



SONNENSCHUTZ FÜR KINDER IM KINDERGARTEN



Handreichung für Erzieher/innen



Bundesamt
für Strahlenschutz

Impressum

Bundesamt für Strahlenschutz
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Postfach 10 01 49
D-38201 Salzgitter
Telefon: +49 (0)3018 333-0
Telefax: +49 (0)3018 333-1885
E-Mail: ePost@bfs.de
De-Mail: epost@bfs.de-mail.de
Internet: www.bfs.de

Redaktion: Melanie Bartholomäus
Gestaltung: Quermedia GmbH, Kassel
Druck: oeding print GmbH, Braunschweig
Fotos: BFS und genannte Quellen
Stand: März 2020

Erklärung

Wie schön ist es, wenn die Sonne scheint! Ihr Licht und ihre Wärme tun Körper und Seele gut. Doch im Übermaß können die UV-Strahlen der Sonne gefährliche Folgen haben. Eine zu hohe UV-Belastung und Sonnenbrände, vor allem in der Kindheit und der Jugend, erhöhen das Risiko erheblich, später an Hautkrebs zu erkranken.

Kinder sind besonders gefährdet. Effektiver Sonnenschutz ist gerade bei ihnen wichtig: Ihre Haut und ihre Augen sind empfindlicher für Schäden durch UV-Strahlung als bei Erwachsenen.

Neben den Eltern sind auch Sie als Erzieher*innen dafür verantwortlich, den Ihnen anvertrauten Kindern möglichst früh einen bewussten Umgang mit der Sonne nahe zu bringen.

Das Thema Sonnenschutz wird zum „Kinderspiel“, wenn die Kinder damit aufwachsen und es auch vom Kindergarten nach Hause tragen. Das erworbene Wissen können sie ein Leben lang nutzen.

Diese Handreichung für Erzieher*innen ist Bestandteil der Materialien des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS) für Kindergartenkinder. Mit „Sonne, aber sicher!“ sollen die Kinder einen achtsamen Umgang mit der Sonne erlernen.

Neben der Handreichung umfassen die Materialien ein Infoposter, sieben Arbeitsblätter für die Kinder und eine Broschüre für Eltern.

2019 hat das BfS die Materialien neu aufgelegt. Die Grundlage hierfür waren die UV-Unterrichtsmaterialien aus dem Jahr 2010. Diese wurden damals im Auftrag des BfS und in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V. vom Zeitbild Verlag, teilweise in Anlehnung an Materialien der World Health Organisation (WHO), der Schweizer Krebsliga und von The Cancer Council Victoria, Australien, erstellt. In die aktuelle Überarbeitung der Materialien wurden Erzieher*innen und Kinder einbezogen.

Umsetzung des Themas

Das Thema Sonnenschutz ist vielfältig in den Kindergartenalltag integrierbar. Die Kinder können zum richtigen Sonnenschutz spielerisch angeleitet werden. Sonnenschutz sollte ebenso wie die Gesundheitsthemen Hygiene, Zähneputzen oder gesunde Ernährung/Essverhalten mit den Kindern besprochen und alltäglich gelebt werden. Hierfür können Sie die Arbeitsblätter nutzen. Idealerweise wird Sonnenschutz auch bei Kindergartenveranstaltungen mit Außenaktivitäten eingebunden.

Inhalt

Bedeutung von Sonnenschutz in der Kindheit

S. 03

Thema Sonnenschutz im Kindergarten

S. 03

So schützt der Kindergarten

S. 04

Verwendung der Materialien

S. 06

Die Bedeutung von Sonnenschutz in der Kindheit

Die UV-Strahlung schädigt die Zellen der Haut und ihr Erbgut. Je höher die individuelle UV-Belastung ist, desto mehr solcher Schäden treten auf und desto höher ist das Hautkrebsrisiko. Neben akuten Haut- und Augenschäden wie Sonnenbrand, Sonnenallergie oder Entzündung der Hornhaut verursacht UV-Strahlung auch chronische Haut- und Augenschäden wie Grauen Star, Hautalterung und Hautkrebs. Außerdem schwächt UV-Strahlung die Immunabwehr.

