



Udgiver og copyright:  
Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden, 2018

1. udgave, 1. oplag  
Tekst og idé: Lotte Pålsson  
Illustration: Jon Skræntskov  
Layout: Rikke Winkler Nilsson  
Tryk: ReklameTryk.dk

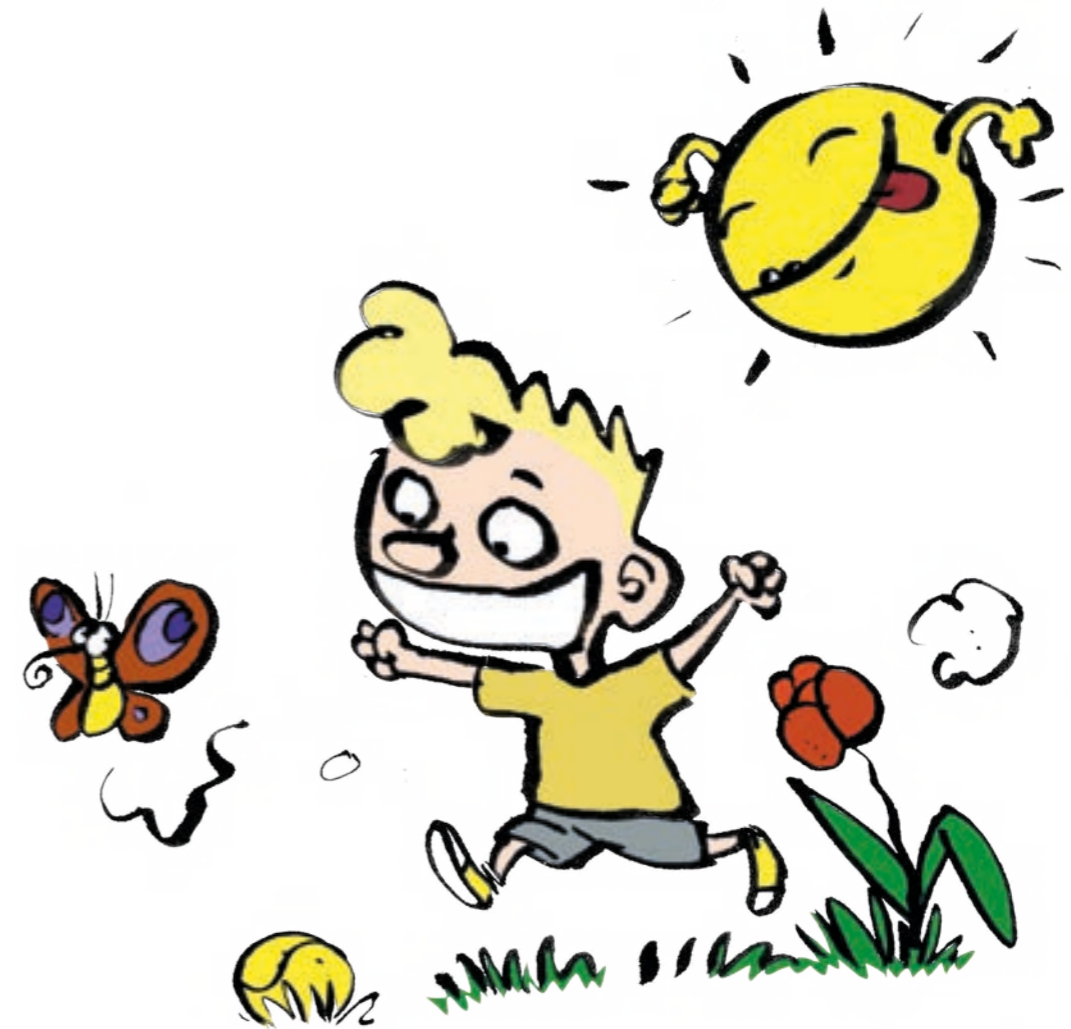


En stor tak til de pædagoger, børn og Solkampagne-frivillige,  
der har bidraget til udviklingen af denne bog

# VALDER OG SOLEN ER BEDSTE VENNER

Valder er 5 år og bor i et lille hus med have sammen med sine forældre og sin plettede hund, Arnold. Valder er altid glad, når det begynder at blive forår.

Det betyder nemlig, at hans bedste ven Solen oftere kommer ud og leger. De leger tagfat, og når Solen fanger Valder, får han fregner på næsen. De leger, helt indtil Solen går ned.



