

INFORMATION- OG LEGEHÆFTE TIL INSTITUTIONEN

SOL
SIKKER.com



Husk solrådene!
Skygge
Solhat
Solcreme

Derma

Børneulykkes
fonden



INDHOLD

HVORFOR SKAL VI VÆRE SOLSIKKRE?	3
HVAD ER SOLSIKKER?	3
10 GODE SOLSIKKER-RÅD	4
INSTITUTIONENS OPGAVE	5
MATERIALE	6
SOLSIKKERDANS OG -SANG	8
LEG JER SOLSIKKRE	10
HVEM STÅR BAG SOLSIKKER?	12



HVORFOR SKAL VI VÆRE SOLSIKRE?

Ah, nu kommer solen endelig frem fra sin lange vintersøvn. Men inden børnene styrter ud på legepladsen og nyder forårssolen, så husk solcreme og de gode solråd. For selv om ophold i solen er dejligt, er det vigtigt at være opmærksom på, at for meget sol kan give børn solskoldninger og hedeslag. **Undersøgelser viser, at jo oftere vi bliver udsat for UV-stråling og solskoldninger i barndommen, desto større er risikoen for at udvikle hudkræft senere i livet.** Derfor er det vigtigt at huske den rette beskyttelse, når børn opholder sig i solen, og følge de tre gode solråd: Skygge, solhat og solcreme.

Det er nødvendigt at bruge solcreme fra april til september, når UV-indekset er over 3, og særligt børn er udsatte, da de opholder sig meget ude. Børnene synes dog ikke altid, at det er sjovt at få solcreme på, og det vil Børneulykkesfonden og Derma gerne lave om på med SolSikker-kampagnen.

HVAD ER SOLSIKKER?

Børneulykkesfonden og Derma ønsker med kampagnen SolSikker at gøre danske børn og voksne mere sikre i solen med henblik på at nedbringe antallet af solskader. SolSikker-kampagnen har til formål at **klæde børnene godt på til at omgås solen med omtanke** gennem leg og læring – og ikke mindst at gøre det sjovt at få solcreme på!

Kampagnen skal skabe opmærksomhed om risikoen ved at befinde sig i solens stråler uden den nødvendige beskyttelse. Samtidig skal den på en sjov og lærerig måde lære børnene om de tre solråd: Skygge, solhat og solcreme. Børnene vil blive informeret om vigtigheden af sikker solbeskyttelse gennem sang, dans, lege, historiefortælling og samtaler med jer som pædagoger.

SOLSIKKER-MATERIALET

Børneulykkesfonden og Derma har udarbejdet læringsmaterialet i samarbejde med en pædagogisk konsulent.

SolSikker-materialet består af en række aktivitetslege til børnene, badebold, solsikkefrø og solcreme fra Derma, forældreflyers, plakater, smøreguide, solråd, minibøger om Sille Solhelt, opgaver og tegninger til farvelægning, et SolSikker-klistermærke og et vendespil.

SolSikker-kampagnen giver børnene mulighed for at synge, lege og danse, både derhjemme og i institutionen. Det bliver sjovt og lærerigt for alle, der er med.

Rigtig god fornøjelse med at gøre jeres institution mere solsikker!

10 GODE SOLSIKKER-RÅD

SKYGGE

- 1 Søg skygge mellem kl. 12-15, når solen står højest - og UV-indekset er 3 eller højere. 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, men 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 tætvevet 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 svanemærket, allergimærket og 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 – én håndfuld. Bruger du for tyndt et lag, nedsættes beskyttelsen betragteligt!
- 9 Smør ca. 15 minutter, inden I skal ud, og smør igen, hvis I har badet, svedt eller tørret 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 I tager tøj på, og at vaske hænder grundigt efter påføring.

Find flere gode råd om børn og solbeskyttelse på Kræftens Bekæmpelses website: www.cancer.dk og www.derma.dk.

INSTITUTIONENS OPGAVE

Jeres opgave er at afsætte lidt tid til at sætte jer ind i tilsendte materiale gennem denne folder. Vi håber, at inspirationslegene, som I finder her i hæftet, kan inspirere til nye læringslege i institutionen. Materialet er udviklet, så det er nemt at komme i gang med i jeres institution.

Med udgangspunkt i materialet kan I lære børnene at blive solsikre gennem sang, dans, leg og historiefortælling. I finder SolSikker-dansen og -læringslegene bagerst i denne folder.

HVAD GØR DU SOM PÆDAGOG?

-  Læs materialet igennem.
-  Hæng SolSikker-plakaterne og smøreguiden op på informationstavlerne.
-  Sæt SolSikker-klistermærket på døren, så I viser, at I deltager i årets SolSikker-kampagne.
-  Giv hvert barn en forældreflyer med hjem, så forældrene er informeret om kampagnen, og hvordan de kan hjælpe. Hvis I har behov for flere forældreflyers, kan I printe ekstra eksemplarer på www.SolSikker.com/materiale.
-  Kopier samme antal tegninger, som der er børn i institutionen, og lad børnene farvelægge og gøre Sille Solhelt solsikker med skygge, solhat og solcreme.
-  Tal med børnene om, hvad det vil sige at være solsikker. I kan starte med at læse minibøgerne højt og tale om de tre gode solråd.
-  Syng, dans og leg jer solsikre. Start for eksempel med vendespillet i solpakken!
-  Smør børnene ind i den medfølgende solcreme, når de skal ud at lege, og UV-indekset er over 3.
-  Del diplomer ud til børnene, når SolSikker-kampagnen er slut. Diplomerne kan downloades på www.SolSikker.com.



