

BRÄNN NU, BETALA SEN!

ETT SKOLMATERIAL OM SOL OCH HUDCANCER

Antalet hudcancerfall i Jönköpings län har ökat med 44 procent mellan 2000 och 2008. Allt fler yngre drabbas.

Hudcancer är den snabbast ökande cancerformen i Sverige – och tillsammans med Norge är Sverige det land i Europa som har flest nya sjukdomsfall varje år.

Den främsta förklaringen är våra solvanor. Eller om man så vill: vår livsstil.

Det betyder alltså att vi kan göra något åt det.

Det du just nu läser är ett material för att sprida kunskap och stimulera reflektion, diskussion och debatt om hudcancer och solvanor. Det är avsett för skolans år sex till nio och består av läroarhandledning och elevuppgifter.

Länsstyrelsen och Landstinget i Jönköpings län har tagit fram materialet. Länsstyrelsen är regionalt ansvarig för att nå det av riksdagen uppsatta nationella miljömålet att ”människors hälsa och den biologiska mångfalden skall skyddas mot skadliga effekter av strålning i den yttre miljön”.

Frågor om UV-strålning, solen och cancerrisk betraktas ofta utifrån en naturvetenskaplig eller medicinsk vinkel. Men här finns också sociala, politiska, religiösa och historiska aspekter att belysa. Olika former av övningar är användbara för att involvera eleverna. Kom ihåg att vid värderingsövningar finns inget tydligt "rätt eller fel" utan alla har rätt att tycka som de gör. Bedömningen av hur väl eleverna genomför övningarna är istället avgörande hur väl de satt sig in i ämnet, hur väl de underbygger sin argumentation och hur övertygande de argumenterar för sin sak. Förmåga att bemöta andras argument och förmågan att upprätta ett gott debattklimat är också viktigt.

Basfakta om riskerna med solande, om vad UV-strålning är och hur vi skadas av den finns bland annat på Strålsäkerhetsmyndighetens hemsida (www.stralsakerhetsmyndigheten.se), på www.cancerfonden.se och på www.vardguiden.se

Övningar till elevuppgifter:

18 år – då får du ta körkort och sola solarium...

Strålsäkerhetsmyndigheten har gått ut med en rekommendation till landets alla kommuner om att överväga att sluta att ha solarier i simhallar, fritids-, gym- eller sportanläggningar, eftersom solarier bidrar till att öka risken för hudcancer, särskilt för dem som regelbundet använder dessa. Här kan eleverna göra en utblick i närsamhället – hur ser det ut i den egna kommunen? Att diskutera: intressegruppers påverkan, politiska beslutsprocesser, hur det går till när en fråga hamnar på den politiska dagordningen.

Värderingsövning: Fyrhörnsövning. I denna övning är utgångspunkten en fråga, till exempel: Ska det vara åldersgräns på solarier? Till frågan presenterar du tre färdiga svarsalternativ och ett öppet (eget förslag). Varje svarsalternativ representeras av ett hörn av rummet. Genom att ställa sig i det hörn som bäst representerar elevens ståndpunkt svarar eleverna på frågan. Därefter går du runt mellan de fyra hörnen och ber några elever motivera sina val. Exempel på fråga och svar:

Ska det vara åldersgräns på att sola solarium?

1. Jag tycker det är bra att samhället bestämmer en åldersgräns.
2. Det är viktigt att varje individ själv får bestämma.
3. Jag tror den tekniska utvecklingen kan innebära säkra solarier
4. Eget alternativ

Solen – en brännhet historia

I historien finns mycket att reflektera över: solen som religiös symbol och solbrännan som symbol för hög/låg social status genom tiderna, vad som blir modernt och varför, synen på det förhärskande idealet som självklart – infallsvinklarna är många. Såväl historiskt som i nutid finns också ett genusperspektiv att utforska. Ytterligare en fördjupning berör solen som religiös symbol. Vårt midsommarfirande lever kvar, medan det hedniska firandet av vintersolståndet med kyrkans assistans har uppgått i ett traditionellt kristet julfirande.

Solandets idéhistoria belyses av idéhistorikern Klas Grinell på <http://www.grinell.se/solandets%20idehistoria.html> Denna text rymmer många uppslag, diskutera till exempel med eleverna kring det föränderliga i det moderna och vilken roll kulturen spelar för våra värderingar.

En annan uppgift till eleverna kan vara att låta dem ta reda på hur det gick till när firandet av vintersolståndet ”togs över” av ett kristet julfirande.

Värderingsövning: Oavslutade meningar. Låt eleverna välja att avsluta en av meningarna i motsatsparen och diskutera sedan i grupp eller helklass. En oavslutad mening kan också vara utgångspunkten för en argumenterande text.

Att vara solbränd kan vara snyggt därför att...

Att vara solbränd kan vara fult därför att...

Jag undviker att vara i solen därför att...

Jag väljer att vara i solen därför att...

Att sola kan vara farligt därför att...

Att sola kan vara nyttigt därför att...

Varför gör vi inte som vi vet?

En klar majoritet av svenska folket har en god kunskap om att solens strålning kan leda till hudcancer. Ändå är det många som bränner sig och få som skyddar sig tillräckligt bra. Vad folk vet avspeglas alltså inte i vad de gör. Här finns en grund för diskussioner kring livsstil, vad vi uppfattar som vackert och varför – och vad priset är.

Värderingsövningar: "För och emot" eller "Listning".

För och emot: Låt eleverna företa olika uppfattningar, som till exempel för och emot att resa på semester eller för och emot att vara solbränd. Lista argument för och emot gemensamt och värdera dem.

Listning: Låt eleverna enskilt eller i grupp lista svar på frågan "vad kan du göra för att utsätta dig för mindre UV-strålning"? De kan också rangordna svaren på varje fråga – viktigaste svaret först. Klassen kan tillsammans skapa en gemensam topplista.

Ett "facit" på en lista på sex punkter kan se ut som följer:

- Skydda dig i första hand med kläder. (Kläder som är tätt vävda, sitter löst och är torra skyddar bäst.)
- Använd hatt med brätte som ger skugga åt ögon, öron, näsa och nacke.
- Använd solskyddsgräm där kläderna inte skyddar. Välj hög solskyddsfaktor som skyddar mot båda typerna av UV-strålning, UVA och UVB.
- Använd solglasögon – även billiga solglasögon blockerar UV-strålning. Välj solglasögon som skyddar ögonen även från sidan.
- Var extra försiktig och uppsök skugga mitt på dagen. Solen är som starkast mellan klockan 11 och 15.
- Undvik solarier.