Bei Kindern sind Sonnenbrände gefährlich, denn bei ihnen erhöhen schwere Sonnenbrände das Risiko für den schwarzen Hautkrebs um das 2- bis 3-fache.

Mittlerweile wissen wir viel darüber, wie sich UV-Strahlung gesundheitlich auswirkt. Das ist eine große Chance: Durch einen bewussten Umgang mit der Sonne können wir das Hautkrebsrisiko wirkungsvoll senken. Kindern ein adäquates Sonnenschutzverhalten zu vermitteln, ist daher sehr wichtig.

Thema Sonnenschutz im Kindergarten

Ein guter Zeitpunkt, um den richtigen Sonnenschutz mit den Kindern zu besprechen, ist das Frühjahr. Das Thema kann aber auch ganzjährig in den Kindergartenalltag einfließen und damit zur Routine werden.

Je ausführlicher das Thema Sonnenschutz im Kindergarten behandelt und ein konsequenter Schutz gelebt wird, umso mehr hilft das Kindern und auch ihren Familien, bewusst und achtsam mit der Sonne umzugehen. Die Lerninhalte können am effektivsten vermittelt werden, wenn die Themen und Aktivitäten einen praktischen Bezug haben und die Kinder sie mit eigenen Erfahrungen verbinden können.

Die folgenden Lernziele stehen im Vordergrund:

Lernziele Wissen:

Die Kinder lernen, dass

- » die Sonne sowohl wohltuende als auch schädigende Wirkungen hat.
- » die UV-Strahlung der Haut und den Augen schadet.
- » Augen und Haut geschützt werden müssen.
- » Sonnenschutzmaßnahmen leicht anzuwenden sind und gesund halten.
- » sie Sonnenbrände unbedingt vermeiden müssen.
- » sie Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen können und das Thema „Sonnenschutz“ auch für ihre Eltern, Geschwister und Freunde wichtig ist.
- » der UV-Index sagt, wie stark die UV-Strahlung ist.
- » die Sonnenstrahlung zu bestimmten Tages- und Jahreszeiten am stärksten ist.

Lernziele Verhalten:

Die Kinder lernen, dass

- » das Spielen in der Sonne Spaß macht, wenn man sich richtig vor UV-Strahlung schützt.
- » sie sich so oft wie möglich im Schatten aufhalten sollen.
- » sie eine Kopfbedeckung mit Schild oder Krempe und Nackenschutz, lange leichte Kleidung, Schuhe und eine Sonnenbrille tragen sollen.
- » sie unbedeckte Haut mit reichlich Sonnencreme einschmieren sollen, die einen hohen bis sehr hohen Lichtschutzfaktor (LSF) hat (mindestens LSF 30).
- » sie an sonnigen und heißen Sommertagen am besten mittags im Haus bleiben.

Die Empfehlungen zu den unterschiedlichen UV-Index-Bereichen bieten eine Orientierung, wann man sich im Schatten aufhalten oder im Haus bleiben sollte (www.bfs.de/uv-index.de).



So schützt der Kindergarten

Am besten gelingt der Sonnenschutz im Kindergarten, wenn Erzieher*innen, Pädagogen, Eltern und Kindergartenträger zusammenarbeiten.

Im Idealfall gibt es auf dem Kindergarten-gelände bereits Sonnensegel oder Schatten spendende Bäume. Technische Sonnenschutzmaßnahmen wie Überdachungen oder Sonnensegel sollten unbedingt berücksichtigt werden, wenn Außenanlagen von Kindertagesstätten neu- oder umgestaltet werden.

Im Tagesverlauf ändert sich die UV-Belastung, in der Mittagszeit ist sie am höchsten. Daher ist es sinnvoll in den Sommermonaten vormittags und nachmittags draußen zu spielen. Außerdem sollten bei Aktivitäten im Freien wie Spaziergängen und Ausflügen immer die Tageszeit und der UV-Index (UVI) berücksichtigt und die Kinder regelmäßig an den eigenen Sonnenschutz erinnert werden.

