Arbeitsblatt

Sonnenschutz | Fülle die lücken aus

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | (1) Versuche zuerst die Lücken dieses Textes allein auszufüllen.  (2) Dann vergleiche mit einem anderen Schüler oder mit einer anderen Schülerin eure Textversionen. Habt ihr verschiedene Lösungen, besprecht, wer Recht haben könnte. (3) Nach der Diskussion surft ihr auf [feel-ok.ch/sonnenschutz](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz/): In den Artikeln zum Thema Sonnenschutz auf feel-ok.ch findet ihr die Informationen, die euch fehlen, um die Aufgabe erfolgreich abzuschliessen.  Als Lehrperson begleiten Sie die Schüler\*innen vom Schritt 1 bis zum Schritt 3. Die Schüler\*innen bekommen nur die Seite 1 dieses Blattes. Auf Seite 2 finden Sie die Lösung. |  |
|  |  |  |

Das Wetter ist herrlich. Du geniesst die warmen Sommertage. Sonnenschutz? Was ist das? Darüber hast du dir noch nie Gedanken gemacht. Was du vielleicht nicht weisst: Mit dem wohltuenden Sonnenlicht dringen UV-Strahlen in die Haut. UV ist eine Abkürzung und steht für \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (1), das heisst «jenseits von Violett». Dabei handelt es sich um kurze \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (2) Wellen, die man nicht sehen kann. Anders als die \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (3), die man als Wärme empfindet, können Menschen die UV-Strahlung nicht wahrnehmen. Die UV-Strahlung ist dennoch besonders energiereich. Aus diesem Grund beschädigt sie die \_\_\_\_\_ (4), das heisst das \_\_\_\_\_\_\_\_ (5) der Hautzellen.

Wie reagiert deine Haut, wenn sie in Kontakt mit UV-Strahlen kommt? Sie versucht, sich zu schützen. Unter anderem produzieren ihre Pigmentzellen den Farbstoff \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (6): Das ist der Grund, warum man braun wird. Eine leichte Rötung oder noch schlimmer ein \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (7) sind ultimative Beweise, dass die maximal verträgliche UV-Dosis überschritten wurde. Ja, die Schmerzen gehen irgendwann schon vorbei, aber die Schäden in der Hautzelle bleiben. Und diese können schon im Jugendalter \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (8) verursachen, unter anderem das besonders lebensgefährliche Melanom. Nicht nur reduzierst du mit dem Sonnenschutz das Risiko von schwerwiegenden Erkrankungen, sondern du lässt deine Haut länger \_\_\_\_\_\_\_\_ (9) aussehen und du bekommst weniger \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (10), denn UV-Strahlen beschleunigen die Alterung der Haut.

Wie kannst du dich schützen? Bleibe zwischen 11 und 15 Uhr im \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (11). Das ist die wichtigste Empfehlung. Trage Kleider, \_\_\_\_\_\_\_ (12) und Sonnenbrille. Und trage \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (13) mit genügend hohem UV-Filter auf. Sonnenschutz ist besonders wichtig zwischen den Monaten \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (14) und \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (15), aber auch wenn du in den \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (16) wandern oder Ski- oder Snowboard fahren gehst, weil pro 1000 Höhenmeter die Intensität der UV-Strahlen um ungefähr 10 Prozent zunimmt. Auch in einer Wassertiefe von einem halben Meter oder bei bedecktem Himmel ist man von UV-Strahlen nicht geschützt. Auch dann gilt es: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dich (17). Vor allem bei jungen Personen gilt eine gebräunte Haut als gesund. Diese Vorstellung ist \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (18). Gebräunte Haut hat nichts mit Gesundheit zu tun, im Gegenteil: Jetzt weisst du es besser!

Lösung

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Fehlendes Wort | Quelle |
| 1 | Ultraviolett | (1) |
| 2 | elektromagnetische | (1) |
| 3 | Infrarotstrahlung | (1) (7) |
| 4 | DNA | (1) |
| 5 | Erbgut | (1) |
| 6 | Melanin | (1) |
| 7 | Sonnenbrand | (1) |
| 8 | Hautkrebs | (1) |
| 9 | jung | (4) |
| 10 | Falten | (4) |
| 11 | Schatten | (1) |
| 12 | Hut | (1) |
| 13 | Sonnencreme | (1) |
| 14 | März | (6) |
| 15 | Oktober | (6) |
| 16 | Bergen | (6) |
| 17 | Schütze | - |
| 18 | Falsch | unzutreffend | usw. | (8) |

(1) » [feel-ok.ch/sonnenschutz](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz)

(4) » [feel-ok.ch/sonnenschutz-4](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz-4)

(6) » [feel-ok.ch/sonnenschutz-6](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz-6)

(7) » [feel-ok.ch/sonnenschutz-7](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz-7)

(8) » [feel-ok.ch/sonnenschutz-8](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz-8)