protiutež temu izbrali zdravje? Koža, ki je tako močno obarvana deluje bolj »ranjena« kot lepa, kot vemo, pa lahko ogrozi tudi naše zdravje.

V naši raziskovalni nalogi smo želele raziskati ozaveščenost učencev o vplivih sončnih žarkov na njihovo telo in posledično njihovo zdravje. Ugotovili smo, da so učenci precej dobro ozaveščeni o pasteh prepogostega izpostavljanja soncu in se znajo pred njim tudi ustrezno zaščititi.

Pri izdelavi raziskovalne naloge nismo imeli večjih težav. Morda bi si želeli le še večji vzorec anketirancev, saj bi bil rezultat še toliko bolj zanesljiv. Pri izbiri hipotez je bilo naše predvidevanje petdeset odstotno, polovico smo potrdili, drugo polovico pa ovrgli.

Pri nalogi nas je razveselilo spoznanje, da so učenci o negativnih vplivih sonca ozaveščeni bolj, kot smo sprva predvidevali.

4 VIRI IN LITERATURA

1. Kocjan, S. (2013). Učinki sonca na kožo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
2. Oblak, M. (2007). Prijazni do svoje kože tudi pod zimskim soncem. Prezeto 28. 2. 2014 iz Dnevnik: <http://dnevnik.cloudapp.net/clanek/231190>.
3. Perko, P. D. (2013). Otroci pod soncem. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
4. Petrič, R., Ošep, S. (2008). Naša lekarna. Ne pustimo, da nas žgoče sonce preseneti nepripravljene, str. 16-27.
5. Simonič, A. (2010). Varno s soncem. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
6. Žgavec, B. (2007). Vpliv UV- žarkov na kožo. Prezeto 28. 2. 2014 iz Vita: http://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=59&naslovclanek=Vpliv_UV-_zarkov_na_kozho.