

Werden Sie eine sonnencleverere Schule!

Mindestens 70 % Melanome
(schwarzer Hautkrebs) und fast
95 % der anderen Hautkrebsarten
entstehen durch übermäßige
UV-Strahlung.



kaleido
Zentrum für die gesunde Entwicklung
von Kindern und Jugendlichen



PRT

Stiftung
gegen
Krebs



**WARUM SIND SCHULEN SO WICHTIG, WENN ES
UM SONNENSCHUTZ GEHT?.....3**

WIE WIRD MAN SONNENCLEVER?..... 5

WIE KANN MAN HAUTKREBS VORBEUGEN?..... 9

UNSER PROGRAMM „SONNENCLEVERE“ SCHULEN 10

WARUM SIND SCHULEN SO WICHTIG, WENN ES UM SONNENSCHUTZ GEHT?

Kinder verbringen einen großen Teil ihres Alltags in der Schule, auch während der Pausen. Daher spielt Ihre Schule eine wichtige Rolle in der Prävention und bei der Förderung eines gesundheitsbewussten Verhaltens bei Schüler:innen und ihren Eltern.

SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN, HAUTKREBS ZU BEKÄMPFEN:

- ▶ Erklären Sie den Schüler:innen die Gefahren der Sonne.
- ▶ Werden Sie eine sonnencleverere Schule, indem Sie eine Sonnenschutzpolitik einführen.
- ▶ Schaffen Sie sonnencleverere Strukturen.
- ▶ Fördern Sie einen sonnencleveren Lebensstil und gute Gewohnheiten.



WIE WIRD MAN SONNENCLEVER?

1. Führen Sie eine „sonnenclevere“ Schulpolitik ein, indem Sie konkrete Maßnahmen umsetzen, um als sonnenclevere Schule anerkannt zu werden.
2. Bestellen Sie für Ihre Klasse den Lernkoffer.
Laden Sie das Plakat „sonnenclevere Schulen“ sowie Broschüren für die Eltern und weiteres Informationsmaterial auf www.patientenrat.be/kampagnen/melanomkampagne/ herunter.
Alles ist kostenlos!
3. Gestalten Sie die Schulumgebung: schattige Bereiche, eine Ecke zum Eincremen mit Spendern für Sonnencreme, UV-Schutzkleidung, geeignete Zeiten für Aktivitäten im Freien, ...
4. Informieren Sie über Ihre Politik als sonnenclevere Schule.
Bestellen Sie kostenlos Broschüren für Eltern, Aufkleber und Poster über www.cancer.be/écolesfutéesausoleil oder per E-Mail an futeausoleil@fondationcontrecancer.be.
5. Informationen zu einer sonnencleveren Schulpolitik auf www.patientenrat.be/kampagnen/melanomkampagne/ herunter.
Es enthält:
 - ▶ eine Checkliste mit Maßnahmen für eine sonnenclevere Schule
 - ▶ Infoblätter zu Hauttypen, UV-Index, Sonnenschutzprodukten, ...
 - ▶ Einen Fragebogen
 - ▶ Tipps für die Einrichtung schattiger Bereiche.



WIE WIRD MAN SONNENCLEVER?

Die Einführung von sonnenclevereren Maßnahmen muss nicht unbedingt teuer sein. Die meisten Anpassungen können mit geringen - oder gar keinen - Kosten durchgeführt werden.

Eine sonnenclevere Schule lässt sich nicht an einem Tag aufbauen. Eine präventive Politik, Aktivitäten und Änderungen der Infrastruktur können schrittweise vorgenommen werden.

WIE KÖNNEN SCHULLEITUNGEN UND SCHULGREMIEN HANDELN?

Es ist wichtig, in der Sonne verantwortungsvoll zu handeln.

Die Sonnenschutzpolitik sollte Teil der Gesundheits- und Sicherheitspolitik der Schule sein.

- ▶ Stellen Sie einfache Verhaltensregeln für einen sicheren Aufenthalt in der Sonne auf, machen Sie diese Regeln bekannt und sorgen Sie dafür, dass sie so weit wie möglich eingehalten werden.
- ▶ Planen Sie Aktivitäten im Freien möglichst außerhalb der Zeiten mit starker UV-Belastung (am besten nicht zwischen 12 und 15 Uhr).
- ▶ Bitten Sie die Eltern, ihren Kindern Sonnenhut, Sonnencreme und Sonnenbrille mitzugeben, und ermutigen Sie die Schüler:innen, diese zu benutzen.
- ▶ Wählen Sie Schul- und Sportkleidung, die die UV-Belastung verringert.
- ▶ Gehen Sie selbst mit gutem Beispiel voran und ermutigen Sie das Personal, die Sonnenexposition zu begrenzen.
- ▶ Organisieren Sie Bildungsangebote zum Thema „Wie werde ich sonnenclever?“ sowie Fortbildungen für das Personal zu UV-Strahlen, Risikofaktoren, Überexposition und Sonnenschutz.
- ▶ Ermöglichen Sie es den Lehrer:innen, den Lernkoffer auszuleihen und zu nutzen.
- ▶ Verbessern Sie die Infrastruktur in der Schule: Pflanzen Sie Bäume oder schaffen Sie überdachte und schattige Bereiche.
Für Neubauten: Achten Sie darauf, dass Spiel- und Sportbereiche ausreichend Schatten bieten.

