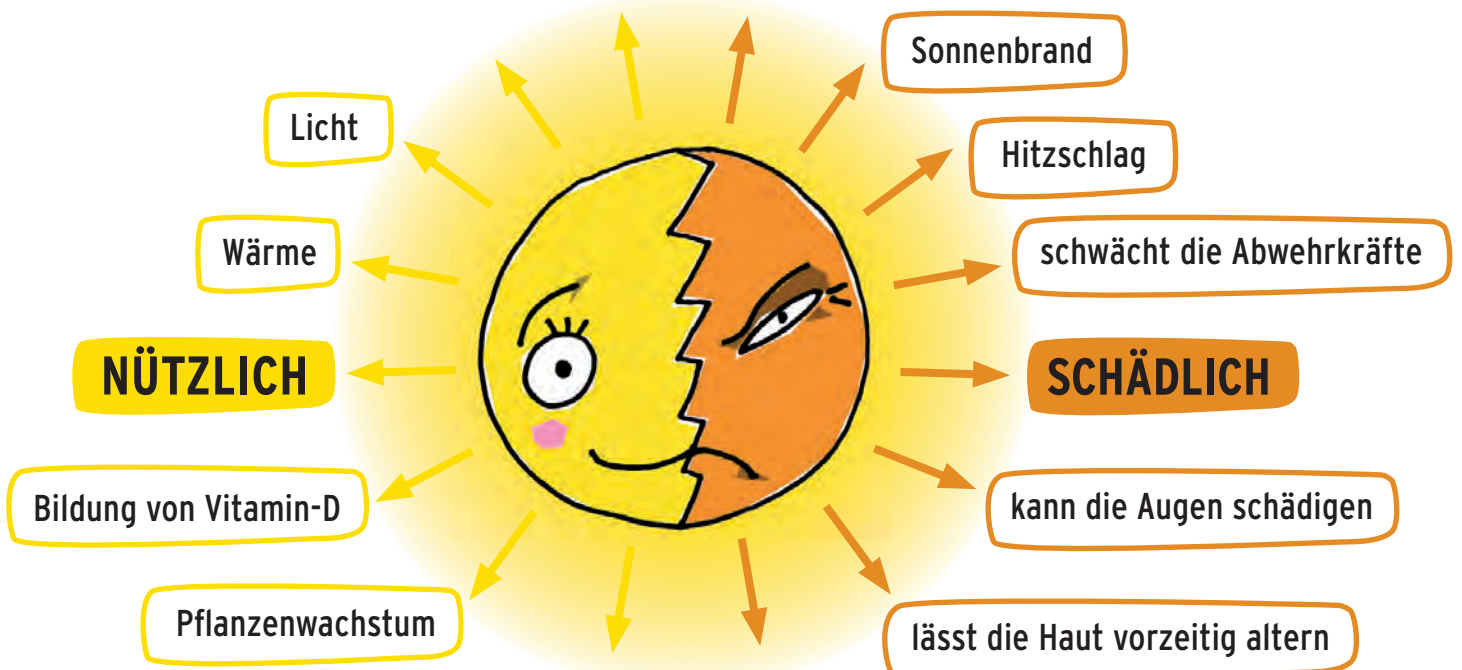


# DIE STRAHLEN DER SONNE

Ohne die Sonne gäbe es kein Leben auf unserer Erde. Alle Lebewesen, ob Pflanzen, Tiere oder Menschen, brauchen das Licht und die Wärme der Sonne. Aber man muss aufpassen, wenn man sich in der Sonne aufhält, denn in den Sonnenstrahlen versteckt sich eine unsichtbare Strahlung - die ultraviolette Strahlung, kurz UV-Strahlung genannt.

Wir spüren nicht, wie die UV-Strahlung in unsere Haut eindringt. Die Haut versucht sich davor zu schützen - sie wird braun. Wenn die Haut zuviel UV-Strahlung abbekommt, kriegt man einen schmerzhaften Sonnenbrand. Das tut weh und kann gefährlich werden, weil zu viel UV-Strahlung den Körper krank machen kann.



Schon gewusst? Pass gut auf, wenn du

- helle oder blonde Haare hast,
- schnell Sonnenbrand bekommst,
- schon öfter Sonnenbrand hattest,
- viele Muttermale hast.