Sie sollten bereits zu Beginn des Kindergartenjahrs mit den Eltern verbindlich konkrete Sonnenschutzmaßnahmen vereinbaren. Grundlage hierfür sind die im Folgenden aufgeführten Sonnenschutzregeln. Gut ist es, diese Regeln als echte Regeln oder Rituale einzuführen – so wie das Händewaschen und Zähneputzen nach dem Essen. Damit die Regeln leichter umgesetzt werden können, im Folgenden einige Tipps dazu:



Regel Nr. 1: Keine starke Bestrahlung!

Die Kinder sollen starke Sonne meiden. Zwischen 11.00 und 15.00 Uhr steht die Sonne am höchsten und die UV-Strahlung ist mehrfach intensiver als vormittags und nachmittags. Das BfS informiert Sie in den Sommermonaten kostenfrei mit einem Newsletter über Tages-spitzenwerte der UV-Strahlung in Form des UV-Index. Abonnieren Sie den UV-Newsletter unter www.bfs.de/uv-newsletter. Darüber hinaus informiert das BfS unter www.bfs.de/uv-aktuell über die sich im Tagesverlauf verändernde UV-Belastung. Mit diesen Informationen können Sie einen sonnigen Tag mit den richtigen Schutzmaßnahmen planen.

Ab einem UV-Index 3 sollten auf jeden Fall Sonnenschutzmaßnahmen ergriffen werden. Dabei gilt: Je empfindlicher die Haut und je höher der UV-Index ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten. Ab einem UV-Index 8 müssen sich Kinder und Erwachsene mittags zwischen 11:00 Uhr und 15:00 Uhr möglichst drinnen aufhalten. Ist das nicht möglich, dann müssen die Kinder sich draußen im Schatten aufhalten – selbstverständlich angemessen bekleidet und gut eingecremt. Beachten Sie, dass die UV-Belastung aufgrund von Reflektion an Schnee, Sand und Wasser höher sein kann, als der UV-Index angibt.



Regel Nr. 2: Anziehen!

Der beste und einfachste Schutz ist mit Kleidung, Schuhen und Kopfbedeckung zu erreichen. Die Kleidung sollte leicht und weit sein. Die Schuhe sollten den Fußrücken bedecken und der Hut sollte Augen, Ohren und Nacken schützen. Jedes Kind sollte im Sommer einen Sonnenhut im Kindergarten deponieren. Sie könnten mit den Kindern auch Sonnenhüte individuell mit Textilfarben gestalten. Im Kindergarten sollte Ersatzbekleidung, Sonnenhüte und Schuhe vorgehalten werden. Vergessen Kinder und Eltern Sonnenschutzkleidung zu Hause, kann darauf zurückgegriffen werden. Seien Sie Vorbild und tragen Sie ebenfalls entsprechende Kleidung, Schuhe und einen Hut. Spezial-Kleidung mit UV-

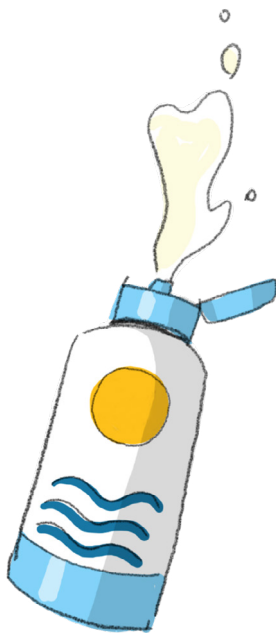


Schutz ist in manchen Fällen empfehlenswert.

Regel Nr. 3: Augen schützen!

Zum Schutz der Augen sollten auch bereits die jüngsten eine Sonnenbrille tragen. Sie hilft, Horn- und Bindehautentzündungen zu vermeiden sowie dem im Alter auftretenden Grauen Star (Linsentrübung) vorzubeugen. Die Sonnenbrille sollte eng am Gesicht anliegen und mit dem Herstellerhinweis „UV400“ versehen sein. Die Tönung der Gläser sollte braun oder grau sein. Vereinbaren Sie zu Beginn des Kindergartenjahrs mit den Eltern, dass die Kinder eine Sonnenbrille tragen sollen, um ihre Augen zu schützen. Ersatzbrillen im Kindergarten sind sinnvoll.

