



Audio / Sonnenschutz

FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Für Erwachsene: Informationen zum Einsatz dieses Instrumentes finden Sie auf Seite 5.

Anleitung für Jugendliche

Hallo. Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

Erste Runde

Lies den Text auf dieser und auf der nächsten Seite. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen, Logik und Vermutungen zu schliessen und die Fragen zu beantworten. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kollegen*innen austauschen.

Zweite Runde

Später wirst du einen Audio-Beitrag hören. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst.

Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du in deiner Gruppe die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

Lückentext

Vielleicht denkst du, dass Sonnenschutz nichts für dich ist. Erwischt dich ein , denkst du: «Halb so schlimm, es geht vorbei!».

Es geht eben nicht vorbei. Für den Sonnenbrand ist die -Strahlung der Sonne verantwortlich. Diese zerstört das Erbgut der Hautzellen: Ist das beschädigt, ist Hautkrebs schon im jungen Erwachsenenalter eine mögliche Folge.

Das Wort «Ultraviolett» (UV) bedeutet «jenseits von Violett». UV-Strahlen sind kurze elektromagnetische Wellen, die von der kommen. Wenn sie uns erreichen, dringen sie in die Haut.

Wir sind nicht in der Lage, UV-Licht zu sehen oder auf irgendeine Weise wahrzunehmen. Auch das Gefühl der Wärme, die wir von der Sonne spüren, kommt keineswegs von den UV-Strahlen, sondern von der strahlung. Wir können UV-Strahlen nicht empfinden; wir müssen stattdessen wissen, dass es sie gibt und uns davor schützen.

Wenn deine Haut in Kontakt mit UV-Strahlen kommt, versucht sie sich zu . Einerseits verdickt sich die Oberhaut, andererseits produzieren ihre Pigmentzellen den Farbstoff : Das ist der Grund, warum du braun wirst. Jede Bräunung ist eine Abwehrreaktion deiner Haut gegen die UV-Strahlen.

Ohne genügend Schutz folgt ein Sonnenbrand oder eine leichte als Anzeichen, dass deine maximal verträgliche UV-Dosis überschritten wurde. Doch schon bevor eine Rötung auftritt, kann deine Haut geschädigt werden. Auch wenn der Sonnenbrand vorbeigeht, bleiben die Schäden in der und somit besteht ein erhöhtes Risiko für Hautkrebs.

Der Hautkrebs tritt in verschiedenen Formen auf. Die gefährlichste Form ist das , auch schwarzer Hautkrebs genannt, weil es Metastasen bilden kann. Jährlich erkranken in der Schweiz rund 2'700



Menschen an einem Melanom, welches so als fünfthäufigste Krebsart zählt: 330 Patienten*innen sterben jährlich an der Folge der Krankheit.

Häufiger (mit) Neuerkrankungen pro Jahr in der Schweiz), aber weniger gefährlich sind die hellen Hautkrebsarten, wie das Basaliom und das Spinaliom. Diese werden meist chirurgisch entfernt und bedürfen in der Regel keiner weiteren Therapie. Leider zerstört der weisse Hautkrebs Gewebe und kann so störende hinterlassen.

UV-Strahlen belasten nicht nur die Haut und verursachen quälende Sonnenbrände, sondern schaden auch den Augen: Sie können zu Entzündungen und einem frühzeitigen Auftreten des grauen Stars, einer krankheit mit Trübung der Linse, führen.

Zu den positiven Argumenten für den Sonnenschutz zählt, dass deine Haut länger aussieht, denn die UV-Strahlen beschleunigen die Hautalterung. Zudem kannst du dich cool anziehen, wenn du dich vor der Sonnenstrahlung schützt.

Um dich gegen die Sonnenstrahlung zu schützen, verbringe so viel Zeit wie möglich im . Es ist wichtig, dass du den direkten Sonnenkontakt von 11 bis 15 Uhr vermeidest, denn in dieser Zeit treffen ca. 2/3 der UV-Strahlen auf die Erde. Trag zudem Kleider, und Sonnenbrille. Und trage genügend Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor auf.

Wie gut kennst du dich zum Thema Sonnenschutz aus? Teste dein Wissen mit unserem Quiz auf [feel-ok.ch/sonnenschutz-](https://feel-ok.ch/sonnenschutz-4).



Fragen für schlaue Antworten

<i>Die Frage</i>	<i>Deine Antwort</i>
Welche unmittelbaren Folgen hat ein Sonnenbrand?	
Welche langfristigen Folgen können Sonnenbrände und zu wenig Sonnenschutz haben?	
Was verursacht ein Sonnenbrand?	
Sind wir in der Lage die UV-Strahlung der Sonne wahrzunehmen?	
Wie wehrt sich die Haut gegen die UV-Strahlung?	
Wie schützt du dich vor der Sonne?	
Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...	



