

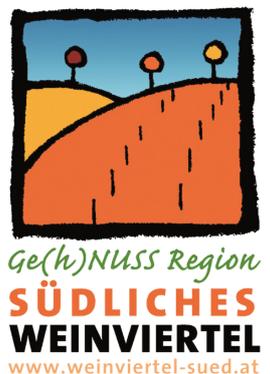


**GUT  
GERÜSTET  
FÜR DIE  
HITZE**

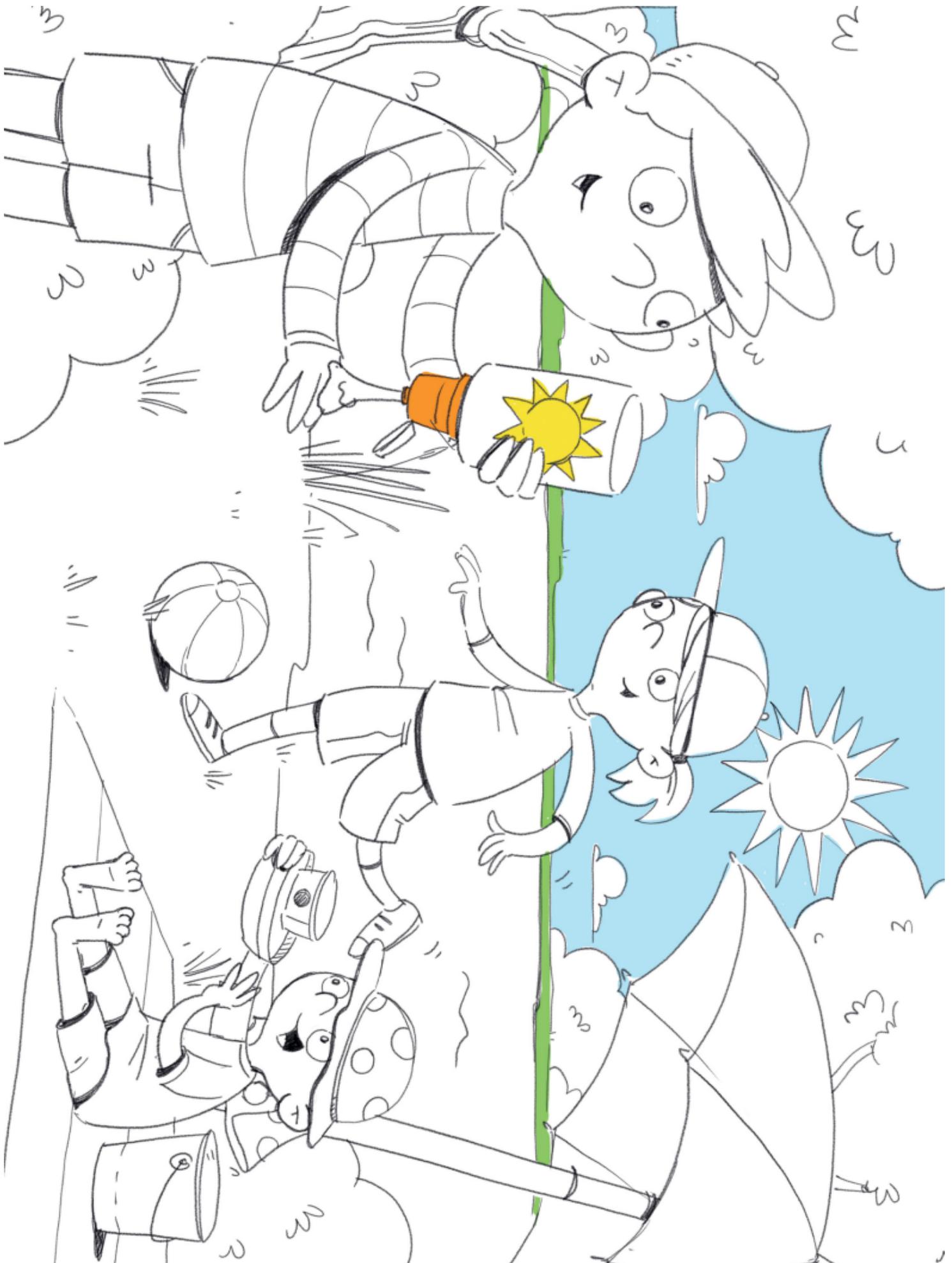
**KLAR!O**



**UNTERLAGEN FÜR DIE HITZEBOX  
KINDERGARTEN**



# MALBLÄTTER - KOPIERVORLAGEN







# BASTELVORSCHLÄGE

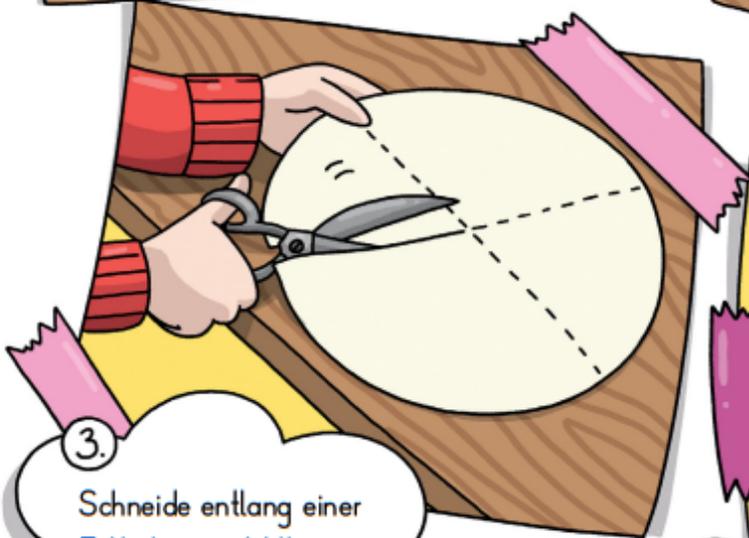


1. Nimm ein Stück dünnen Karton oder dünne Pappe und male einen großen Kreis darauf und schneide ihn aus.



2.

Falte den Kreis zweimal.



3.

Schneide entlang einer Falte bis zur Mitte.



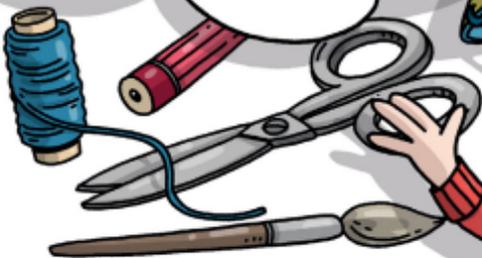
