

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN – für Familien mit Kindern

Liebe Eltern,

die Kindertageseinrichtung Ihres Kindes engagiert sich für Sonnenschutz im Kita-Alltag. Dabei erlernen die Kinder mit dem SonnenschutzClown auf kindgerechte Art und Weise, wie sie sich vor zu viel UV-Strahlung schützen können. Mit den beiliegenden zwölf Bastel-, Spiel- und Experimentierideen können Sie das Thema Sonnenschutz zuhause spielerisch vertiefen.



Die ersten sechs Ideen richten sich an Kinder unter 3 Jahren und stehen ganz unter dem Motto „Sonnenschutz mit allen Sinnen“. Kinder in diesem Alter beschäftigen sich am liebsten mit Dingen, die sie selbst ausprobieren können. Die vorgeschlagenen Aktivitäten greifen dies auf und die Freude am Tun und Erleben steht dabei im Vordergrund. Kinder zwischen 3 und 6 Jahren gehen beim Lernen systematischer vor. Sie beobachten, analysieren und suchen Zusammenhänge, denn sie möchten den Phänomenen in ihrer Umwelt auf den Grund gehen. Die sechs Ideen für diese Altersgruppe stehen deshalb unter dem Motto „Sonnenschutz erforschen“.

Neben der spielerischen Beschäftigung steht die Vermittlung der wichtigsten Verhaltensweisen zum Sonnenschutz im Fokus des Programms **Clever in Sonne und Schatten**: Durch das Aufsuchen von Schatten, das Tragen schützender Kleidung und einer Kopfbedeckung und die Nutzung von Sonnencreme kann das individuelle Hautkrebsrisiko erheblich verringert werden. Kinder verinnerlichen diese Maßnahmen am besten, wenn sie kontinuierlich im Alltag umgesetzt werden und wenn ihre Vorbilder – zum Beispiel die Erzieherinnen und Erzieher in der Kita oder Sie als Eltern – mit gutem Beispiel vorangehen.

Wenn Sie mehr über das Projekt erfahren möchten, finden Sie weitere Informationen auf www.krebshilfe.de/uv-schutz und www.SonnenschutzClown.de. Viel Freude bei der Umsetzung der Ideen und beste Gesundheit wünschen

Das Team von Clever in Sonne und Schatten für Kitas

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**

GUT GESCHÜTZT VOR UV-STRAHLEN

Partner:

In Kooperation mit:

Fingerspiel „5 Fingerlein im Sonnenschein“

**Fünf Finger wollen nach draußen gehen,
weil sie die schöne Sonne sehen.**

mit den Fingern wackeln, dann beschreiben
beide Arme einen großen Kreis



**Der erste zieht das T-Shirt an,
was er schon ganz alleine kann.**

auf den Daumen zeigen, dann mit den Händen
das T-Shirt anfassen



**Der zweite nimmt den Sonnenhut,
der steht ihm ganz besonders gut!**

auf den Zeigefinger zeigen, dann mit beiden Händen
einen Hut auf dem Kopf bilden, zum Schluss zeigen
beide Daumen nach oben – „Toll!“



**Die Sonnenbrille hat der dritte
schon auf der Nasenmitte.**

auf den Mittelfinger zeigen, dann mit beiden
Händen eine Brille formen und die „Brille“ auf
die Nase setzen



**Der vierte hat schon den Schattenplatz entdeckt,
an dem er sich am liebsten versteckt.**

auf den Ringfinger zeigen, dann beide Hände über
die Augen halten, als ob man etwas sucht, zum
Schluss beide Hände vor die Augen halten



**Der fünfte verteilt noch die Sonnencreme.
Jetzt können sie draußen spielen gehen!**

auf den kleinen Finger zeigen, dann mit beiden
Händen an Gesicht, Armen, Beinen reiben,
zum Schluss mit beiden Händen winken –
„Tschüß und viel Spaß draußen!“



Sonnenschutz mit allen Sinnen

Mit einem Fingerspiel können Sie die Feinmotorik, die Konzentration und die Sprachentwicklung Ihres Kindes fördern – und ganz nebenbei die wichtigsten Verhaltensweisen zum Sonnenschutz vermitteln. Von April bis September ist meist Schutz vor der Sonne notwendig. Darüber informiert der UV-Index des Bundesamtes für Strahlenschutz: www.bfs.de/uv-index

Schattenspiele

Was brauchen Sie?

