

Schutz für junge Haut

Mit dem Start des Sommers beginnt für viele Kinder die Zeit im Freien – ob auf dem Schulhof, beim Sport oder in den Ferien. Doch die Sonne hat nicht nur positive Wirkungen, denn die Haut von Kindern ist besonders empfindlich und kann durch UV-Strahlung nachhaltig geschädigt werden. Regelmäßige Sonneneinstrahlung, auch in geringen Dosen, kann das Risiko für Hautkrebs im Verlauf des Lebens erhöhen, da die Haut ein „Gedächtnis“ hat und Schäden sich über die Jahre addieren. Daher ist es essenziell, bereits in jungen Jahren ein Bewusstsein für die schädliche Wirkung der Sonneneinstrahlung zu schaffen und Kindern zu vermitteln, wie sie sich effektiv schützen können.

Wenn Kinder verstehen, wie Sonnenstrahlung wirkt und wie sie sich davor schützen können, kann früh ein Grundstein für ein gesundes Verhalten gelegt werden. Der Unterricht bietet hierbei eine wertvolle Möglichkeit, Wissen kindgerecht zu vermitteln und nachhaltige Schutzgewohnheiten zu fördern – deshalb greift die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) das Thema Sonnenschutz im Rahmen ihres Präventionsauftrags in diesen Unterrichtsmaterialien auf. Ziel ist es, das Risiko von Hautschäden und damit verbundenen Erkrankungen zu verringern.

Die Unterrichtsmaterialien sind für den Einsatz in der 3. und 4. Klasse konzipiert. Sie sind so aufgebaut, dass Sie problemlos eigene Schwerpunkte ergänzen und/oder einzelne Teile weglassen können. Da das Thema einen engen Bezug zur Lebenswelt der Kinder hat, bieten sich viele Anknüpfungspunkte zu verschiedenen sachkundlichen Themenfeldern an. In nahezu allen Lese- und Sprachbüchern finden sich Texte und Gedichte zum Sommer und zur Sonne, und es gibt Sachbücher für Kinder, die sich explizit mit den Themen Sonnenbrand und Sonnenschutz auseinandersetzen. Auch in Mathematik lassen sich Anknüpfungspunkte finden, indem zum Beispiel Daten aus Befragungen, Wetterbeobachtungen oder Temperatortabellen dokumentiert und dargestellt oder tägliche Sonnenstunden aufgeschrieben werden.

Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter www.dguv-lug.de zusätzliche Informationen:

- **Zecken**, (Primar), Webcode: [lug1003610](#)
- **Blitz und Donner** (Primar), Webcode: [lug1009571](#)
- **Meine Sinne: Schau genau!** (Primar), Webcode: [lug1066825](#)
- **MINT – Sicher experimentieren** (Primar), Webcode: [lug1001171](#)

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Sommer, Sonne, Sonnenschutz, Mai 2025

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden; Sabine Herrmann, Berlin



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der 1. Doppelstunde: **Wirkung der Sonnenstrahlung und cleverer Sonnenschutz**

Geplante Zeit: eine Doppelstunde

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Bereitstellen von vier Papierschirmchen und entweder einem mit Erde gefüllten Blumentopf oder einem Styroporblock (wenn als Schülerexperiment, dann entsprechende Anzahl für jedes Kind); ggf. auch Fensterfolien in fünf unterschiedlichen Farben (für jedes Kind eine) sowie fünf bis sechs Taschenlampen, Möglichkeit der Raumverdunkelung

