



# Schulärztlicher Dienst Sommer, Sonne, Wasserspass

**Wasserspass, frische Beeren, Sonnenschein – der Sommer bietet Abwechslung und lädt zum Verweilen an der frischen Luft ein. Verbringen Sie mit Familie und Freunden fröhliche Stunden draussen und tanken Sie Energie. Aber Achtung: Sonnenschutz nicht vergessen!**



## Sonnenschutz

Beim Aufenthalt im Freien sollen Haut und Augen mit Sonnenbrille, Kopfbedeckung und angemessener Kleidung vor zu viel Sonneneinstrahlung geschützt werden. Unbedeckte Hautpartien inklusive Ohren und Nacken sind mit Sonnencreme zu schützen. Achten Sie auf einen genug hohen Sonnenschutzfaktor (je nach Hauttyp 25 und höher) und cremen Sie lieber einmal zu viel als zu wenig ein!

## Erfrischung pur Durstlöscher

Bei Hitze ist Trinken besonders wichtig, durch regelmässiges Trinken (auch ohne Durst) wird der Körper mit der nötigen Flüssigkeit versorgt. Aromatisiertes Wasser ist besonders lecker—folgende Zutaten eignen sich für Ihren Durstlöscher:

- ▶ Kräuter: Basilikum, Minze, Lavendel
- ▶ Früchte: Beeren, Melone, Orange, Pfirsich, Äpfel
- ▶ Gemüse: Gurke, Fenchel
- ▶ Gewürze: Ingwer, Vanille, Zitronengras, Zimtstange

Kombinieren Sie nach Lust und Laune – am besten gemeinsam.

## Wassermelonen-Pizza

Ein Sommerzvieri mit geballter Frucht-Power – Wassermelonen-Pizza:

- ▶ Wassermelone in ca. 2 cm dicke, runde Scheiben schneiden.
- ▶ Melonenstück mit Joghurt oder Magerquark bestreichen.
- ▶ Früchte wie Beeren, Kirschen oder Aprikosen auf der Pizza verteilen.
- ▶ Minzblätter von den Stängeln zupfen und die Pizza garnieren.
- ▶ Pizza in Stücke schneiden und geniessen.

## Spiele mit Wasser

Eine Erfrischung im Freibad, See oder Fluss macht Spass und ist an heissen Sommertagen besonders angenehm – doch auch mit weniger Wasser ist die Abkühlung garantiert.

## Gegenstände fischen

- ▶ Verschiedene Gegenstände (Steine, Legos, Sandförmchen...) in einer Wasser-Wanne versenken
- ▶ Wer kann die Gegenstände mit den Füssen aus dem Wasser fischen? Wer kann die Gegenstände mit einem Fuss greifen?



## Wasserspielplatz:

**Wasser stauen, umleiten, hochpumpen und beobachten – viele Gemeinschaftszentren der Stadt Zürich sind mit Wasserspielbereichen ausgestattet. Ein Besuch lohnt sich.**

## Wasserzeichnung

Malen kann man nicht nur mit Stiften und Papier – Wasserzeichnungen sind genauso schön. Aber schnell, die Sonne trocknet die Bilder.

## Becherrennen

- ▶ In den Boden des Plastikbechers ein Loch schneiden.
- ▶ Eine Schnur durch das Loch stecken und die Schnur waagrecht zwischen zwei Bäume spannen (oder sonst straff befestigen).
- ▶ Wasserpistolen füllen und los geht's: mit der Wasserpistole wird in den Becher geschossen, um ihn an der Schnur entlang zu bewegen. Wer kommt zuerst zur anderen Seite? Wer braucht am wenigsten Wasser?

## Kontakt und weitere Informationen:

**Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulärztlicher Dienst**

**Weitere Informationen erhalten Sie unter:**

**[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt) oder [ssd-sad\\_bewegung@zuerich.ch](mailto:ssd-sad_bewegung@zuerich.ch)**