- » Sonnenlicht oder eine Lampe
- » eine helle Wand oder ein weißes Laken
- » verschiedene Alltagsgegenstände oder Spielzeuge



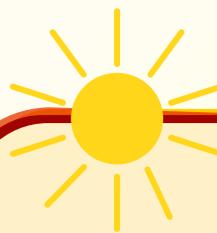
Wie funktioniert es?

Wo Licht ist, ist auch Schatten. Probieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, mit verschiedenen Gegenständen Schatten an eine Wand oder ein Laken zu werfen. Mit dem Körper oder den Händen können Kinder prima Schatten machen – ganz große oder ganz kleine oder welche mit langen Ohren... Sie können auch Gegenstände benutzen. Komisch, dass sich der Schatten vom Löffel ändert, wenn man ihn in der Hand dreht, obwohl der Löffel doch immer gleich aussieht!

Falls Ihr Kind etwas schon älter ist, können Sie die Lichtquelle hinter ein Laken stellen. Ihr Kind sitzt vor dem Laken und darf raten, mit welchen Gegenstände Sie die Schatten auf das Laken zaubern. Danach darf Ihr Kind zaubern und Sie raten.

Für draußen:

- » Legen Sie Gegenstände in die Sonne und in den Schatten.
- » Kann Ihr Kind den Unterschied nach ein paar Minuten fühlen?
- » Was sollte man lieber nicht in die Sonne legen?



Sonnenschutz mit allen Sinnen

Bei diesem Spiel erlebt Ihr Kind hell und dunkel, warm und kalt. Und es entdeckt seinen eigenen Schatten! Schatten spendet angenehme Kühle an heißen Sommertagen. Außerdem schützt er uns vor zu viel UV-Strahlung. Lassen Sie Ihr Kind zwischen 10 und 15 Uhr möglichst im Schatten spielen.

Kleines Experiment mit Kressesamen

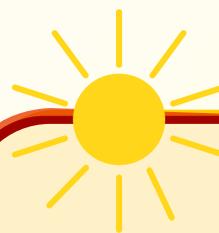
Was brauchen Sie?

- Kressesamen
- Ein wasserdichtes Pflanzgefäß, z. B. einen Teller, oder einen leeren flachen Joghurtbecker
- Watte, Küchenrolle oder Erde



Wie funktioniert es?

Bei diesem kleinen Experiment verfolgen Sie den Weg vom Kressesamen bis zur fertigen Pflanze. Befüllen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Pflanzgefäße mit Erde, Watte oder Küchenkrepp. Das Füllmaterial gut befeuchten, anschließend die Kressesamen darauf verteilen und leicht andrücken. In den nächsten Tagen können Sie gemeinsam beobachten, wie die kleinen Pflänzchen in Richtung Sonne wachsen. Regelmäßig gießen oder besprühen! Nach 8–10 Tagen können Sie das gesunde Kraut mit einer Schere ernten. Kresse schmeckt besonders gut auf dem Brot, im Quark, im Salat oder einfach so – guten Appetit!



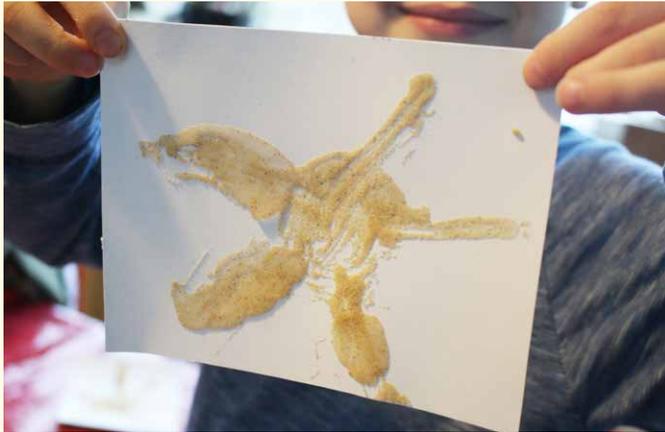
Sonnenschutz mit allen Sinnen

So wie die Pflanzen die Sonne zum Wachsen brauchen, freuen uns auch wir Menschen über Licht und Wärme. Zu viel Sonnenstrahlung kann jedoch Schaden anrichten. Die Blätter der Pflanzen und auch unsere Haut können einen Sonnenbrand bekommen. Unsere Haut schützen wir dagegen prima mit möglichst langer, weiter Kleidung und einer Kopfbedeckung.