Audio | Sonnenschutz

ANLEITUNG FÜR MULTIPLIKATOREN*INNEN | LEHRPLAN 21 - NMG.1.2

- Ziel, Zielgruppe, Zeit**
1. Mit diesem Instrument können die Jugendlichen selbstständig das Thema Alkohol vertiefen. Das Instrument ist für junge Menschen ab 9 Jahren geeignet. Für den Einsatz benötigt man etwa 45 Minuten.
- Ihre Rolle**
2. Der Einsatz erfolgt in drei Runden. Ihre Rolle besteht darin, die drei Runden zeitlich zu koordinieren und Hilfe zu bieten, falls jemand nicht versteht, was er*sie machen soll.
- Materialien**
3. Wenn Sie eine Klasse mit z.B. 20 Schülern*innen betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1, 2 und 3.
- Einsatz**
4. Die Jugendlichen bekommen auf Papier die Seite 1, 2 und 3 dieses Dokumentes.
 5. Dann leiten Sie **die erste Runde** ein (*falls Sie Jugendliche begleiten, die grosse Mühe haben, Texte zu lesen, empfehlen wir Ihnen eventuell direkt zur zweiten Runde zu übergehen*). Die Jugendlichen versuchen mit Logik und Vermutungen die Lücken im Text auszufüllen und die Fragen zu beantworten. Sie dürfen sich dabei mit ihren Kollegen*innen darüber austauschen und sich frei im Raum bewegen. *Wenn Sie allerdings chaotische Zustände erwarten, dann ist es vielleicht besser, wenn jede junge Person allein arbeitet.* Wir rechnen für die erste Runde mit etwa 10 Minuten. Die benötigte Zeit dürfen Sie flexibel anpassen.
 6. Für **die zweite Runde** können Sie die Audio-Datei abspielen, die Sie auf feel-ok.ch/sonnenschutz-audio aufrufen können. Als Alternative können Sie oder eine junge Person einen ähnlichen Text vorlesen, der auf feel-ok.ch/sonnenschutz zugänglich ist. Für diese Runde benötigt man 5 Minuten plus einige Minuten mehr, um die Fragen auf Seite 3 zu beantworten.
 7. **Die dritte Runde** ist für den Austausch gedacht. Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen oder in der ganzen Klasse, welche Antworten korrekt sind. Es sollte allerdings nicht nur beim Wissenserwerb bleiben. Fragen Sie auch, was die Teilnehmenden gelernt haben, was sie überrascht hat, was sie schon gewusst haben und ob sie etwas erfahren haben, was sie in Zukunft als Erkenntnis behalten möchten (Take home Message). Die Take home message können die Jugendlichen im Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» auf Seite 3 notieren.
- Tipp**
8. Die Jugendlichen setzen sich selbstständig mit den Inhalten zu Sonnenschutz auseinander. Das heisst: Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich in diesem Thema gut auskennen. Trotzdem empfehlen wir Ihnen vor dem ersten Einsatz, 20 Minuten Zeit zu investieren, um selbst die Textlücken auszufüllen und die Fragen der Seite 3 zu beantworten.
- Lösungen**
9. Siehe Seite 5 und 6.



Lösungsblatt (Lückentext)

Seite 1		Seite 2	
11	Sonnenbrand		20'000 bis 25'000
2	UV-Strahlung	6	Narben
6	Erbgut	5	Augen
5	Sonne	4	jung
8	Infrarotstrahlung	8	Schatten
8	schützen	3	Hut
7	Melanin	4	feel-ok.ch/sonnenschutz-quiz
6	Rötung		
3	DNA		
7	Melanom		



Fragen für schlaue Antworten (Lösungsblatt)

Die Frage	Deine Antwort
Welche unmittelbaren Folgen hat ein Sonnenbrand?	Schmerzen Das Erbgut / die DNA der Hautzellen wird beschädigt.
Welche langfristigen Folgen können Sonnenbrände und zu wenig Sonnenschutz haben?	<ul style="list-style-type: none">• Hautkrebs (Melanom, Basaliom, Spinaliom)• Der graue Star (Augenkrankheit)• Beschleunigte Hautalterung
Was verursacht ein Sonnenbrand?	Die Ultraviolett-Strahlung, die von der Sonne kommt und in die Haut eindringt.
Sind wir in der Lage die UV-Strahlung der Sonne wahrzunehmen?	Nein. Die Wärme, die wir von der Sonne wahrnehmen, ist die Infrarotstrahlung.
Wie wehrt sich die Haut gegen die UV-Strahlung?	<ul style="list-style-type: none">• Die Oberhaut verdickt sich.• Die Pigmentzellen produzieren den Farbstoff Melanin: Das ist der Grund, warum man braun wird.
Wie schützt du dich vor der Sonne?	<ul style="list-style-type: none">• So viel Zeit wie möglich im Schatten verbringen (vor allem von 11 bis 15 Uhr).• Kleider, Hut und Sonnenbrille tragen (Sonnenbrille mit CE-Zeichen und Vermerk «100 % UV»!)• Genügend Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor auftragen.