

LEK OG LÆR OM SOLA

Aktiviteter som gjør det morsomt å lære om sola



Si hei til Solfryd!

Solfryd er heldig, hun har et fint skall som hun kan trekke seg inn i hvis det blir mye sol. Hun liker seg også godt i skyggen. Hun er altså ganske smart i sola, og det er vennene hennes også, så vi kan lære mye av dem gjennom en del av aktivitetene i heftet.



Både barn og voksne skal slippe å bli solbrent i barnehagen. Lær barna hva som er bra med sola og hvordan vi kan beskytte oss mot sterke solstråler. Barnehagen kan spille en viktig rolle i å gi barna gode solvaner, som de tar med seg hjem og videre i livet.

| | |
|---|------------|
| 1. Værhjulet | Side 3 |
| 2. Historien om Solfryd | Side 4-5 |
| 3. Dyras beskyttelse | Side 6-7 |
| 4. Skyggejakt | Side 8-9 |
| 5. Dra til Syden | Side 10 |
| 6. Hvilken hudtype har du? | Side 11 |
| 7. Lag morsomme solhatter | Side 12 |
| 8. Lag spennende ting av UV perler | Side 13 |
| 9. Finn ting som beskytter oss i sola | Side 14 |
| 10. Hjelp Solfryd å finne ting i labyrinter | Side 15-17 |
| 11. Hjelp Solfryd å finne solkremen? | Side 18 |
| 12. Finn 5 feil | Side 19 |
| 13. Fargelegg Solfryd og vennene hennes | Side 20-27 |

1. Når må vi beskytte oss i sola?

Dette kan barna lære

Om vinteren står sola lavt på himmelen. Da er ikke solstrålene så sterke i Norge, og det er ikke nødvendig å beskytte seg i sola her. Men om våren kommer sola høyere på himmelen, og det er kortere vei fra sola og til solstrålene treffer oss. Da kan vi bli solbrent, og særlig vi som har lys hud.

Når det er kaldt ute, kan det føles som at solstrålene ikke er sterke, men hvis sola er høyt oppe på himmelen, kan den likevel være sterk. Vi kan også sjekke [UV-indeks](#) for å finne ut om solstrålene er sterke.

Dette kan dere gjøre

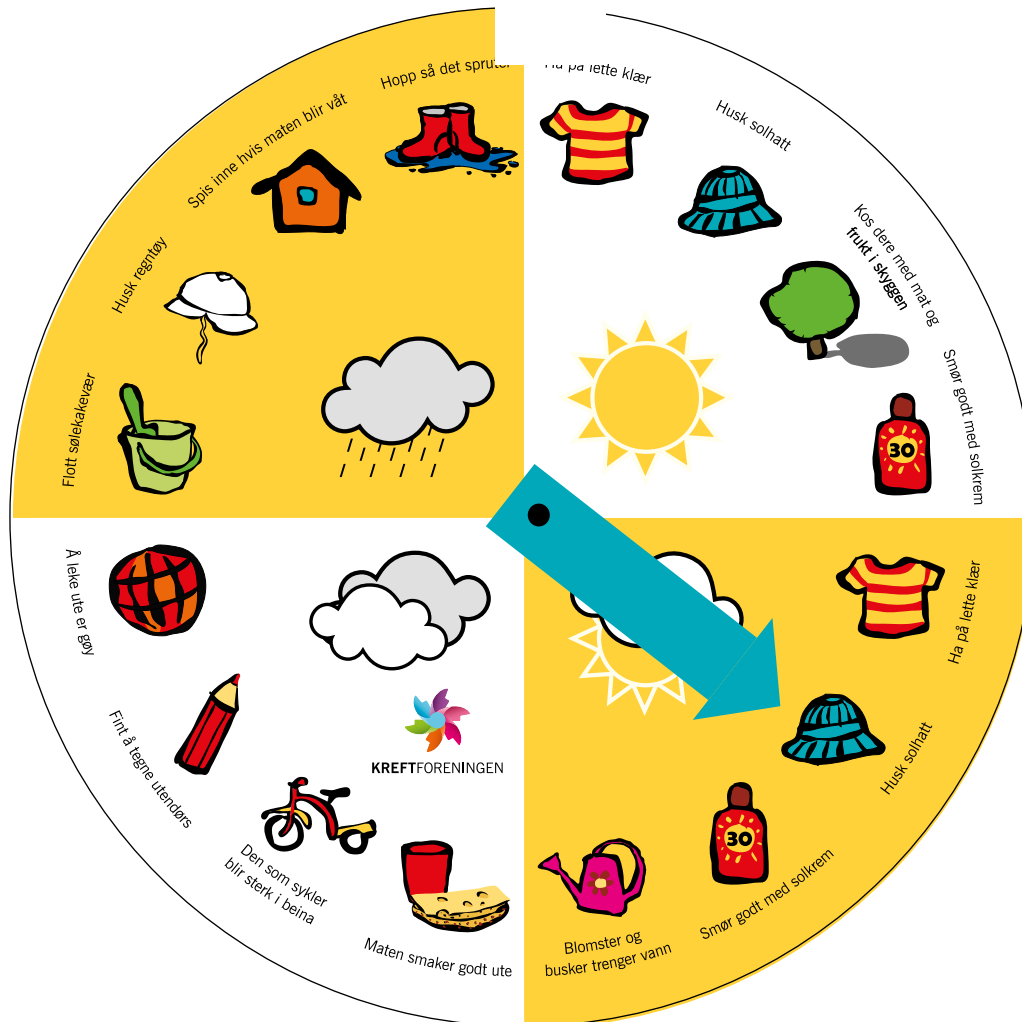
1. Sjekk været med værplakaten.

Alle barnehager bør ha en liten meteorolog, som sjekker været før dere går ut. Kanskje barna kan få oppgaven en dag hver? Oppgaven kan gjøres hele året, men med tanke på solbeskyttelse, passer den best om våren og sommeren. Gå ut og se på været – er det sol eller overskyet, eller regner det kanskje? Finn ut hvor vi må sette pilen på værplakaten. Er det behov for å beskytte oss i sola i dag?

Dette trenger dere

Et barn som er dagens meteorolog.

Bestill gratis værplakat på kreftforeningen.no



2. Historien om Solfryd

Solfryd på sommerjobb

Solfryd elsker å skrive. Nå er hun veldig glad

– hun har fått sommerjobb i avisen Solstikka.



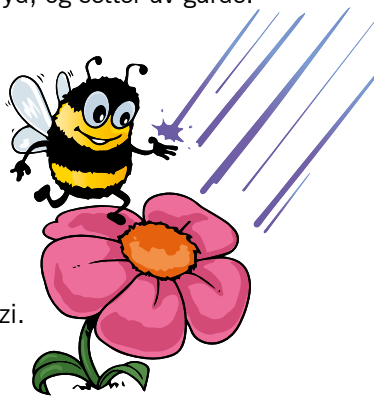
Det er veldig varmt denne sommeren, og det virker som hele bygda har tatt en pause. Politikerne har sluttet å prate. Fotballspillerne har sluttet å score mål. Til og med tyvene har tatt seg fri – det går ikke an å rane banker når sola steker.

Veldig dumt. For når det ikke skjer noe, er det ingenting Solfryd kan skrive om.

- Skriv om det da vel, sier sjefen til Solfryd.
- Hva da, at det ikke er noe som skjer?
- Nei, at sola skinner. Finn ut hvordan dyra i Solvik beskytter seg mot sola.
- Ingen dum idé, tenker Solfryd, og setter av gårde.

Solfryd bestemmer seg for å ta med sin gode venn Bizzi bie på veien. Hun vet godt at sola kan være ordentlig sterk noen ganger – hun kan nemlig se inni solstrålene.

- Det er sånn jeg finner fram til blomstene, sier Bizzi.
- Og dere vet vel hva jeg finner der? Nam, nam!



Den første de møter er Ingrid. Hun er isbjørn og elsker is, så klart. Det er derfor hun jobber i kiosken.

- Skikkelig kaldt i dag, ikke sant, spør Ingrid, mens svetten drypper fra panneluggen. Men Ingrid er isbjørn, og isbjørner fryser aldri. Når det er kaldt kan hun få pelsen til å stå rett opp. Huden under pelsen hennes er helt svart, og den trekker til seg varmen fra sola.

HVORDAN BESKYTTER DU DEG MOT SOLA, spør Solfryd.



– Med den tjukke pelsen min, så klart. Det kommer ikke en solstråle gjennom her, sier Ingrid og gir Solfryd og Bizzi bie hver sin is.

Gjennom de skarpe strålene finner Bizzi veien til Rosa. Hun er en flodhest og holder på å vanne det som kunne vært en plen. Nå er det bare søle overalt.

Solfryd og Bizzi bie ser spørrende på hverandre.

HVORDAN BESKYTTER DU DEG MOT SOLA, spør Solfryd.



– Jeg lager min egen solkrem, sier Rosa. – Den er rosa, akkurat som meg.

Og ganske riktig! Rundt omkring på kroppen hennes legger det seg en slags rosa olje, nesten som en solkrem. Solfryd forstår at hun har snublet over en skikkelig nyhet!

- Og så elsker jeg et deilig sølebad, så klart, sier Rosa og stuper uti. Det spruter søle alle veier. Solfryd må søke dekning under skallet sitt.

Over hekken skimter de elefanten Emil. Han sitter i skyggen og tegner. Han ser ikke helt fornøyd ut. Solfryd har en mistanke om hvorfor.

- La meg gjette. Du hadde det som vanlig så moro på sklia, og nå har du blitt skikkelig solbrent på ryggen?
- Ja, snufser Emil.

HVORDAN BESKYTTER DU DEG MOT SOLA, spør Solfryd.

– Jeg kan rulle meg i søla, vel, sier Emil. Han synes tydeligvis spørsmålet er skikkelig dumt. – Men det er jo ikke noe søle når det er så tørt! sukker han.



