

PROJEKT "Pazi, sunce!" Udruge "Suncobran"

SUNČANJE I RAK KOŽE

Prema podacima Državnog zavoda za statistiku, na području Hrvatske više od 750 000 djece u dobi do 14 godina trajno je izloženo intenzivnom Sunčevu UV zračenju

Alemka Goleš



Bembo je ponovno u društvu klinaca predškolske dobi. Ovoga puta s astronomom i prijateljem Kikijusom Astronimukosom u posebnoj misiji upozorenja mališana o štetnosti izlaganja suncu bez potrebne zaštite. Za one koji nisu čuli za taj popularni lik, Bembo je žuti dječak iz Bolilije, dobar poznavatelj zvijezda i planeta te sinonim dobrote. S glumačkim družinama obilaziti će vrtiće i putem igrokaza, pjesama i plesa na interaktivan način objašnjavati mališanima u koje se doba dana smiju igrati na otvorenom, što je UV (ultraljubičasto) zračenje i zašto ga valja izbjegavati, kako se odjenuti, čemu služi šeširić na glavi itd. Na takav, zabavan način pomoći će i odgajateljima. Školarce neće obilaziti "svemirac", nego će im nastavnici tumačiti potrebu usvajanja novih navika kao prevencije raka kože u kasnijoj životnoj dobi.

Upoznavanje djece s mogućim problemima nije plašenje najmlađih, nego dio pilot-projekta "Pazi, sunce!" koji je Udruga "Suncobran" pokrenula u prosincu 2006. u suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo Grada Zagreba (ZJZGZ) i uz suglasnost Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa na području Zagreba i Zagrebačke županije radi promocije zdravstveno prihvatljivog ponašanja pri izlaganju suncu. Prema riječima Nevenke Zuber, koordinatorice Udruge i projekta, pilot-projekt obuhvaća 86 000 djece predškolske i školske dobi do 10 godina života, a ima naznaka da bi u sljedećoj školskoj godini mogao prerasti u nacionalni projekt. U provođenju projekta ne sudjeluju samo stručnjaci zagrebačkog Zavoda i volonteri Udruge "Suncobran" nego i specijalisti dermatologije, oftalmologije, školske medicine, javnoga



