



SILLE  
SOLHEIT





I dag er en god dag.  
Det kan Sille mærke lige så snart,  
hun vågner. Solen skinner nemlig,  
og hvis der er noget, Sille kan lide,  
så er det solskinsvejr.





Så kan man nemlig komme ud og  
lege, og man kan blive ude næsten  
lige så længe, man vil. Sille løber  
hurtigt ned ad trappen til stuen  
og køkkenet. I dag gælder  
det bare om at komme  
hurtigt ud i det gode  
vejr!





Nede i køkkenet er mor ved at lave morgenmad.  
"Godmorgen", råber Silke og er allerede på vej ud  
i haven.

"Hov, hov", griner mor, "ikke så hurtigt, du skal lige  
have solcreme på. Og hvad med noget morgenmad?".

"Nå, ja", siger Silke og kigger efter solcremen.

Men der roder godt nok lidt i køkkenet.

Måske du kan hjælpe Silke og hendes mor med  
at finde solcremen?









Mor hjælper Sille med at smøre solcreme på. Hun tager en stor håndfuld og smører det godt rundt alle steder. "Så", siger mor, "nu kan du sætte dig og spise din morgenmad, og så passer det med, at solcremen er trængt helt ind bagefter. Og husk også lige din solhat, inden du går ud".



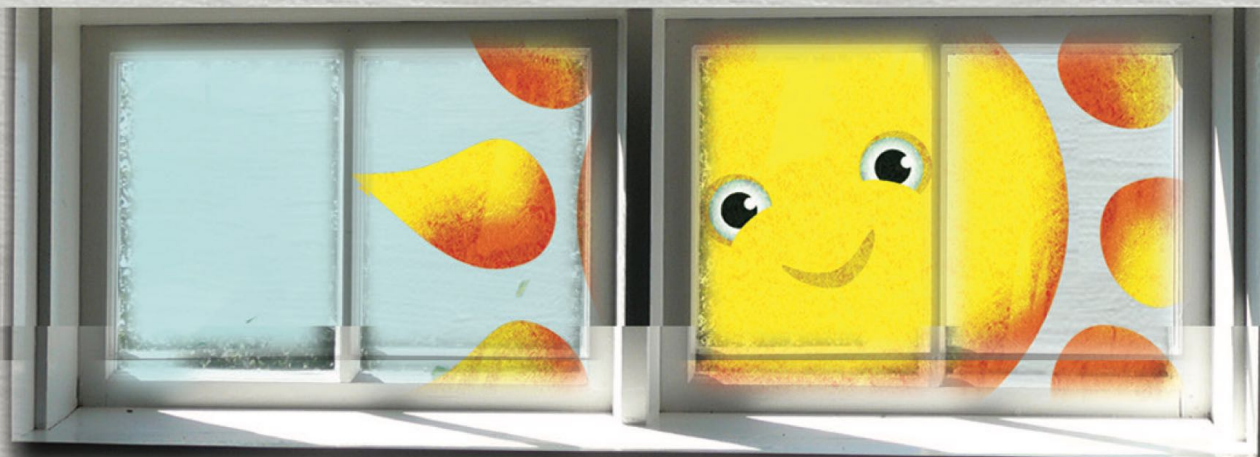












Da Sille er færdig med at spise, og solcremen er trængt helt ind, tager hun tøj på. Så, nu er hun klar til haven! Nå, nej, mor sagde jo, hun skulle huske solhat. Men hvor var det nu lige, hun havde lagt solhatten.

Måske du kan hjælpe Sille med at finde hendes solhat?

Det er en stor stråhat med et blå bånd.





Så er Sille endelig klar til at komme i haven.  
Mmm, sommer og sol og at lege udenfor er bare det bedste! Sille kan se, at mor har taget hendes lillebror Anton med ud i haven. Han kan vist også lide at være ude, for han sidder og smiler og tygger lidt på noget græs. Mor har sat ham på et tæppe under parasollen. Det er et godt sted, synes Sille, så kan han sidde og hygge sig lidt i skyggen.





Kan du se andre steder  
i haven, hvor man  
også kan hygge sig  
i skyggen?









Sille leger i haven hele formiddagen. Både med vandpistolen og løbehjulet og i hulen bagerst i haven. Hun hjælper også mor lidt med at ordne ukrudtet i blomsterbedet. Hun leger så meget, at hun helt glemmer tiden, men nu kan hun faktisk godt mærke, at hun er ved at være lidt frokostsulten. Mon ikke det snart er tid til lidt frokost og en pause i skyggen?





Mor har vist fået præcis samme idé, for i det samme kan Sille høre mor kalde: "Sille, der er frokost".

Mmm, mor har lagt tæpper ud i skyggen under æbletræet og sat dejlige madder og saftevand ud.

Og Anton sidder allerede og gnasker på en agurk.

"Kom og spis", siger mor, og Sille skynder sig hen til tæppet.

Nej, hvor er det bare hyggeligt og lige det, Sille havde brug for efter sådan en formiddag i haven med masser af leg.









"Hvad skal vi lave bagefter", spørger Sille, mens de spiser. "Jeg tænkte, vi kunne sidde her og spille lidt spil", siger mor. "Solen er stærk nu, så hvad med, at vi bliver siddende her i skyggen og hygger os?" Det synes Sille bare lyder alle tiders! "Perfekt", siger Sille og smiler til mor. Sol og sommer og hygge i skyggen – indtil videre har det bare været en hel perfekt soldag!









# SOLRÅDENE

## SKYGGE

- 1 Søg skygge mellem kl. 12-15, når solen står højest. Den mest effektive beskyttelse mod solens stråler er at holde sig i skyggen.
- 2 Små børn, som ikke kan kravle eller gå, bør aldrig opholde sig i direkte sol, og skal anbringes i skyggen.
- 3 Husk, at man selv i skygge kan være udsat for UV-stråling fra himlen eller UV-refleksion fra vand, sand, beton og græs.

## SOLHAT & TØJ

- 4 Brug en solhat med bred skygge, der både dækker hoved og ører og skygger for ansigt og nakke.
- 5 Løstsiddende tøj af tætvet stof beskytter kroppen og er behageligt og køligt, når det er varmt.
- 6 Solbriller giver beskyttelse mod UV-stråling og skader i øjnene.





## SOLCREME

- 7** Smør med vandfast solcreme, der beskytter mod både UVA- og UVB-stråler, min. faktor 30, på de dele af kroppen, der ikke er dækket af tøj og hat. Husk nakke, næse, ører, ansigt og fødder.
- 8** Smør rigeligt på: Én krop – en håndfuld. Bruger du for tyndt et lag, nedsættes beskyttelsen betragteligt!
- 9** Smør ca. 15 min., inden du skal ud, og smør igen, hvis du har badet, svedt eller tørret dig med håndklæde.
- 10** Vær opmærksom på, at solcreme kan give pletter og smitte af på tøj og andre genstande. Husk derfor at lade solcremen tørre helt ind i huden, inden du tager tøj på, og at vaske hænder grundigt efter påføring.  
Vælg en solcreme, der er svanemærket, uparfumeret og allergimærket.



Læs den søde historie om Sille Solhelt, hendes mor og lillebror Anton.

Minibogen, der indeholder flotte illustrationer og små opgaver, egner sig godt til højtlesning og dialogisk læsning for børn i børnehavealderen.

Minibogen kan også downloades gratis til tablets, computer og telefoner.

Hent den på [www.solsikker.com/minibog](http://www.solsikker.com/minibog)



Børneulykkes  
fonden