Da hører de Rosa roper fra den andre siden av hekken:
– Hopp over til meg – jeg har søle nok til to!

Emil henger baderingen sin på snabelen og setter av gårde til naboen.

Det nærmer seg middagstid, og Solfryd må snart tilbake på jobb. Hun må rekke å skrive historien sin til avisa. Heldigvis bor Gøril like i nærheten.
Og heldigvis har hun tent opp grillen! Gøril er rød i trynet og blid som en sol – akkurat som hun pleier.



Maiskolber og pøser!
Hva har dere lyst på?,
spør Gøril.

Grisegodt!

– Er du zzzolbrent? lurer Bizzi.
– Nei, jeg er like rosa året rundt jeg.

HVORDAN BESKYTTER DU DEG MOT SOLA, spør Solfryd.

– Jeg graver meg et gjørmehull i bingen. Eller tenner opp grillen i skyggen, svarer Gøril og brer opp parasollen som holder sola unna mens de koser seg med maten.

Solfryd og Bizzie bie synes de fortjener et bad på vei hjem. På stranda er det fullt av folk overalt. En av dem har sovna i solstolen sin. Det er Sivert Sotheim. Stakkars mann, han ser helt kokt ut.

Solfryd skjønner at mannen trenger hjelp. Hun tenker seg om et øyeblikk før hun setter på sprang.

– Bli hvor du er, Bizzi, roper hun. Snart tilbake. Kort tid senere kommer hun tilbake. Hun har med seg Ingrid som bærer på en kjølebag, Gøril har tatt med seg parasollen sin og Rosa og Emil bærer på hver sin digre bøtte.



Solfryd har en plan. Hun vil både redde den stakkars mannen fra å bli svidd OG lage en kjempenyhet til avisa.

Gøril setter opp parasollen over mannen, Ingrid legger en pose is på pannen hans og Rosa og Emil rekker akkurat å smøre Sivert inn med søle fra topp til tå, før han våkner.

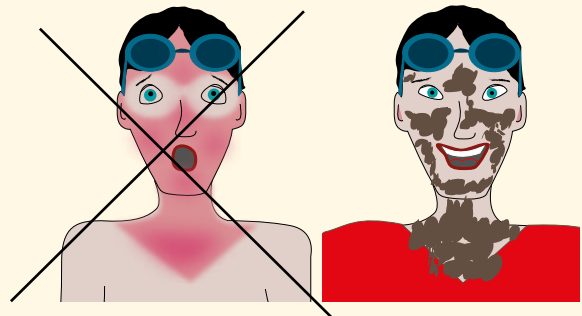
Han ser forskrekket ut, og Bizzi er ikke sen å be. Han knipser bilder av han villig vekk - fra alle kanter. Det blir litt av noen bilder til avisa!

Men hvor er Solfryd?
Jo, Solfryd har løpt tilbake til avisa for å skrive om redningsoperasjonen.



Dagen etter kan alle lese om at dyra i Solvik reddet Sivert Sotheim fra å bli grillet, da han sovnet i den sterke sommersonnen.

BRENNAKTUELT I SOLSTIKKA I DAG:



Mann reddet fra å bli grillet i sola!

Butikksjef på Solvik Hjem og Fritid, Sivert Sotheim, har solgt mange griller i sitt liv. I går ettermiddag ble han selv skikkelig svidd da han sovnet i ettermiddagssolen på Solstrand. Vår reporter Solfryd sto i spissen for en skikkelig sølete redningsaksjon.

– Takk for at dere reddet meg, sier en sølete Sotheim. – Nå gleder jeg meg til vinteren.

HELGETILBUD

Gjør som alle fornuftige firbeinte
– beskytt huden når sola steker.



Nyt sol, strand og vann
– kjøp et 10-liters sølespann!

10 liter
hjemmelaget søle
Kun kr 19.90,-

3. Vi kan lære av dyra

Dette kan barna lære

Dyr beskytter seg på forskjellige måter i sola, for eksempel ved at de har pels eller skall. Ved at vi ser på dyra og hvordan de oppfører seg i sola, kan vi enklere forstå at vi mennesker også må beskytte oss, vi som hverken har pels eller skall. Den beste måten vi kan beskytte oss på er å være mindre i de sterkeste solstrålene. Vi kan også beskytte oss ved ha på klær og noe på hodet. Og på huden som ikke er dekket av klær, må vi smøre oss godt med solkrem.

Dette kan dere gjøre

Les høyt historien om Solfryd. Se på plakaten om Solfryd og vennene hennes, og hvordan de beskytter seg. Snakk om hvordan vi mennesker kan beskytte oss.

Dette trenger dere

Last ned eller bestill plakaten om Solfryd og vennene hennes [her](#).

Skriv ut fargeleggingsarkene og oppgavene lenger bak i heftet.

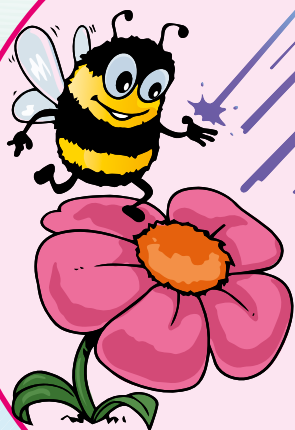
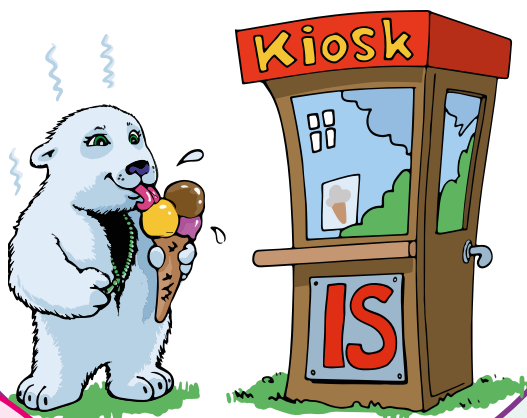
Fargelegg og brett fine solhatter (se egen side).

[Her](#) kan dere bestille plakaten om Solfryd og vennene hennes og annet informasjonsmateriell.



**Jeg heter Ingrid, og jeg kan
få pelsen til å stå rett opp!**

Da treffer sola den svarte huden min sånn at jeg blir
god og varm. Etterpå legger jeg pelsen ned igjen
– jeg vil jo ikke bli solbrent heller. (Har du pels?)



**Jeg er Bizzi
og kan se når
sola er sterk!**

Jeg kan nemlig se inni solstrålene
– det er sånn jeg finner fram
til blomstene. Og du vet vel
hva jeg finner der? Nam, nam!

**Mitt navn er Rosa,
og det er solkremen
min også!**

Det er helt sant – når sola er sterk lager
huden min en rosa olje som beskytter meg.
Søle er også fin beskyttelse, så klart.
(Bruker du solkrem?)



**Gøril heter jeg, og jeg
trives best i skyggen!**

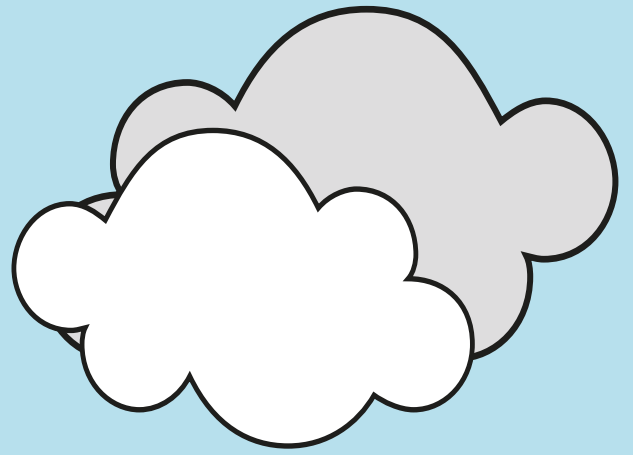
Jeg vil jo ikke bli stekt av sola!
Nei, jeg går heller i skyggen
og griller. Eller graver meg
et gjørmehull.
(Tar du også en tur i skyggen?)



**Hei, jeg heter Emil,
og jeg elsker sand og søle!**

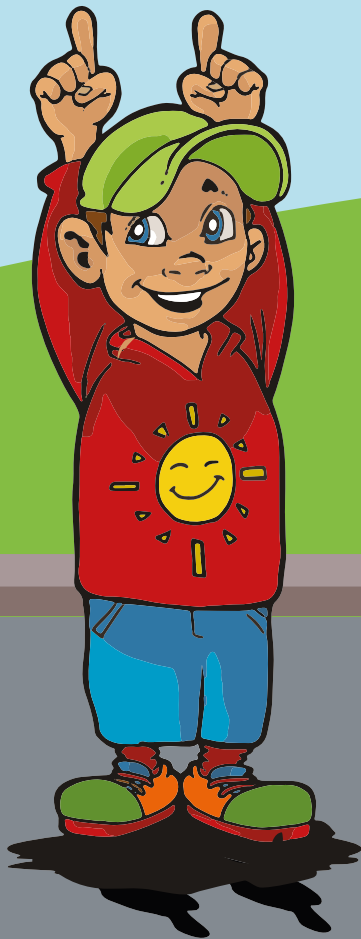
Jeg kaster støv, jord og blader opp på ryggen min.
Sånn beskytter jeg den tynne huden på ryggen min.
Og så bader jeg i søla så klart – så ofte jeg kan!
(Gjør du også?)





Klokka 12:00

Klokka 16:00



4. Hva kan vi lære av skyggen?

Dette kan barna lære

Skyggen vår kan fortelle når vi bør beskytte oss. Sola beveger seg fra den står opp i øst til den går ned i vest. Derfor forandrer skyggen vår seg fra formiddagen og til ettermiddagen. Midt på dagen om sommeren kan vi se at sola er mer rett over oss på himmelen. Da vil skyggen vår være kort. Mens på ettermiddagen, når sola er lavt på himmelen, vil skyggen være lang. Derfor kan skyggen brukes til å huske på når vi må beskytte oss i sola. Huskeregelen er at hvis skyggen er kortere enn oss, eller like lang som oss selv, bør vi leke litt i skyggen, og ha på solkrem, klær og noe på hodet.