4.

Jetzt kannst du alles bemalen.



5.

Lege die Schnittkanten so übereinander, dass ein Kegel entsteht. Klebe oder tackere die Kanten zusammen.



6.

Zum Schluss lasse dir in die gegenüberliegenden Seiten des Huts zwei Löcher bohren, durch die du ein Gummiband fädelst. Fixiere das Gummiband mit jeweils einem dicken Knoten.



## Material für einen Hut:

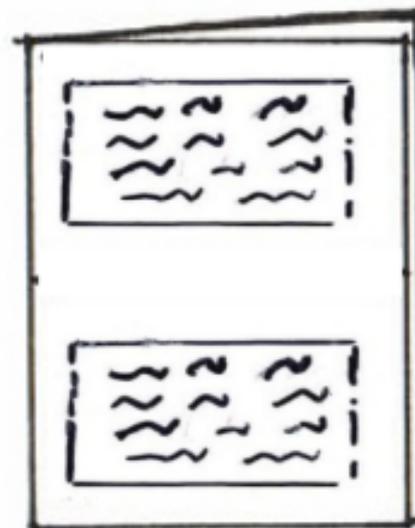
- Ein großes Blatt Zeitungspapier
- Zwei Streifen Tesafilm
- Dekomaterial zum Verzieren: Federn, Plakafarbe, Krepppapier