Basteln mit Sand

Was brauchen Sie?

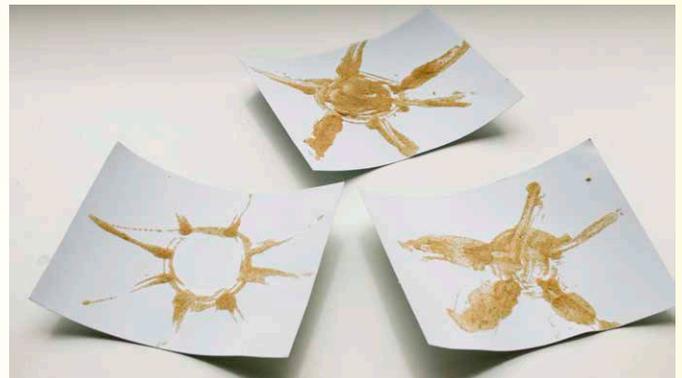
- » möglichst feinkörnigen Sand
- » Bastelkleber (Leimstift oder Flüssigkleber)
- » dickes Papier oder Pappe
- » eventuell Pinsel, Haarlack/-spray



Wie funktioniert es?

Bringen Sie oder Ihr Kind den Kleber auf Papier oder Pappe auf. Ihr Kind streut anschließend den Sand darüber. Ein trockener Pinsel kann beim Verteilen helfen. Nach dem Trocknen den restlichen Sand vorsichtig abschütteln – fertig!

Wer möchte, kann vorher ein Motiv oder einen Schriftzug aufzeichnen, welches dann mit dem Kleber „ausgemalt“ wird. Neben Sand können Sie auch Muscheln, Steinchen, Stöckchen, Blätter usw. aufkleben. Die Kunstwerke halten länger, wenn Sie sie mit Haarlack oder Haarspray besprühen.



Sonnenschutz mit allen Sinnen

Was für ein schönes Gefühl, wenn der Sand durch die Finger rieselt – wie am Strand im Sommer! Mit Sand und Kleber können schon die Kleinsten tolle Kunstwerke zaubern. Ganz nebenbei werden Feinmotorik und die Hand-Auge-Koordination geschult. Auch beim Auftragen und Verteilen von Sonnencreme kann Ihr Kind bereits helfen. Etwa ein gehäufte Teelöffel Sonnencreme reicht bei Kindern im Alter von ein bis drei Jahren für Gesicht, Hände und Arme.

Kleine Bewegungsreise

Was brauchen Sie?

- bequeme Kleidung
- ausreichend Platz
- ein bisschen Fantasie

**Wir gehen auf eine Reise durch den Sommer.
Es ist ein warmer und sonniger Tag.**

mit den Händen Luft zufächeln, Augen mit den
Händen vor der blendenden Sonne schützen

**Vor dem Rausgehen müssen wir natürlich
darauf achten, dass wir gut vor der Sonne
geschützt sind. Haben wir ein T-Shirt an, einen
Hut auf dem Kopf, eine Sonnenbrille auf der
Nase und uns mit Sonnencreme eingecremt?**

Bewegungen nachahmen: anziehen, Hut und Brille
aufsetzen, eincremen



Prima, dann kann es ja losgehen!
auf der Stelle gehen

**Das erste Ziel unserer Reise ist
der Tierpark. Hier sehen wir viele
Tiere, zuerst Enten und Frösche,**
gehen im Entengang, aus der Hocke
hochspringen



**dann noch Schlangen und große Elefanten, die
mit ihren Rüsseln Wasser verspritzen.**

auf dem Boden schlängeln; mit den Armen einen
Rüssel bilden und damit Wasser verspritzen

**Da bekommen wir große Lust zu baden. Wir
gehen an den See und schwimmen eine Runde.**

auf den Boden legen und Schwimmbewegungen
mit den Armen und Beinen machen

Wie funktioniert es?