Dette kan dere gjøre

Mål din egen skygge

Et barn står med ryggen mot solen, så skyggen blir tydelig på bakken. Undersøk skyggen, er den mindre eller større enn barnet? Tegn med kritt rundt skyggen. Prøv å gjøre dette midt på dagen, og så på nytt på ettermiddagen, og se hva som har skjedd med skyggen. Kanskje dere vil leke sisten med skyggene etterpå? Hvis det er overskyet kan dere gjøre forsøket innendørs. La en lampe være sola og sett opp en lekefigur som kan kaste skygge. Se forskjell på skyggen når lampen holdes rett over figuren, og skift så vinkel på lyset, som om den var sola som står lavt på himmelen.

Lag hytte

Når sommersonnen er stekende varm, kan det være godt å gå inn i en sval hytte. Be foreldre ta med gardiner, duker eller tepper, og lag en hytte barna kan krabbe inn i.

Gå på skyggejakt

Gå ut og finn fine skyggeplasser hvor dere kan leke eller spise matpakken.

Dette trenger dere

Måle skyggen ute: En solskinnsdag, kritt og et barn som vil stå å kaste skygge.

Måle skyggen inne: En lampe og en lekefigur.

Lage hytte: Gamle gardiner, duker eller tepper.



5. Feire sola og reis på «Sydentur»

Dette kan barna lære

I land lenger syd er solstrålene sterkere enn her i Norge. Da kan vi som kommer fra nord fort få litt for mye sol, og bli solbrent. Når det er vinter her, kan det være fristende å reise til et annet, varmere land. Vi kan feire sola med å arrangere en «sydentur»! Snakk om hva vi må ha med oss på en tur, og hva vi må passe på for ikke å bli solbrent når sola er sterk.

Dette kan dere gjøre

La barna bli med på en spennende reise, som starter på «flyplassen» i barnehagens garderobe. Der må alle gjennom passkontrollen og sjekke inn bagasjen før de kan gå om bord i flyet, hvor stoler et satt frem som flyseter. Kanskje det er litt servering på flyet? En støvsuger kan lage flydur. Vel fremme i «Syden» venter deilige madrasser og kald drikke. Og så må alle naturligvis huske å beskytte seg mot den sterke syden-sola, med parasoller eller annen skygge, solhatter, solbriller og kanskje solkrem, som for anledningen kan være en vanlig hudkrem.

Dette trenger dere

Barna kan ha med seg solbriller i sekken denne dagen. Papir til å tegne og brette solhatter av. Stoler eller benker som settes på rekke som i et fly. Parasoll eller annen skygge dere lager, som dere kan sitte under. Har dere en skjerm å vise film på, kan dere se den lille filmen om Kari og Lillebror på solferie. Se filmen [her](#).



- Vi kan leke at vi drar til Syden!

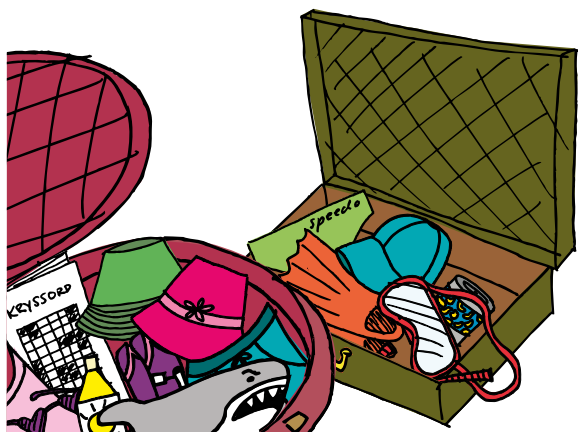


Foto: Flatangernytt.no

6. Hvilken hudtype har du?

Dette kan du lære

Et barn som har mørk hud har mer naturlig beskyttelse, og vil tåle sol bedre enn et barn som har helt lys hud. Om våren kan likevel alle behøve å beskytte seg. Skriv ut denne plakaten og la barna sjekke hvilken hudtype som ligner mest på deres egen hånd. Har også de som har mørk vært solbrent noen gang? Snakk om hva hudfargen betyr for solbeskyttelse.



HUDTYPE 1

Blir lett rød og sjelden eller aldri brun. Har lys, ømfølelig hud og iblant fregner. Ofte lys blond eller rødhåret.

Anbefaling: Beskytt deg godt mot sola med lette klær, solbriller og noe på hodet. I tillegg bør du bruke solkrem med minimum faktor 30 på ubeskyttet hud.



HUDTYPE 2

Blir nesten alltid rød og av og til brun. Har lys hud og ofte blondt hår, men også mørkblonde kan ha hudtype 2.

Anbefaling: Husk solfaktor 30 når du er ute i sola. Beskytt deg med klær, solbriller og noe på hodet.



HUDTYPE 3

Blir rød av og til, men alltid brun etter en stund.

Anbefaling: Begynn med korte perioder i sola når huden er uvant med sol, senere kan tiden i sola økes. Bruk solfaktor 30, klær og solbriller for å minske risikoen for at du brenner deg.



HUDTYPE 4

Aldri rød, alltid brun. Hudtype 4 er vanlig i landene rundt Middelhavet.

Anbefaling: Du har en naturlig bra solbeskyttelse, og blir lett brun. Skal du være ute lenge, bør du likevel ta på litt klær og bruke solfaktor 30.



HUDTYPE 5 OG 6

Har naturlig svart/brun hud og oftest mørk brune øyne og svart/brunt hår.

Anbefaling: Har naturlig god solbeskyttelse og vil sjelden være utsatt i Norge.

7. Lag morsomme solhatter

Dette kan barna lære

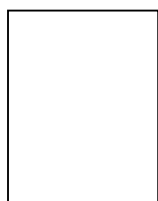
Fargelegg og gjør papirhatten personlig, eller bruk farget silkepapir. Hatten varer ikke evig, men kan minne oss på at det er lurt å ha noe på hodet når solstrålene er sterke.

Dette kan dere gjøre

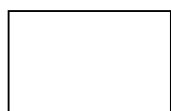
Slik lager du solhatt med tape og papir

1. Finn et stort ark, silkepapir, avispapir eller tape sammen flere ark.
2. Fargelegg papiret med masse fine farger.
3. Sett arket oppå hodet ditt.
4. Brett arket nedover fra toppen av hodet på alle sider
5. Få en voksen til å snurre en tykk tape rundt hodet minst tre ganger.
6. Se i et speil og brett hatten akkurat slik du ønsker den.
7. Gå gjerne ut i sola og test om den beskytter ansiktet ditt.

Brett en vanlig papirhatt - se bruksanvisning her:



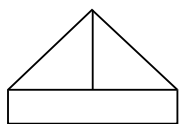
1. Start med et A3 ark. Fargelegg dette på begge sider.



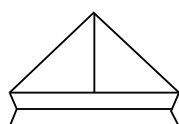
2. Brett arket i to på midten nedover.



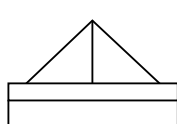
3. Brett dette igjen i to og brett det ut igjen.



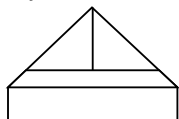
4. Brett de to øverste hjørnene inn mot midten slik at de ligger langs den lodrette linja.



5. Brett det øverste laget av den nederste delen i to opp mot kanten av brettene du nettopp lagde.



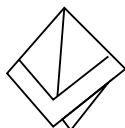
6. Brett opp en gang til.



7. Brett flappene ned bak kanten og gjenta steg 5-7 på den andre siden

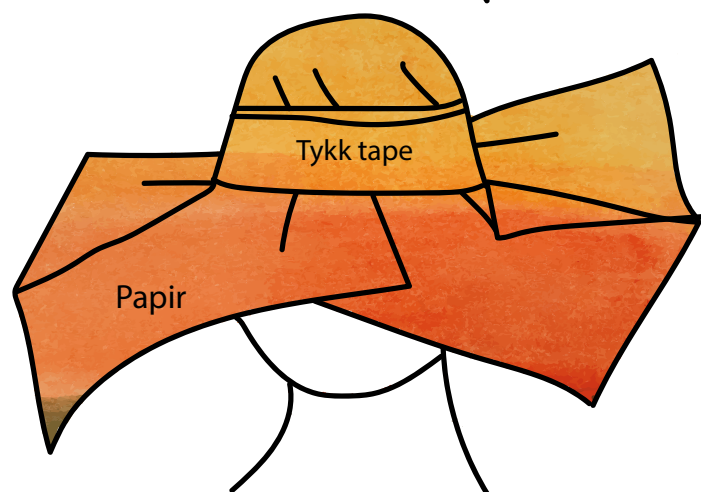
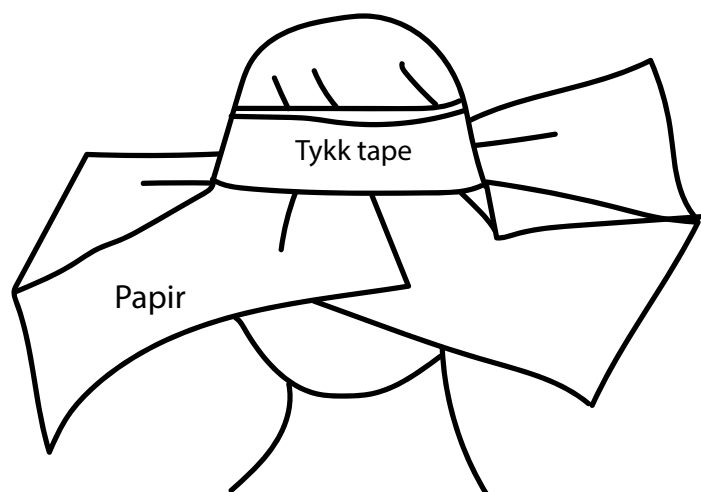


8 og 9. Du har fått en hatt, prøv den ute i sola.



