

# 1 Gesundheit

## Die Sonne – unsere Freundin

Das Sonnenlicht ermöglicht unser Leben auf der Erde. Die Sonne spendet Wärme und bewirkt, dass Pflanzen und Tiere wachsen. Unsere Nahrung ist umgewandelte Sonnen- und Erdenergie. Leider birgt das Sonnenlicht auch Gefahren in sich. Mit der Kindergeschichte «Die Sonne – unsere Freundin» werden die Kinder themenzentriert mit der Problematik «Sonnenbaden, Sonnenbrand und Hautkrebs» konfrontiert. Die tägliche Bewegungszeit im Freien ist Bestandteil der integrativen Bewegungserziehung. Dabei sind folgende gesundheitserzieherische Vorsichtsmassnahmen zu beachten:

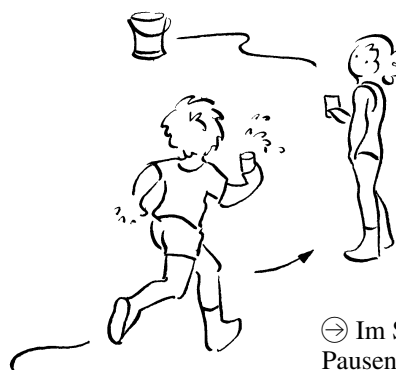
- Meide bei hoher Ozonbelastung die Sonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr (Sommerzeit)!
- Trag einen Sonnen-**H**ut mit breitem Rand, langärmeliges **H**emd und **H**osen (⇒ **3-H**-Regel: **H**ut, **H**emd, **H**ose)
- Schone die Augen mit einer Sonnenbrille!
- Schütze die Haut immer mit einer Sonnencreme!

Wir spielen im Freien, schützen uns aber vor den gefährlichen Strahlen der Sonne.

⇒ Die Sonne – unsere Freundin:  
Vgl. Literatur Bro 7/2, S. 8

**Sonnenbrand löschen:** Zwischen dem Start und dem Ziel (grosses Gefäss mit Markierungen) werden verschiedene Hindernisse aufgestellt (z.B. Hürde, Fass, Bretter). 5 Kinder, jedes mit einem Becher, bilden ein Team. Sie verteilen sich zwischen die Hindernisse. Auf ein Signal füllen die ersten ihren Becher mit Wasser und eilen damit über das erste Hindernis zum zweiten Kind. Das Wasser wird umgeschüttet und das zweite Kind rennt mit dem gefüllten Becher zum nächsten Kind. Alle Kinder kehren jeweils wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurück, um den nächsten Guss Wasser in Empfang zu nehmen. Zeitvorgabe ca. 5 Min.

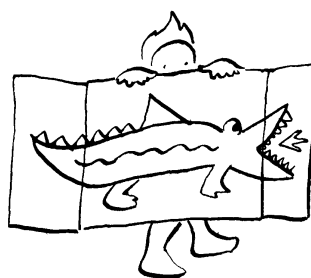
- So lange spielen, bis der Brand «gelöscht» ist (eine bestimmte Marke im Eimer erreicht ist).



⇒ Im Schwimmbad, auf dem Pausen- oder Rasenplatz.

**Drachentöter:** Ein auf Karton gezeichneter Drache wird als Zielscheibe benutzt. 2-3 Kinder tragen den Drachen von einer Seite des Spielfeldes auf die andere und schützen sich hinter dem Karton. Die restlichen Kinder versuchen, mit Tennis- oder Softbällen den Drachen zu treffen. Wer getroffen hat, darf den Drachen tragen.

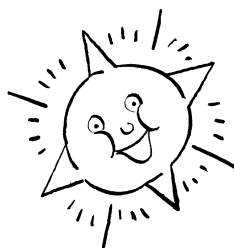
- Die Kindergärtnerin trägt die Drachenattrappe.
- Welches Drachenteam kommt durch, ohne einmal getroffen zu werden?
- Verschiedene Bälle und Distanzen wählen.



☉ Der Drache **UVLIR** macht die unsichtbaren Strahlen der Sonne sichtbar (vgl. Geschichte).  
**UV** = Ultraviolettstrahlen  
**L** = Licht  
**IR** = Infrarotstrahlen

⇒ Die Kinder basteln gemeinsam eine Drachenattrappe.

**Sonne und Mond:** Je zwei Kinder liegen, sitzen... am Boden mit ca. 1 m Abstand gegenüber. Je 1 Kind bekommt den Namen *Mond*, das andere den Namen *Sonne*. Die Kindergärtnerin erzählt eine Geschichte. Darin kommen möglichst oft die Wörter *Sonne* und *Mond* vor. Sobald einer der beiden Namen in der Geschichte genannt wird, muss das betreffende Kind fliehen; das nichtgenannte verfolgt es. Ziel ist es, ein rettendes Mal (Sonnen- resp. Mondlinie) zu erreichen.



☉ Auch auf Rasenplatz oder Park spielbar.

☉ Genügend Auslauf oder Sturzraum einplanen: Ein Mal mindestens 4 m vor der Abschranke (Zaun, Wand...) entfernt aufstellen.