

## VORBEMERKUNG

Jeder kennt die wohltuende Wirkung von Licht und Wärme der Sonne auf Körper und Seele. Richtig dosiert, regt die Sonne Kreislauf und Stoffwechsel an und steigert unsere Vitalität. Doch im Übermaß können die UV-Strahlen der Sonne gefährliche Folgen haben. Übermäßige UV-Belastung und Sonnenbrände, vor allem in der Kindheit und der Jugend, erhöhen das Risiko erheblich, Jahre später an dem so genannten „schwarzen Hautkrebs“ (malignes Melanom), der gefährlichsten Form von Hautkrebs, zu erkranken. Neben weiteren akuten (Sonnenbrand, Sonnenallergie etc.) und chronischen Hautschäden (Hautalterung, Hautkrebserkrankungen etc.) verursacht UV-Strahlung auch akute Augenschäden wie Bindehautentzündung etc. sowie chronische (Grauer Star) Augenschäden und verringert die Immunabwehr.

### Dabei ist wichtig zu wissen:

- Kinder verbringen viel Zeit im Freien und können damit in den ersten 18 Jahren viel der UV-Lebensdosis aufnehmen.
- UV-Strahlung kann DNS-Schäden und infolge davon Zellschäden induzieren, die bei fortgesetzten, übermäßigen UV-Belastungen zur Krebsentstehung beitragen.
- Die Kleinsten tragen das größte Risiko. Trotzdem wird das richtige Verhalten in der Sonne meist vernachlässigt. Dies kann später Hautkrebs zur Folge haben.
- Erwachsene sind oft schlechte Vorbilder, denen Kinder bereitwillig folgen. Auch heute noch ist die Meinung weit verbreitet, dass eine stark gebräunte Haut ein Zeichen für Gesundheit sei. Aber leider ist das Gegenteil der Fall.

Das Thema Sonnenschutz kann ganz einfach in den Alltag und den Urlaub integriert werden und wird zum „Kinderspiel“, wenn schon die Kleinen mit diesem Thema aufwachsen und es aus ihrem Kindergarten nach Hause tragen. Deshalb ist es so wichtig, bereits im Kindergarten auf die Gefahren der UV-Strahlung hinzuweisen.

## ANWENDBARKEIT DER UNTERLAGEN

Das Thema Sonnenschutz ist ein sehr wichtiges Thema und kann auf spielerische Art und Weise bereits im Kindergarten angesprochen und in Verbindung mit anderen Gesundheitsthemen wie Hygiene, Zähneputzen, gesunde Ernährung/Essverhalten behandelt werden.

## DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR DAS THEMA

Das Thema Sonnenschutz im Kindergarten ausführlich zu behandeln und dort bereits einen konsequenten Schutz vor der schädlichen UV-Strahlung zu leben, hilft Kindern und ihren Familien, bewusster mit der Sonne umzugehen. Inhalte können am effektivsten vermittelt werden, wenn die Themen und Aktivitäten einen praktischen Fokus haben und mit den eigenen Erfahrungen korrespondieren. Idealerweise wird das Thema Sonnenschutz rechtzeitig im Frühjahr angesprochen.

## LERNZIELE - WISSEN

### Die Kinder sollen lernen, dass

- die Sonne sowohl wohltuende als auch schädigende Wirkungen auf die Menschen hat.
- die Sonnenstrahlung zu bestimmten Tages- und Jahreszeiten am stärksten ist und zu Hautschäden wie Sonnenbrand sowie zu Augenschäden führen kann.
- Sonnenbräune und Sonnenbrand ein Zeichen für Hautschäden sind.
- Sonnenbrillen helfen, Augenschäden durch die Sonne zu vermeiden.
- sie sich am besten gegen die UV-Strahlung schützen, indem sie eine schützende Kopfbedeckung mit Nackenschutz, lange leichte Kleidung und eine Sonnenbrille tragen.
- sie sich zusätzlich reichlich mit einer Sonnencreme eincremen müssen, die mindestens einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 30 hat.
- sie sich im Sommer bei strahlendem Sonnenschein mittags am besten im Haus und ansonsten möglichst oft im Schatten aufhalten sollen.