Dette trenger dere

Store ark, avispapir, silkepapir, bred tape,



8. Lag spennende ting av UV-perler

Dette kan barna lære

Det at UV-perlene forandrer farge ute i sola viser at det er en annen, usynlig type stråler i sola enn de vi får for eksempel av en lampe inne. Sola er kjempeviktig for alt som lever på jorda, uten den hadde det vært kaldt og mørkt og vi kunne ikke levd her. Men solstrålene ute er sterke og annerledes, og derfor er det viktig at vi beskytter oss.

Dette kan dere gjøre

UV-perler er "magiske"! De er hvite inne, men skifter farge når de kommer ut i sola. Lag armbånd eller tre UV-perler på skolisser. Noen klarer kanskje å lage et fantasidyr? La barna tegne et morsomt motiv på en stor papplate og lim på de hvite UV-perlene. Kanskje noen vil lime perler på en Solfryd-tegning? Ta med bildet ut i sola og se hva som skjer! Eller lag motivet ute i sola, og se hva som skjer når dere kommer inn igjen. Bildet blir hvitt og "hemmelig" inne, når det ikke får solstråler på seg.

Smør gjerne solkrem på noen UV-perler, eller legg en stoffbit over noen, og se hva som skjer når dere går ut i sola. Prøv også å se forskjell på perlene i skyggen og ute i sola.

Dette trenger dere

UV-perler som blant annet fås kjøpt i vår [nettbutikk](#).

Det går fint an å supplere med vanlige perler. Hyssing, strikk, papplater, tegnesaker, solkrem.



Lag nye
spennende ting
med perlenee

9. Finn ting som beskytter oss i sola

Dette kan barna lære

Det er fint hvis barna selv kan finne tingene som vi kan beskytte oss med i sola.

Dette kan dere gjøre

1. Sett ring rundt de tingene som beskytter oss i sola.
2. Legg frem en paraply, solkrem, klær, solbriller og en solhatt sammen med mange andre ting og la barna finne det som vi kan beskytte oss med i sola.

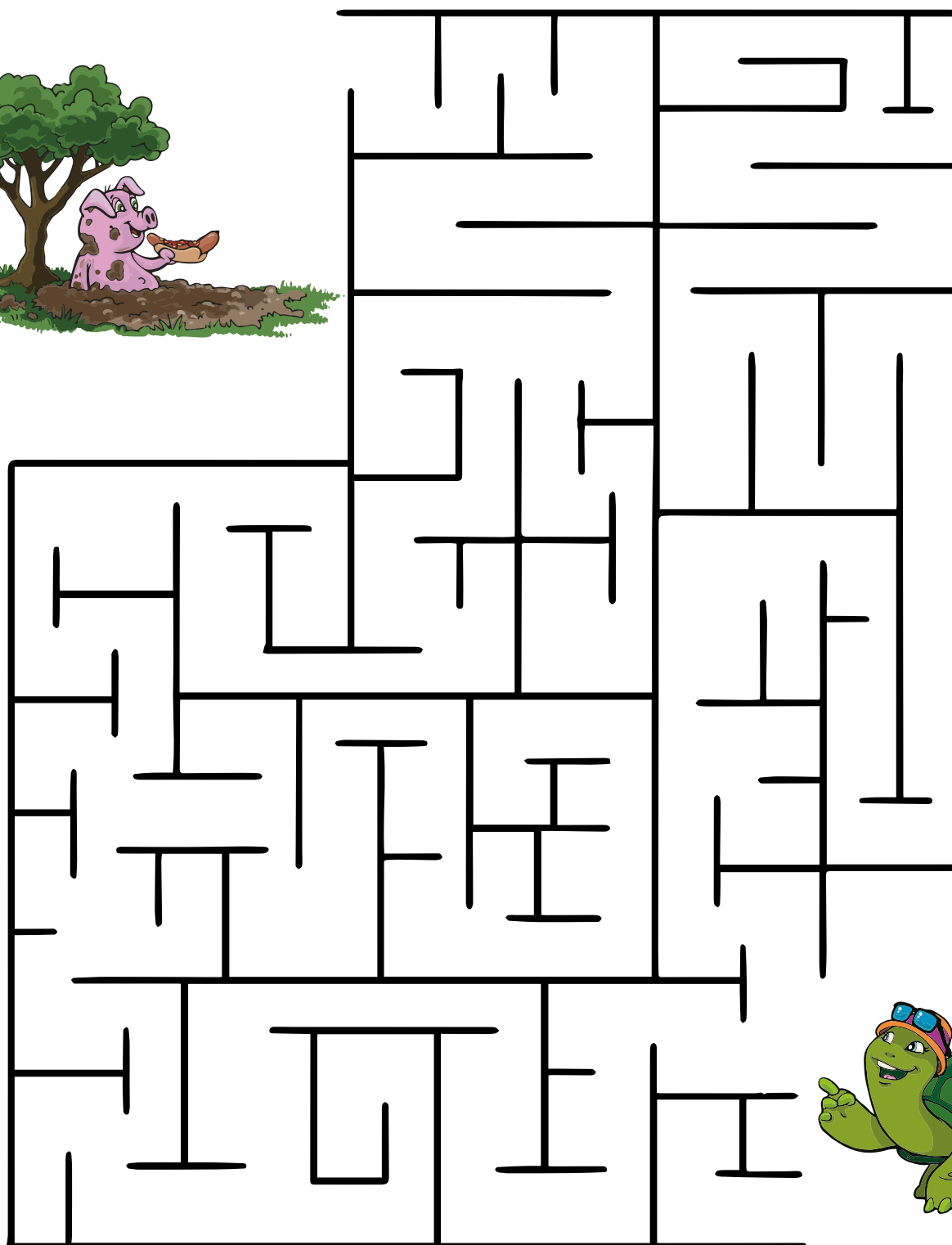
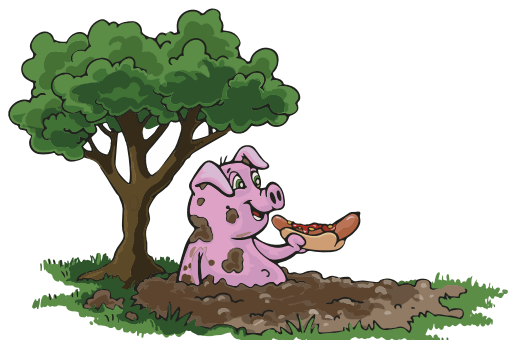
Dette trenger dere

Lek 1. Blyant og at dere skriver ut dette arket.

Lek 2. Paraply, solkrem, klær, solbriller, og forskjellige andre ting som ikke beskytter oss mot sola.

