



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
75% ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
25% ΕΘΝΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ



ΠΑΙΔΕΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ
2^ο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης και Αρχικής
Επαγγελματικής Κατάρτισης



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ

Σχολικά Προγράμματα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης 2005 – 2006

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ



**Ομάδα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης
Γυμνάσιου Ευρωπού**

Νέοι Αστρονόμοι Σχολικής Απασχόλησης

Ζώντας στην ατμόσφαιρα του Ήλιου

Ήξερες ότι...

- ...ο ήλιος είναι επικίνδυνος όλες τις εποχές του χρόνου;
- ...τα νύχια και τα μαλλιά επηρεάζονται απ' την υπεριώδη ακτινοβολία;
- ...όταν κολυμπάμε δεν προστατευόμαστε απ' τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου;
- ...δε μπορούμε να καθόμαστε στον ήλιο για πολλή ώρα βάζοντας αντηλιακό;
- ...το σκουρόχρωμο δέρμα επηρεάζεται το ίδιο με το ανοιχτόχρωμο;



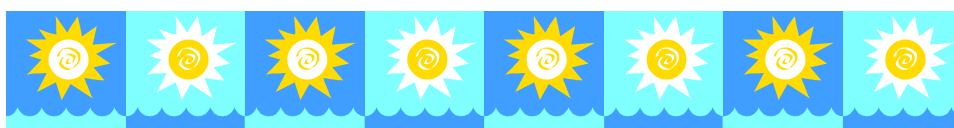
5+1 λόγοι για προστατευτείτε από την υπεριώδη ακτινοβολία

- 1)** Πρέπει να προστατευόμαστε απ' τον ήλιο με τον ίδιο τρόπο όλες τις εποχές του χρόνου.
 - 2)** Πρέπει να προστατεύουμε όλα τα μέρη του σώματος από τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου.
 - 3)** Καλό θα ήταν να φοράμε αντηλιακό και καπέλο ακόμα και όταν κολυμπάμε.
 - 4)** Πρέπει να χρησιμοποιούμε αντηλιακό ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
 - 5)** Να φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα και καπέλο, ιδιαίτερα τις μέρες και τις ώρες με έντονη ηλιοφάνεια.
- +1** Να πίνετε πολλά υγρά, ιδιαίτερα τις μέρες με έντονη ηλιοφάνεια.

Μύθοι ή αλήθειες;

Υπόθεση	Απάντηση	Εξήγηση
-Στα παιδιά πρέπει να παρέχεται ιδιαίτερη προστασία	Αλήθεια	Λόγω της υψηλής ευαισθησίας του δέρματός τους και των αθροιστικών επιπτώσεων των εγκαυμάτων.
-Είναι αναγκαίο να μένουμε εκτεθειμένοι στον ήλιο διότι η βιταμίνη D παράγεται από την υπεριώδη ακτινοβολία	Μύθος	Ο απαιτούμενος χρόνος έκθεσης στον ήλιο για να παραχθεί η βιταμίνη D είναι πολύ μικρός. Δεχόμαστε ικανή ακτινοβολία για παραγωγή της βιταμίνης D ακόμη και χωρίς ηλιοθεραπεία.
- Όσο μικρότερες είναι οι σκιές γύρω μας τόσο πιο εύκολα καιγόμαστε από τον ήλιο	Αλήθεια	Όταν η σκιά είναι μικρή ο ήλιος βρίσκεται σε μεγάλο ύψος πάνω από τον ορίζοντα και η υπεριώδης ακτινοβολία είναι πιο έντονη.
-Όσο μεγαλύτερο είναι το υψόμετρο που βρισκόμαστε, τόσο πιο εύκολα παθαίνουμε εγκαυματα από τον ήλιο	Αλήθεια	Στα μεγαλύτερα υψόμετρα η ατμόσφαιρα απορροφά λιγότερο την ηλιακή ακτινοβολία. Ιδιαίτερα αν το έδαφος είναι καλυμμένο με χιόνι, δεχόμαστε περισσότερη ακτινοβολία.
-Δεν είναι απαραίτητο να αλλάξω τις συνήθειές μου σχετικά με την έκθεσή μου στον ήλιο	Μύθος	Η αλλαγή των προσωπικών μου συνθηκών είναι το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία.
-Δεν μπορώ να πάθω έγκαυμα όταν έχω συννεφιά	Μύθος	Παρόλο που τα σύννεφα εξασθενίζουν την υπεριώδη ακτινοβολία, η σκορπισμένη από αυτά ακτινοβολία είναι αρκετά ισχυρή ώστε να προκαλέσει έγκαυμα, εκτός και αν τα σύννεφα είναι εκτεταμένα, χαμηλά και με μεγάλο πάχος.
-Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο είναι επικίνδυνη ανεξαρτήτως ηλικίας	Αλήθεια	Το ανθρώπινο δέρμα και το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ευαίσθητα στην υπεριώδη ακτινοβολία για όλο τον κύκλο ζωής.
-Θα πρέπει να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο μεταξύ των ωρών 11πμ και 4μμ	Αλήθεια	Σε αυτή τη χρονική περίοδο η υπεριώδης ακτινοβολία είναι ισχυρότερη λόγω του ότι ο ήλιος βρίσκεται ψηλά.
-Αν δεν αισθάνομαι τη θερμότητα του ήλιου δεν παθαίνω έγκαυμα	Μύθος	Η υπεριώδης ακτινοβολία δε γίνεται αισθητή από τον άνθρωπο επειδή απορροφάται από τα εξωτερικά στρώματα του δέρματος.

-Η υπεριώδης ακτινοβολία επηρεάζει όχι μόνο το δέρμα αλλά και τα μάτια	Αλήθεια	Το έγκαυμα είναι ίσως το πιο γνωστό αποτέλεσμα, όμως η υπεριώδης ακτινοβολία μπορεί επίσης να προκαλέσει την ανάπτυξη καταρράκτη.
-Το μαύρισμα προστατεύει αποτελεσματικά από ένα επιπρόσθετο έγκαυμα	Μύθος	Το μαύρισμα είναι μια αντίδραση του δέρματός στην έκθεσή μας στην υπεριώδη ακτινοβολία και προστατεύει το δέρμα μόνο μερικώς.



Η υπεριώδης ακτινοβολία και εσύ στον 21^ο αιώνα !

- ☀️ Μάθε να ελέγχεις την έκθεση σου στην υπεριώδη ακτινοβολία χρησιμοποιώντας τόσο την προσωπική σου εμπειρία όσο και τις συμβουλές των ειδικών.
 - ☀️ Προσάρμοσε την έκθεσή σου στην ηλιακή υπεριώδη ακτινοβολία ανάλογα με τις μεταβολές του Δείκτη UV.
 - ☀️ Μάθε να λαμβάνεις προστατευτικά μέτρα και δίδαξε τη χρησιμότητά τους στις νεότερες γενιές.
- Αν μετακινηθείς από τον τόπο διαμονής σου, προσαρμόσε τη συμπεριφορά σου στον ήλιο με βάση τις νέες κλιματικές συνθήκες.