

10 GODE SOLSIKKER-RÅD

Selv om ophold i solen er dejligt, er det vigtigt at være opmærksom på, at for meget sol kan give børn solskoldninger og hedeslag. Når huden først er rød, er skaden desværre sket. Derfor er det vigtigt at huske den rette beskyttelse, når børn opholder sig i solen.

- 1 Sørg for skyggefulde legesteder (fx under træer eller solsejl, parasol i barnevogn). Husk, at selv i skygge kan man være udsat for UV-stråling fra himlen eller UV-refleksion fra vand, sand, beton eller græs.
- 2 Undgå at være i solen, når den er skarpest (mellem kl. 12-15, eller hvis UV-indeks er mere end 3).
- 3 Smør barnet med rigeligt vandfast solcreme. Minimum faktor 15 i Danmark og minimum faktor 30 sydpå.
- 4 Sørg for at anvende den anbefalede mængde solcreme for optimal beskyttelse. Reglen er en håndfuld pr. krop. Børn ca. 20 ml. Voksne ca. 40 ml.
- 5 Smør barnet ind ca. 15 min før, det skal befinde sig udenfor. Husk at lade solcremen trænge helt ind i huden, inden barnet får tøj på.
- 6 Smør på ny, hvis barnet har badet eller svedt.
- 7 Vælg en bredspektret solcreme, der beskytter mod både UVA- og UVB-stråling.
- 8 Vælg en solcreme, der er svanemærket, uparfumeret og allergideklareret.
- 9 Brug solhat med bred skygge og dæk bar hud (helst tæt vævet, men ikke for varmt tøj).
- 10 Husk - drik masser af vand!

SolSikker-kampagnen støtter op om
Kræftens Bekæmpelses tre gode solråd:

SKYGGE
SOLHAT
SOLCREME



UDFYLD SKEMAET, OG DELTAG I KONKURRENCEN

Børnene får et point tildelt per udført opgave, som i alt vil udløse to point per dag, hvis alle opgaverne udføres.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
I dag har jeg danset og optrådt med soldansen derhjemme							
I dag har jeg sunget solsang							
Antal point							



Navn på barn _____

Navn på institution _____

VIND BESØG AF SELVESTE RASMUS KLUMP ... OG MANGE ANDRE FLOTTE PRÆMIER!

I et forløb over en uge skal børnene i institutionen arbejde med at blive mere SolSikker. Til dette formål har vi udviklet en SolSikker-sang og -dans, som skal gøre det til en leg at få smurt solcreme på. Syng og dans derhjemme med jeres barn og vær med i konkurrencen.

SÅDAN DELTAGER I

-  Syng og dans SolSikker-sangen/-dansen med dit barn, og udfyld pointkortet på bagsiden.
-  Børnene optjener point ved at udføre opgaverne og udfylde pointkortet på bagsiden.
-  Børnene får et point tildelt pr. udført opgave, som i alt vil udløse to point pr. dag, hvis alle opgaverne udføres.
-  Når ugen er omme, skal I aflevere det udfyldte pointkort i institutionen. Institutionen deltager i konkurrencen ved at samle og indsende børnenes udfyldte pointkort.
-  Vinderen af konkurrencen er den institution, der i gennemsnit har flest point pr. barn. Hvis det står lige, vil der blive trukket lod.

Præmier:

- 1. præmie** - Besøg af Rasmus Klump og gratis Derma-solcreme til alle børnene. Derudover Rasmus Klump refleksveste og Rasmus Klump guldmedaljer til alle børnene i institutionen.
- 2. præmie** - Solpakke fra Derma til børnene og badebolde til institutionen. Derudover bOBles motorikbolde til leg og bevægelse i institutionen.
- 3. præmie** - Solpakke fra Derma til børnene og badebolde.
- 4.-10. præmie** – Solpakker med Derma-solcreme.



HJÆLP DIT BARN MED AT BLIVE SOLSIKKER!

Dit barns institution har tilmeldt sig SolSikker og har fået tilsendt en gratis solpakke fra Børneulykkesfonden og Derma. Pakken indeholder en række aktivitetslege til børnene, solcreme fra Derma, institutionsfolder, plakater, solråd samt en konkurrence, hvor der er mulighed for at vinde attraktive præmier til dit barns institution.

Børneulykkesfonden og Derma vil med kampagnen inspirere alle landets institutioner og forældre til en SolSikker hverdag, hvor børnene bliver klædt godt på til at beskytte sig mod solen gennem leg, læring og solsikker sjov.

Vi håber, at du vil være med til at gøre dit barn SolSikker. Se hvordan på de næste sider.

HVEM STÅR BAG SOLSIKKER?



Børneulykkesfonden arbejder for at skabe sikre rammer for danske børn i hjemmet, i trafikken og til sport/fritidsaktiviteter uden at gå på kompromis med børnenes leg, kreativitet og fysiske udfoldelse.



Derma blev lanceret i 2006 som den første komplette hudplejeserie 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, parabener og farvestoffer.

Læs mere om Derma og Børneulykkesfonden på SolSikker.com.



SYNG OG DANS MED!

Her er to SolSikker-sange, der kan gøre det lidt sjovere at få solcreme på. Syng og dans med dit barn, og vær med til at gøre dit barn mere SolSikker! Du får point for hver dag, du leger med, og deltager samtidig i konkurrencen om flotte præmier til dit barns institution!



Mel: "Vil du, vil du, vil,"



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 el-ler 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.

det kan gøre ondt.

Ryst med højre hånd.

Derfor skal vi bruge solcreme,

Tag solcreme i hånden.

det er nemlig sundt.

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 hele kroppen rundt!

Smør resten af kroppen ind i solcreme.

Hør og se sangene i filmen på www.SolSikker.com.