WIE KÖNNEN SCHULEXTERNE DIENSTE (DIENST ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG AN SCHULEN / KALEIDO) HANDELN?

Informieren Sie Schüler:innen, Eltern und Schulpersonal über die Prävention von Hautkrebs, z. B. bei ärztlichen Untersuchungen und anderen Kontrollterminen.

- ▶ Bewerten Sie das Verhalten der Schüler:innen und fördern Sie richtige Schutzgewohnheiten.
- ▶ Bewerben Sie die sonnenclevere Präventionspolitik auch bei lokalen Politiker:innen und Organisationen.
- ▶ Werden Sie Teil des regionalen oder schulischen Gesundheitsteams.

WIE KÖNNEN LEHRER:INNEN UND ERZIEHER:INNEN HANDELN?

Nutzen Sie die Aktivitäten aus dem „sonnenclever“-Handbuch, damit die Schüler:innen die Risiken der Sonne erkennen und die Vorteile richtigen Verhaltens verstehen.

- ▶ Vermitteln Sie Maßnahmen zum UV-Schutz und zur Vorbeugung von Hautkrebs.
- ▶ Nutzen Sie das pädagogische Material der Stiftung gegen Krebs.
- ▶ Ermutigen Sie die Schüler:innen zu vorbeugendem Verhalten und achten Sie darauf, dass sie bei Außenaktivitäten und in den Pausen Sonnenhut und Sonnencreme tragen.
- ▶ Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und ermutigen Sie auch die Eltern, so zu handeln.
- ▶ Machen Sie gute Sonnenschutzgewohnheiten zur Routine: Cremen Sie z. B. die Schüler:innen immer vor dem Hinausgehen ein.
- ▶ Halten Sie Unterricht im Freien möglichst an schattigen Orten ab.

WIE KÖNNEN SPORTLEHRER:INNEN HANDELN? ERMUTIGEN SIE DIE KINDER, BEIM SPORT IM FREIEN SONNENCREME ZU BENUTZEN.

- ▶ Unterrichten Sie möglichst im Schatten.
- ▶ Fordern Sie Sportkleidung, die die Kinder ausreichend vor Sonne schützt.

WIE KÖNNEN ELTERN UND DER ELTERNRAT HANDELN?

Suchen Sie bei Bedarf Partner, um die Schulumgebung zu verbessern (z. B. Bäume pflanzen für mehr Schatten). Beziehen Sie eventuell die lokalen Medien, die Gemeinde oder Unternehmen mit ein. Motivieren Sie die Gemeinschaft, in der Sie leben, um Ihren Kindern eine bessere Zukunft zu ermöglichen.

- ▶ Bewerben Sie die sonnenclivere Präventionspolitik bei der Schulleitung.
- ▶ Werden Sie Mitglied des schulischen Gesundheitsteams (oder gründen Sie eins).
- ▶ Gehen Sie selbst mit gutem Beispiel voran, indem Sie selbst zur Prävention die richtigen Verhaltensweisen in der Sonne anwenden.
- ▶ Ermutigen Sie die Kinder zu guten Sonnenschutzgewohnheiten.
- ▶ Beachten Sie bei Ausflügen immer diese 3 Dinge, die zu einem sonnencliveren Verhalten gehören: Schatten - schützende Kleidung - Sonnencreme



SCHATTEN



T-SHIRT



SONNENCREME



WIE KÖNNEN SCHÜLER:INNEN UND DER KINDERRAT HANDELN?

- ▶ Beobachten Sie das Verhalten Ihrer Mitschüler:innen in der Sonne und führen Sie eine Umfrage durch.
- ▶ Bitten Sie die Schüler:innen, eine Aktivität zum Thema Sonnenschutz zu erarbeiten.
- ▶ Schlagen Sie einen Ausflug zum Thema UV-Strahlung und Klimawandel vor.



Fakten:

- ▶ Aktuell erkrankt jede:r fünfte Belgier:in an Hautkrebs.
- ▶ Fast 95 % der nicht-melanozytären Hautkrebserkrankungen und mindestens 70 % der Melanome werden durch übermäßige UV-Strahlung verursacht.



WIE KANN MAN HAUTKREBS VORBEUGEN?

8 WICHTIGE TIPPS FÜR KINDER

Die Haut von Kindern ist dünner und empfindlicher gegenüber UV-Strahlen als die von Erwachsenen. Sie müssen also doppelt so wachsam sein, wenn sie sich in der Sonne aufhalten. Aber wie geht das?

1 IM SCHATTEN BLEIBEN

Kinder sollten so wenig wie möglich in die Sonne gehen. Von April bis Oktober Zeiten mit schwächerer Sonne wählen (vor 12 Uhr und nach 15 Uhr).

