

Soldagbok

Skriv en dagbok under ett par dagar om när och hur länge du är i solen. Gör en lista över tillfällena: satt du ute och åt, klippte gräsmattan, promenerade, satt du på en bänk på rasten? Försök att hålla koll på hur länge du var i solen vid varje tillfälle. Skriv också upp om du hade någon form av solskydd (solkräm, heltäckande kläder, en hatt eller liknande). Skriv gärna några rader och diskutera om det finns något i ditt beteende som innebär en ökad risk för att du skadas av UV-strålning.

Kom ihåg – det är inte bara direkt solstrålning som är skadlig: snö reflekterar 80 procent av UV-strålningen (och sand 25 procent). Vatten släpper igenom UV-strålning – du är inte skyddad bara för att du simmar. Även om du är i skuggan kan du utsättas för ända upp till hälften av solens UV-strålning.

Läs mer: Du kan läsa mer om hur vår hud reagerar på sol och hur du kan skydda dig på www.cancerfonden.se, www.lj.se (sök på hudcancer) eller under rubriken ”sol och solarier” på www.stralsakerhetsmyndigheten.se



Diskutera: Gå igenom din dagbok i grupp och diskutera om det finns något i ditt/ert beteende som innebär en ökad risk för att du skadas av UV-strålning. Kan du göra mer för att skydda dig? Tänker du göra det? Varför/varför inte? Din lärare hjälper till att organisera diskussionen.