Aufgabe:

1. Was weißt du über die Sonne?
2. Schreibe auf, was du schon mit der Sonne erlebt hast. Was war gut, was war nicht so gut? Vergleich eure Erlebnisse in der Klasse und diskutiert darüber.
3. Warum brauchen Pflanzen, Tiere und Menschen die Sonne?

# DIE SONNENTIPPS

Ein Sonnenbrand tut weh und ist auch völlig unnötig. Beachte die Tipps, die hier stehen, dann kann dir nichts passieren und du kannst deine Sommertage oder deinen Urlaub sicher genießen.



**1.** In der Mittagszeit ist die Sonne am stärksten. Da bleibst du besser im Schatten.



**2.** An den ersten Urlaubs- oder Sommertagen ist es besser, nicht zu oft in die Sonne zu gehen. Deine Haut braucht Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen.



**4.** Creme dich gut mit Sonnencreme ein. Ganz wichtig sind Stirn, Nase, Wangen, Ohren, Lippen, Kinn, Nacken, Hände, Knie, Kniekehlen und der Fußrücken. Die Sonnencreme sollte mindestens den Lichtschutzfaktor 20 (LSF 20) haben. Wenn du empfindliche Haut hast, dann muss der LSF höher sein.

**3.** Am besten schützen dich Kleidung und ein Hut oder eine Kappe. Pass auch auf deinen Nacken und deine Füße auf. Deine Augen schützt eine Sonnenbrille.



**5.** Creme dich eine halbe Stunde vor dem Rausgehen ein. Sonnencreme reibt sich nach einer Weile ab. Deshalb ab und zu nachcremen. Beim Baden brauchst du wasserfeste Sonnencreme. Wenn du aus dem Wasser kommst, solltest du dich noch mal eincremen.

**6.** Achte auch darauf, dass deine Freunde oder Geschwister gut vor der Sonne geschützt sind.



**Und noch ein kleiner Tipp zum Schluss:**  
Viel trinken! Das ist wirklich wichtig, denn der Körper verliert in der Sonne viel Flüssigkeit durch das Schwitzen. !



## Aufgabe:

1. Lies die Sonnentipps aufmerksam durch.

Welche Tipps kennst du schon, welche sind neu für dich?