Weigern Kinder sich, eine Sonnenbrille zu tragen, können die Augen durch breitrempige Sonnenhüte geschützt werden. Wichtig ist dann, dass die Krempe die Augen gut verschattet. Allerdings ersetzt ein solcher Hut die Sonnenbrille nicht, da immer noch UV-Strahlung ins Auge eintreten kann.



Regel Nr. 4: Eincremen!

Sonnencreme muss auf unbedeckte Körperstellen aufgetragen werden, um einen Sonnenbrand zu vermeiden. Dabei ist darauf zu achten, dass Sonnencreme gleichmäßig verteilt und etwa 20 Minuten, bevor man nach draußen geht, aufgetragen wird. Danach darf sie nicht abgewaschen oder abgewischt werden.

Auch wenn Eltern ihr Kind bereits frühmorgens eingeschmiert haben, reicht das nicht für den ganzen Tag aus. Halten sich die Kinder draußen auf, muss auch im Kindergarten regelmäßig nachgcremt werden. Der Sonnenschutz sollte, bevor die Kinder ins Freie gehen und danach alle zwei Stunden, erneuert werden.

Für manche Kindergärten mag „eine Sonnencreme für alle“ sinnvoll sein. Andere bevorzugen es wegen möglicher allergischer Reaktionen, wenn jedes Kind seine eigene Sonnencreme dabei hat. Sprechen Sie sich verbindlich so ab, wie es am besten zu Ihrer Einrichtung passt.

Sie können mit den Kindern üben, wie man sich richtig eincremt. Das Motto „Viel hilft viel“ ist in diesem Fall übrigens richtig und wird von Kindern oft besser umgesetzt als von den Erwachsenen. Trägt man zu wenig Sonnencreme auf, wird der angegebene Schutzfaktor nicht erreicht. Zum Vergleich: Um den ganzen Körper einzucremen, benötigt ein Erwachsener ca. 30 - 40 ml (bis zu 4 gehäufte Esslöffel) Sonnencreme. Bei Sonnensprays und Sonnenmittelroller ist dieselbe Körperstelle mehrmals zu besprühen bzw. einzurollern. Bitte achten Sie auch hier darauf, dass die Haut gleichmäßig eingecremt wird.

Besprechen Sie zu Beginn des Kindergartenjahres mit den Eltern, wie Sonnencreme genutzt werden soll. Manche Eltern sorgen sich aufgrund der Nachrichten über Nanopartikel oder hormonell wirksame Substanzen in Sonnenschutzmitteln. Das ist unbegründet, solange die Kinder die Sonnenschutzmittel nicht essen oder das Mittel in offene Wunden gelangt. Bisherige Studien zeigen, dass sich Sonnenschutzmittel nicht gesundheitlich auswirken, solange sie sachgemäß angewendet werden. Lehnen Eltern Sonnenschutzmittel komplett ab, sollten Sie mit ihnen vereinbaren, wie mit ihren Kindern umzugehen ist. Dabei sollten Sie die Vorgaben der zuständigen kommunalen Unfallversicherung berücksichtigen.

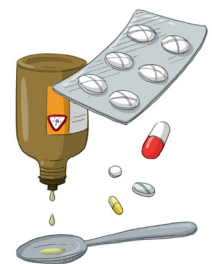


Regel Nr. 5: Besonderer Schutz beim Baden!

Wasser reflektiert die UV-Strahlung und verstärkt sie dadurch. Ein Sonnenbrand kann im Wasser sehr viel schneller entstehen. Darum sollte man T-Shirt und Shorts möglichst mit ausgewiesenem UV-Schutzfaktor (UPF) tragen. Mit Blick auf die aktuellen Meldungen und Diskussionen, dass Substanzen in Sonnencreme für Wasserorganismen schädlich sein könnten, sollte vor allem beim Baden Kleidung die Haut schützen, so dass weniger unbedeckte Körperstellen eingecremt werden müssen. Insbesondere nach dem Baden muss wieder nachgeschmiert werden, um die Schutzwirkung zu erhalten. Sollten Sie mit den Kindern im Planschbecken baden oder Wasserspiele machen, besprechen Sie am besten vorher gemeinsam diese Regel.

