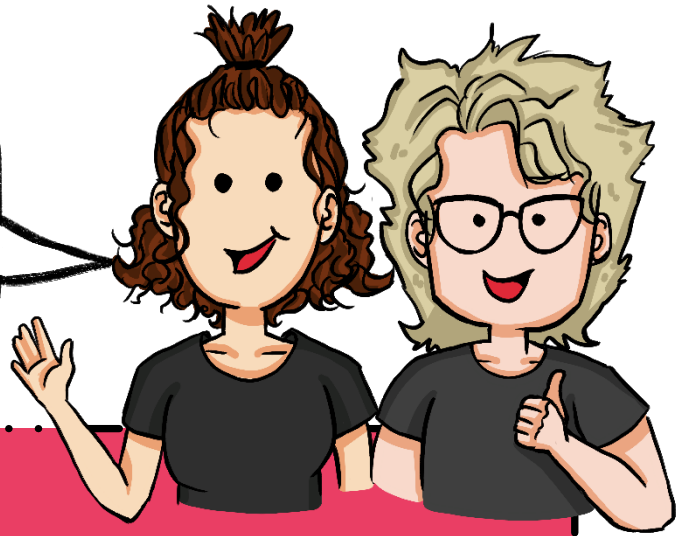




HALLO LIEBE SONNENKINDER!

Juhu, der Sommer ist da! Die Sonne scheint, es ist warm und wir können draußen spielen. Aber wusstet ihr schon, dass die Sonne auch zu stark sein kann? Deshalb müssen wir gut aufpassen!



Was macht die Sonne eigentlich?

Die Sonne ist wie eine riesige Lampe am Himmel. Ohne sie könnten keine Blumen wachsen, es gäbe keine Bäume und das Wasser im See wäre ganz kalt. Aber die Sonne schickt auch unsichtbare Sonnenstrahlen zu uns — das sind die UV-Strahlen. Die kann man nicht sehen und nicht fühlen, aber sie sind sehr stark. Zu viele von diesen Strahlen sind nicht gut für unsere Haut und unsere Augen.

So bleibst du sicher:

- ✓ Setz dir in der Sonne immer einen Hut und eine Sonnenbrille auf.
- ✓ Spiel lieber im Schatten, wenn die Sonne ganz hoch oben steht. (Meistens um die Mittagszeit.)
- ✓ Trink viel Wasser oder Schorle. (Am besten jede Stunde ein bisschen.)
- ✓ Lass dich mit Sonnencreme eincremen. (Die schützt deine Haut wie eine Zauberschicht!)
- ✓ Trag ein T-Shirt, was deine Schultern bedeckt mit kurzen oder langen Ärmeln.
- ✓ Frag deine Erzieher*innen oder Eltern, wenn du müde oder warm am Kopf wirst.

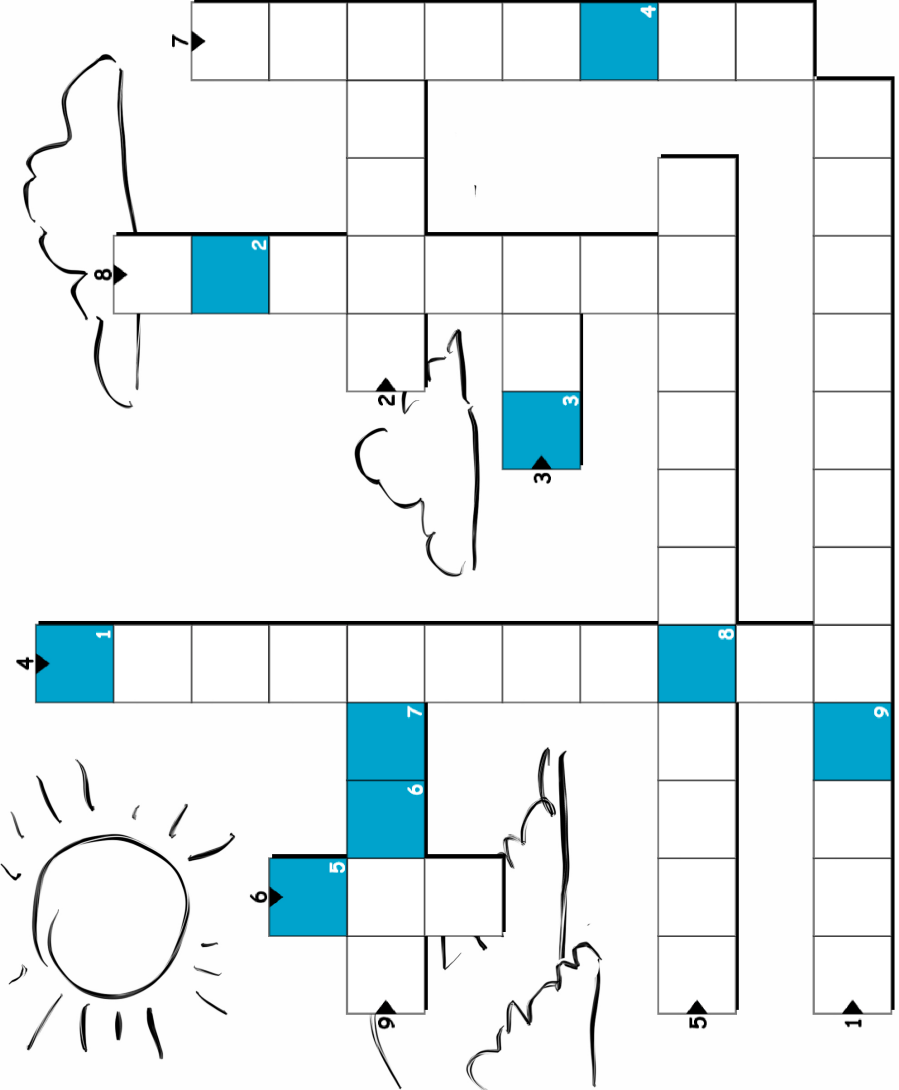
Wenn die Sonne sehr stark scheint, kann es passieren, dass:

- Deine Haut rot wird und weh tut. (Das nennt man Sonnenbrand.)
- Dein Kopf ganz warm wird.
- Dir schwindelig oder schlecht wird.
- Du sehr müde wirst und dich nicht mehr konzentrieren kannst.