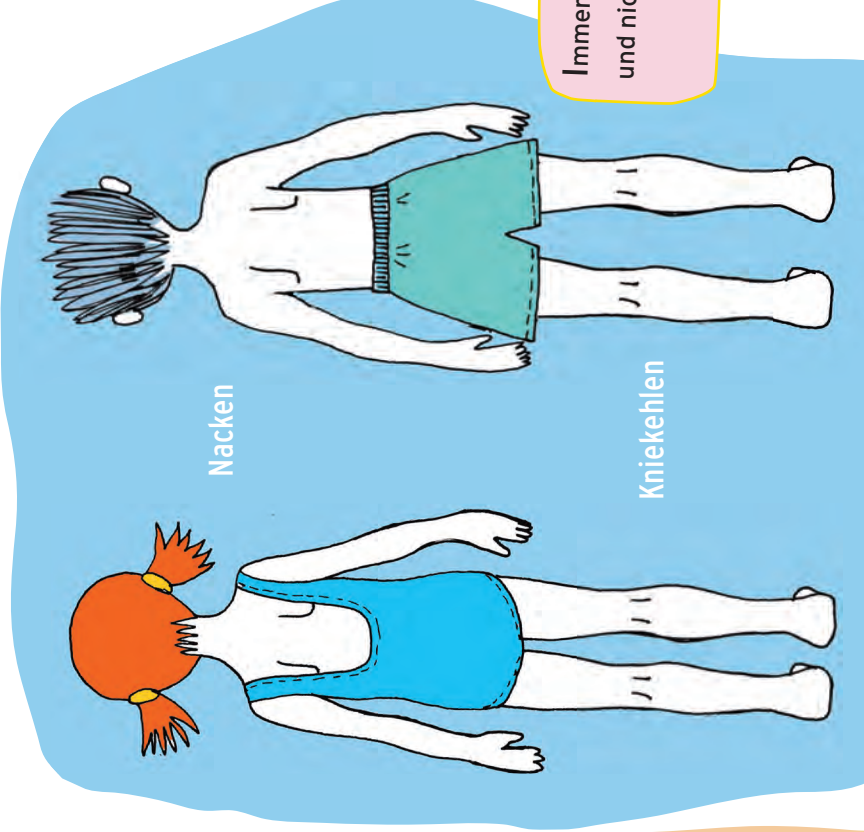
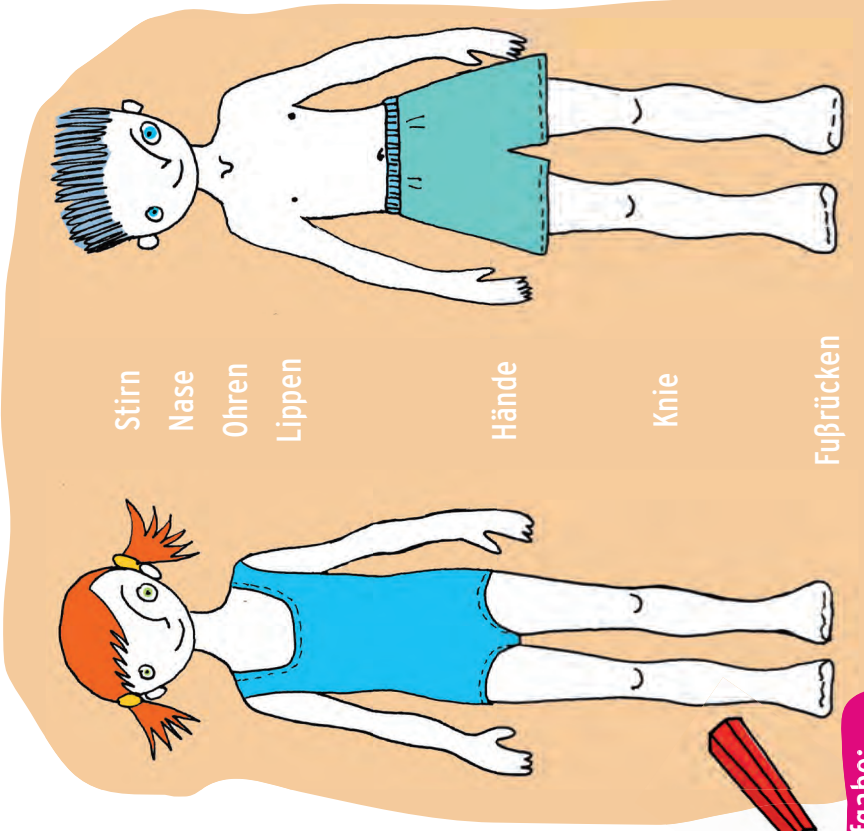
2. Welche der Sonnenregeln fallen dir leicht, welche magst du nicht besonders?



# VERGISS MEIN NICHT!

Jedes Kind weiß, wie wichtig es ist, sich immer schön mit Sonnenschutzmilch einzucremen, bevor man in die Sonne geht.

Deinen Bauch und deinen Rücken vergessen deine Eltern bestimmt nicht, aber es gibt noch andere Stellen an deinem Körper, die du auf keinen Fall vergessen darfst!



Immer gründlich eincremen  
und nichts vergessen!



**Aufgabe:**

Nimm einen Farbstift und male bei dem Mädchen und dem Jungen die Stellen aus, die man beim Eincremen nicht vergessen darf.

**Sonne - ich passe auf!**



# DER SONNENSCHUTZBERATER

Ich gebe Tipps für alle, die wissen wollen, wie man sich gegen einen Sonnenbrand schützt. Damit kenne ich mich nämlich richtig gut aus. Damit man weiß, wie

stark die UV-Strahlung am Tag werden wird, wird sie gemessen. Und damit man abschätzen kann, wie hoch die Gefahr ist, einen Sonnenbrand zu bekommen, wird daraus der so genannte UV-Index ermittelt. Der UV-Index sagt dir, wie groß das Risiko ist, einen Sonnenbrand zu bekommen.