Werden Sie mit ihrem Kind aktiv und gehen Sie
gemeinsam auf eine Bewegungsreise durch den
Sommer!

**Als wir aus dem Wasser kommen,
setzen wir uns in den Schatten eines
Baumes und schlecken Eis.**

auf ein Bein stellen, den gehobenen
Fuß am anderen Bein abstützen;
hinsetzen und Eis schlecken

**Nun ist es schon spät und wir
machen uns auf den Weg nach
Hause. Unterwegs pflücken wir
ein paar Kirschen.**

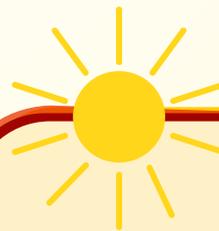
lang strecken und mit den Armen nach
oben greifen

**Als wir zu Hause sind, fallen wir ganz k.o.
in unser Bett und schlafen ein.**

Wie eine Schnecke hinlegen und
die Augen schließen

Das war eine schöne Reise!

**Vielleicht fallen Ihnen und Ihrem Kind noch
weitere „Abenteuer“ ein?**



Sonnenschutz mit allen Sinnen

Turnen schult den Bewegungs- und den
Gleichgewichtssinn Ihres Kindes und fördert
dadurch ein positives Körperbewusstsein.
Und wer sich im eigenen Körper wohlfühlt,
geht achtsamer mit ihm um. Dazu gehört
auch ausreichend Schutz vor zu viel Sonne!

Das Kleine Lied vom Sonnenschutz

Singen Sie mit Ihrem Kind das Kleine Lied vom Sonnenschutz auf die Melodie von Bruder Jakob. Sie finden das Lied auch unter: www.CleverinSonne.de. Mit Gesten können Sie und Ihr Kind den Text begleiten.



Schöner Sommer, schöner Sommer!
Schattenplatz, Schattenplatz!
Dort unter den Bäumen,
dort unter den Bäumen,
spielen wir, spielen wir.



Nimm das T-Shirt, nimm das T-Shirt,
dann den Hut, dann den Hut,
und die Sonnenbrille, und die Sonnenbrille!
Zieh dich an, zieh dich an!



Weißer Nase, weißer Nase,
Ohren auch, Ohren auch.
Sonnencreme schützt uns.
Sonnencreme schützt uns.
Crem' dich ein, crem' dich ein!



Schöner Sommer, schöner Sommer!
Helles Licht, helles Licht!
Zitzewitz, der freut sich!
Zitzewitz, der freut sich!
Und wir auch, und wir auch!



Sonnenschutz mit allen Sinnen



Die Melodie geht leicht ins Ohr und durch den Rhythmus wird die Sonnenschutzbotschaft noch besser verinnerlicht. Sich im Schatten aufhalten, mit Kleidung schützen und zuletzt Sonnencreme auftragen – kinderleicht!

Was kann meine Haut?

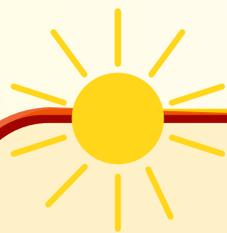
Was brauchen Sie?

- » drei Schüsseln oder Töpfe mit warmem, lauwarmem und kaltem Wasser
- » einen leeren Becher
- » kleine Perlen, Reiskörner, Steinchen oder andere kleine Gegenstände

Wie funktioniert es?

Experiment 1: Verteilen Sie die kleinen Gegenstände auf dem Tisch. Ihr Kind sucht sich eine Schüssel aus und taucht dort beide Hände für 20–30 Sekunden hinein. Danach versucht es so schnell wie möglich, die kleinen Gegenstände in den Becher zu sammeln. Klappt das besser, wenn die Hände vorher im kalten, lauwarmen oder warmen Wasser waren? Ein bisschen schwieriger wird es, wenn Sie die kleinen Gegenstände in die Schüsseln verteilen und Ihr Kind sie heraus holen muss.