2 PASSENDE KLEIDUNG TRAGEN

Kinder tragen Sonnenhut, UV-Sonnenbrille und luftige Kleidung aus feinem Stoff, die ihre Haut schützt.

3 ALLE ZWEI STUNDEN EINCREMEN

Alle zwei Stunden wasserfeste Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 50 auftragen.

4 SONNENBRAND VERMEIDEN

Sonnenbrand ist ein Zeichen, dass man zu lange ungeschützt in der Sonne war.

5 KEINE SONNENBANK ODER BRÄUNUNGSLAMPE BENUTZEN

Solarien und Bräunungslampen sind unter 18 Jahren verboten und tabu für Menschen mit Hauttyp 1.

6 UV-INDEX IN DER ZEITUNG ODER IM INTERNET (KMI) PRÜFEN

Bei einem UV-Index unter 3 ist das Sonnenbrandrisiko gering. Ab UV-Index 3 ist Vorsicht geboten, ab 8 ist der Schutz besonders wichtig. Dieser Rat gilt für alle Menschen, besonders aber für Kinder sowie Erwachsene mit heller Haut. Ein UV-Index von 8 oder höher ist sehr hoch und erfordert daher einen maximalen Schutz.

7 ACHTUNG BEI REFLEKTIERENDEN FLÄCHEN WIE WASSER, SCHNEE, SAND, ...

In den Bergen oder in wärmeren Regionen ist zusätzlicher Schutz erforderlich.

8 MIT GUTEM BEISPIEL VORANGEHEN

UNSER PROGRAMM „SONNENCLEVERE“ SCHULEN



Durch ihre sonnencleverere Politik schützt die Schule jede:n Schüler:in und jedes Mitglied des Personals vor Schäden durch schädliche Sonnenstrahlen.

WERDEN SIE EINE SONNENCLEVERE SCHULE:

- 1 Nutzen Sie den Lernkoffer „Sonnencleverere Schulen“. So können die Kinder unter Aufsicht der Schule lernen, welche Ursachen Hautkrebs hat und wie man sich vor UV-Strahlen schützt.
- 2 Erklären Sie den Kindern im Unterricht die Ursachen von Hautkrebs und zeigen Sie ihnen, wie sie sich vor schädlichen UV-Strahlen schützen können.
- 3 Ermutigen Sie die Kinder, schützende Kleidung zu tragen (Sonnenhut, T-Shirt, Sonnenbrille) und Sonnencreme auf unbedeckte Stellen aufzutragen.
- 4 Planen Sie Aktivitäten im Frühling und Sommer im Freien nicht zur Mittagszeit, da dann die UV-Strahlung am intensivsten ist.
- 5 Organisieren Sie Aktivitäten im Freien im Schatten und ermutigen Sie die Schüler:innen, in den Pausen, beim Mittagessen, beim Sport und bei Ausflügen im Schatten zu bleiben.
- 6 Arbeiten Sie daran, mehr schattige Bereiche für alle zu schaffen.
- 7 Ermutigen Sie Personal und Eltern, mit gutem Beispiel voranzugehen und sich sonnencleverere Gewohnheiten anzueignen.
- 8 Erinnern Sie die Schüler:innen, Eltern und Mitarbeiter:innen regelmäßig daran, wie sie sonnenclever handeln, z. B. durch Briefe, Poster und Newsletter oder bei Elternabenden und Aktivitäten mit den Kindern.
- 9 Laden Sie Fachleute (Dermatolog:innen, Gesundheitspersonal, Wetter- und UV-Experten) ein, um Tipps zu geben.
- 10 Stellen Sie sicher, dass das sonnencleverere Programm ordnungsgemäß umgesetzt und bewertet wird.



Bestellen Sie den Lernkoffer
in der Mediothek der Autonomen
Hochschule Eupen unter
www.medienkatalog.be
(Suchbegriff: Sonnencleverere Schulen)

Sie können zusätzliches
Informationsmaterial unter
**[www.patientenrat.be/kampagnen/
melanomkampagne/](http://www.patientenrat.be/kampagnen/melanomkampagne/)** herunterladen.



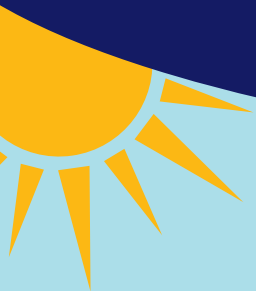
WEITERE INFORMATIONEN:

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie
eine E-Mail an die Stiftung gegen Krebs:
Chaussée de Louvain 479
B-1030 Brüssel
+32 2 736 99 99

futeausoleil@fondationcontrecancer.be
www.cancer.be

Deutschsprachige Ansprechpartner
Patienten Rat & Treff
Aachenerstraße 6
4700 - Eupen
+32 87 55 22 88

info@patientenrat.be
www.patientenrat.be



Stiftung
gegen
Krebs 

Chaussée de Louvain 479, B-1050 Brüssel

T. 02 736 99 99 | F. 02 734 92 50

www.cancer.be