

Der Sonnengruß mit Clown Zitzewitz

Dann wollen wir nun die Welt entdecken!



11

Guten Morgen, liebe Sonne! Ich spüre schon deine Wärme zwischen meinen Händen und in meinem Bauch.

1/12



Werdet munter, liebe Arme, und streckt euch nach oben!

2



Lieber Rücken, werde wach! Liebe Hände, begrüßt den Boden!



10

... und links (rechts) hinterher. Sind alle munter?



9

Nun geht's gleich los, voran mit rechts (links)...



8

Da nehm' ich sofort meinen Sonnenhut!



7

Nun, Brust und Kopf, hoch mit euch! So lächle ich zur Sonne.



6

Knie, Brust und Stirn, seid ihr wach? Begrüßt den Boden!

5



...und du, linkes (rechtes) Bein auch. Ich bin fest wie ein Brett.

4



Streck' dich weit nach hinten, du rechtes (linkes) Bein, ...

Die Sonnenschutz-Yogis



1 Erwärmung

Hurra, wir wollen hinausgehen!



2

Das Sonnen-T-Shirt

Damit Schultern, Bauch und Rücken geschützt sind, brauchen wir aber zuerst ein T-Shirt! Wie der Panzer einer Schildkröte schützt es uns vor der Sonne. Wir gehen in uns und überlegen, was wir noch alles benötigen.

3

Der Sonnenhut

Einen Sonnenhut natürlich!



4

Die Sonnenbrille

Auch die Sonnenbrille darf nicht fehlen.



5

Die Sonnencreme

Bevor wir rausgehen, brauchen wir noch die Sonnencreme aus Flasche.



6

Der Schattenbaum

Die wichtigste Sonnenschutzregel beim Spielen ist: Schatten suchen! – Zum Beispiel unter einem Baum.



7

Die Schattenpause

Und zur Mittagszeit legen wir dann eine Schattenpause ein! – So wie das Kind, das Mittagsschlaf macht.



8

Die Sommer-sonne

Hurra, nun geht es los, wir gehen hinaus! Hallo Sonne, hallo Sommer, wir kommen!



Yoga für Sonnenschutz-Experten



Ein Gruß an die Sonne



von den Sonnenschutz-Yogis



Schattenpause

Schattenbaum

Sonnen-T-Shirt

Sonnenhut

Sonnenbrille

Sonnencreme

**CLEVER IN
SONNE
UND SCHATTEN**
GUT GESCHÜTZT VOR UV-STRAHLEN

Projektpartner



ARBEITSGEMEINSCHAFT
DERMATOLOGISCHE
PRÄVENTION



In Kooperation mit
BAHNBKK

Clever in Sonne und Schatten – Partner



NATIONALES CENTRUM FÜR
TUMOREKRANKUNGEN DRESDEN
UNIVERSITÄTS KREBSCENTRUM UCC

getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.