### Schritt 1

Du brauchst eine **ganze Seite von einer Zeitung, die in der Mitte gefaltet ist.**

Hier ist die  
Papierfalz



Hier sind die  
zwei Seiten

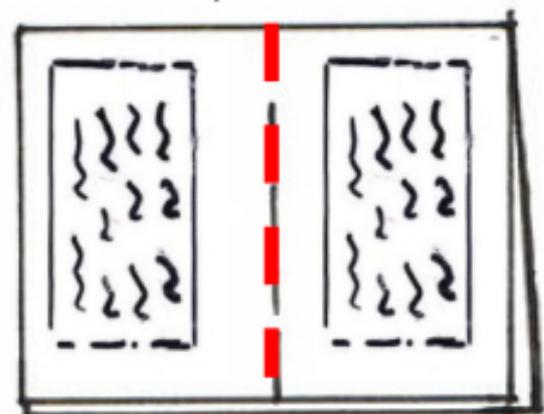
### Schritt 2

Jetzt drehst du die Doppelseite, damit die  
Papierfalz oben ist.

Nun falte das Papier genau in der Mitte  
und öffne es wieder.

Die Mittellinie muss gut zu erkennen sein.

Hier ist die  
Papierfalz

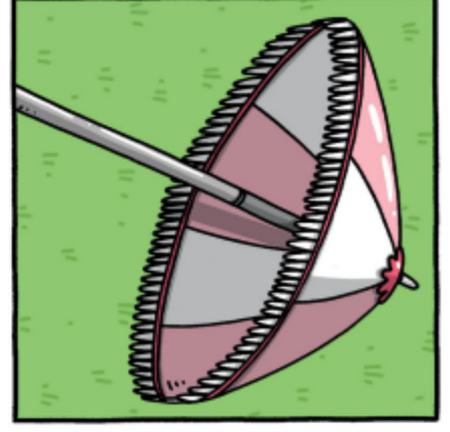
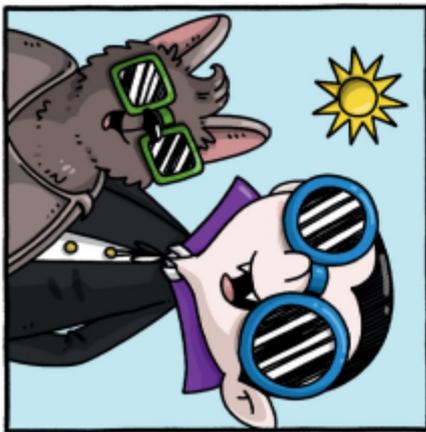
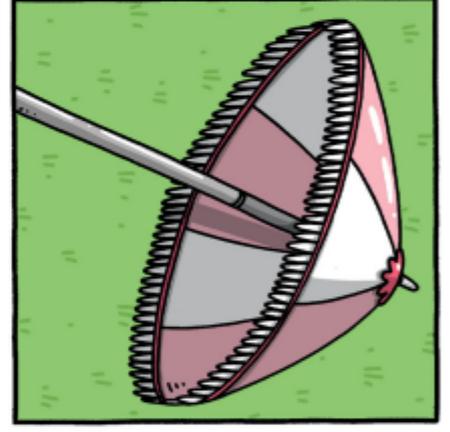
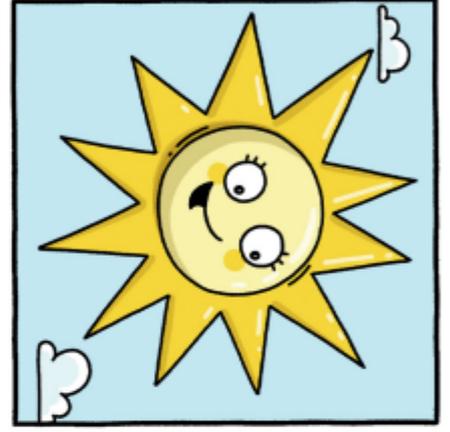
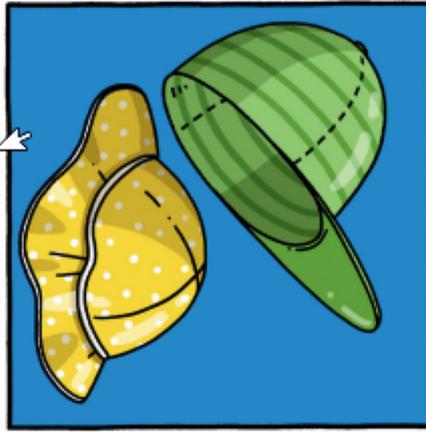
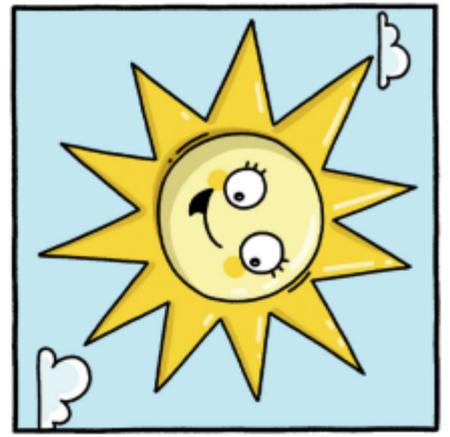




