

Mottakere iht. liste

Ref.:
20/01575-3 / 348

Dato:
07.06.2021

Saksbehandler:
Lill Tove Norvang Nilsen

En bok om solen

Du holder nå i hendene barneboka *En bok om solen*. Denne boka ble sendt ut til alle landets barnehager i 2010, og deles nå på nytt ut til barnehagene i Bærum kommune sammen med tips til aktiviteter som barna kan gjøre for å lære god atferd i sola.

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 i 2010 med støtte fra Helse- og omsorgsdepartementet, Helsedirektoratet og Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet (DSA; tidligere Statens strålevern).

Norge ligger på verdenstoppen mht. forekomst av hudkreft, og Bærum kommune ligger dårligere an enn landsgjennomsnittet. Det ble lansert en [nasjonal UV- og hudkreftstrategi](#)¹ i 2019 for å redusere forekomst av hudkreft, og et av tiltakene er at DSA skal bistå til å øke kunnskapen om forebygging av hudkreft hos barn og unge gjennom samarbeid med barnehagesektoren. DSA, i samarbeid med Bærum kommune og Kreftforeningen, vil med dette gjennomføre et pilotprosjekt i Bærum før vi eventuelt gjør det landsomfattende.

Vi ønsker at boka og aktivitetene skal inspirere til dialog med og engasjement hos barna om sola og om nødvendig solbeskyttelse. Det er bra å være aktiv og kunne utfolde seg utendørs, men det er viktig med solbeskyttelse når den ultrafiolette (UV) strålingen er sterkest.

På neste side av brevet følger mer informasjon om boka, aktiviteter og solråd. Kreftforeningen har laget et eget opplegg for barnehager med tanke på solbeskyttelse, og dette aktivitetsmateriellet ber vi dere laste ned fra Kreftforeningens sider: [Solvenn](#).

Vi anbefaler også DSAs nettside [Beste praksis](#)² for tips om hvordan skape gode skyggemuligheter i barnehagen og brosjyren [Råd om solbeskyttelse til skoler og barnehager](#). Her vil dere også kunne finne dette informasjonsskrivet og informasjon som kan sendes med til foreldrene.

Ta kontakt med DSA hvis dere har spørsmål eller trenger mer informasjon. Vi ønsker dere gode og morsomme timer med boka og aktivitetene!

Vennlig hilsen

Lill Tove Norvang Nilsen
Fagdirektør

¹ <https://dsa.no/sol-og-solarium/nasjonal-uv-og-hudkreftstrategi>

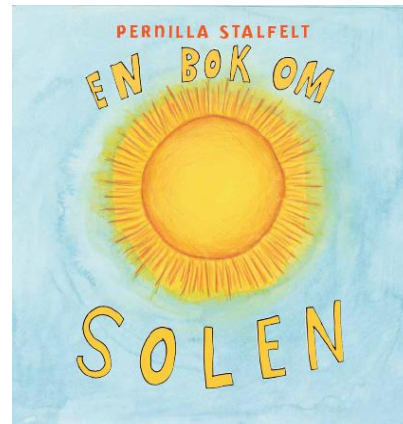
² <https://dsa.no/sol-og-solarium/rad-og-anbefalinger-fra-dsa-om-hvordan-skape-gode-skyggesteder-og-beskytte-mot-sola>

Om boken, aktiviteter og solråd

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.

I boka kan barna lære mer om sola og solstrålenes virkning, og om hvordan de beskytter seg og unngår å bli solbrent.

Snakk med barna og bruk boka aktivt i samlingsstunden. Den er særlig egnet til bruk i 5-årsklubben eller lignende samlinger for de eldste.



Aktiviteter



Kreftforeningens side [Solvenn](#) har mange forslag til morsomme og engasjerende aktiviteter for barna, ved hjelp av frontfigur-skilpadden Solfryd.

Her finner dere blant annet: pdf'er til nedlasting (oppgaver), poster med «Dyrenes solbeskyttelse» og ideer til aktiviteter (eks. sydenreise i barnehagen).

Barnehagen oppfordres til å bli en Solvennbarnehage. Da får dere digitale nyhetsbrev, tips om gode aktiviteter og solrutiner, og kan bestille gratis materiell.

Solvenn:

<https://kreftforeningen.no/forebygging/forhelsestasjoner-skoler-og-barnehager/solvenn/>

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. Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon. Følg solrådene:

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