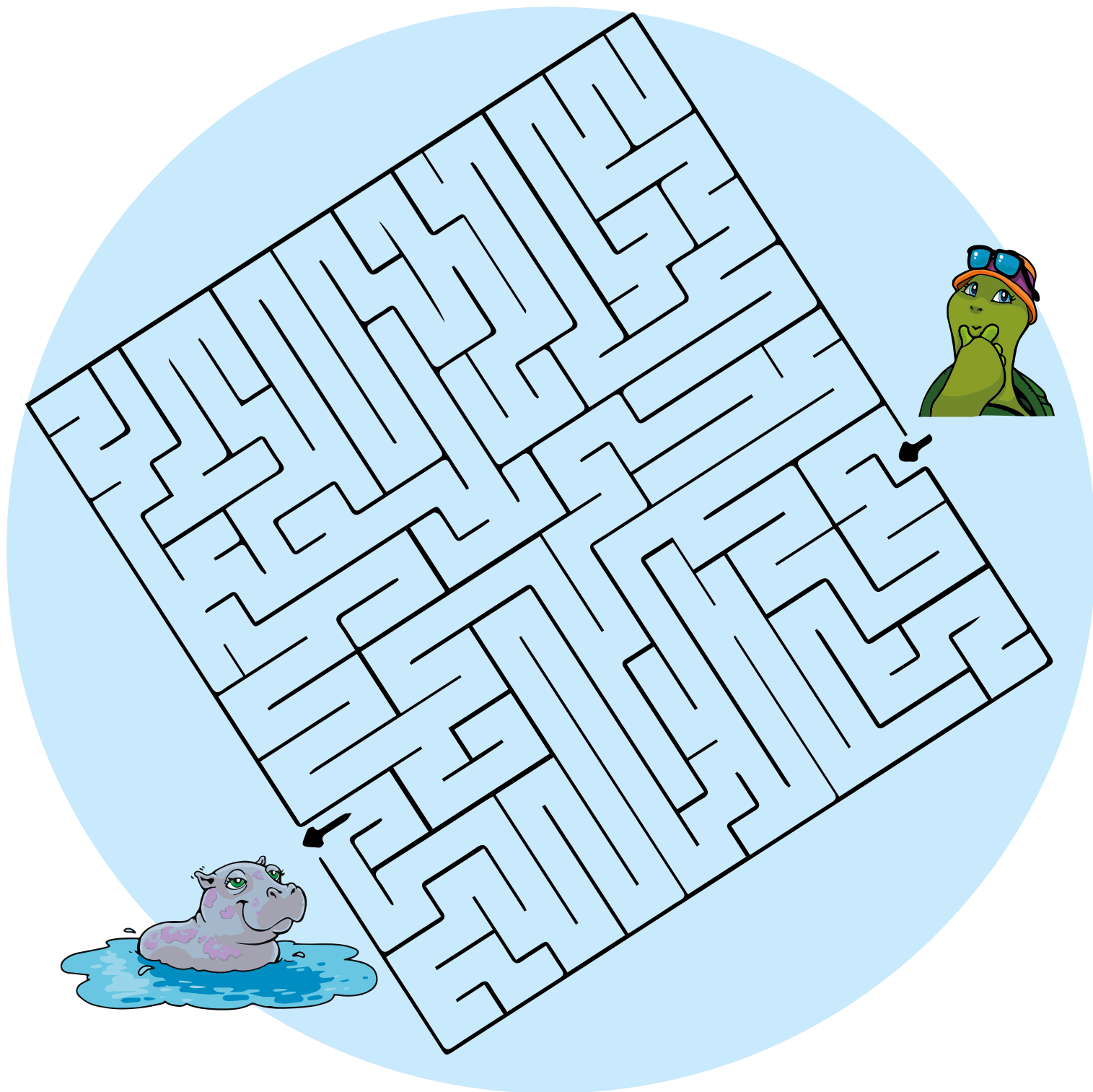


10. Kan du hjelpe Solfryd å finne frem til Gøril gris, som sitter i skyggen under treet?



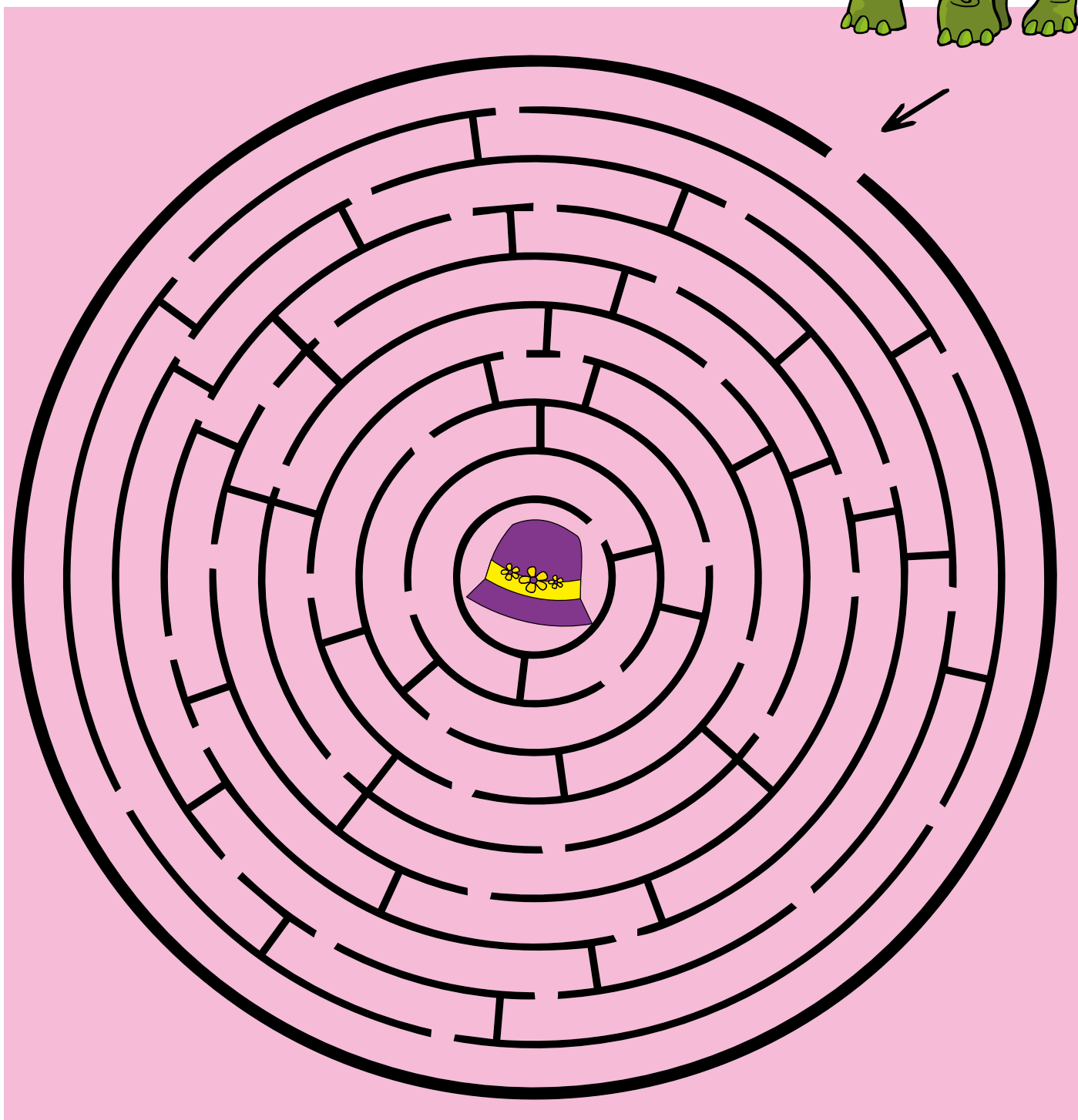
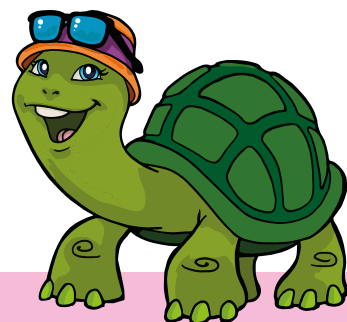
Grad: Lett

Kan du hjelpe Solfryd å finne frem til flodhesten Rosa, så hun kan kjøle seg av litt i den deilige vannpytten?



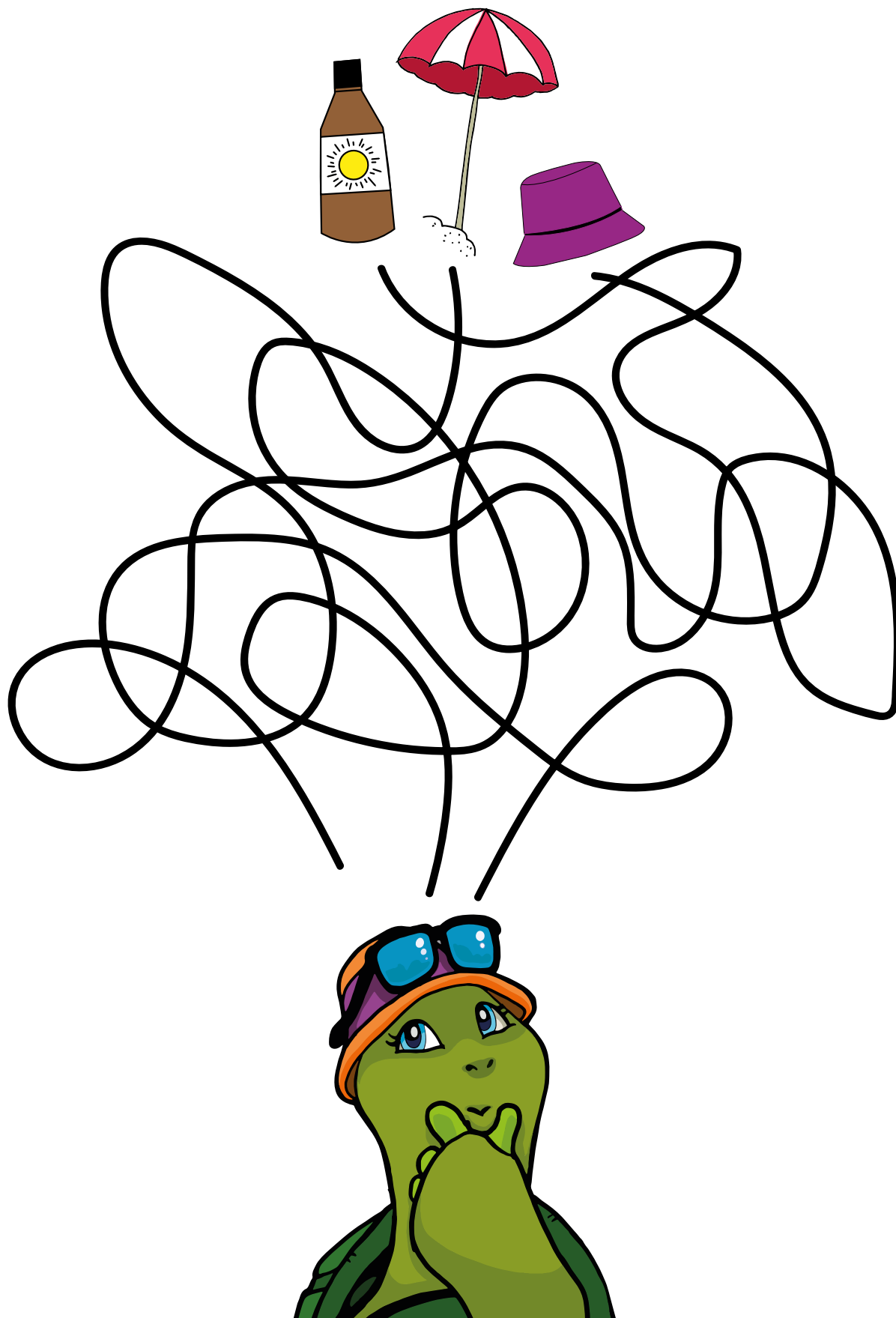
Grad: Middels

Kan du hjelpe Solfryd å finne frem til solhatten?