# Bastel Dir Dein Sonnen-Memory!


Einfach ausmalen und ausschneiden und fertig ist Dein Memory!









# ERKLÄRUNG ZU DEN BILDERN



## Der Sonnenbrand auf den Fußrücken

Das sind Bens Füße. Ben war den ganzen Tag mit Sandalen unterwegs. Er hat den UV-Schutz für die Haut auf den Fußrücken vergessen.

„Jetzt habe ich Schuhe, die den Fußrücken bedecken und Sandalen ziehe ich mit Socken an. Wenn ich mal keine Socken anhabe, dann creme ich meine Füße gut mit Sonnencreme ein“, sagt Ben.



## Der Sonnenschirm

Der Stoff des Sonnenschirms lässt die UV-Strahlung nicht durch. „Das funktioniert nur, wenn der Stoff dicht ist und du fast nicht durchschauen kannst. Weil auch das Sonnenlicht durch den Stoff abgehalten wird, gibt es einen Schatten“, sagt Anna.



## Der Radfahrer

Finn war mit dem Fahrrad unterwegs. Alle Hautstellen, die nicht von Kleidung bedeckt waren, haben einen Sonnenbrand.

Er denkt: „Hätte ich doch eine lange Hose und ein langärmeliges T-Shirt angezogen und Gesicht und Nacken mit Sonnencreme eingecremt. Dann hätte ich jetzt keinen Sonnenbrand! Ab jetzt werde ich den UV-Schutz nicht mehr vergessen.“



## Die Sonnenterrassen im Gesicht

Wenn dich die Sonne anstrahlt, gibt es von Kopf bis Fuß Hautstellen, die nicht von Kleidung bedeckt sind. Das sind die Sonnenterrassen. Diese empfindlichen Stellen brauchen einen guten UV-Schutz. Dann gibt es auch keinen Sonnenbrand.

Max hat die Sonnenterrassen im Gesicht nicht geschützt und sagt: „Denk dran: Sonnenhut, Eincremen und Sonnenbrille – der coole UV-Schutz fürs Gesicht.“



## Die Sonnencreme

Wichtig ist, dass die Sonnencreme wasserfest und ohne Duftstoffe ist und einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 30 oder 50 hat. Anna sagt:

„Kleidung, Sonnenhut oder Kappe, eincremen mit Sonnencreme und zur Mittagszeit im Schatten oder drinnen spielen. Das alles zusammen ist ein guter UV-Schutz für deine Haut.“



## Der Sonnenhut

Es gibt viele verschiedene Arten von Sonnenhüten. Dies ist ein Sonnenhut aus Stroh.

