

LEG JER SOLSIKRE!

Som en del af Solsikker-kampagnen har Børneulykkesfondens pædagogiske konsulent udarbejdet inspiration til en række Solsikker-lege og læringsaktiviteter, der har til formål at lære børnene om solens skadelige stråler, kraft og styrke på en sjov og lærerig måde.

SOLSIKKER-LEGE TIL BØRNEHAVER



1

Solstafet

Styrker børnenes forståelse for vigtigheden af at have solcreme på, og af at være beskyttet mod solens stråler, så de er klar til at lege i solen. Aktiviteten har et konkurrenceelement, men styrker samtidig børnenes samarbejdsevner og koordination, når de skal løbe og placere stofstykker på en bamse. Aktiviteten kan både laves ude og inde.

I skal bruge:

- Stofstykker, ærteposer, klude el.lign. (jo mindre stykker stof, desto sværere er aktiviteten)
- En bamse, et tøjdyr el.lign.
- Noget til at markere et startpunkt

Afhængig af hvor mange børn, der deltager i aktiviteten, kan I lave flere baner, som evt. konkurrerer mod hinanden. Aktiviteten går ud på at få smurt bamsen helt ind i solcreme, hvor stofstykkerne symboliserer solcremen. Børnene starter ved startpunktet og skal skiftevis løbe op for enden af banen, hvor bamsen ligger, og lægge et stykke stof på bamsen. Børnene fortsætter med at løbe op til bamsen, indtil hele bamsen er dækket af stof. Når hele bamsen er dækket af stofstykker, er bamsen beskyttet mod solens stråler og klar til at lege ude i solen. Variér evt. den måde, hvorpå børnene kommer fra startpunktet og hen til bamsen. De kan fx hoppe, kravle, gå baglæns etc.





2

Skyggeeksperiment

Styrker børnenes forståelse for, hvordan en skygge flytter sig afhængigt af solens placering på himlen. Aktiviteten kan både laves ude og inde, men kræver, at lyset fra en lygte/lampe kan skabe en skygge ved at lyse mod en parasol. Er det højt solskin, kan I eksperimentere med at bruge solens stråler.

I skal bruge:

- En lommelygte eller en lampe med skarpt lys
- En LEGO-figur el.lign.
- En parasol (lav evt. selv en parasol af fx papir)

Lyset placeres skiftevis i forskellige positioner, så det kan lyse ned på parasollen, som er placeret på en overflade – f.eks. på et bord, et gulv eller i sandkassen. Inden lyset tændes fra en udvalgt position, skal børnene forsøge at placere figuren, så den står i skygge under parasollen. Når figuren er placeret, tændes lyset, så parasollens skygge kommer frem. Snak med børnene om, hvorfor skyggen flytter sig, og hvordan de kan sikre sig, at figuren hele tiden er i skyggen.



3

Den varme sol

Styrker børnenes øje-hånd-koordination og evnen til at kaste og gribe. Aktiviteten kan både laves ude og inde.

I skal bruge:

- Den medfølgende badebold eller et andet kasteredskab (fx ærtepose).

I starter med at stille jer i en rundkreds. Er I mange deltagere kan det være en fordel at dele sig op i flere hold. Jo flere deltagere pr. hold, desto sværere er aktiviteten. Én i rundkredsen starter med badebolden i hænderne og kaster den til en valgfri deltager i rundkredsen. Denne deltager griber bolden og kaster den videre til en anden deltager i rundkredsen.

Sådan fortsætter I, indtil alle har haft bolden. Bolden må kun være hos hver deltager én gang og skal dermed slutte med at komme tilbage til den deltager, der startede med at kaste bolden først. Nu gælder det om at huske den rækkefølge I kastede bolden i. Øv det nogle gange, så I kan huske det. Bolden bliver nu til solen, som er meget varm. Det gælder derfor om at stå med solen i så kort tid som muligt, men samtidig have kontrol over at gribe bolden og kaste bolden pænt videre til den næste.



4

Varm, varmere, varmest – SOL!

Styrker børnenes kropsforståelse og kropskontrol, når de skal gå/løbe og med ét stå helt stille. Aktiviteten kan laves både ude og inde og er inspireret af legen "Rød, gul, grøn – STOP!".

I skal bruge:

- Et område med god plads og evt. noget til at markere legeområdet med.

I starter med at udvælge en person, som skal være solen. Det kan være en god idé at lade en voksen starte med at have denne rolle. Solen står i den ene ende af banen, mens de resterende deltagere står i den modsatte ende. Når solen står med ryggen til de andre deltagere, er de i skygge og må løbe frem mod solen. Mens solen står med ryggen til, råber solen "varm, varmere, varmest". I direkte forlængelse råber solen "SOL!" og vender sig om. Nu skinner solen på deltagerne, og de skal stå bomstille. Hvis de bevæger sig, skal de starte forfra. Det er solen, der bestemmer, om der er nogen, der bevæger sig. Solen vender sig om igen, og det hele gentages. Det gælder om at være den første til at nå op og klappe solen på skulderen.



5

Solcreme-massage

Stimulerer børnenes følesans og kan være med til at forberede børnene på at blive smurt ind i solcreme.

I skal bruge:

- Den medfølgende badebold eller et andet kasteredskab (fx ærtepose).

Lad børnene stå op eller ligge på gulvet efter deres eget ønske. Giv hvert barn en blid massage ved at lave bløde strøg og små tryk på hænder, arme, ben, fødder og ansigt. Brug evt. nogle rekvisitter til at give børnene flere oplevelser med følesansen ved at stryge med en fjer over armen, "male" med en pensel i panden eller rulle med en bold på fodsålen. Hvis børnene er trygge ved oplevelsen, kan I også smøre med en creme eller solcreme.