## LERNZIELE - VERHALTEN

### Die Kinder sollen lernen,

- Sonnenschutzmaßnahmen zu gebrauchen.
- andere zu ermutigen, sich auch vor der Sonne zu schützen.
- Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

## HINWEISE ZU DEN UNTERLAGEN

### Das Sonnenschutz-Poster

Das Poster soll Aufmerksamkeit für das Thema Sonnenschutz wecken und dient zur Information und Aufklärung. Sowohl die Eltern als auch die Kinder sollen hierdurch angesprochen werden. Die fünf wichtigsten Regeln zum Sonnenschutz werden kindgerecht dargestellt. So können sich die Kinder beim Betrachten des Posters die Merksätze vorlesen lassen und sich diese dabei einprägen.

## DIE ARBEITSBLÄTTER

### Blatt 1

Das Blatt dient zum Ausmalen. Es ist vor allem auch für Kinder gedacht, die sich etwas schwer tun mit dem freien Malen und eher eine Vorlage benötigen, an der sie sich orientieren können. Nutzen Sie das Blatt als Einstieg, um mit den Kindern über die Themen Sonne, Sonnenwärme, Sommer, Baden, draußen toben etc. zu sprechen. Was wissen die Kinder bereits zum Thema Sonnenschutz? Haben sie eigene Erfahrungen damit? Welches Kind hatte schon einmal einen Sonnenbrand? Wie war das?

### Blatt 2

Ein kindgerechtes „Sonnen“-Memory mit sechs Bildern, zum Vervielfältigen und Aufkleben auf Karton. Die Bilder zeigen Maßnahmen rund um den richtigen Sonnenschutz.

### **Blatt 3**

Das Rätselspiel ist eher für die etwas älteren Kindergartenkinder geeignet. Aufgabe ist es, die Bilder in die richtige Reihenfolge zu bringen – ausgehend vom Bild, auf dem der Junge nur mit Unterhose bekleidet zu sehen ist, bis hin zum Bild, auf dem der Junge draußen in der Sonne steht. Betonen sie in diesem Zusammenhang, wie wichtig der textile Sonnenschutz ist!

### **Blatt 4**

Das Malen nach Zahlen ist ebenfalls eher für die älteren Kinder geeignet. Hier bietet es sich an, die Kinder darauf hinzuweisen, wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, v. a. an heißen Tagen, ist.

### **Blatt 5**

Die Bastelvorlage für den Sonnenhut wird zusammen mit den Kindern erarbeitet. Auch hier gilt der Hinweis an die Kinder: Eine Kopfbedeckung ist an heißen Tagen unerlässlich!

### **Blatt 6**

Eine einfache Malvorlage, die auch für die kleineren Kinder geeignet ist. Sie sollen frei zeichnen, was ihnen zum Stichwort „Mein erster Frühlingstag“ einfällt. Anschließend können Sie mit den Kindern besprechen, ab wann es eigentlich notwendig wird, mit den ersten Sonnenschutzmaßnahmen zu beginnen.

## **HINWEIS**

Auf der Website der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) finden Sie in der Rubrik „SONNE“ den Menüpunkt „Kind und Sonne“ und hier im Unterpunkt „Spielerisch Lernen“ weitere Angebote zum Thema, die dieses Material sinnvoll ergänzen (Rätsel, Memory, Lieder und Geschichten, Bastelanleitung).  
[www.unserehaut.de](http://www.unserehaut.de)

## **ERKLÄRUNG**

Diese Handreichung ist Bestandteil des Informationspakets „Sonne – ich passe auf!“. Das Paket umfasst ein Infoposter, sechs Arbeitsblätter und Malblätter für Kinder, die Handreichung für Erzieherinnen und Erzieher und eine Broschüre für Eltern, Erzieherinnen und Erzieher.

Die Materialien wurden erstellt von der Zeitbild Verlag und Agentur für Kommunikation GmbH, im Auftrag des Bundesamtes für Strahlenschutz und in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e. V. Die Inhalte wurden teilweise in Anlehnung an Materialien der World Health Organisation (WHO), der Schweizer Krebsliga und The Cancer Council Victoria, Australien, erstellt.

## Notizen