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
Unterrichtsvorbereitung	<p>Circa eine Woche vor der Unterrichtsstunde: Bereitstellen von vier Papierschirmchen (die üblicherweise Eisbecher schmücken) und entweder einem mit Erde gefüllten Blumentopf oder einem Styroporblock; Platzierung der Schirmchen, wie in Arbeitsblatt 1 „Schirmchen-Experiment“ beschrieben</p> <p>Alternative: Je nach Zeit und Zusammensetzung der Klasse bietet sich das Schirmchen-Experiment auch als Schülerexperiment an. Dazu verteilt die Lehrkraft circa eine Woche vor der Unterrichtsstunde pro Kind vier Papierschirmchen und einen mit Erde gefüllten Blumentopf oder einen Styroporblock.</p> <p>Anschließendes Erläutern des Experiments aus Arbeitsblatt 1 durch die Lehrkraft: Veränderungen des Papierschirmchens an verschiedenen Orten nach einem Tag und nach einer Woche beschreiben.</p>	EA (Hausaufgabe)	AB 1
Einstieg	<p>Auslegen von Gegenständen durch die Lehrkraft, die durch das Lagern in der Sonne ausgebleichen sind (z. B. alter Sonnenschirm, ausgebleichene Kunststoff-Blumenkästen oder Gartenspielzeuge)</p> <p>Impulsfrage: „Warum sehen manche Dinge, die lange in der Sonne lagen, so aus?“ SuS äußern Vermutungen darüber.</p> <p>Überleitung, dass Sonne nicht nur viele schöne Dinge ermöglicht, sondern auch schädliche Wirkungen hat</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p> <p>Kurze Zusammenfassung durch die Lehrkraft</p>	
Verlauf/Erarbeitung	<p>Besprechen der Beobachtungen aus der Unterrichtsvorbereitung „Schirmchen-Experiment“ anhand von Arbeitsblatt 1</p> <p>Kurzer Vortrag über die Ursachen des Ausbleichens und darüber, dass das Sonnenlicht aus verschiedenen Strahlen besteht und die schädlichen davon (UV-Strahlen) nicht sichtbar sind (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft)</p> <p>Optionales Experiment „Haut als Schutzorgan“ Bilden von Kleingruppen à fünf Personen und Austeilen von Fensterfolien in fünf unterschiedlichen Farben (Weiß, Grün, Rot, Blau, Schwarz, erhältlich im Internet) sowie von einer Taschenlampe pro Gruppe, ggf. Klassenraum etwas abdunkeln); jedes Kind wählt eine Folie aus. SuS leuchten mit Taschenlampe durch Fensterfolien und beobachten, welche Folien am meisten Licht durchlassen.</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p> <p>Kurzvortrag Lehrkraft</p> <p>GA</p>	<p>AB 1</p> <p>Hintergrundinformationen für die Lehrkraft</p>

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien
Verlauf/Erarbeitung	<p>Sammeln der Ergebnisse im Plenum und Erläuterung durch die Lehrkraft: Dunkle Farben lassen weniger Licht hindurchscheinen, während helle Farben mehr Licht durchlassen. Dunkle Farben sind so etwas wie ein Licht- oder Sonnenschutz.</p> <p>Überleitung zum Thema „Haut“ durch die Lehrkraft: Ebenso wie die Folien Licht abschirmen, schützen Farbpigmente in der Haut vor UV-Licht; dennoch ist dieser Schutz begrenzt; helle Haut lässt besonders viel UV-Licht durch.</p> <p>Sammeln von Erfahrungen: „Wer hatte schon mal einen Sonnenbrand? Wie hat sich das angefühlt?“ Sonnenbrand als Alarmsignal: Anhand des Schaubilds erläutert die Lehrkraft, dass ein Sonnenbrand wie ein Alarmsignal der Haut ist: „Achtung, ich wurde zu sehr von UV-Licht getroffen.“ Ein Sonnenbrand bedeutet auch bei der leichtesten Rötung bereits eine Verbrennung und stellt damit eine Schädigung der Haut dar. Dann kann das UV-Licht den menschlichen Körper noch weiter schädigen. Die Haut muss also geschützt werden.</p>	<p>Kurzvortrag Lehrkraft</p> <p>Unterrichtsgespräch</p>	<p>Schaubild</p>
Verlauf/Vertiefung	<p>Besprechung des Präsentationsmaterials „Clevere Strategien der Tiere gegen die Sonne“;</p> <p>Frage an die Klasse: „Was können wir also von den Tieren lernen?“</p> <p>Dabei sollte auch auf den Aspekt der Tageszeit eingegangen werden. Hunde und Katzen – ebenso wie Steppen- und Wüstentiere – suchen den Schatten und schlafen mittags. Das sollte zu der Erkenntnis führen, dass die Intensität der Sonnenstrahlung auch von der Tageszeit abhängig und mittags zwischen 11 und 15 Uhr besonders intensiv ist.</p> <p>Austeilen und Besprechen des Schülertextes „Kluger Sonnenschutz für uns“. Welche Körperteile sind besonders gefährdet?</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p> <p>Moderiertes Unterrichtsgespräch</p>	<p>Präsentationsmaterial</p> <p>Schülertext</p>
Ende	<p>Abschlussdiskussion: Welche der Sonnenschutzregeln waren neu für die SuS, welche kannten sie schon? Was kann die Klasse tun, um sich vor der Sonne zu schützen, wenn sie demnächst gemeinsam länger draußen sind?</p> <p>Arbeitsblatt 2 „Buchstabensalat“ austeilen: wichtige Begriffe zum Thema Haut und Sonnenschutz markieren</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p> <p>Hausaufgabe</p>	<p>AB 2</p>