

---

*Arbeitsmaterial zum Artikel Weltkrebstag*

---

*Fach: NMG / NT / WAH*

*Bereiche: Ernährung, Gesundheit*

*Zyklus: 2 + 3*

*Schwierigkeitsgrad Artikel: mittel*

*Schwierigkeitsgrad Arbeitsmaterial: einfach - schwierig*

*Autor\*in: MCa*

## **Weltkrebstag**

Im Artikel hast du vieles über den Weltkrebstag und die Krebskrankheiten lernen können. Unter anderem wird geraten, regelmässig präventive Untersuchungen bei der Ärzt\*in zu machen, um Krebserkrankungen vorzubeugen. Du kannst auch täglich etwas zu tun, um deinen Körper gesund und fit zu halten. Diese Aufgaben zeigen dir wie.

Viel Spass! 😊

---

*Aufgabe 1 - Sonnenschutz*

---

Vor allem im Sommer, Frühling und Herbst, aber auch im Winter in den Bergen gilt: Schütze dich vor der Sonne! So schön es ist sich an der Sonne zu bräunen, so gefährlich kann es sein, durch Hautschäden an Hautkrebs zu erkranken. Wir haben für dich die wichtigsten Regeln der **Krebsliga Schweiz** zusammengetragen, damit du dich optimal schützen kannst!

### **Sonnenschutz-Tipps für Kinder**

- Ziehe den Schatten der Sonne vor.
- Meide die direkte Sonne von 11 bis 15 Uhr.
- Trage einen Hut mit Nackenschutz oder breitem Rand, T-Shirt, Hose und Sonnenbrille.
- Auf nicht bedeckte Körperstellen ein Sonnenschutzmittel auftragen, das vor UVA-Strahlen **und** UVB-Strahlen schützt (siehe Sonnencreme-Beschreibung), sowie einen hohen Lichtschutzfaktor (mind. Lichtschutzfaktor LSF 30) aufweist.
- Trage auch wasserfeste Sonnenschutzmittel nach dem Baden erneut auf.
- Vergiss nicht auch die Lippen, Ohren, Nase und Fussrücken zu schützen!
- Babys dürfen nie der direkten Sonne ausgesetzt sein □ Schütze deine Geschwisterchen!



*Quelle Inhalt:*

<https://shop.krebsliga.ch/files/kls/webshop/PDFs/deutsch/sonnenschutz-das-wichtigste-in-kuerze-011322041111.pdf>

*Bildquelle: Pixabay*

- ❖ Wusstest du, dass je nach Hauttyp (Farbe der Haut) die Zeit an der Sonne angepasst werden muss? Hellere Hauttypen sind weniger vor der Sonne geschützt als dunklere Hauttypen. Lies hier nach, zu welchem Hauttyp deine Haut passt: <https://www.nivea.de/beratung/sonnenschutz/sun-hauttypen>
- ❖ Auf der Webseite der Krebsliga Schweiz findest du weitere interessante Infos zum Schutz der Haut:

<https://www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen/praevention-und-frueherkennung/vor-der-sonne-schuetzen/>

---

*Aufgabe 2 – Gesunde Ernährung*

---

Eine gesunde Ernährung ist das A und O für einen gesunden, gut funktionierenden Körper! Mit der Ernährungspyramide stellen Ernährungswissenschaftler eine gesunde und ausgewogene (gut ausbalancierte) Ernährung dar.



*Bildquelle:*

<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-lebensmittelpyramide.html> (Stand: 29.01.2021)

Die Grösse der Stufe entspricht dem Verhältnis der empfohlenen Konsumation. Das heisst, am häufigsten, sollten wir Wasser und ungesüsste Getränke zu uns nehmen – mindestens 2 Liter am Tag (hellblau, zu unterst)! Am wenigsten oder

im Mass sollten wir Süsses, Fettiges und zu Salziges verzehren (dunkelblau, zu oberst). Je weiter unten in der Pyramide, desto gesünder. Auf Alkohol und Drogen sollte verzichtet werden, sie sind Gift für unseren Körper, und es ist nachgewiesen, dass sie Krebserkrankungen fördern!

- ❖ Überprüfe mit der Pyramide, wie du dich ernährst. Beobachte dein Essverhalten einen ganzen Tag oder eine ganze Woche lang und ziehe deine Schlüsse:

- Was solltest du mehr, was weniger essen / trinken?

---

---

---

---

- Wie kannst du deine Ernährung gesünder und ausgewogener gestalten?

---

---

---

---