Grad: Vanskelig

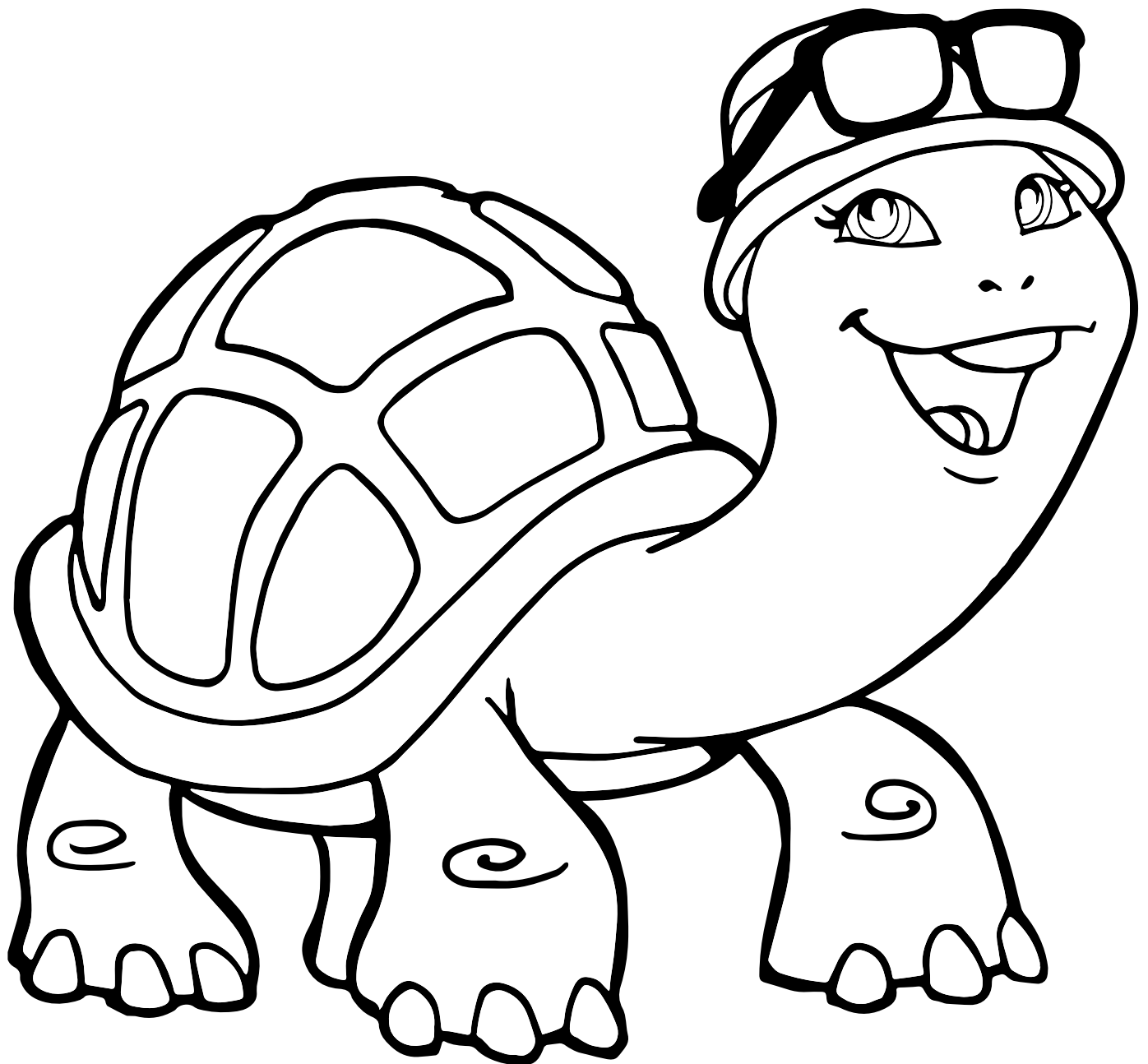
11. Kan du hjelpe Solfryd å finne solkremen?

