



Mega Verão Sem Escaldão!





Material disponível de suporte à aula

6 lições anti-escaldões

Diploma de Participação
Parabéns, Missão cumprida!

Mega Verão Sem Escaldão!

Cartaz

BI Solar

Diploma

BI Solar

Folha para desenho e colagens





Introdução

O Sol é deveras importante para o desenvolvimento da vida humana, contudo, uma exposição solar, sem que se tomem as devidas precauções, pode ser bastante nefasta para a saúde.

A radiação solar é composta, entre outros, pelos raios UVA e UVB, os quais são os responsáveis pelos danos cutâneos.

Apesar de ser durante o Verão que estamos mais expostos aos UVB, não podemos esquecer que os UVA estão presentes ao longo de todo o ano, sendo cumulativa a sua acção.

A protecção solar torna-se, então, essencial para a saúde da pele.

O cancro cutâneo é hoje uma das grandes preocupações dos dermatologistas. Dois terços dos novos casos podem ser atribuídos às exposições solares, estando a incidência de melanomas a aumentar 5% a 7% entre as populações brancas dos países industrializados.

As **crianças** são particularmente sensíveis aos riscos associados ao Sol. Expõem-se durante mais tempo e a aplicação de um protector solar nem sempre é efectuada da melhor forma. O facto de estarem mais tempo em contacto com a água e a areia faz com que possam existir falhas na protecção.

Os escalões acumulados durante a infância constituem um dos mais importantes factores de risco no desenvolvimento de cancros cutâneos e, especialmente, no desenvolvimento de melanomas durante a idade adulta (10 a 20 anos após a exposição). Aos 18 anos o capital solar de muitos jovens já está esgotado!



Apesar da grande maioria dos pais estar informada sobre os riscos de uma exposição solar sem protecção e dos horários mais adequados, as suas atitudes não o reflectem. O desejo de se exporem ao Sol e de obterem um bronzeadinho bonito leva a que, apesar de conhecerem os perigos, continuem a existir comportamentos de risco.

As **crianças** são o reflexo dos hábitos dos adultos e, por isso, torna-se de extrema importância o exemplo que os pais lhes dão. A sua educação é primordial para que possam disfrutar do Sol como um amigo.

**É por isso que “A Escola do Sol” é fundamental!
Com pedagogia e dinamismo, podemos alterar
os factores negativos e sensibilizar crianças e pais
para os perigos do Sol, alterando ao mesmo tempo
comportamentos de risco.**

**Com a sua colaboração nesta iniciativa, estamos certos
que irá contribuir para que as crianças aproveitem,
em segurança, do saudável prazer do Sol.**



Sugestão de como dar a aula

1ª PARTE - Teórica

1

Prepare o computador e o projector.

- Para dar a aula com um suporte audiovisual, utilize a apresentação que se encontra no CD que recebeu. Esta apresentação poderá ser trabalhada/alterada por si, de modo a que seja possível preparar a aula a seu gosto.

2

Afixar os 2 posters que lhe foram enviados:

- Poster "Mega Verão sem escaldão".
- Poster com "As 6 lições anti-escaldões".

3

Comece a dar a aula propriamente dita, com auxílio da apresentação do CD ou com o poster "Mega verão sem escaldão".

- Apresentar brevemente a constituição da pele – epiderme, derme e hipoderme e a sua função de protecção e regulação.
 - Dar a conhecer algumas das curiosidades do Sol.



- O Sol emite raios UVA e UVB, estes raios são diferentes entre si, penetram na nossa pele e são muito perigosos para a nossa saúde, sendo necessário utilizar protectores solares que nos protejam destes dois tipos de raios.

- Com a ajuda do cartaz "Mega Verão sem escaldão"

explique às crianças que não temos todos a mesma resistência ao Sol: Conceito de fototipo e a importância da sobre-protecção das crianças. Explicar que existem vários tipos de pele e que cada uma requer um Factor de Protecção Solar (FPS) diferente.

Se a pele é muito clara deve usar FPS 50+; se a pele é clara deve escolher FPS 30; se a pele for morena deve optar pelo FPS 20.

- Não precisamos de estar sempre à sombra, mas, para o Sol ser nosso amigo, temos que seguir as regras que se encontram no poster "As 6 lições anti-escaldões".

4

"B.I. solar":

- Continuar a aprendizagem, distribuindo um B.I. solar a cada um dos alunos, pedindo para estes preencherem o seu interior na sala de aula, ou como trabalho de casa (para que a mensagem passe também para os pais).

A criança aprenderá a ter o melhor comportamento ao Sol.

- Não se esqueça de entregar o vale surpresa e de preencher a identificação da sua farmácia no "B.I.", para que a criança e os pais saibam onde se dirigir para fazer o diagnóstico de fototipo, receber conselhos complementares e levantar o brinde.



2ª PARTE - Prática

1

Juntamente com o professor lance um desafio à turma – fazer desenhos com colagens sobre tudo o que aprenderam na aula.

- A ideia é consolidar os conhecimentos que aprenderam durante a aula. Estimule-os a utilizarem toda a sua criatividade sobre o tema. Explique-lhes que deverão entregar os desenhos com colagens ao professor para poderem receber um brinde.
- É importante que os alunos percebam que os 3 melhores desenhos com colagens, a nível nacional, do 1º ciclo (1º ao 4º ano) e do 2º ciclo (5º e 6º ano) receberão uma **APARELHAGEM**.

2

Entregue às crianças as cartas para os seus pais.

- Relembre os alunos da importância de informarem os seus Encarregados de Educação sobre o que aprenderam com a Escola do Sol.
- Não se esqueça de identificar na carta a sua farmácia.

Sugestão:

- Para proporcionar aos seus alunos uma aula mais dinâmica e entusiasmante, prepare-a de forma a que esta possa ser dada no exterior, como na praia, no campo ou no pátio da escola. Envolve os alunos do 2º Ciclo e convide-os, por exemplo, a construírem um Sol apenas com os elementos da natureza que encontrarem à sua volta.