Experiment 2: Ihr Kind hält für 20–30 Sekunden eine Hand in das kalte Wasser und die andere Hand gleichzeitig in das warme Wasser. Anschließend steckt es beide Hände gleichzeitig ins lauwarme Wasser. Fühlt sich das Wasser an beiden Händen gleich warm an? Probieren Sie es selbst aus!



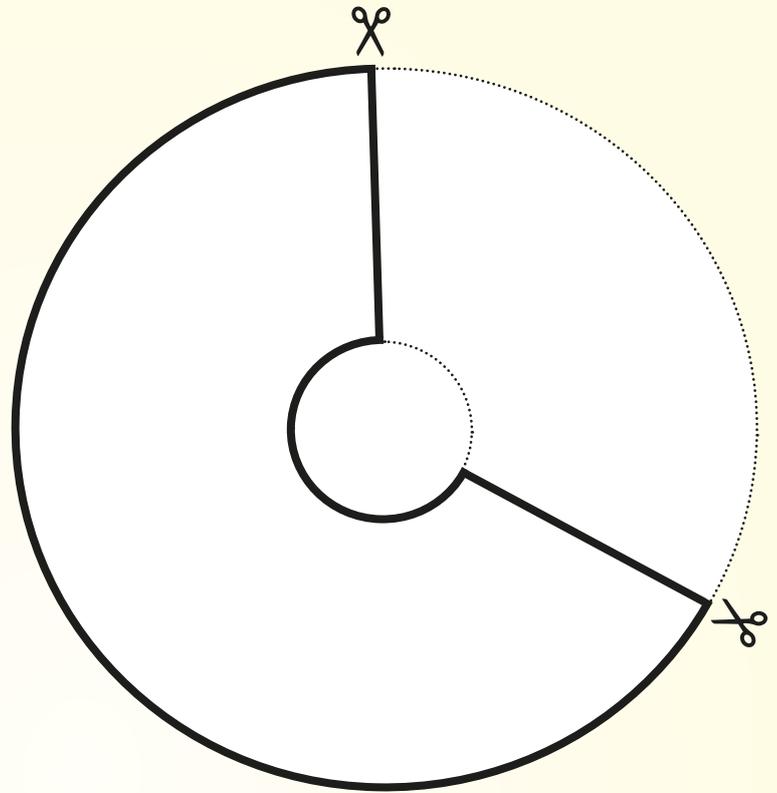
Sonnenschutz erforschen

Viele Millionen Sinneszellen in der Haut ermöglichen uns die Wahrnehmung von Temperatur, Berührung, Druck und Schmerz. Damit spüren wir auch die Wärme der Sonne. Mit unseren Augen sehen wir das sichtbare Licht der Sonne. Die ultraviolette (UV-) Strahlung der Sonne können wir jedoch weder mit der Haut noch mit den Augen wahrnehmen. Sie bemerken wir erst, wenn wir einen Sonnenbrand haben.

Wie kann man Sonnenwärme einfangen?

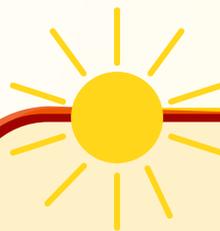
Was brauchen Sie?

- › kräftiges Papier (z. B. Tonpapier) und Alufolie;
alternativ: Tetrapaks oder andere reflektierend
beschichtete Verpackungen
- › Schere, Zirkel
- › Büroklammern oder Klebeband
- › Sonnenschein



Wie funktioniert es?

Zeichnen Sie mit dem Zirkel einen großen Kreis (Durchmesser 10–15 cm) und einen kleinen Kreis (Durchmesser 2–3 cm) auf das Tonpapier oder die Verpackung. Kleben Sie ggf. auf der anderen Seite des Tonpapiers die Alufolie auf. Lassen Sie Ihr Kind etwa 2/3 der Scheibe ausschneiden (rechtes Bild). Formen Sie anschließend einen Trichter mit der reflektierenden Seite nach innen und befestigen Sie ihn mit Büroklammern oder Klebeband. Ihr Kind kann den Trichter auf einen Finger stecken und in die Sonne halten. Wie lange dauert es, bis der Finger warm wird? Funktioniert der Trichter auch unter einer Lampe? Welche anderen Gegenstände kennt Ihr Kind, die sich in der Sonne schnell oder besonders stark aufwärmen?



