

INFORMATION- OG LEGEHÆFTE TIL LEGESTUEN

SOL SIKKER.com

SPAR
40%
på solcreme på goodskin.dk
Indlæs rabatkoden
sikkersol26

(Gælder alle Dermas produkter,
dog ikke allerede nedsatte
varer, t.o.m. 1/7-2026)



Derma

Børneulykkes
fonden



INDHOLD

HVORFOR SKAL VI VÆRE SOLSIKKRE?	3
HVAD ER SOLSIKKER?	3
10 GODE SOLSIKKER-RÅD	4
LEGESTUENS 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, tegninger til farvelægning, et SolSikker-klistermærke og et vendespil.

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

Rigtig god fornøjelse med at gøre jeres legestue 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 15, på de dele af kroppen, der ikke er dækket af tøj og hat. Husk nakke, næse, ører, ansigt og fødder.
- 8 Smør rigeligt på: En 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.

LEGESTUENS OPGAVE

Jeres opgave er at afsætte lidt tid til at sætte jer ind i tilsendte materiale gennem denne folder. Materialet er udviklet, så det er nemt at komme i gang med i jeres legestue.

Med udgangspunkt i materialet kan I lære børnene at blive solsikre gennem sang, dans, leg og historiefortælling. Brug det som inspiration til nye læringslege i legestuen, lad børnene være medskabere – og hav det rigtig sjovt! I finder SolSikker-dansen og læringslegene bagerst i folderen.

HVAD GØR DU SOM DAGPLEJER?

-  Læs materialet igennem.
-  Hæng SolSikker-plakaterne 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 legestuen, og lad børnene farvelægge tegningerne.
-  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. Ekstra solcreme fra Derma kan bestilles med 40% særrabat via goodskin.dk (se vejledning nederst på side 7).
-  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.dk/minibog



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



Hæng temaplakaterne og smøreguiden op i legestuen – 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-legestue.



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 - og farvelæg tegningen.



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.



SPAR 40 % på Derma-solcreme i Dermas webshop på goodskin.dk. Benyt rabatkoden **sikkersol26**
(Gælder alle Dermas produkter, dog ikke allerede nedsatte varer, t.o.m. 1/7-2026)

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.

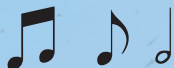
Og til sidst der sætter jeg på håret min kasket eller en hat!

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.



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: Noget til at markere hver ende af banen, et stykke papir, hvor der tegnes en sol på. Solen 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.



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.





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 skyggebillede på. Er det højt solskin, kan I prøve at bruge solens stråler til at lave skygger. Prøv, at lave forskellige skyggebillede 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.



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 en anden mindre bold.

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.



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.

Placer forskellige rekvisitter i området, aktiviteten skal foregå. Inde eller ude. Alle rekvisitterne skal være nogle, som børnene enten kan gemme sig bagved eller under. 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 bliver stående og må ikke flytte sig, lukker øjnene og begynder at tælle til et aftalt tal, mens børnene gemmer sig. Når den voksne råber "solen skinner", skal den voksne se, om det er muligt at finde børnene fra placeringen. Er børnene synlige, bliver de ramt af solens stråler, og deres navn bliver nævnt.

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 unødigt kemi.

www.derma.dk