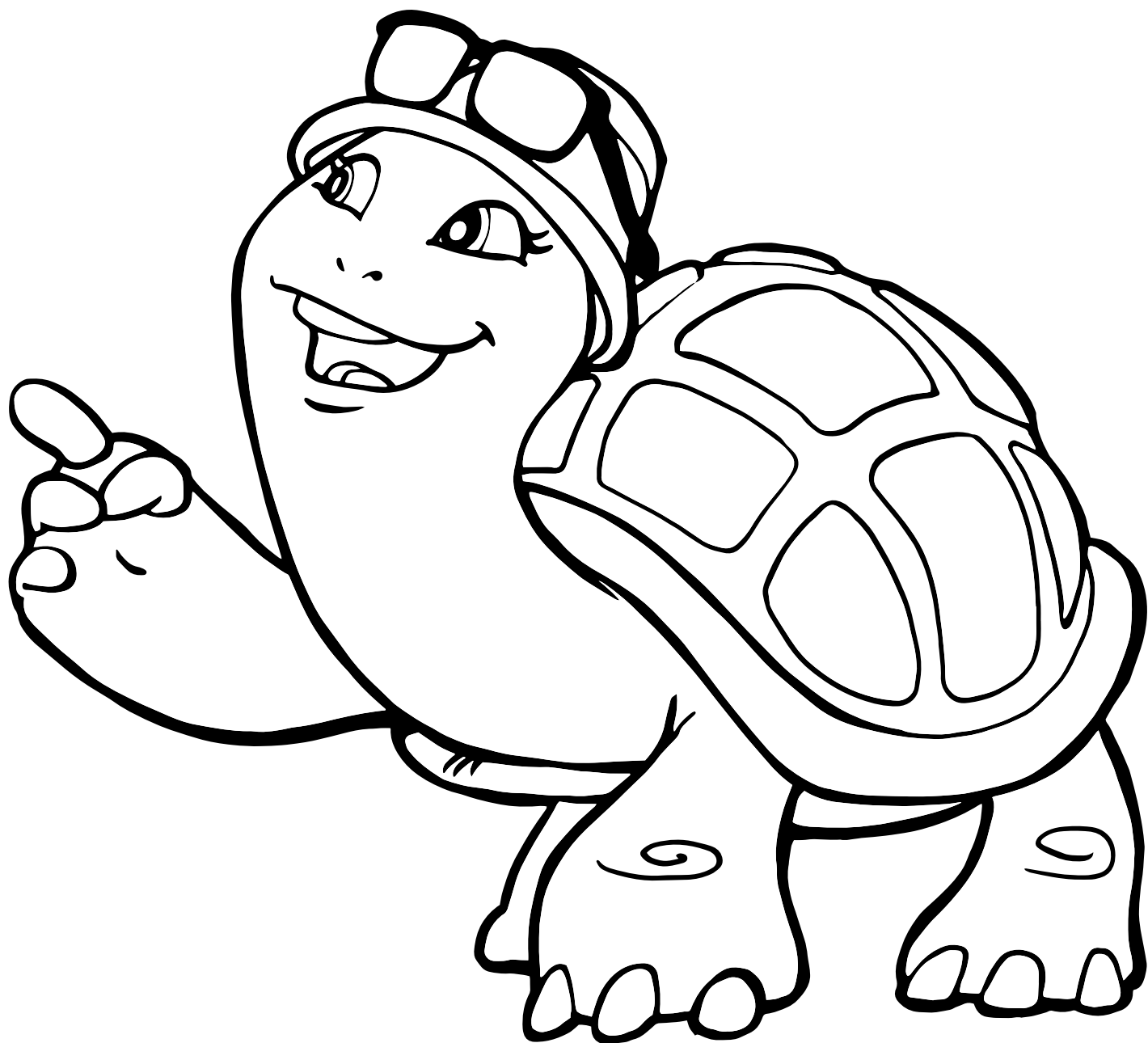


12. Klarer du å finne 5 forskjeller på disse bildene av isbjørnen Ingrid ved kiosken?

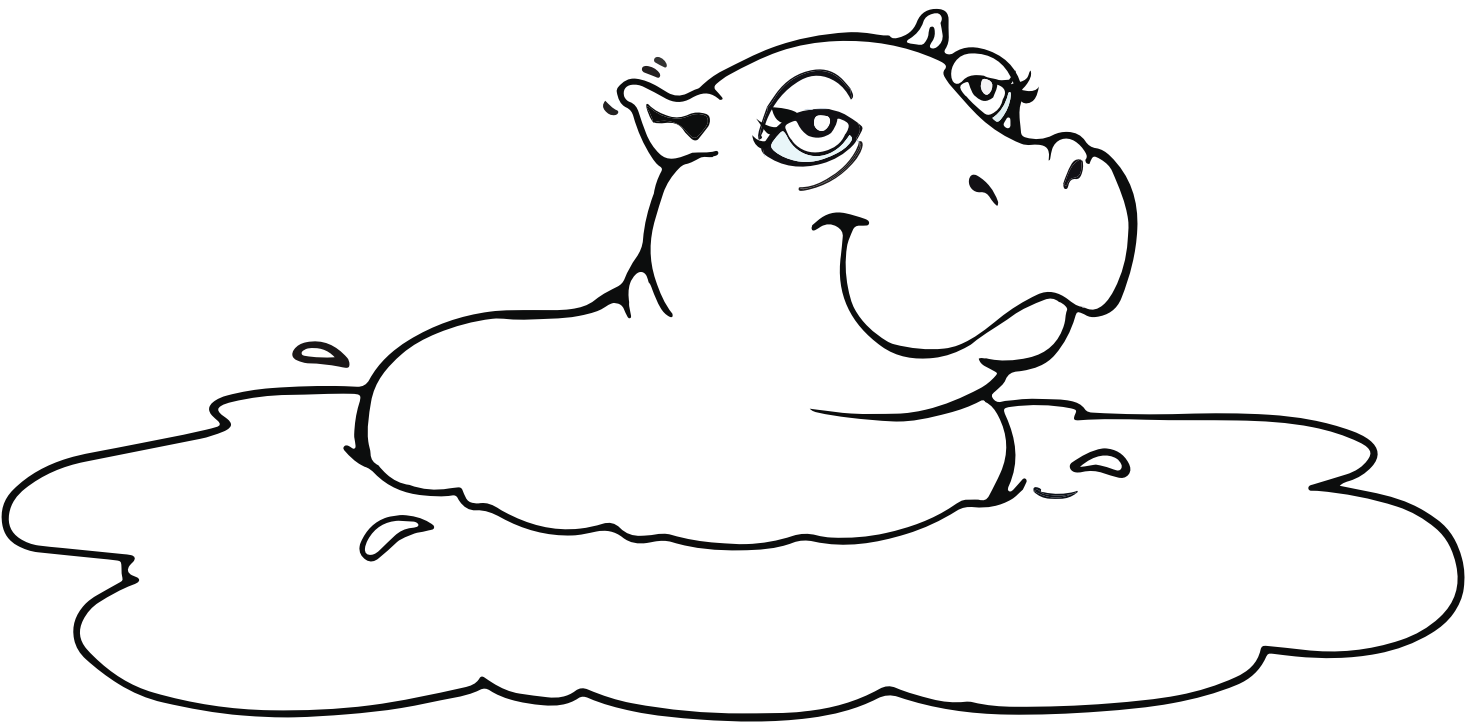
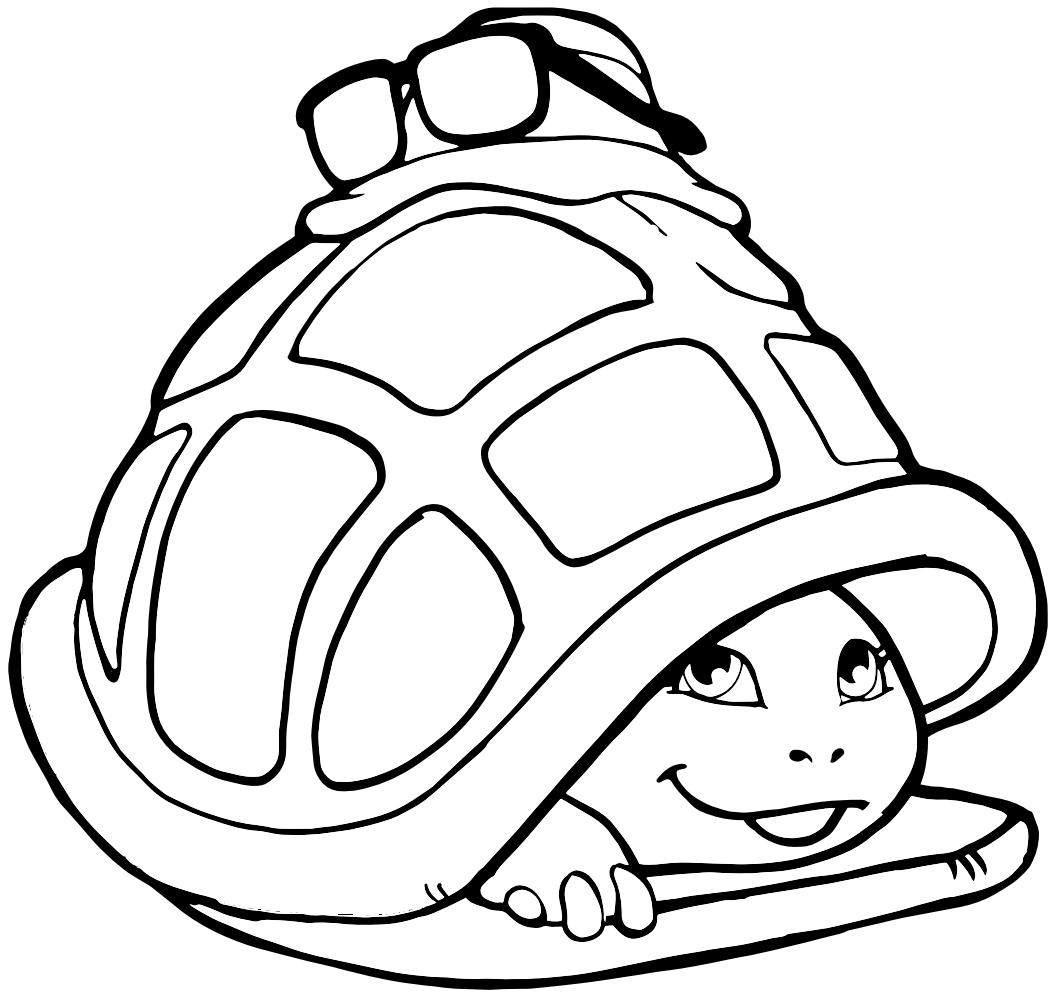


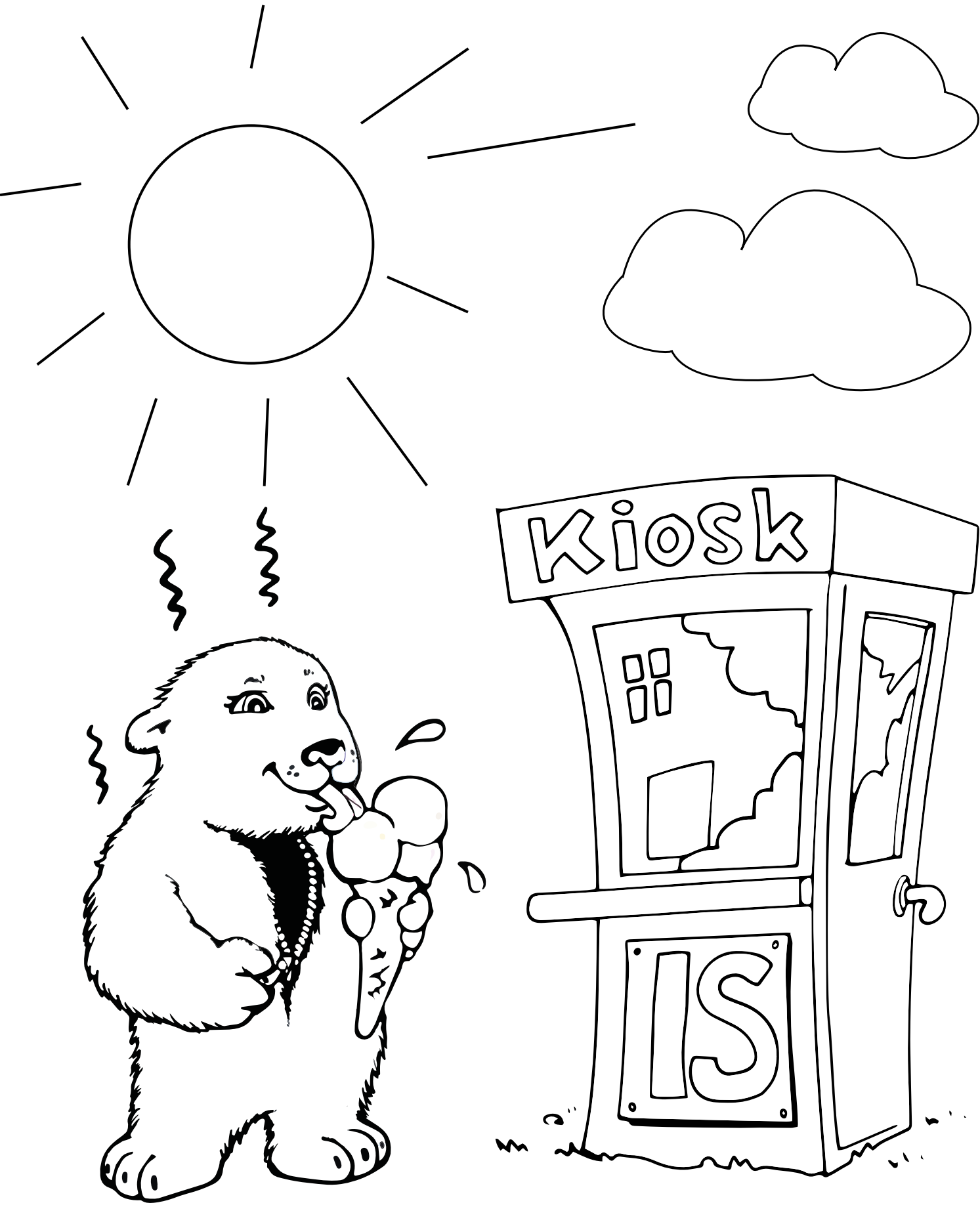
13. Fargelegg Solfryd og vennene hennes.