Sonnenschutz erforschen

Schon seit über 2000 Jahren sammeln Menschen die Strahlen der Sonne zum Entfachen von Feuer und Erhitzen von Wasser. Sogar in Deutschland könnte man – mit einem etwas größeren Trichter – rund um das Jahr mit Sonnenenergie kochen. Durch Wolken gelangt weniger Wärmestrahlung der Sonne zu uns. Die UV-Strahlung jedoch kann so stark sein wie bei klarem Himmel. Durch die geringere Wärme wird die Intensität der Sonne leicht unterschätzt. Der UV-Index des Bundesamtes für Strahlenschutz informiert, wann Schutz notwendig ist:
www.bfs.de/uv-index

Warum brauchen wir im Sommer mehr Wasser?

Was brauchen Sie?

- einen kleinen Spiegel
- kleine Plastiktüten
- Gummi oder (Klebe-)Band



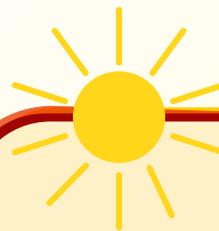
Verdunstung können Sie auch an anderen Gegenständen untersuchen, die frisch aus dem Kühlschrank kommen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Glas kaltem Fruchtwasser gegen den Durst? Dafür einfach 1 Liter (Mineral-)Wasser, eine Handvoll Früchte (z. B. Johannisbeeren, geschnittene Äpfel oder Pfirsiche) und nach Belieben Kräuter (z.B. Minze, Basilikum) und Eiswürfel oder gefrorene Himbeeren in ein Gefäß geben und einige Stunden kaltstellen. Prost!



Wie funktioniert es?

Mit einem kleinen Spiegel, den Sie vorher in den Kühlschrank gelegt haben, kann Ihr Kind die Feuchtigkeit in der Ausatemluft entdecken. Wie viele Atemzüge dauert es, bis sich Tröpfchen auf dem Spiegel bilden? Beschlägt der Spiegel schneller, wenn Ihr Kind vorher Sport gemacht hat oder wenn gerade aus der warmen Wanne kommt?

Wir Menschen geben auch über die Haut Wasser ab, am meisten unter anderem an den Handflächen. Was passiert, wenn Ihr Kind die Hand auf den kalten Spiegel legt?



Sonnenschutz erforschen

Je wärmer es wird, umso mehr schwitzen wir. Der Schweiß kühlt unseren Körper. Kinder schwitzen weniger als Erwachsene und können daher schneller „überhitzen“. Mit Spielpausen und ausreichend Trinken kann man vorbeugen. Der Aufenthalt an einem kühlen, schattigen Plätzchen sowie möglichst lange, weite Kleidung und eine Kopfbedeckung helfen nebenbei auch noch, sich vor zu viel UV-Strahlung zu schützen.

Welche Farben hat das Sonnenlicht?

Was brauchen Sie?

- eine alte CD oder DVD
- eine weiße Wand oder ein weißes Blatt Papier
- Sonne und weitere Lichtquellen,
z. B. Tisch-, Fahrrad- oder Taschenlampe, Kerze...
- Fotoapparat oder Handykamera

Wie funktioniert es?

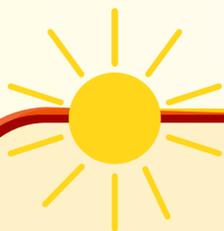
Halten Sie die Rückseite einer CD schräg zur Lichtquelle. Mit etwas Fingerspitzengefühl und Ausdauer werden dabei auf der CD die Spektralfarben, also die sichtbaren reinen Farben, der Lichtquelle sichtbar. Diese kann Ihr Kind als Regenbogen an die Wand zaubern, indem es die CD schräg zu einer Wand oder einem Blatt Papier hält und die CD von der anderen Seite schräg anleuchtet. Fotografieren Sie die Regenbogen, können Sie anschließend vergleichen, aus welchen Farben das Licht verschiedener Lichtquellen besteht.