# SOLEN ER STÆRK

En sommerdag da Solen og Valder leger sammen, begynder det at gøre ondt på Valder. Han er blevet rød på huden, der hvor hans T-shirt ikke dækker.

Det er blevet sommer, og Solens stråler er blevet meget stærkere. Det har Valder ikke set, for strålerne er usynlige for mennesker. Solen spiller stolt med musklerne og viser sin styrke. Valder er ikke så glad, for hans hud gør ondt.



# AV – LEGEN ER SLUT

Nu er legen pludselig ikke sjov mere. Hunden Arnold tager sig til sin sorte snude – også han kan mærke, at Solen er lidt for varm. Valder, Solen og Arnold er kede af det, for nu kan de ikke lege sammen i haven længere.

## MISSION

KAN I SE SOLENS STRÅLER?

UV-STRÅLER ER DE STRÅLER, SOM SOLEN UDSENDER, OG SOM ER HELT USYNLIGE FOR MENNESKER. BRUG DE MAGISKE UV-PERLER TIL AT SE, OM DER ER UV I LUFTEN. PERLERNE ÆNDRER FARVE, NÅR DE RAMMES AF UV-STRÅLING FRA SOLEN. PÅ DEN MÅDE BLIVER DE USYNLIGE STRÅLER SYNLIGE.

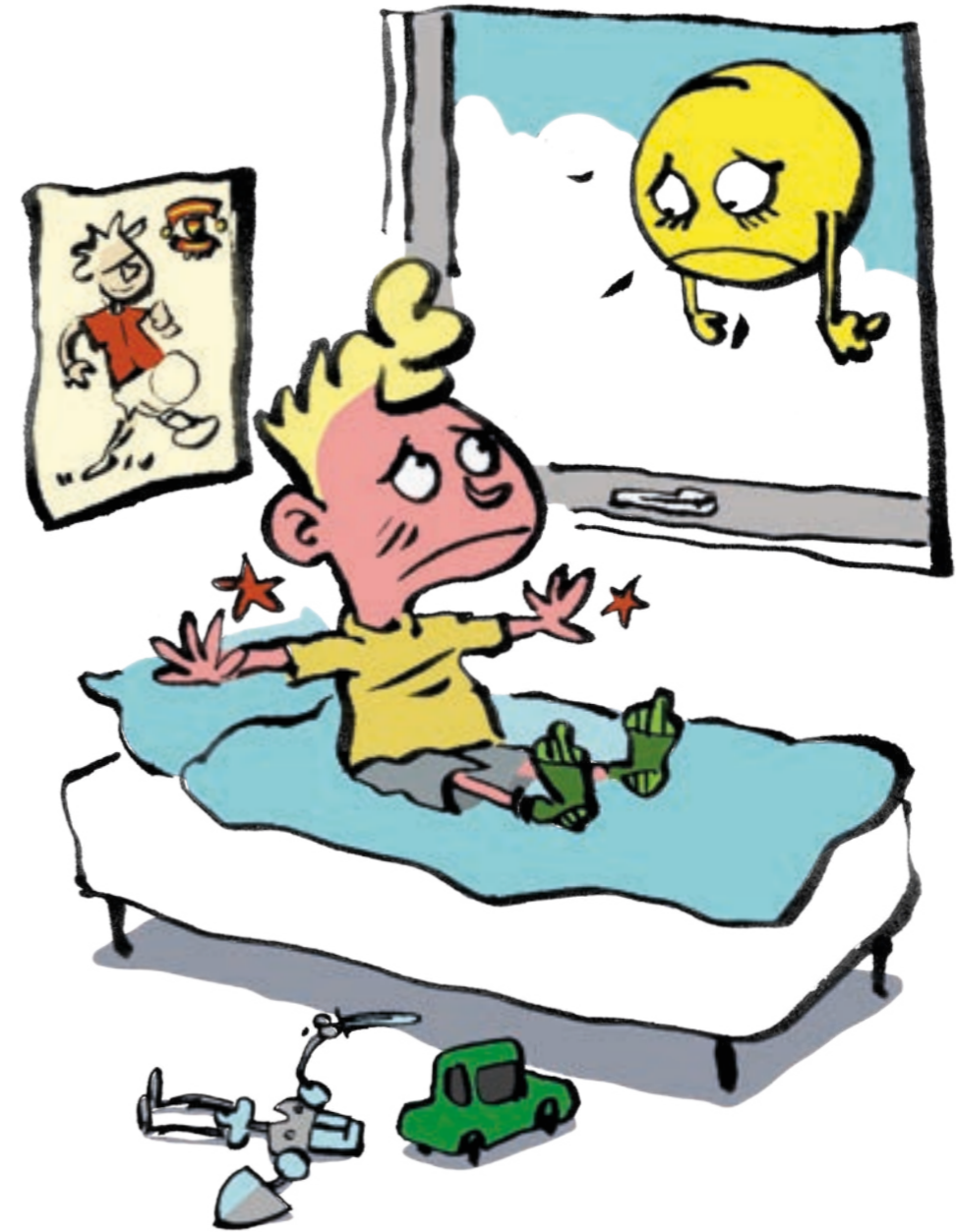
PRØV SELV!