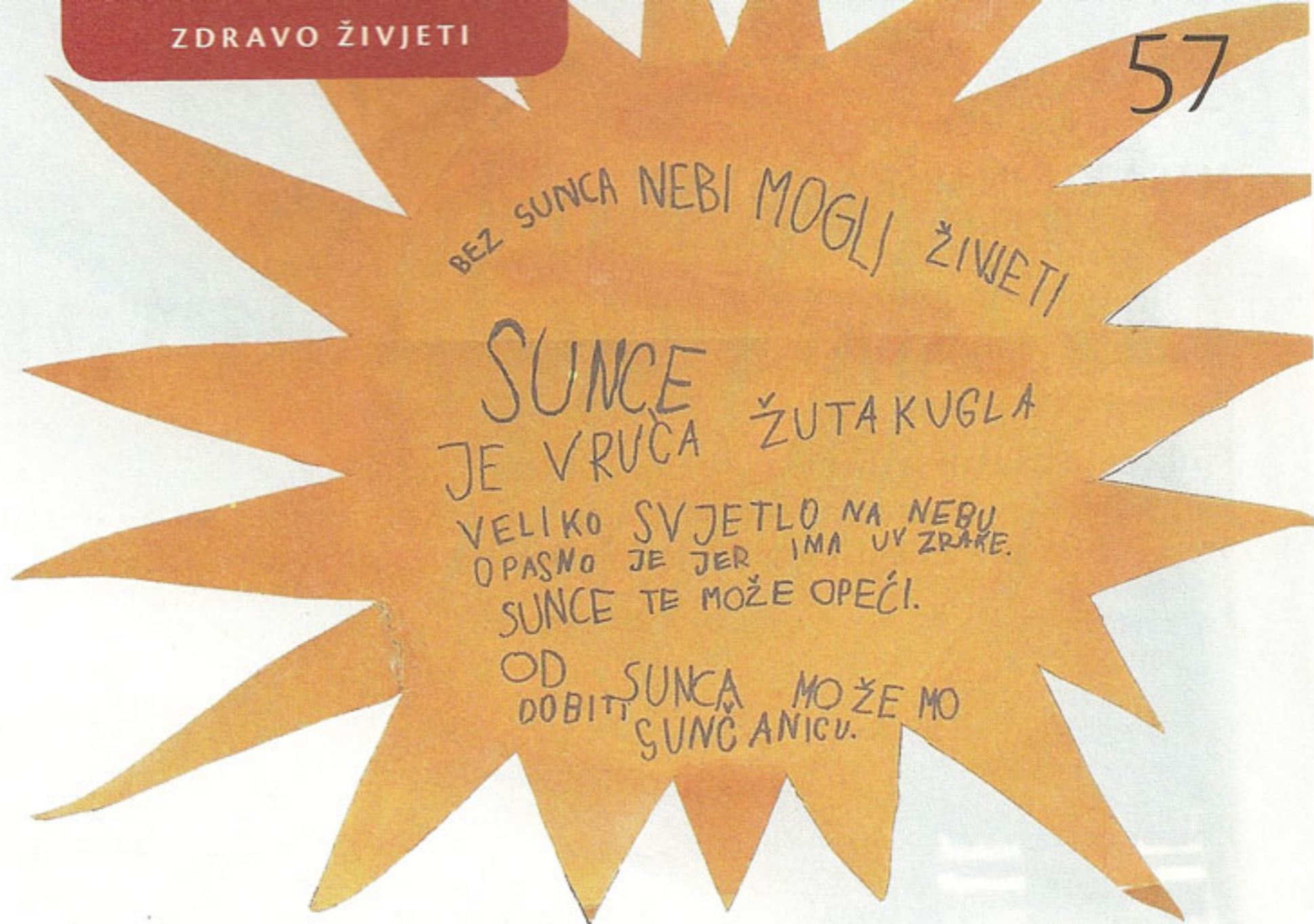
zdravstva, zdravstvene ekologije, te meteorolozi i astronomi. Program se provodi na način dodatnog obrazovanja odgajatelja i nastavnika razredne nastave putem radionica i seminara na kojima se stječu najnovije spoznaje iz područja zaštite od UV zračenja, a zatim će oni provoditi program u svojim radnim sredinama (vrtići, škole). Tako će odgajatelji i nastavnici na zanimljiv i zabavan način upoznati djecu s potrebom zaštite od UV zračenja, uputit će ih kako se trebaju ponašati pri izlaganju suncu te naučiti da odmalena steknu zdrave navike. Sigurno da je velika odgovornost i na roditeljima jer, nažalost, svjedoci smo podnevnih šetnja gradom s malom djecom bez ikakve zaštite, a o cjelodnevnom boravku na plaži da i ne govorimo.

UČENJE PUTEM IGRE

Za uspješnu provedbu projekta "Pazi, sunce!" odgajateljima i nastavnicima osiguran je potreban edukativan materijal za svako dijete uključeno u projekt i prilagođen dobnoj skupini (pomagala i pribor za provođenje aktivnosti tijekom praktične nastave, indikatori UV zračenja, sunčani satovi, kompleti za izradbu UV aktivnih narukvica i ogrlica itd.). Da bi se motiviralo i potaknulo zanimanje djece, organizirano je natjecanje u praktičnim radovima na temu UV zaštite, a najbolje radove sponzori nagrađuju vrijednim nagradama. Predviđene su i utješne nagrade za sve ostale mališane. Izlaganje suncu i umjetnim izvorima UV zračenja u prvih 20 godina života, uz ostale čimbenike, utječe na pojavu raka kože. Gotovo dvije trećine dnevne doze UV zračenja upija se između 10 i 16 sati, a to je vrijeme koje djeca uglavnom provode u predškolskim i školskim ustanovama i zbog toga pilot-projekt započinje u tim ustanovama s dodatnim obrazovanjem odgajatelja i nastavnika. Usvajanje novih navika i prenošenje u životnoj sredini utjecat će na smanjenje rizika od pojave raka kože.