Für den Kopf, das Gesicht, die Ohren und den Nacken ist der Sonnenhut ein guter UV-Schutz. Siehst du den Schatten, den der Sonnenhut auf den Nacken wirft?



## Das Sonnenzelt

Schatten ist ein guter UV-Schutz. Mit dem Sonnenzelt kannst du dir selber Schatten holen. Der Stoff des Sonnenzelts hält wie auch der Stoff der Kleidung die UV-Strahlung ab.

Ein Tipp von Anna: „Aufgepasst - nur dichte Stoffe, durch die du fast nicht durchsehen kannst, sind ein guter UV-Schutz“.



## Die Sonnenstrahlen

Drei Arten von Sonnenstrahlen strahlen auf die Erde. Das sind das **Licht**, die **Wärmestrahlung** und die **UV-Strahlung**.

Wenn die Haut zu viel UV-Strahlung abbekommen hat, entsteht ein Sonnenbrand. Der tut weh und ist nicht gut für die Haut. Deshalb ist UV-Schutz wichtig.



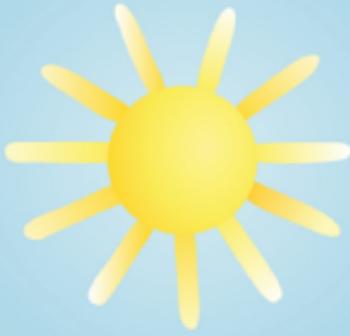
## Die Kleidung

Max hat den Ärmel seines Shirts hochgezogen. Du siehst einen Schatten auf der Haut. Dichte Stoffe mit einer dunklen Farbe, durch die du fast nicht durchsehen kannst, sind ein guter UV-Schutz. Die UV-Strahlung wird von der Kleidung abgefangen. Der Schatten auf der Haut entsteht, weil auch das Licht von der Kleidung abgefangen wird.



## Das Schwimmen

Louis schützt sich auch beim Schwimmen vor der UV-Strahlung der Sonne. Er trägt ein dunkelrotes T-Shirt, denn er weiß: im Wasser kann er noch schneller einen Sonnenbrand bekommen. Das liegt daran, dass die UV-Strahlung von der Wasseroberfläche zurückgeworfen wird. Dies wird auch Reflexion genannt.



## Die Sonne

Wenn die Sonne scheint, geht es uns gut und wir fühlen uns wohl. Aber aufgepasst: wenn unsere Haut zu viel von der ultravioletten (UV) Strahlung der Sonne abbekommt, entsteht ein Sonnenbrand.

Das ist nicht gut für die Haut. Damit die Haut gesund bleibt, muss die Haut geschützt werden.



## Das Nachcremen

Max ist im Freibad. Als er aus dem Schwimmbecken kommt, trocknet er sich mit seinem Handtuch ab. Da die Sonnencreme beim Schwimmen und beim Abtrocknen abgerieben wurde, cremt er sich wieder mit der wasserfesten Sonnencreme (LSF 30) ein.

Das regelmäßige Nachcremen ist wichtig, damit der UV-Schutz der Sonnencreme bleibt.



## Die Sonnenbrille

Ein guter UV-Schutz für unsere Augen ist eine Sonnenbrille mit UV-Schutz-Gläsern. Diese erkennst du an dem Schutzzeichen UV-400.

Wenn du dir nicht sicher bist, lass die Sonnenbrille vom Optiker kontrollieren. Das ist meistens kostenlos.

Zum Spielen und Toben sind günstige UV-Schutz-Sonnenbrillen aus Plastik gut geeignet.



## Die Kappe

Anna trägt eine Kappe. Der Schirm der Kappe hält die UV-Strahlung der Sonne auf, sodass diese nicht auf Annas Gesicht strahlen kann. Die Ohren und der Nacken werden von der Kappe jedoch nicht bedeckt.