**Der UV-Index in Deutschland:**

Index	Gefahr	Schutzmaßnahmen
1 - 2	geringe Sonnenbrandgefahr	keine
3 - 5	mittlere Sonnenbrandgefahr	bekleiden, eincremen, Schatten
6 - 7	hohe Sonnenbrandgefahr	unbedingt bekleiden, eincremen, Schatten
> 8	akute Sonnenbrandgefahr	unbedingt bekleiden, eincremen, Schatten, 11 - 15 Uhr ins Haus

**Aufgabe:**

Schaue genau auf die Tabelle und kreuze die richtige Antwort an:

Je höher die Zahl des UV-Index, desto  niedriger  höher ist die Sonnenbrandgefahr.

# ENDLICH FERIEN!!!

Badeurlaub auf Mallorca



Sommerurlaub an der Ostsee



Eine Winterreise nach Berlin



Wandern in den Bergen

Ein Skiurlaub in den Alpen



**Aufgabe:**

Auf jedem der Bilder siehst du das Reisegepäck einer Familie, die in den Urlaub fährt. Es ist eigentlich alles dabei, was man für einen schönen Urlaub braucht. Wirklich alles? Schau genau hin und schreibe auf, was bei den einzelnen Bildern fehlt.

**Ein kleiner Tipp:** Eine Familie braucht gar nichts für den Sonnenschutz!

# DER KRESSE-VERSUCH

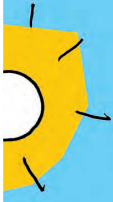
Bekommen auch Pflanzen einen Sonnenbrand? Dieser Frage könnt ihr mit einem Versuch nachgehen. Die Gartenkresse ist ein Kraut, das gerne in der Küche verwendet wird. Die Pflanze ist

für das Experiment sehr gut geeignet, weil sie in wenigen Tagen heranwächst und eine Zeitlang auch ohne Erde, nur mit Wasser und Licht, gedeiht.



## Aufgabe:

Die Kresse wächst in zwei Schalen im Zimmer hinter der Fensterscheibe heran. Wenn die Kresse Blätter hat, kommt an mehreren sonnigen Tagen hintereinander eine Schale nach draußen vor das Fenster, eine Schale bleibt innen auf der Fensterbank. Vergleicht, wie gut die Kresse jeweils wächst.



# EIN HEISSER TAG AM STRAND

Die Sonne scheint und keine Wolke ist am Himmel zu sehen. Die Kinder genießen ihren Ferientag. Aber aufgepasst - nicht alle Kinder schützen sich richtig!



## Aufgabe:

1. Betrachte das Bild genau und finde heraus, was die Kinder falsch machen. Schreibe die Fehler in dein Heft. Ein Kind ist gut vor der Sonne geschützt, welches?
2. Wenn du willst, kannst du das Bild noch ausmalen.

**Sonne - ich passe auf!**



# EIN KLEINER TEST



In den Sonnenstrahlen versteckt sich eine unsichtbare Strahlung, man nennt sie \_\_\_\_\_ . Die UV-Strahlung dringt in unsere \_\_\_\_\_ ein, ohne dass wir es merken. Wer zu lange in der Sonne ist und sich nicht schützt bekommt daher einen \_\_\_\_\_ . Davor schützt man sich am besten mit einem \_\_\_\_\_ oder einer Kappe, einem \_\_\_\_\_ und einer Hose. Und die \_\_\_\_\_ darf man auch nicht vergessen. Die Augen schützt man mit einer \_\_\_\_\_ . Vor dem Rausgehen oder Baden muss man sich gut \_\_\_\_\_ , am besten eine \_\_\_\_\_ vorher. In der Mittagszeit, zwischen \_\_\_\_\_ und drei Uhr, sollte man im Sommer oder im Süden sowieso am besten im \_\_\_\_\_ sein. Wenn man die \_\_\_\_\_ befolgt, kann nichts passieren.

Sonnentipps  
T-Shirt  
halbe Stunde  
elf  
Sonnenbrille  
Hut  
Haut  
Sonnenbrand  
Füße  
UV-Strahlung  
Schatten  
eincremen

Aufgabe:

Beim Schreiben ist etwas schief gegangen und die Sätze haben jetzt lauter leere Stellen. Schau genau hin und setze die Wörter an die richtige Stelle.