Aber keine Sorge — wir wissen, wie dich gut schützen kannst!

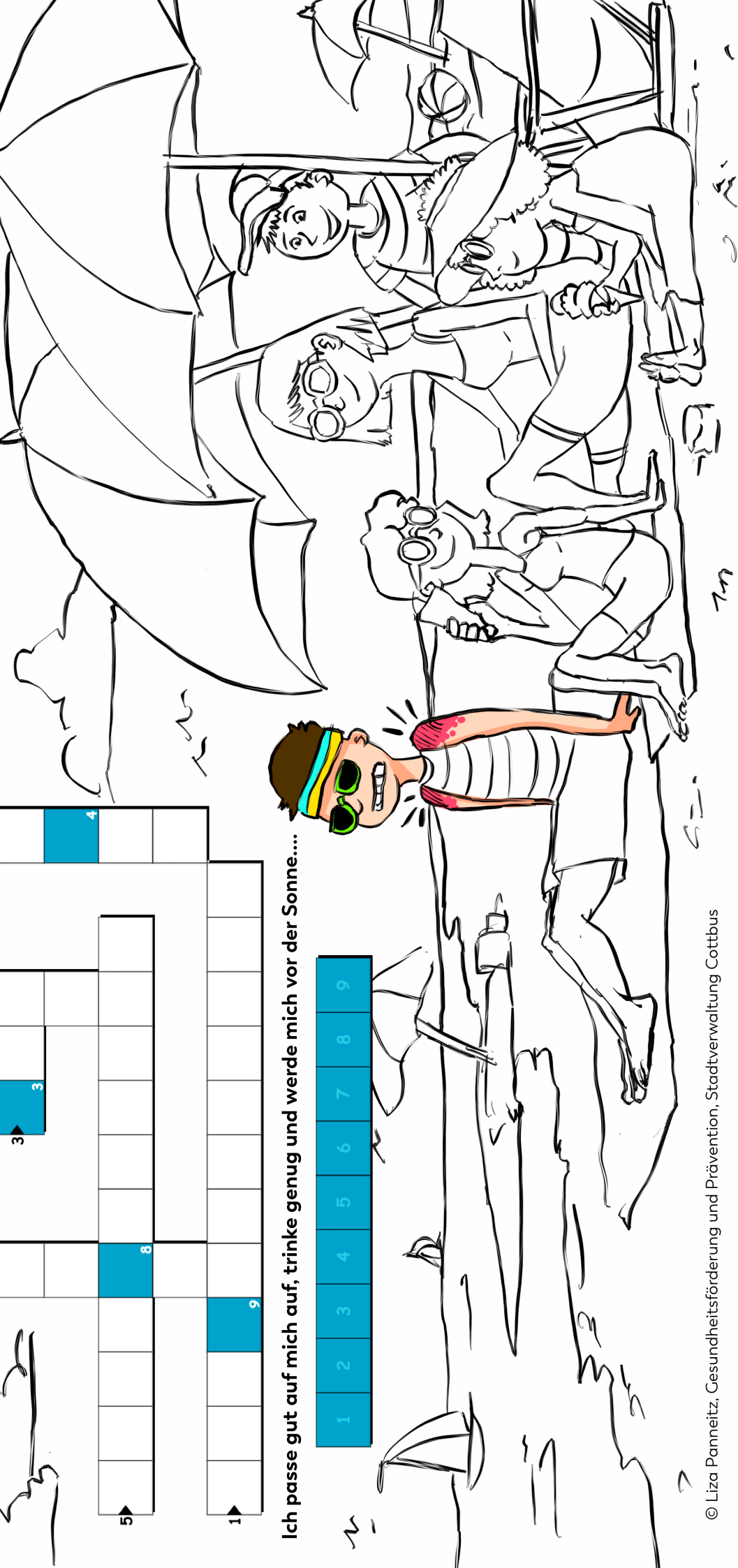
Wusstest du schon?

- ☀ Die Sonne ist soooo groß, dass die Erde 109 Mal hineinpassen würden!
- ☀ Ohne die Sonne wäre es auf der Erde ganz dunkel und eiskalt.
- ☀ Manche Tiere, wie Eidechsen, lieben Es zwar, sich in der Sonne zu wärmen — aber auch sie verkriechen sich in den Schatten, wenn es zu heiß wird.



1. Was hilft deinen Augen, nicht von der Sonne geblendet zu werden?
2. Wenn du dich doll angestrengt hast, machst du danach eine...?
3. Was setzt du dir auf den Kopf bei Sonne?
4. Womit schmierst du dich ein, wenn du in die Sonne gehst?
5. Was bekommt deine Haut, wenn du ungeschützt in der Sonne bist?
6. Was ist auch im Sommer immer kalt und superlecker?
7. Was trägst du am Körper und hält die Sonne ab?
8. Wo ist es viel kühler als in der Sonne, obwohl du draußen bist?
9. Was quält nicht nur dich, sondern auch die Tiere, wenn hohe Temperaturen sind?

Für dich zum Ausmalen:



Ich passe gut auf mich auf, trinke genug und werde mich vor der Sonne....

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---