

Sonnenstrahlen können deine Haut gefährden und einen Sonnenbrand verursachen. Wenn du weisst, was für ein Hauttyp du bist, kannst du dich besser vor den Strahlen schützen.

Betrachte folgende Tabelle:

	Haut	Augen	Bräunung	Hautempfindlichkeit
Hauttyp 1 	sehr hell Sommersprossen	hell	keine Bräunung	extrem empfindliche Haut bekommt ungeschützt innert 10 Minuten einen Sonnenbrand
Hauttyp 2 	hell oft Sommersprossen	hell	langsame Bräunung	empfindliche Haut bekommt ungeschützt innert ca. 20 Minuten einen Sonnenbrand
Hauttyp 3 	mittelhell	hell oder dunkel	einfache, langsame Bräunung	bekommt ungeschützt innert ca. 30 Minuten einen Sonnenbrand
Hauttyp 4 	bräunlich, wenig empfindlich	dunkel	schnelle und tiefe Bräunung	bekommt ungeschützt innert ca. 45 Minuten einen Sonnenbrand
Hauttyp 5 	dunkel, wenig empfindlich	dunkel		bekommt ungeschützt innert ca. 60 Minuten einen Sonnenbrand
Hauttyp 6 	schwarz, wenig empfindlich	schwarz		bekommt ungeschützt innert ca. 90 Minuten einen Sonnenbrand

Dein Hauttyp

Bestimme mithilfe der Tabelle deinen Hauttyp!

Mein Hauttyp:

Begründe deine Entscheidung!

Wie lange kannst du ungeschützt an der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?

Minuten

N_0d_73_03

Der Lichtschutzfaktor

Auf jeder Sonnencreme steht eine Zahl.
Es ist der Lichtschutzfaktor. Er sagt aus, wie
viel Mal länger du eingecremt an der Sonne
bleiben kannst, bis du einen Sonnenbrand
bekommst.

Nimm an, du hättest eine Sonnencreme mit
dem Lichtschutzfaktor 30.

Wie lange darfst du dann an der Sonne
bleiben?

Minuten



N_0d_73_03

Hauttyp und Haarfarbe

Zu welchem Hauttyp gehört welche Haarfarbe? Verbinde mit Strichen!

Hauttyp 1

Dunkelbraunes oder
schwarzes Haar

Hauttyp 2

Rotblondes Haar

Hauttyp 3

Braunes Haar

Hauttyp 4

Schwarzes Haar

Hauttyp 5

Helles Haar

N_0d_73_03

Gefährliche Sonnenstrahlen

Über den Mittag sind die Sonnenstrahlen für deine Haut sehr gefährlich. Aber nicht alle der folgenden Massnahmen schützen dich gleich gut vor diesen Strahlen.

Lies alle Sätze durch und kreuze an, ob die Massnahme sehr gut, ziemlich oder gar nicht vor den Sonnenstrahlen schützt!

Schützt ...

sehr gut ziemlich gar nicht

Ich spiele im Wasser.

Ich bleibe im Haus.

Ich trage ein T-Shirt und Shorts.

Ich bewege mich möglichst viel.

Ich bleibe unter dem Sonnenschirm

N_0d_73_03
