Warum brauche ich Sonnencreme?

Strahlen, die du nicht siehst

Die Sonne schickt Licht, Wärme und Strahlen, die du weder siehst noch spürst: UV-Strahlen. Zu viele davon verbrennen die Haut – das ist ein Sonnenbrand. Er tut weh und schadet der Haut noch viele Jahre später.

So schützt du dich – in dieser Reihenfolge



1. Schatten



2. T-Shirt



3. Hut



4. Sonnenbrille



5. Sonnencreme

Richtig eincremen

1. **Vor dem Rausgehen eincremen.**
2. **Nicht sparen: dick auftragen.**
3. **Ohren, Nase, Nacken und Füße nicht vergessen.**
4. **Nach dem Baden neu eincremen.**

Erst Schatten und Kleidung, dann Creme.

Die Schattenregel

DEIN SCHATTEN IST …	DIE SONNE STEHT …	DU GEHST …
LÄNGER ALS DU	**tief**	**geschützt nach draußen**
KÜRZER ALS DU	**hoch, sie ist stark**	**in den Schatten**

Typische Falle

- Auch durch Wolken kommen viele UV-Strahlen. Sonnenschutz gilt auch an trüben Tagen.
- Wärme spürst du, UV-Strahlen nicht. Auch an kühlen Tagen gibt es Sonnenbrand.
- Den Sonnenbrand merkt man oft erst Stunden später – dann ist es zu spät.

FÜR ELTERN

Am besten schützen Schatten und Kleidung: T-Shirt, Hut mit Nackenschutz, Sonnenbrille. Was frei bleibt, cremen Sie dick ein, mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher, für Kinder besser 50. Schattenregel: Ist der Schatten kürzer als das Kind, ab in den Schatten.

Warum brauche ich Sonnencreme?

Name: _____ Datum: _____

1 **Schreib das fehlende Wort.**

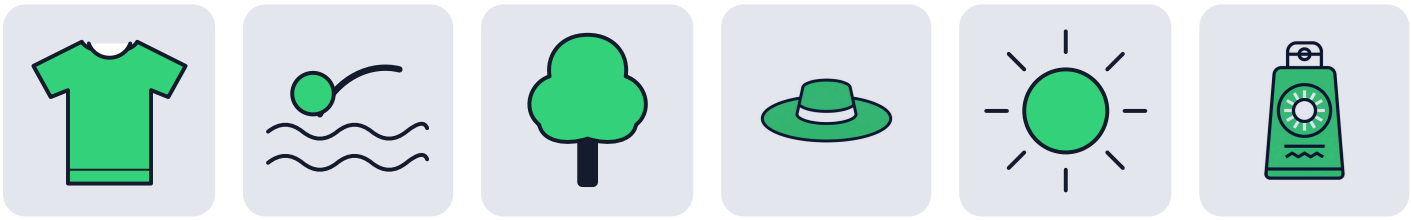
Die Sonne schickt Strahlen, die man nicht _____ kann.

Zu viel Sonne macht die Haut rot und heiß: _____.

Am besten schützt dich der _____.

Deine Augen schützt eine _____.

2 **Was schützt dich vor der Sonne? Kreise es ein.**



Zum Vorsprechen: Hut · Creme

3 **Die Schattenregel: Schreib das fehlende Wort.**

Mein Schatten ist länger als ich. Die Sonne steht _____.

Mein Schatten ist kürzer als ich. Die Sonne steht _____.

Steht die Sonne hoch, sind ihre Strahlen besonders _____.

Ist mein Schatten kürzer als ich, gehe ich in den _____.

Warum brauche ich Sonnencreme?

4 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ohren, Nase und Nacken creme ich besonders gut ein.	☐	☐
Wo mein T-Shirt die Haut bedeckt, brauche ich keine Creme.	☐	☐
Einen Sonnenbrand spüre ich sofort.	☐	☐
Wenn es nicht heiß ist, gibt es keinen Sonnenbrand.	☐	☐
Einmal eincremen reicht, auch nach dem Baden.	☐	☐
Mittags ist die Sonne am stärksten.	☐	☐

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Es ist bewölkt. Ole sagt: Heute brauche ich keinen Sonnenschutz. Was stimmt?