Regel Nr. 6: Vorsicht bei Medikamenten, Kosmetika und Sonne!

Manche Medikamente können Nebenwirkungen im Zusammenhang mit Sonnenlicht haben, da diese Medikamente die Haut empfindlicher gegenüber UV-Strahlung machen. Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass Sie angeben sollen, wenn ihr Kind Medikamente einnimmt, bei denen durch Sonnenlicht Nebenwirkungen auftreten können. In diesem Fall darf das Kind nicht in die Sonne gehen. Nur so können Hautirritationen bis hin zu Sonnenbränden und allergischen Reaktionen ausgeschlossen werden.



Verwendung der Materialien



Die Materialien bestehen aus einem Poster zum Thema Sonnenschutz, einer Elternbrochure, Arbeitsblättern und dieser Handreichung für Erzieher*innen.

Das Sonnenschutz-Poster

Das Poster soll das ganze Jahr über an die Sonnenschutzregeln erinnern. Im Frühjahr könnte es gut sichtbar im Eingangs- oder Garderobebereich platziert werden und so Eltern und Kinder auf das Thema aufmerksam machen. Die fünf wichtigsten Regeln zum Sonnenschutz sind hier dargestellt. Die Kinder können anhand der Grafiken erkennen, wie richtiger Sonnenschutz funktioniert. Eltern und Kindergartenpersonal sollten die Merksätze wiederholt vorlesen, damit die Kinder sich diese einprägen.

Die Elternbrochure

Sonnenschutz im Kindergarten funktioniert nicht ohne die Eltern einzubeziehen. Die beiliegende Elternbrochure liefert den Eltern alle wichtigen Informationen zu UV-Strahlung und deren Wirkung auf die Gesundheit sowie zum wirkungsvollen Sonnenschutz. Es bietet sich an, diese Brochure den Eltern zu Beginn des Kindergartenjahres mitzugeben und die Inhalte bei einem Elternabend zum Thema Sonnenschutz zu besprechen.

Die Arbeitsblätter

Die Arbeitsblätter sind für Ihre Arbeit mit den Kindern gedacht. Sonnenschutz ist im Frühjahr, Sommer und Herbst ein Thema und teilweise sogar im Winter, wenn die Kinder mit ihren Eltern an sonnigen Tagen im Gebirge sind. Daher können sie die Arbeitsblätter über das ganze Jahr flexibel einsetzen. Besonders an sonnigen Tagen sollte am Thema gearbeitet werden. Denn die Kinder können bei Sonnenschein die Theorie leichter mit der Praxis verknüpfen.

Optimaler Weise nutzen Sie diese Materialien das ganze Jahr über. Da die Grundlage aller Sonnenschutzmaßnahmen ist, den UV-Index und damit die Stärke der UV-Strahlung an einem Tag zu kennen, empfehlen wir, im Frühjahr zusammen mit den Kindern eine Anzeige für den aktuellen UV-Index zu basteln (s. Arbeitsblatt 6) und gut sichtbar aufzuhängen - unabhängig davon, wann bei Ihnen das Thema Sonnenschutz behandelt wird.

Mit diesen Materialien kann auch gut eine Themenwoche gestaltet werden – abgerundet durch einen Themenabend für die Eltern. Im Folgenden ist beschrieben, wie Sie die unterschiedlichen Materialien verwenden und eine Themenwoche aussehen könnte:

Tag 1

Einstieg ins Thema

Den Auftakt zur Themenwoche kann ein Gruppenkreis bilden, in dessen Mitte sich zum Beispiel Sonnenmilch, Sonnenschirm, Sonnenhut, Sandförmchen, Wasserball und andere Accessoires, die mit Sommer verknüpft werden, befinden. Zunächst besprechen Sie mit den Kindern, was besonders am Sommer ist: Es ist warm und die Sonne scheint. Hier sollten Sie ansprechen, welche wohltuende oder auch schädigende Wirkung die Sonne hat. Entscheiden Sie, wie detailliert Sie die Inhalte besprechen. Durch Fragen wie: „Wie ist das für euch im Sommer?“, „Wird es manchmal zu heiß?“, „Hattet ihr schon einmal einen Sonnenbrand?“ usw. können die Kinder ihre eigenen Erfahrungen einbringen.

