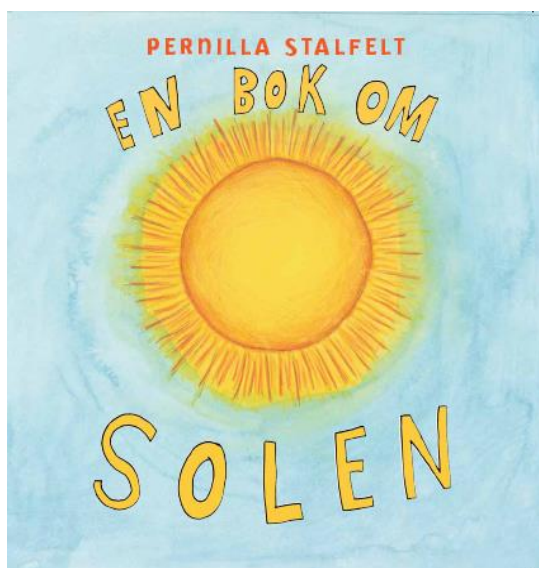


Juni 2021

En bok om solen – informasjon til foreldre

Barnet ditt har forhåpentligvis blitt lest for, fra barneboka *En bok om solen*. Vi håper han/hun også har hatt gleden av å bli kjent med frontfigur-skilpadden Solfryd og at de sammen har gjort morsomme og engasjerende aktiviteter.

Boka er sendt ut til alle barnehagene i Bærum kommune sammen med tips til aktiviteter som barna kan gjøre for å lære god atferd i sola. Målet er at de skal bli venn med sola og kjenne til når de bør og hvordan de kan beskytte seg mot å bli solbrent. Det er bra å være aktiv og kunne utfolde seg utendørs, men det er viktig med solbeskyttelse når den ultrafiolette (UV) strålingen fra sola er sterkest.



Om boka og aktivitetene

En bok om solen er skrevet av den svenske barnebokforfatteren Pernilla Stalfelt på oppdrag fra det svenske strålevernet - Strålsäkerhetsmyndigheten (SSM) i 2006. Boka ble utgitt i Norge og sendt ut til alle landets barnehager i 2010, med støtte fra Helse- og omsorgsdepartementet, Helsedirektoratet og Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet (DSA; tidligere Statens strålevern). En interaktiv versjon finnes på svensk: [Solboken](#)¹.

En bok om solen er laget med tanke på samtale med barn. Meningen er å skape undring og refleksjon hos barna og øke kunnskapen om sola, solstrålenes virkning, og om hvordan de beskytter seg og unngår å bli solbrent. Boka er særlig egnet til bruk i 5-årsklubben eller lignende samlinger for de eldste barna.

Aktivitetene som barnehagene oppfordres til å bruke laget av Kreftforeningen med tanke på solbeskyttelse i barnehagen. Dere kan lese mer om aktivitetene på Kreftforeningens sider: [Solvenn](#)². Her finnes mange forslag til morsomme og engasjerende aktiviteter for barna, ved hjelp av frontfigur-skilpadden Solfryd. Eksempler er sydenreise og poster med «Dyrenes solbeskyttelse».

¹ Solboken: <https://apps.apple.com/se/app/solboken/id1184337224>

² Solvenn: <https://kreftforeningen.no/forebygging/for-helsestasjoner-skoler-og-barnehager/solvenn/>

Hvorfor vi sender ut boka nå?

Norge ligger på verdenstoppen mht. forekomst av hudkreft, og Bærum kommune er en av flere kommuner i Sør-Norge som ligger dårligere an enn landsgjennomsnittet. DSA, Bærum kommune og Kreftforeningen vil se om bruk av barneboka sammen med morsomme aktiviteter kan bidra til å øke kunnskap, bevissthet og engasjement om sol og solbeskyttelse, og på sikt også redusere hudkreft-risikoen. Dette er også et tiltak i den [nasjonale UV- og hudkreftstrategien](#)³ som kom i 2019.

Solråd

Å bli solbrent er smertefullt, og UV-stråling øker risikoen for å få hudkreft og skader på øynene. Mange forbrenninger i barneårene kan øke risikoen for å få kreft seinere.

Følg enkle solråd, så minsker sjansen for å bli solbrent:

1. Unngå at barna blir solbrente
2. Begrens tiden barna er i sterk sol, dvs. midt på dagen
3. Tilrettelegg slik at uteområder gir tilgang til både sol og skygge
4. Klær, solbriller og noe på hodet beskytter godt
5. Bruk solkrem, minst faktor 30. Gjenta påsmøringen i løpet av dagen når det er sol. På siste side i boka anbefales faktor 15. Ny kunnskap tilsier anbefaling om **faktor 30**.
6. Følg med på hvor sterk sola blir på yr.no



Ta kontakt med oss i DSA hvis dere har spørsmål, på dsa@dsa.no.

Vi ønsker barnet ditt og dere en riktig god sommer, som venn av sola og der solbeskyttelse er en naturlig del av uteaktivitetene deres!

³ Den nasjonale UV- og hudkreftstrategien: <https://dsa.no/sol-og-solarium/nasjonal-uv-og-hudkreftstrategi>