



# COSMO UND AZURA

DAS DUNKLE GEHEIMNIS  
DER SONNE



## Sonnenschein, aber sicher!

Mit „Cosmo und Azura“ gut geschützt und gesund  
durch die Sommersonne

## Kinder wollen spielen. Am liebsten im Freien und wenn die Sonne scheint. Kitas können viel tun, damit das unbeschwert und gesund geschehen kann.

Sonne ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor, denn sie hilft dem Körper Vitamin D zu bilden, sorgt für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus und regelt unsere Körpertemperatur. Sie verleiht Energie und macht gute Laune. Sonne hat aber auch eine dunkle Seite: Zuviel UV-Strahlung schädigt meist unbemerkt Haut und Augen. Kinder sind besonders gefährdet. Denn Kinderhaut ist dünner und empfindlicher als die Erwachsener, daher kann die UV-Strahlung tiefer eindringen und die hautbildenden Zellen eher erreichen. Die Lichtschwiele, eine Verdickung der Hornhaut durch Sonneneinstrahlung, baut sich nur langsam auf und schützt lediglich wie ein Lichtschutzfaktor von 2,5. Auch Melanin, das den schützenden Branton der Haut erzeugt, wird bei Kindern noch nicht ausreichend produziert. Die Folge: Ihre Haut entzündet sich quasi sofort.

### FRÜH GESCHÜTZT, LANG GENÜTZT

Kitas können viel für aktiven Sonnenschutz tun. Maßnahmen reichen von der richtigen Gestaltung des Außen geländes mit vielen abgeschatteten Bereichen über die tägliche Abfrage des UV-Indexes im Online-Wetterbericht bis zur Information der Eltern über geeignete Kleidung und Sonnenmilch.

Daneben bietet sich die Möglichkeit, die Kinder zu Verbündeten in Sachen sonnensicheres Verhalten zu machen. Spiele, Experimente, Geschichten und Lieder können helfen, die Botschaft des Sonnenschutzes – kindgerecht verpackt – zu vermitteln und Kinder für das Thema zu sensibilisieren.

\* **BESTELLEN SIE JETZT IHR KOSTENLOSES EXEMPLAR DER CD BEI IHRER UNFALLKASSE ODER BERUFGENOSSENSCHAFT!**



### SONNENSCHUTZMASSNAHMEN IN DER KITA

**Schattige Plätze zum Spielen** bieten einfachen und guten Schutz in jeder Kita.

- \* Spielbereiche auf dem Außen gelände abschatten oder in den Schatten verlegen
- \* Zwischen 11 und 15 Uhr möglichst wenig in der Sonne aufhalten
- \* UV-Index beachten: Je höher der UV-Index, desto größer die Sonnenbrand-Gefahr.

#### WICHTIG:

- \* Für Kinder bis zu einem Jahr ist direkte Sonne tabu!
- \* Wolken bieten trügerischen Schutz! Bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung durch.

**Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper.** Dazu gehören:

- \* Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz
- \* Langarmiges Shirt oder T-Shirt
- \* Möglichst lange Hose oder Rock
- \* Schuhe, die den Fuß weitgehend bedecken
- \* Eng gewebte und weit geschnittene Stoffe
- \* Sonnenbrille

#### WICHTIG:

- \* Bei Sonnenschutzkleidung auf das Prüfsiegel „UV-Standard 801“ achten.
- \* Bei Kindersonnenbrillen auf Bruchfestigkeit, „UV-Schutz 400“ und „EU-Norm 12312-1“ achten.

#### KURZ GESAGT

- \* Kinder früh für Gefahr durch UV-Strahlen sensibilisieren
- \* Gemeinsam eincremen als Ritual
- \* Feste Regeln für schützende Kappen und Kleidung
- \* Eltern informieren und einbeziehen

**Alle unbedeckten Körperstellen mit Sonnenschutzmittel eincremen.** Die Eltern cremen die Kinder vor der Kita ein. In der Kita wird nachgcremt.

- \* Hohen Lichtschutzfaktor wählen (LSF 50)
- \* Sonnencreme dick und gleichmäßig auftragen
- \* Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern und Fußrücken gründlich eincremen; sie sind „Sonnenterrassen“
- \* Wasserfeste Sonnencreme ohne Duft und Konservierungsstoffe wählen

Jede Sonnendosis wird gespeichert und erhöht das Risiko, später im Leben an Hautkrebs zu erkranken!

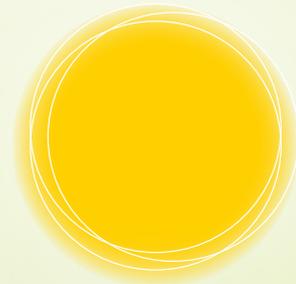
\* **ÜBERDACHUNGEN**  
(Überdachte Spielgeräte)

\* **RUHEPLÄTZE IM SCHATTEN**

\* **SONNENSEGEL**

\* **NATÜRLICHE SCHATTENSPENDER**





## PÄDAGOGISCHE ANGEBOTE ZUM THEMA SONNENSCHUTZ

- \* Experimente zum Sonnenschutz aus dem Projekt „Kinder forschen zur Prävention“  
<http://bit.ly/2x6AUX8>

Für weiterführende Informationen rund um das Thema Sonne und UV-Strahlung gibt es erklärende Videos im Internet:

- \* „Planet Wissen“, Folge „Unsere Haut – Wie können wir sie ein Leben lang schützen?“  
<http://bit.ly/2x0xzj4>

- \* „Faszination Wissen“, Folge „Unsere Haut – Wie wir sie ein Leben lang schützen können“  
<http://bit.ly/2WSKvQX>

Diese Informationen finden Sie auch im Internet unter: [www.cosmoundazura.de](http://www.cosmoundazura.de)



### Impressum

#### Herausgegeben von:

Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
Fax: 030 13001-9876  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

#### Illustrationen:

Mareikje Vogler

# WIE CREME ICH MICH RICHTIG EIN?

\* GGF. KOPFHAUT



\* OHREN  
(Innen und Außen)

\* NACKEN  
(bis in die Haare)

**KLEIDUNG  
IST BESSER  
ALS CREMEN**

**VIEL  
HILFT  
VIEL**

\* GESICHT

\* ARME

\* HÄNDE

\* BEINE

\* FÜSSE  
(Oberseite und Zehen)

**DAS MUSS ICH  
IN DER SONNE  
NOCH BEACHTEN!**

\* In der Zeit von  
11–15 Uhr  
möglichst wenig  
in der Sonne  
aufhalten!



\* Viel  
Trinken!