Hintergrundwissen

Positive Wirkungen der Sonne:

- Wärme und Licht, die Wohlbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit fördern
- Pflanzenwachstum
- Vitamin-D-Bildung

Negative Wirkungen der Sonne:

- Sonnenbrand
- Sonnenallergien
- Augenentzündungen
- Schwächung des Immunsystems
- Krebserkrankungen
- vorzeitige Hautalterung

Ausführliche Informationen zu den Wirkungen der UV-Strahlung finden unter www.bfs.de/uv-wirkung.

Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass man sich vor den schädigenden Wirkungen der Sonne schützen kann. Kündigen Sie an, dass Sie die Sonnenschutzregeln am morgigen Tag mit den Kindern besprechen werden.

Im Anschluss an den Kreis, können Sie den Kindern mit Arbeitsblatt 1 und Arbeitsblatt 2 ein Bastel- und Ausmalangebot machen. Die Ausmalvorlage und das Sonnen-Memory zeigen die wichtigsten Sonnenschutzregeln. Durch Ausmalen und Basteln bereiten Sie die Kinder bereits auf den zweiten Tag der Themenwoche vor.

Arbeitsblatt 1:

Die Kinder malen die wichtigsten Sonnenschutzregeln aus und sehen so, wie sie sich richtig vor der Sonne schützen können. Vielleicht kommen Sie während des Ausmalens mit den Kindern ins Gespräch. Die Kinder können von ihren positiven und negativen Erfahrungen mit der Sonne berichten.



Arbeitsblatt 2

Auch mit dem „Sonnen“-Memory lernen die Kinder, wie sie sich richtig vor der Sonne schützen können. Je nach Gruppengröße und Alter der Kinder können die Bilder auf Karton aufgeklebt oder ergänzt werden. Die Kinder können das Arbeitsblatt auch mit nach Hause nehmen und dort gemeinsam mit den Eltern das Memory-Spiel basteln. So bringen die Kinder das Thema Sonnenschutz in die Familie.



Tag 2

Vermittlung der Sonnenschutzregeln

Auch am zweiten Tag bietet sich der Gruppenkreis für den Einstieg ins Thema an. In der Mitte könnten Sonnenmilch, Sonnenschirm, Sonnenhut, Kleidung und Schuhe sowie eine Sonnenbrille platziert werden – die wichtigsten Schutzmaßnahmen zum Anfassen. Die Eingangsfrage an die Kinder könnte lauten: „Wozu sind die Sachen in der Mitte unseres Kreises gedacht?“ oder auch „Was macht ihr, um keinen Sonnenbrand zu bekommen?“ Vielleicht benennen die Kinder bereits die ein oder andere wichtige Sonnenschutzregel. Sie können anhand der Gegenstände in der Mitte die Sonnenschutzregeln besprechen oder aber auch das Poster als Leitfaden nutzen.

Folgende Regeln sollten besprochen werden:

1. Geh in den Schatten! Wann immer es möglich ist, solltest du dich im Schatten aufhalten.
2. Geh zwischen mittags (11 und 15 Uhr) nicht in die pralle Sonne.
3. Zieh Kleidung an! T-Shirt, Hose und Schuhe bieten den besten Sonnenschutz.
4. Trage einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille. Diese schützen Kopf, Nacken und Augen.
5. Creme dich gut ein! Sonnencreme bietet einen zusätzlichen Schutz. Viel hilft viel!

Wenn Sie Regel 5 besprechen, üben Sie am besten gleich mit den Kindern das richtige Eincremen. Cremen Sie gemeinsam Gesicht, Ohren, Nacken und alle weiteren Körperstellen ein, die nicht mit Kleidung bedeckt sind. Denken Sie daran: Viel hilft viel! Die Sonnencreme sollte großzügig aufgetragen werden und einen hohen bis sehr hohen Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30) haben.