U PORASTU UČESTALOST RAKA KOŽE

O raku kože mediji iscrpno izvještavaju posljednjih godina, ali se čini da upozorenja nikad nije dovoljno, pogotovo mlađem naraštaju. Preplanuli ten odavno je u modi i, koga već u rano proljeće ne krasi brončana boja od glave do pete, nije u trendu i izaziva čuđenje okoline. Toj pomami pridonose, dakako, mediji, a posebice tiskovine namijenjene ženskoj populaciji. Otvaraju se solariji u kojima se potrebna boja stječe tijekom cijele godine, na riječnim i morskim plažama,



uz bazene i jezera izležava se cijeli dan i upijaju Sunčeve zrake, uz one manje štetne, i one koje razorno djeluju na kožu. Ljudski je organizam najosjetljiviji na UVB dio Sunčeva spektra, a novija istraživanja upućuju na to da UVA zračenje, za koje se donedavno vjerovalo da znatno ne utječe na organizam, osim na pigmentaciju, izaziva ubrzano starenje organizma i moguće oštećenje genetskog materijala. Sustavna istraživanja u posljednjih 30 godina pokazuju stalan rast jačine UVA i UVB zračenja, a glavni je uzrok u gubitku ozonskog omotača. Iako se smanjivanje ozonskog omotača usporava, još uvijek je nepoznata vjerojatnost njegova oporavka. Na taj proces utječe i globalno zagrijavanje našeg planeta. Uz već postojeću ozonsku rupu iznad Antarktike, znanstvenici predviđaju otvaranje novih iznad sjeverne hemisfere. Budući da je to gusto naseljeno područje, predviđa se i izrazito povećanje kožnih bolesti (posebice melanoma). Procjena je da na kožne tumore otpada oko 30 posto svih tumora u ljudskom organizmu. Podaci Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) pokazuju da svake godine u svijetu zbog pretjeranog izlaganja suncu umire oko 60 000 ljudi, a najveći broj smrtnih slučajeva (48 000) izaziva melanom. I u Hrvatskoj je u posljednjem desetljeću zabilježen porast pojavnosti melanoma i smrtnosti od 7,5 posto godišnje. Iako melanom čini samo 4 posto kožnih karcinoma, čak 80 posto oboljelih umire. Prema podacima Državnog zavoda za statistiku, više od 750 000 djece na području Republike Hrvatske u dobi do 14 godina trajno je izloženo intenzivnom Sunčevu UV zračenju koje povećava rizik od trajnog oštećenja kože i očiju, narušava imunološki sustav organizma i potiče veću vjerojatnost pojave raka kože u kasnijoj

dobi. Zaista, zabrinjavajući podaci.

Upozorenja na štetnost prekomjernog izlaganju suncu ne nalažu potpuno izbjegavanje sunčanja i boravak u zatvorenu prostoru. Umjerenom sunčanje blagotvorno djeluje na neke kožne bolesti (psorijaza) te potiče sintezu vitamina D u organizmu.

NARUKVICE, BEDŽEVI, SLIKOVNICE

Za praktičan rad s djecom predviđen je niz zanimljivih ideja. Djevojčice će obradovati narukvice od prozirnih UV senzibilnih perlica koje na suncu tijekom nekoliko sekunda poprimaju intenzivnu boju, a nakon sklanjanja u roku od 20 do 30 sekunda gube boju i ponovno postaju prozirne. Na isti način djeluje bedž apliciran s UV osjetljivim pigmentom. Izrađuju se u desetak grafičkih rješenja, a na kartonskim su podlošcima ispisane osnovne edukativne poruke projekta i skala koja određuje intenzitet zračenja te naputci o primjerenom zaštitu. Primjereno dobi, osnovne poruke o zaštiti od sunca prikazane su u slikovnici u desetak karakterističnih situacija kroz doživljaje djevojčica, dječaka i njihova psa. Tu je i sunčani sat koji se stvara izrezivanjem, savijanjem i lijepljenjem slagalice. Na taj način učenici povezuju pojmove sunca, horizonta, strana svijeta i tjeka vremena koje obrađuju nastavnim planom. Ujedno im se skreće pažnja na utjecaj sunca jer, usporedo s mjerenjem vremena, UV bedžem očitavaju intenzitet UV zračenja i zapažaju vezu između doba dana i intenziteta zračenja.