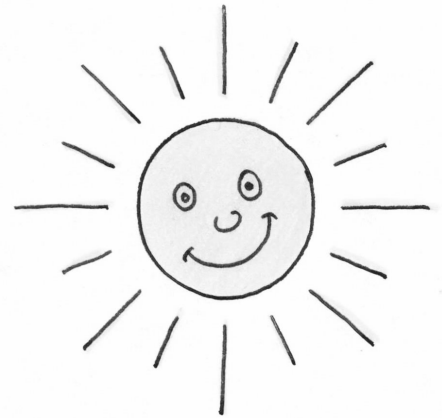


Sommer, Sonne, Sonnenbrand ...?

Endlich ist es wieder so weit! Der Sommer steht vor der Tür und du kannst draußen spielen, Fahrrad fahren und das schöne Wetter genießen. Wenn es noch wärmer wird, kannst du schwimmen gehen und in Badekleidung herumlaufen.



Die Sonne bringt uns zwar schönes Wetter, aber sie ist auch gefährlich! Die Sonnenstrahlen können deine Haut schädigen. Das geschieht natürlich nicht, wenn du nur kurz in der Sonne bist. Wenn du dich allerdings länger in der Sonne aufhältst, dann wird deine Haut nach einiger Zeit rot. Du bekommst einen Sonnenbrand. Jetzt kannst du ganz deutlich sehen und spüren, dass die Sonne deiner Haut nicht gut tut. Je nachdem, wie schlimm dein Sonnenbrand ist, verschwindet die Rötung deiner Haut schneller oder langsamer. Vielleicht peilt sich deine Haut. Nach wenigen Stunden oder Tagen ist der Sonnenbrand dann verschwunden und bald auch vergessen. Das denkst du! Du wirst den Sonnenbrand nach einiger Zeit vergessen haben, deine Haut vergisst ihn aber nicht. Der Sonnenbrand hat auf deiner Haut Schäden hinterlassen, die du nicht sehen kannst. Sie sind aber trotzdem da.

Manche der Sonnenschäden deiner Haut verschwinden einfach, manche bleiben aber auch. Irgendwann können sie sich dann so verändern, dass Hautkrebs entsteht. Der Hautkrebs kann nur gestoppt werden, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Wird diese Krankheit zu spät entdeckt, endet sie tödlich. Früher erkrankten fast nur alte Menschen an Hautkrebs.

Heute bekommen auch immer mehr junge Leute diese schlimme Krankheit. Das kommt daher, dass die Sonnenstrahlung auf der Erde, durch Umweltverschmutzung, immer stärker wird. Im Moment erkrankt jeder fünfte Deutsche an Hautkrebs, wobei diese Zahl stetig steigt.

Jetzt fragst du dich bestimmt, wie du dich vor einem Sonnenbrand schützen kannst! Du bist schon sehr gut geschützt, wenn du dich nie über mehrere Stunden in der Sonne aufhältst. Meide besonders die Mittagszeit. Du kannst auch gut im Schatten spielen, zum Beispiel unter einem Baum! Wenn du dich in der Sonne aufhältst, dann trage möglichst langärmelige Oberteile und lange Hosen. Eine Mütze oder ein Sonnenhut schützen dein Gesicht und deinen Nacken. Deine Augen schützt du mit einer Sonnenbrille. Ungeschützte Hautstellen solltest du großzügig und immer wieder mit Sonnencreme eincremen. Wenn du schwimmen möchtest, musst du unbedingt und immer wieder wasserfeste Sonnencreme benutzen.

Sommer, Sonne, Sonnenbrand ...?

Tipps für den Unterricht

1. Gute **Voraussetzungen** für das Thema Sonnenschutz bieten sich, wenn Sie mit Ihren Schülern vorher den Aufbau der Haut besprechen. Das ist aber nicht unbedingt erforderlich.
2. Als **Einstieg** in das Thema könnten alle Schüler Dinge mitbringen, von denen sie denken, dass sie gegen einen Sonnenbrand schützen.
3. Greifen Sie die **Erfahrungen der Schüler** auf! „Wer hatte schon einmal einen Sonnenbrand?“, „Wie sah der Sonnenbrand aus?“, „Hat der Sonnenbrand wehgetan?“ oder „Warum kam es zu diesem Sonnenbrand?“ und so weiter.
4. Folien von **Fotos**, auf denen Hautkrebs abgebildet ist, wirken sehr einprägsam und abschreckend auf Schüler.
5. Abschließend können die Schüler zur **Festigung** des Gelernten Plakate erstellen, auf denen sie darstellen, wie man sich vor einem Sonnenbrand schützen kann. Die Plakate sollten in Gruppen geplant werden. Vielleicht können sogar einige Schüler mit Sonnenstuhl und Sonnenschirm in der richtigen Kleidung „Model stehen“. Die Plakate werden natürlich in der Schule aufgehängt.
6. Wenn genügend Zeit vorhanden ist, dann können Sie mit den Schülern auch die „**Sonnenterrassen des Körpers**“ besprechen. Das sind die Stellen, die durch ihre Lage am Körper am meisten von den Sonnenstrahlen getroffen werden. Dazu gehören Stirn, Nasenrücken, Ohren, Wangenknochen, Schultern, Fußrücken.
7. **Zusatzaufgaben:**
 - a) Warum ist es wichtig, dass du dich vor der Sonne schützt?
 - b) Was könnten die „Sonnenterrassen des Körpers“ sein? Male!