Zum Vertiefen des Besprochenen können die Kinder das Sonnen-Memory von Tag 1 spielen und/oder das Rätsel auf Arbeitsblatt 3 lösen.

Arbeitsblatt 3

Das Rätselspiel ist eher für die etwas älteren Kinder geeignet. Aufgabe ist es, die Bilder auszuschneiden und in die richtige Reihenfolge zu bringen: von Bild 1, auf dem das



Kind nur mit einer Unterhose bekleidet ist, bis hin zu Bild 6, auf dem das Kind draußen in der Sonne steht. Sie können den Kindern eine Geschichte in der richtigen zeitlichen Abfolge Bild für Bild erzählen und dabei auf die einzelnen Sonnenschutzmaßnahmen hinweisen. Erklären Sie den Kindern in diesem Zusammenhang, wie wichtig Kleidung als Sonnenschutz ist!

Die Kinder können die Bildreihenfolge auch alleine legen und Sie besprechen im Anschluss gemeinsam die Lösungen.

Tag 3

1. Wiederholung der Sonnenschutzregeln

Betrachten Sie an Tag 3 noch einmal mit den Kindern das Poster. An welche Sonnenschutzregeln erinnern sich die Kinder noch? Wiederholen Sie gemeinsam die Regeln und nehmen Sie noch einmal alle Gegenstände in die Hand und sagen Sie, wozu diese genau dienen.

Sonnenschirm: spendet Schatten

Sonnenhut, Kleidung und Schuhe:

bedecken die Haut und schützen sie so

Sonnenbrille: schützt die Augen

Sonnenmilch: alle nicht bedeckten Körperstellen werden großzügig eingecremt.

Zum Vertiefen des Besprochenen dient Arbeitsblatt 4.

Arbeitsblatt 4

Die Kinder können hier Sonnenschutzmaßnahmen nach Symbolen ausmalen. Kleinere Kinder können auch noch einmal die Ausmalvorlage von Tag 1 nutzen. Hier bietet es sich auch an, die Kinder neben den Sonnenschutzmaßnahmen (Schatten, Kleidung, ...) darauf hinzuweisen, wie wichtig es ist, vor allem an heißen Tagen viel zu trinken.



Tag 4

2. Wiederholung der Sonnenschutzregeln

Am 4. Tag der „Sonne, aber sicher!“-Woche sollen die Sonnenschutzregeln weiter gefestigt werden. Zu diesem Zweck bietet das Arbeitsblatt 5 eine Bastelvorlage für einen Sonnenhut. Am besten haben Sie ein Exemplar des Sonnenhutes vorbereitet und unterbreiten den Kindern ein Bastelangebot. Fragen Sie die Kinder: „Was ist das?“, „Warum ist es wichtig, einen Sonnenhut zu tragen?“, „Wie könnt ihr euch außerdem vor der Sonne schützen?“

Sie sollten bereits im Gespräch vermitteln: Eine Kopfbedeckung ist vor allem an heißen, sonnigen Tagen unerlässlich! Und das kann auch Spaß machen!

Arbeitsblatt 5

Beschreiben Sie den Kindern die einzelnen Bastelschritte. Basteln Sie im Anschluss gemeinsam mit



den Kindern Schritt für Schritt den Sonnenhut. Während des Bastelns lassen sich die Sonnenschutzregeln wiederholen.

Vielleicht machen Sie ja sogar eine Sonnenhut-Modenschau mit den Kindern (für die Eltern) und prämiieren die individuell gestalteten „Kunstwerke“.

Tag 5

3. Wiederholung der Sonnenschutzregeln

Kinder verkleiden sich gerne. Das können Sie an Tag 5 nutzen und mit den Kindern eine Modenschau machen. Stellen sie verschiedene Hüte, T-Shirts, Hosen zur Verfügung. Meistens haben Kindergärten einen Fundus, den Sie hierfür nutzen können. 5 Kinder dürfen bei der Modenschau mitmachen. Wenn die Kinder umgezogen sind, stellen sie sich vor den Rest der Gruppe und das Outfit mit dem besten Sonnenschutz wird prämiert. Besprechen Sie mit den Kindern im Folgenden, welches Kleidungsstück besonders gut für den Sonnenschutz geeignet ist und welches nicht und warum.

