

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 LEGESTUER



1

Løb om kap med solen

Styrker børnenes grovmotorik, når de løber, hopper, kravler eller cykler væk fra solen. Aktiviteten kan laves både ude og inde.

I skal bruge:

- Et legeområde med et par meter at løbe på
- Noget til at markere hver ende af banen
- Et stykke papir, hvor der tegnes en sol på. Den kan evt. klippes ud og klistres fast på en pind, en fluesmækker el.lign., så den kan holdes op i luften

Børnene starter på en linje bag markeringen i den ene ende af banen. Den voksne står på midten, så det er muligt at se hele banen. Børnene står og kigger på den voksne. På et tidspunkt viser den voksne solen frem, og børnene skal derefter løbe, så hurtigt de kan, ned i den anden ende af banen og om bag markeringen. Solen gemmes væk igen, indtil alle børnene er klar. Herefter vises solen frem igen, og børnene løber tilbage til den første markering. I kan udvikle aktiviteten ved at skifte den måde, hvorpå børnene kommer fra ende til ende, ud med andre metoder – f.eks. at de skal kravle eller gå på tæer. Hvis I leger udenfor, kan de også finde hver sit køretøj, så de skal cykle/køre frem og tilbage.





2

Skyggebilleder

Styrker børnenes forståelse for deres egen og andres skygge, og hvordan solen har betydning for skyggen. Aktiviteten kan laves både ude og inde.

I skal bruge:

- En lommelygte eller en lampe med skarpt lys
- Evt. forskelligt legetøj

Placer børnene, så de ser mod dén væg eller dét gulv, som I vil bruge til at lave jeres skyggebilleder på. Er det højt solskin, kan I prøve at bruge solens stråler til at lave skygger. Prøv, at lave forskellige skyggebilleder med jeres hænder, f.eks. en sommerfugl eller en snegl. I kan også placere nogle legetøjsdyr på et podium, så de kaster en skygge ned på gulvet eller ind på en væg, som børnene kan se på. De større børn kan også selv prøve at stille sig ind foran lyset, så de kan se deres egen skygge og undersøge, hvilke figurer, de kan lave med deres krop.



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).

Børnene skal sidde i en rundkreds. Der skal være plads til, at de kan sprede benene, så de kan modtage bolden. Én starter med bolden og triller den hen til en anden deltager i rundkredsen, som modtager bolden. Denne deltager triller derefter bolden videre til en anden deltager i rundkredsen.

Prøv, om I kan sørge for, at alle får bolden én gang, inden den kommer tilbage til den første deltager. Bolden er solen, som er meget varm, og derfor vil man helst ikke sidde med den for længe. Hvis nogle af de større børn har mod på at øve sig i at kaste og gribe, kan I prøve at rejse jer op i rundkredsen og kaste bolden til hinanden i stedet for at trille.



4

Skyggegemme

Gemmeleg er generelt en god leg for børns udvikling, og i denne aktivitet får børnene samtidig mulighed for at snakke om sol og skygge. Aktiviteten kan laves både ude og inde.

I skal bruge:

- Forskellige tumlemøbler, tæpper, store kasser, papkasser eller andre ting, som man kan gemme sig bagved og under

I starter med at placere de forskellige rekvisitter i det område, hvor I skal lave aktiviteten. Det kan f.eks. være i jeres legeværelse eller på et område med en græsplæne. Alle rekvisitterne skal være nogle, som børnene enten kan gemme sig bagved eller under. Når I har placeret rekvisitterne, kan I starte med at snakke med børnene om, hvordan man gemmer sig. I denne aktivitet skal en voksen være solen, som børnene prøver at gemme sig for i skyggen. De finder skygge ved at gemme sig bagved eller under de rekvisitter, I har fundet. Den voksne lukker øjnene og begynder at tælle, mens børnene gemmer sig. I må vurdere, hvor meget I tæller til. Den voksne står på en aftalt placering og må ikke flytte sig. Når den voksne råber "solen skinner", må den voksne åbne øjnene og se, om det er muligt at finde nogle af børnene fra placeringen. Hvis nogen er synlige, bliver de ramt af solens stråler, og deres navn bliver nævnt.



5

Solcreme-massage

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

I skal bruge:

- Evt. creme eller solcreme
- Evt. fjer, ubrugte pensler, chiffon-tørklæder, små bolde el.lign.

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.