- ☐ Ole hat recht, Wolken halten alle Strahlen ab.
- ☐ Auch durch Wolken kommen viele UV-Strahlen. Ole braucht Schutz.
- ☐ Schutz braucht man nur, wenn es heiß ist.

Nina hat im See gebadet. Warum cremt sie sich danach neu ein?

- ☐ Weil Wasser die Haut braun macht.
- ☐ Weil sie sonst friert.
- ☐ Weil Wasser und Handtuch einen Teil der Creme abwischen.

Mittags ist Tims Schatten ganz kurz. Was macht er?

- ☐ Er geht in den Schatten, denn die Sonne ist jetzt sehr stark.
- ☐ Er bleibt in der Sonne, sein Schatten ist ja klein.
- ☐ Er zieht das T-Shirt aus, weil es warm ist.

Warum brauche ich Sonnencreme?

FÜR ELTERN

Wichtig ist die Reihenfolge: erst Schatten und Kleidung, dann Creme. Fragen Sie bei Fehlern nach: Kann man UV-Strahlen sehen oder spüren?

1 **Schreib das fehlende Wort.**

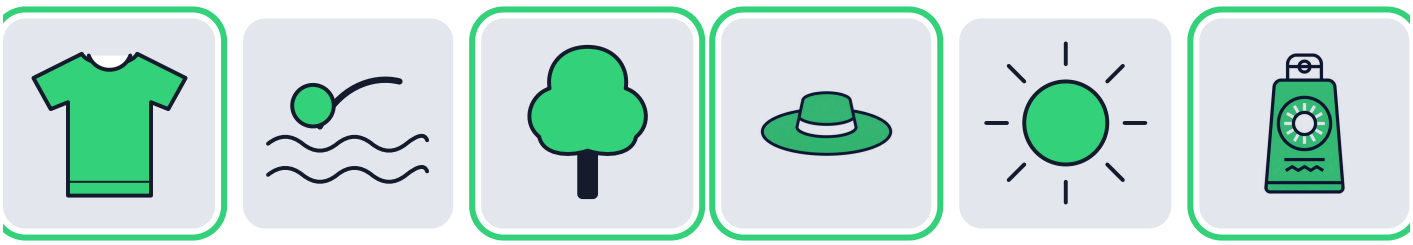
Die Sonne schickt Strahlen, die man nicht **sehen** kann.

Zu viel Sonne macht die Haut rot und heiß: **Sonnenbrand**.

Am besten schützt dich der **Schatten**.

Deine Augen schützt eine **Sonnenbrille**.

2 **Was schützt dich vor der Sonne? Kreise es ein.**



Zum Vorsprechen: Hut · Creme

3 **Die Schattenregel: Schreib das fehlende Wort.**

Mein Schatten ist länger als ich. Die Sonne steht **tief**.

Mein Schatten ist kürzer als ich. Die Sonne steht **hoch**.

Steht die Sonne hoch, sind ihre Strahlen besonders **stark**.

Ist mein Schatten kürzer als ich, gehe ich in den **Schatten**.

Warum brauche ich Sonnencreme?

4 Stimmt das? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ohren, Nase und Nacken creme ich besonders gut ein.	X	
Wo mein T-Shirt die Haut bedeckt, brauche ich keine Creme.	X	
Einen Sonnenbrand spüre ich sofort.		X
Wenn es nicht heiß ist, gibt es keinen Sonnenbrand.		X
Einmal eincremen reicht, auch nach dem Baden.		X
Mittags ist die Sonne am stärksten.	X	

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Es ist bewölkt. Ole sagt: Heute brauche ich keinen Sonnenschutz. Was stimmt?

X **Auch durch Wolken kommen viele UV-Strahlen. Ole braucht Schutz.**

Wolken halten nur einen Teil der Strahlen ab.

Nina hat im See gebadet. Warum cremt sie sich danach neu ein?

X **Weil Wasser und Handtuch einen Teil der Creme abwischen.**

Ist die Creme weg, schützt sie nicht mehr.

Mittags ist Tims Schatten ganz kurz. Was macht er?

X **Er geht in den Schatten, denn die Sonne ist jetzt sehr stark.**

Kurzer Schatten heißt: Die Sonne steht hoch und ist stark.