

ARBEITSHILFE ZUM WIMMELBILD „SOMMER, SONNE, SONNENSCHUTZ“

Der Sommer ist für viele Menschen die schönste Zeit des Jahres. Die Tage werden länger und das Leben spielt sich wieder vermehrt draußen ab. Die Sonne strahlt, es wird wärmer, Freibäder und Eisdielen haben Hochkonjunktur und die Lebensfreude steigt. Sommer macht Spaß, birgt aber neben den positiven Effekten für den Körper und das Wohlbefinden auch Gefahren wie z. B. zu viel UV-Strahlung. Kinder sind besonders gefährdet. Effektiver Sonnenschutz ist gerade bei ihnen wichtig, da ihre Haut sehr empfindlich auf UV-Strahlung reagiert. Je eher Kinder den sorgsam Umgang mit der Sonne lernen, desto selbstverständlicher wird er für sie.

Das Wimmelbild „Sommer, Sonne, Sonnenschutz“ zeigt auf spielerische Weise was im Sommer Spaß macht, aber auch zu beachten ist. Die folgenden Beispiele können genutzt werden, um mit Kindern zum Thema „Sommer, Sonne, Sonnenschutz“ ins Gespräch zu kommen.



Menschen, Tiere und Pflanzen brauchen die Sonne. Allerdings sollten vor allem Kinder starke Mittagssonne meiden. Zwischen 11.00 und 15.00 Uhr steht die Sonne am höchsten und die UV-Strahlung ist intensiver als in den Morgen- oder Abendstunden.



Der UV-Index beschreibt den erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlen. Je höher der UV-Index (Scala von 1 bis 11+) ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten. Der UV-Index gibt Orientierungshilfen, welche Sonnenschutzmaßnahmen wann und wie ergriffen werden sollten. Er ist auf den gängigen Wetter-Apps oder unter www.potsdam.de/hitze zu finden.



Sonnencreme schützt! Sie sollte mindestens den Lichtschutzfaktor 30 oder 50 haben und 30 Minuten bevor es nach draußen geht, aufgetragen werden. Lippen, Ohren und Fußrücken sollten beim Eincremen nicht vergessen werden. Eine gute Sonnencreme muss gegen UVA- und UVB-Strahlen schützen.



Kinder wie Erwachsene müssen bei hohen Temperaturen und Hitze wellen genügend trinken. Die empfohlene Trinkmenge für ein 7-jähriges Kind liegt bei ca. 1.600 ml Flüssigkeit pro Tag. An heißen Tagen kann die doppelte bis dreifache Trinkmenge nötig sein, um eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz bei Kindern zu gewährleisten. Gute Durstlöcher sind Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen.



Nach Möglichkeit sollten sportliche Aktivitäten nicht in der Mittagssonne, sondern in den kühleren Morgenstunden oder späten Abendstunden stattfinden. Die Dauer und Intensität von Trainingseinheiten sollten reduziert werden. Intensives Ausdauertraining ist bei Temperaturen über 30 °C ebenfalls nicht zu empfehlen.



Wer sich beim Deutschen Wetterdienst (DWD) für den Newsletter „Hitze-
warnungen“ anmeldet, erhält von Mai bis August alle aktuellen Hitze-
warnungen bis 10:00 Uhr digital zugesandt. So kann sich jeder entspre-
chend auf den Tag vorbereiten.



Bei hohen Temperaturen sollte neben der Flüssigkeitszufuhr auch das
Essen angepasst werden. Kinder, aber auch Erwachsene sollten leicht-
tes und frisches Essen zu sich nehmen. Das können Obst, Gemüse,
fettarme Milchspeisen, Salate oder kühle Suppen sein. Besser verträglich
sind mehrere kleine Mahlzeiten am Tag.



Der Gesundheit zuliebe sollte pralle Sonne gemieden werden. Asphalt-
oder Betonflächen speichern die Wärme und lassen die Umgebung-
temperatur noch weiter ansteigen. Bäume und andere Pflanzen hingen-
gen kühlen die Luft. Abkühlung findet man deshalb in Parks, Gärten
oder unter Schatten spendenden Schirmen oder Sonnensegeln.



Auch lange luftige Kleidung schützt die Haut vor zu viel UV-Strahlung.
UV-Schutz-Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille bieten zusätzli-
chen Schutz beim Spielen und Baden im Freien.



Auch Tiere können unter großer Hitze leiden. Achtet darauf, dass auch
eure Tiere unterwegs immer Wasser haben. Spaziergänge und ausgie-
biges Spielen sollten am besten in den kühleren Morgen- und Abend-
stunden stattfinden.



Wissensfrage für Kinder:
Was hat der Junge nicht beachtet? Was kann er anders oder besser
machen?