Linkliste

- <http://onleben.t-online.de/c/39/99/08/3999084.html> auf dieser Seite finden Sie einen Artikel zum Thema und Tipps für Sonnenfans.
- http://www.vitanet.de/service/reise_gesundheit/sonnenschutz/verhalten/ in diesem Artikel wird ausführlich erläutert, wie man sich vor der Sonne schützen kann.

Lösungen für die Arbeitsblätter

Arbeitsblatt 1:

1. Sonnenhut, Hose (am besten langärmelig), T-Shirt (am besten langärmelig), natürlich können auch Schuhe schützen, Kleidungsstücke wie Handschuhe wären im Sommer natürlich nicht sinnvoll. Tipp: Die Kleidungsstücke können auch aus buntem Papier ausgeschnitten werden!
2. Sonnenbrille
3. Alle Körperregionen, die nicht von der Kleidung bedeckt sind, werden rot ange-malt: Gesicht, Hals, Arme, Hände, Beine, Füße
4. Im Schatten; die Schüler könnten zum Beispiel einen Baum oder einen Sonnen-schirm malen.

Arbeitsblatt 2:

1. Roller, Eis, Ball, Handtuch
2. T-Shirt, Sonnenhut, Hose, Sonnenbrille, Baum, Sonnencreme

Thema: Sonnenschutz – Arbeitsblatt 1

Name:

Klasse:

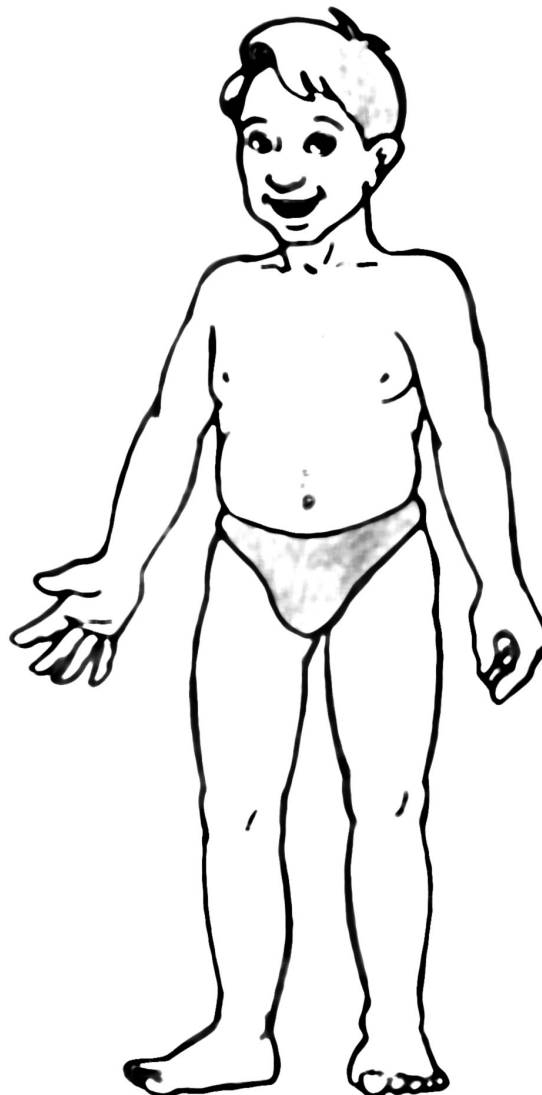
Datum:

Sommer, Sonne, Sonnenbrand ...?

Du weißt, dass deine Haut von der Sonne krank werden kann. Unten siehst du Paul. Paul weiß nicht, wie er sich vor der Sonne schützen kann. Bitte hilf ihm!

Arbeitsaufträge:

1. Paul ist noch nicht angezogen. Male ihm Kleidungsstücke, die ihn vor der Sonne schützen.
2. Paul sollte auch seine Augen vor der Sonne schützen! Weißt du, wie er das tun kann? Male!
3. Jetzt ist Paul angezogen. Kennzeichne die Stellen, die jetzt noch ungeschützt sind, mit einem roten Buntstift. Wie kann er diese schützen?
4. Wo sollte Paul sich während der Mittagszeit aufhalten? Male!



Thema: Sonnenschutz – Arbeitsblatt 1

Name:

Klasse:

Datum:

Sommer, Sonne, Sonnenbrand ...?

Damit du keinen Sonnenbrand bekommst, ist es wichtig, dass du weißt, wie du dich vor der Sonne schützen kannst.

Arbeitsaufträge:

1. Welche Dinge schützen dich **nicht** vor der Sonne? Streiche sie mit einem roten Buntstift durch.
2. Male alle Dinge bunt aus, die dich vor der Sonne schützen.