Auf dieser CD ist das Spektrum einer Halogenlampe zu erkennen.



Hier wurde das Spektrum des Sonnenlichts „eingefangen“.



Sonnenschutz erforschen

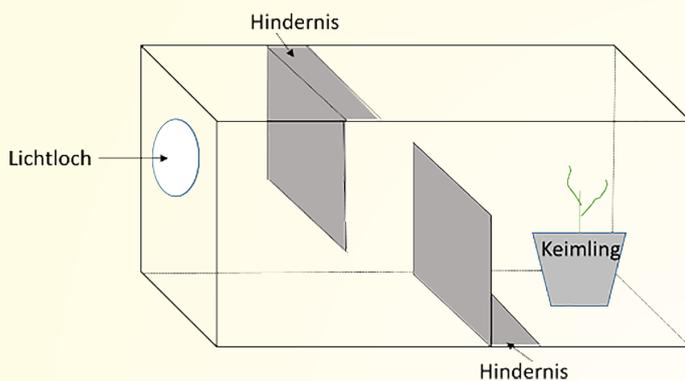
Bei diesem Experiment erforscht Ihr Kind das sichtbare Licht. Dieses wird durch die Oberfläche der CD gebrochen und in seine reinen Farben zerlegt: von Violett bis Rot. Doch die Sonne hat noch weitere Strahlungen: das Ultraviolett und das Infrarot. Das Ultraviolett liegt im Wellenlängenbereich unterhalb des Violetts. Es ist für uns Menschen nicht sichtbar. Aber zu viel UV-Strahlung kann unsere Augen schädigen. Dagegen hilft eine Sonnenbrille mit der Kennzeichnung „UV 400“.



Wie findet die Pflanze den Weg zur Sonne?

Was brauchen Sie?

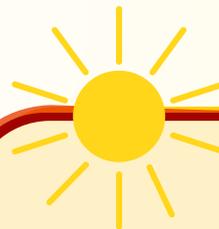
- alte Kartoffel oder Bohnen
- Pappkarton und einzelne Stücke aus Pappe
- Schere und Leim oder (Gewebe-)Kleband
- Pflanzgefäß mit Erde



Wie funktioniert es?

Befüllen Sie mit Ihrem Kind das Pflanzgefäß mit Erde. Pflanzen Sie die alte Kartoffel oder die über Nacht in Wasser eingeweichten Bohnen darin ein. Bereiten Sie den Pappkarton vor: Überlegen Sie zuerst gemeinsam, wo das Pflanzgefäß stehen soll. Am anderen Ende des Kartons schneiden Sie dann ein Loch in den Karton, wo Licht einfallen kann. Das Loch kann an der Seite oder oben in den Karton sein. Bringen Sie zwischen Pflanze und Lichtloch Hindernisse an, um die die Pflanze herumwachsen muss. Zuletzt stellen Sie die Pflanze hinein und verschließen den Karton.

Beobachten Sie jeden Tag mit Ihrem Kind, wie sich die Pflanze entwickelt, und gießen Sie sie regelmäßig. Zum Vergleich können Sie eine weitere Kartoffel pflanzen, die nicht in einem Karton steht. Welche Pflanze wächst schneller?



Sonnenschutz erforschen

Pflanzen benötigen Licht zum Wachsen. Haben sie zu wenig, wachsen sie auf die Lichtquelle zu, auch wenn es nur ein kleines Loch in einem Karton ist. Für sie ist die UV-Strahlung überlebenswichtig. Nur so können Sie mit der Photosynthese ausreichend Energie für das Wachstum erzeugen. Auch wir Menschen und insbesondere Kinder benötigen die UV-Strahlung. Das dadurch gebildete Vitamin D unterstützt den Aufbau und die Stärkung der Knochen. Dabei bilden Kinder im Kindergartenalter jedoch meist ausreichend Vitamin D durch das alltägliche Spielen im Freien, auch mit Sonnenschutz.