Danach können die Kinder Arbeitsblatt 6 und Arbeitsblatt 7 bearbeiten und festigen so, was bei der Kleiderauswahl zu beachten ist.

Arbeitsblatt 6

Wer weiß, wie hoch der UV-Index ist, kann sich entsprechend schützen. Deswegen ist es sinnvoll, den UVI im Kindergarten zu veranschaulichen. Basteln Sie gemeinsam mit den Kindern eine Art UVI-Meter. Das UVI-Meter besteht aus einem beweglichen Zeiger und einer Skala, auf der die verschiedenen Index-Werte abgebildet sind. Die Skala kann dann noch entsprechend von den Kindern gestaltet werden, zum Beispiel mit Sonnenschutzattributen wie Sonnencremetube, Sonnenbrille oder einem Sonnenhut. Hängen Sie diese Anzeige an gut einsehbarer Stelle (zum Beispiel im Gruppenraum oder im Eingangsbereich) auf.



Die Gruppe oder ein „UV-Expertenteam“ kann den aktuell gültigen UV-Index einstellen. Diesen erfahren Sie unter www.bfs.de/uv-prognose.

Ergänzend kann auch jedes Kind ein solches UVI-Meter für zu Hause basteln und so das Gelernte mit nach Hause nehmen.

Arbeitsblatt 7

Mit den Ausmalbildern können die Kinder ihr Wissen zum Thema „Sonnenschutz durch Bekleidung“ festigen. Lassen Sie die Kinder dazu die Figuren mit den richtigen Kleidungsstücken bemalen. Zur Hilfe sind einige Kleidungsstücke klein abgegliedert.



Betonen Sie im Gespräch während des Malens, dass Kleidung und Kopfbedeckung vor den schädlichen Auswirkungen der Sonnenstrahlen schützen. Zwischenfragen wie „*Welche Körperteile sind jetzt noch unbedeckt?*“ erhöhen die Anschaulichkeit. Ergänzend kann besprochen werden, dass die freibleibenden Körperpartien mit Sonnencreme eingecremt werden müssen.

Weiterführende Informationen

Bundesamt für Strahlenschutz:

www.bfs.de/uv-index

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) und Deutsche Krebshilfe:

<https://www.unsererahaut.de/de/sonne/>

[kinder/Spielerisch-lernen.php](https://www.unsererahaut.de/de/kinder/Spielerisch-lernen.php)

[https://www.unsererahaut.de/de/](https://www.unsererahaut.de/de/Lebenswelten/Clever-in-Sonne-und-Schatten.php)

[Lebenswelten/Clever-in-Sonne-und-Schatten.php](https://www.unsererahaut.de/de/Lebenswelten/Clever-in-Sonne-und-Schatten.php)

Landeskrebsgesellschaften:

<https://www.krebsgesellschaft.de/deutsche-krebsgesellschaft/praevention/sunpass.html>

Strahlenschutzkommission:

Schutz des Menschen vor den Gefahren solarer UV-Strahlung und UV-Strahlung in Solarien; Empfehlung der Strahlenschutzkommission mit wissenschaftlicher Begründung

[https://www.ssk.de/SharedDocs/](https://www.ssk.de/SharedDocs/Beratungsergebnisse/2016/2016-02-11%20Empf_UV-Schutz_KT.html)

[Beratungsergebnisse/2016/](https://www.ssk.de/SharedDocs/Beratungsergebnisse/2016/2016-02-11%20Empf_UV-Schutz_KT.html)

[2016-02-11%20Empf_UV-Schutz_KT.html](https://www.ssk.de/SharedDocs/Beratungsergebnisse/2016/2016-02-11%20Empf_UV-Schutz_KT.html)

Deutscher Wetterdienst:

www.uv-index.de