MATERIALE



Smør børnene med den medfølgende solcreme på de dele af kroppen, som ikke er dækket af tøj og hat. Husk nakke, næse og ører.



Læs de søde historier om Sille Solhelt højt for børnene, og lær om de gode solråd.
Hent dem også som e-bog på www.SolSikker.com/minibog



Print også en skabelon til fine solskærme, som I kan lave med børnene. Hvordan skal jeres solskærme dekoreres?



Hæng temaplakaterne og smøre-guiden op i institutionen – så Sille Solhelt kan minde alle om de tre gode solråd, og hvordan man smører solcreme på.



Del flyers ud til forældrene med oplysninger om kampagnen og gode råd om solbeskyttelse.



Print og uddel de flotte SolSikker-diplomer til børnene, når I har været igennem læringsforløbet.



Pust badebolden op, og sæt gang i aktive og solsikre lege!



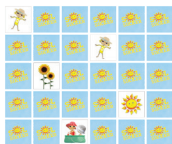
Sæt SolSikker-klistermærket på indgangsdøren, så alle ved, at I er en SolSikker-institution.



Plant jeres egne solsikker med de frø, som følger med i solpakken.



Gør Sille Solhelt solsikker ved at tegne både skygge, solhat, tøj og solcreme. Sæt ring om de ting, der beskytter mod solen – og farvelæg tegningerne.



Prøv vendespillet, og se, hvem der er bedst til at finde skygge, solhat og solcreme. Brug også spillet til at snakke med børnene om de tre solråd.

SOLSIKKERDANS OG -SANG

Her er to solsange, der kan gøre det lidt sjovere at få solcreme på.
Syng og dans med børnene, og vær med til at gøre dem mere solsikre.



Mel: "Vil du, vil du"



Solen, solen, solen, den kan stikke, den er nemlig meget varm.

Lav en sol med armene, prik med fingrene på armene og put solcreme i hånden.

Derfor, derfor, derfor skal jeg have solcreme på mit ben og arm.

Smør solcreme på arme, og mave og igen på ben og arme.

Også ører, pande, kinder, næse, hals, og skulder, ta' blot fat.

Smør solcreme på ører, pande, kinder, næse, hals, skuldre og ryst skuldre.

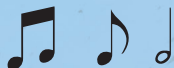
Og til sidst der sætter jeg på håret min kasket el-ler en hat!

Put solhat på og vrik fra side til side.





Mel: "Lille Lise"



A-stykke:

Solen skinner, solen skinner,
Lav sol med strakt arm.

vi skal passe på.
Ryst med højre hånd.

Derfor skal vi bruge solcreme,
Tag solcreme i hånden.

inden vi skal gå.
Smør solcreme på begge arme.

B-stykke:

Næse, kinder, hage,
Smør solcreme på næse, kinder, hage.

er der mer' tilbage?
Kig spørgende i begge hænder.

Bare smør det alle steder,
Smør resten af kroppen ind i solcreme.

skulder, mave, tå.
Smør resten af kroppen ind i solcreme.



LEG JER SOLSIKRE!

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



1

Solstafet

Styrker børnenes forståelse for vigtigheden af at have solcreme på, og af at være beskyttet mod solens stråler. Aktiviteten har et konkurrenceelement, men styrker samtidig børnenes samarbejdsevner og koordination. Aktiviteten kan både laves ude og inde.

I skal bruge: Stofstykker, ærteposer, klude el.lign. Nogle bamser, tøjdyr el.lign., og noget til at markere et startpunkt

Del børnene op i minimum to hold. 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 f.eks. hoppe, kravle, gå baglæns osv.



2

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 vt. 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.





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. jeres egen)

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.



Den varme sol

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

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. 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 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.



Varm, varmere, varmest – SOL!

Styrker børnenes kropskontrol, når de skal gå/løbe og med ét stå helt stille. Hvem er den første der kan nå op og klappe solen på skuldren?

Start med at udvælge en person, som skal være solen. Det kan være en god idé at lade en voksen starte. Solen står i den ene ende af banen, mens de øvrige 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, SOL". Idet der råbes SOL vender solen sig om. Nu skinner solen på deltagerne, og de skal stå stille. 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.

HVEM STÅR BAG SOLSIKKER?



Ulykker er den hyppigste dødsårsag blandt børn i alderen 1-18 år, og hver fjerde dødsfald i denne aldersgruppe skyldes en ulykke. Samtidig kommer 150.000 børn under 15 år hvert år på skadestuen som følge af en ulykke. Det svarer til et barn hver 3.-4. minut – hele døgnet.

Det gør Børneulykkesfonden noget ved. Vi arbejder for at forebygge børneulykker og skabe sikre rammer for danske børn, uden at gå på kompromis med børnenes leg, kreativitet og fysiske udfoldelse.

www.børneulykkesfonden.dk



Danske Derma blev lanceret i 2006 som den første komplette hudplejeserie i Danmark med både Svanemærket og Astma-Allergi Danmarks mærke. Derma Sun-serien består af et bredt udvalg af certificerede solprodukter, der dækker hele familiens behov for effektiv og sikker solbeskyttelse – uden parfume og anden unødig kemi.

www.derma.dk

