



SOLEKLART

Elevark

3.-4. klasse

Det lærer du

- Du kan forklare dine kammerater, hvorfor man skal beskytte sig mod solens stråler
- Du kan give dine kammerater gode råd om, hvordan man beskytter sig mod solens stråler
- Du kan fortælle dine kammerater om din hudtype, og hvad den betyder for din solbeskyttelse
- Du kan lave din egen solcreme.

Kort om forløbet

- Du ser to korte film om uv-stråling og solbeskyttelse
- Du finder din hudtype ved hjælp af en app
- Du laver din egen solcreme
- Du quizzer om det nye, du har lært.





SOLEKLART

Elevark

Sådan gør du

Lektion 1+2 – Hvorfor skal vi beskytte os mod solens stråler?

- Du ser den første film på www.soleklart.dk
- Du finder sammen med den gruppe, som din lærer har inddelt dig i
- Du finder din egen hudtype. Følg disse trin:

Find din hudtype

1) Download uv-indeks appen

- Find jeres mobiltelefoner frem og download Solkampagnens app, der hedder "UV-INDEKS". Den er gratis.

2) Brug hudtypeguiden

- I appen kan I se dagens uv-indeks, men lige nu skal I tage hudtypetesten
- Vælg "solråd" i menuen nederst på skærmen. Vælg derefter "hudtypeguide" i den røde rubrik midterst på skærmen
- Følg guiden, som vil lede jer igennem testen
- Hjælp hinanden med at svare på spørgsmål om jeres hud, øjenfarve og hårfarve
- Hvis jeres øjenfarve er en blanding af to farver, så vælg den, der passer bedst.

3) Notér din hudtype

- Når I har taget testen og fundet jeres hudtype, skriver I den ned
- Vælg én fra gruppen, som skriver hele gruppens hudtyper på tavlen.

4) Klassens hudtyper

- Når alle grupper er færdige, optæller jeres lærer, hvor mange elever der har hudtype 1-6. Har du hudtype 1, er din hud meget sart overfor solen. Så skal du være ekstra opmærksom på at huske at bruge solbeskyttelse! Hvis du har hudtype 6, kan din hud omvendt tåle mere sol.

- Du quizzer om det nye, du har lært på www.soleklart.dk. I kan vælge, om I vil quizze hele klassen i fælleskab eller individuelt.

Step 1



Step 2



Step 3



Step 4

GRUPPE	HUDTYPER
A	1-1-3-1-4
B	5-
C	
D	



SOLEKLART

Elevark

Lektion 3+4 – Hvordan beskytter vi os mod solens stråler?

- Du ser den sidste film på www.soleklart.dk
- Du finder sammen med den gruppe, som din lærer har inddelt dig i
- Du laver din egen solcreme. Følg disse trin:

1) Hent redskaber og materialer

- Hent et målebæger, en pipette, en teske, duftneutral olie, Tiosol og revet citronskal, appelsinskal eller vaniljepulver, der kan give duft til cremen.

2) Tilsæt ingredienserne

- Hæld 16 ml. olie og 4 ml. Tiosol i målebægeret. Benyt gerne pipetten til dette
- Tilsæt til sidst en knivspids citronskal eller anden duft til blandingen.

3) Rør ingredienserne sammen

- Rør alle ingredienserne godt sammen med skeen
- Hæld eventuelt solcremen op i en sprayflaske.

4) Test din solcreme

- Smør lidt creme på din hud, så du kan fornemme, hvordan den er blevet. Hvordan føles den på huden?
 - Tiosolen i cremen har et filter i sig, som bremser uv-strålingen. Derfor virker cremen som et beskyttende skjold imod solens stråler.
- Du quizzer om det nye, du har lært på www.soleklart.dk.
I kan vælge, om I vil quizze hele klassen i fælleskab eller individuelt.

Step 1



Step 2



Step 3



Step 4