Anna weiß das und sagt: „Ich habe meine Ohren, meinen Nacken und auch mein Gesicht mit Sonnencreme eingecremt und spiele zur Mittagszeit im Schatten oder drinnen.“



## Die Wasserflasche

In der Sonne ist es warm. Das liegt an der Wärmestrahlung der Sonne. Diese spürst du sofort auf deiner Haut. Dir wird warm, du fängst an zu schwitzen und dein Körper verliert Wasser.

Max sagt: „Ich habe immer eine Flasche Wasser dabei, so vergesse ich das Trinken nicht.“

# LIEDTEXT: CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

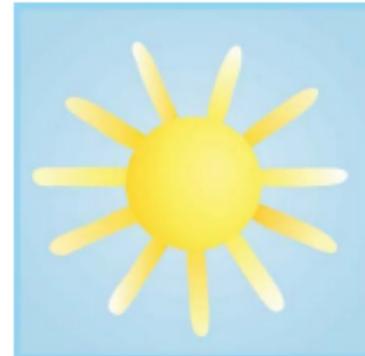
## DAS YOUTUBE VIDEO ZUM LIED UNTER:

<http://www.youtube.com/watch?v=VRa2PBgQkpw>



Die Sonne und Wir gehören zusammen.  
Ohne Sonnenstrahlen ist kein Leben beisammen.  
Ist die Sonne unser erster Superstar,  
schickt drei Strahlen auf die Erde.  
Unser erster Superstar!

**Refrain 2 mal**  
**Clever in Sonne und Schatten**



Die sichtbare Strahlung kennen wir als Licht.  
Da wird es taghell, hell und frö-öh-lich.

**Refrain 2 mal**  
**Clever in Sonne und Schatten**

Sofort wird warm auf deiner Haut.  
So strahlt die Sonne nämlich auch.  
Ist zwar unsichtbar, doch wir können sie fühlen  
und als Wärmestrahlung uns bekannt.

**Refrain 2 mal**  
**Clever in Sonne und Schatten**

	Licht = sichtbare Strahlung
	Wärmestrahlung = erste unsichtbare Strahlung
	UV-Strahlung = zweite unsichtbare Strahlung

Auch unsichtbar und doch ist da,  
das ist die dritte Strahlung ja.  
Fühlst du nicht sofort, doch oh je, oh je –  
war's zu viel, ist's zu spät –  
oh weh, oh weh.

**Refrain 2 mal**  
**Clever in Sonne und Schatten**

Kennst du sie beim Namen? Weißt du wie sie heißt?  
Ein U und dann ein V, das gibt ein UV!  
Steht für ultra-violett – ja, jetzt weißt du es genau!

**Refrain 2 mal**  
**Clever in Sonne und Schatten**



Deine, meine, UNSERE Haut!  
Seht nur her und sagt es laut:  
UNSER ALLER SUPERSTAR!  
Jeden Tag ist immer da,  
Leben lang ist sie die Eine,  
so besonders und so feine.  
Deine Haut! Deine Ha-a-ut!

**Refrain 2 mal**

**Clever in Sonne und Schatten**



Ob Winter, Frühling, Sommer, Herbst,  
Hautpflege das ist, das ist ernst!  
Der Superschutz – wer kann's erraten?  
Unser dritter Superstar:

Hier kommt DER SCHATTEN!

**Refrain 2 mal**

**Clever in Sonne und Schatten**



Schatten, Schatten auf deiner Haut,  
schützt vor UV, ja, genau!  
Hol' dir Schatten überall,  
die Sonnencreme ist auch dabei!  
Ein Hut tut gut, wenn die Sonne scheint,  
trage dicke Kleidung gegen Sonnenbrand

**Refrain 4 mal**

**Clever in Sonne und Schatten**



LIEDTEXT: SONNENSCHUTZ MUSS SEIN  
DAS YOUTUBE VIDEO ZUM LIED UNTER:

<http://www.youtube.com/watch?v=2c1OY9c5BvI>