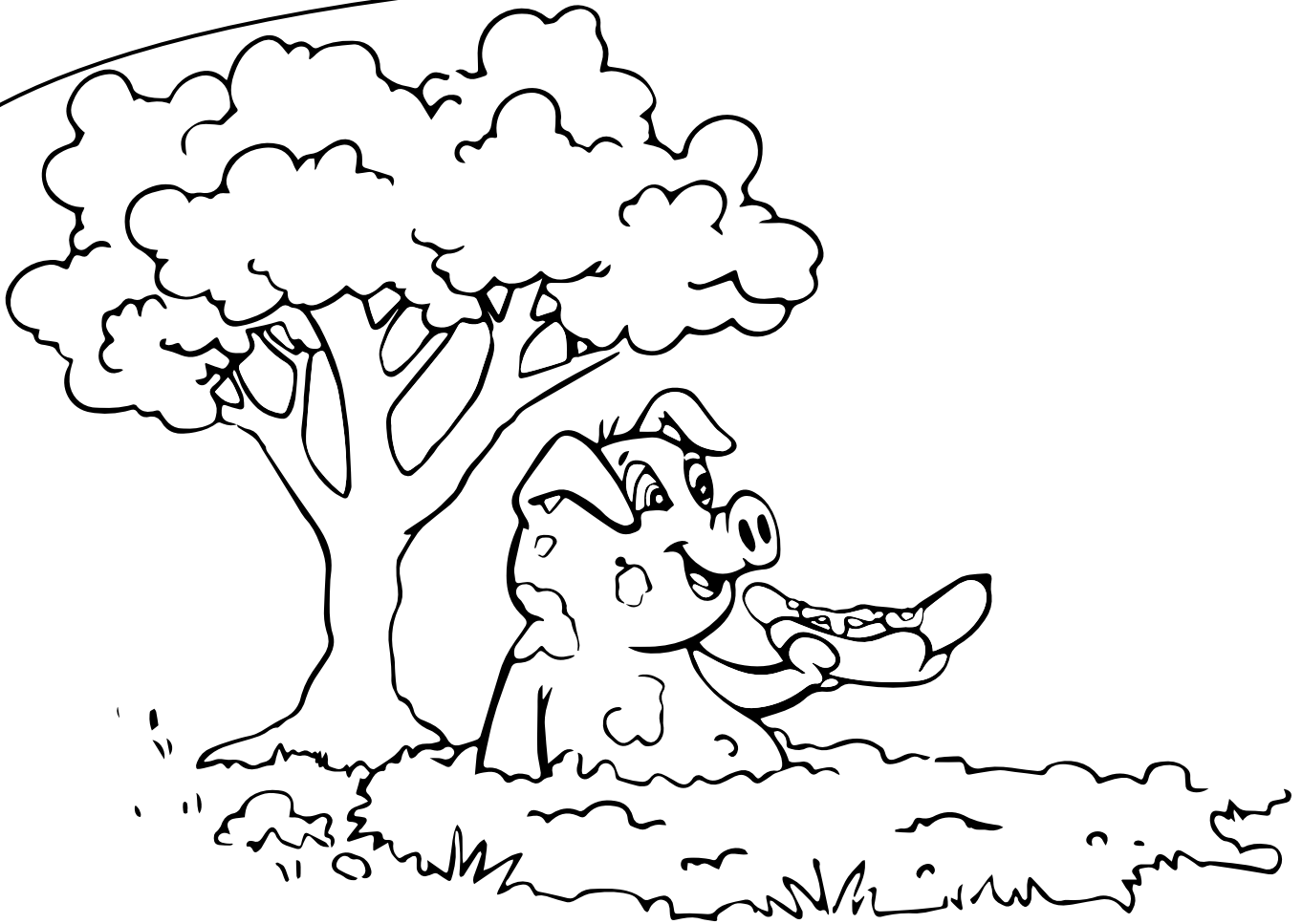
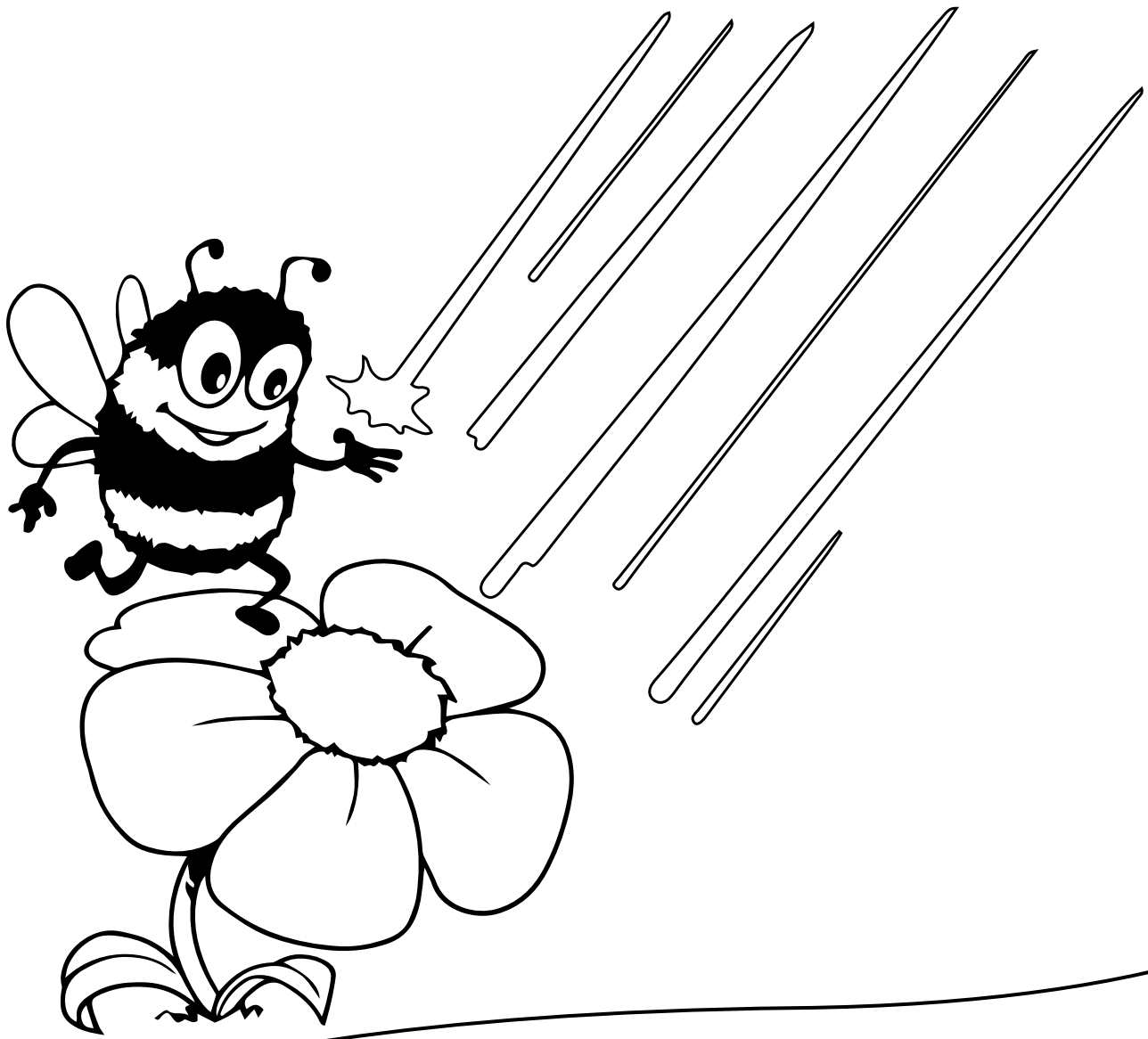


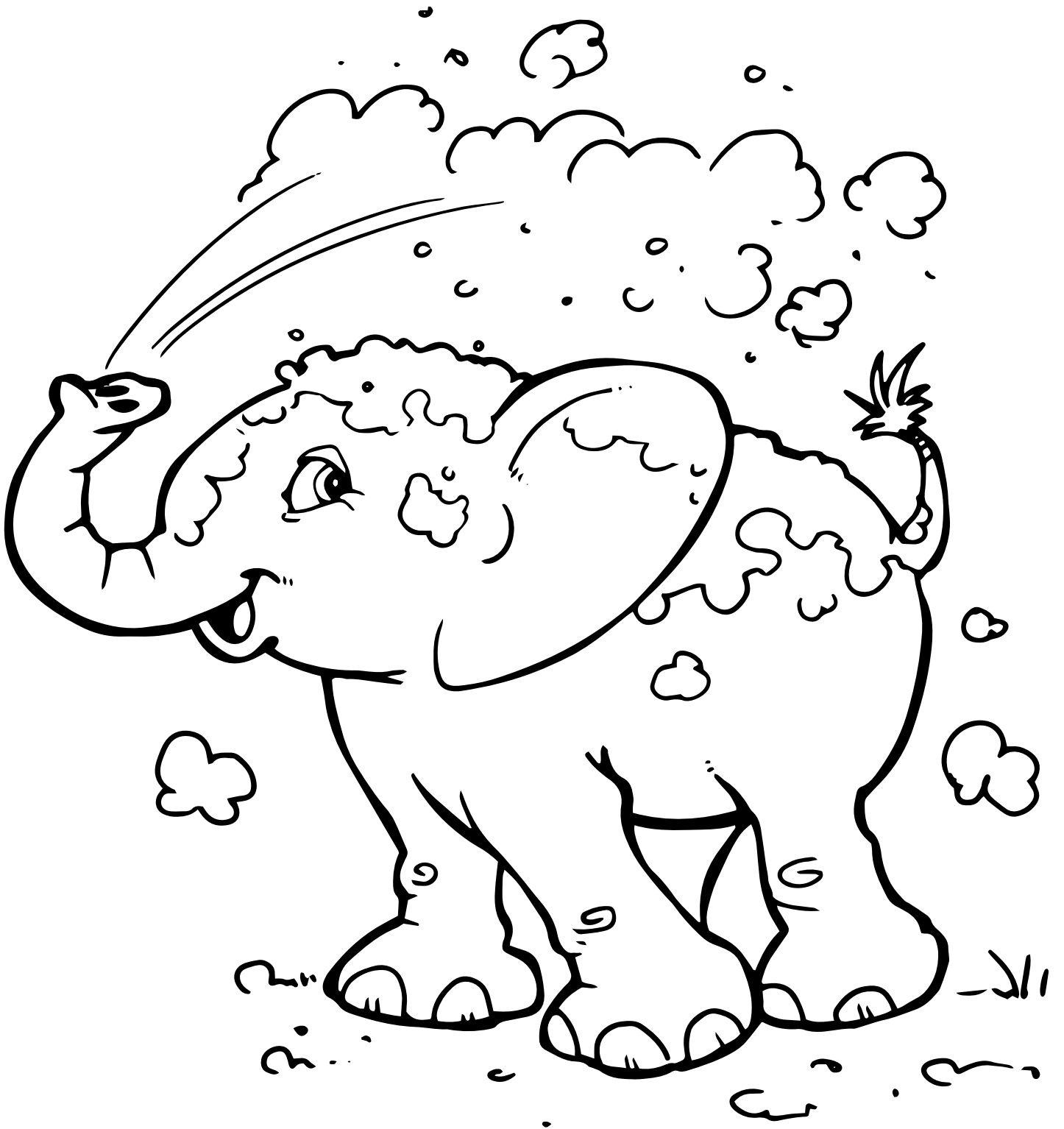


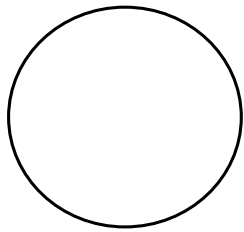














KREFTFORENINGEN

På det nederste bildet mangler det:
En tånegl på venste bein, en svettesprut, en vanndråpe,
prikken over i`en i kiosk, og ramma på døra inn til isboden.