## EN ØV-DAG

Valder sidder på sit værelse. Han tør ikke gå ud. Hans arme er røde og gør ondt, og han er sur på hele verden. Solen hænger trist på himlen over Valders have.

Det er en rigtig øv-dag!



## EN GOD IDÉ

Fra sit vindue kan Valder se ud i haven.  
Hunden Arnold graver huller i haven. Jorden sprøjter op omkring ham. Valder griner: "Hvor ser han sjov ud – han er pludselig ikke bare plettet, men helt brun af jord."

Valder får med ét en af sine gode idéer:  
Hvis Arnold er helt dækket af jord, så kan Solens stærke stråler jo ikke gøre ham rød! Dyrene ved, hvordan man leger med Solen uden at blive rød.



## PÅ MISSION "SOLSMARTE DYR"

Valder pakker straks sin rygsæk, med alt hvad der skal til, når man skal på mission: chokoladekiks, en juice, et forstørrelsesglas og hundekiks. Så går han ud i haven og siger: "Sol, du er min bedste ven, og vi skal lære af dyrene, hvordan man leger udenfor uden at blive rød!"

Det er den bedste plan, Solen længe har hørt. Så da Solen den aften går ned bag Valders have, tager den Valder og Arnold med sig på mission. Sammen skal de finde solsmarte dyr og lære, hvordan man beskytter sig mod Solens stråler.



# KAMELERNE SKYGGE-HYGGER

Først tager Solen Valder og Arnold med til Gobiørkenen. Der er så varmt og tørt, at det føles, som om man har sand i munden – godt, Valder har en juice med!

Her bor kamelerne. Selvom der er varmt om dagen, bliver der koldt om natten i ørkenen. Når kamelerne vågner efter en kold nat, lægger de sig med numsen til Solen for at få varme på deres kolde kamel-baller. Men når Solen er allervarmest midt på dagen, søger kamelerne skygge hos hinanden ved at ligge tæt.





# EN PAUSE I SKYGGEN

”Det var smart at søge skygge for Solen,” siger Valder, mens han kigger på kamelerne gennem sit forstørrelsesglas. Næste gang Valder leger tagfat med Solen, vil han tage en pause i skyggen og holde Sol-helle midt på dagen, når Solen er stærkest. I skyggen kan Solens stråler ikke fange Valder og gøre ham rød og øm.

## MISSION

HVOR KAN I FINDE HELLE FOR SOLEN?  
HJÆLP HINANDEN MED AT FINDE DE BEDSTE SKYGGESTEDER,  
HVOR I KAN SKYGGE-HYGGE, NÅR SOLEN SPILLER MED  
MUSKLERNE OG ER ALLERSTÆRKEST MELLEM KL. 12 OG 15.



## ISBJØRNEN HAR SOL-PELS PÅ

Solen tager Valder og Arnold under armen og drager videre rundt om jorden. Nu kommer de til Grønland. Her er hundekoldt!

Her bor isbjørnen. Den har beskyttende sol-tøj på, som både holder den varm og solbeskyttet på én gang. Valder har altid tegnet hvide isbjørne, men isbjørnen viser ham, at inden under sin hvide pels er den i virkeligheden sort. Isbjørnen har taget hvid pels på for at beskytte sin hud mod Solens stærke stråler.



# SOLSMART TØJ

Sikke noget smart sol-tøj! Valder kan også beskytte sig med tøj, der dækker arme og ben, og med en solhat, der beskytter hans hoved. Fremover vil Valder huske solhat, når han går i haven for at lege med Solen. Alle dem der ikke har pels i hele hovedet, skal gå med solhat.

## MISSION

EN SOLHAT BESKYTTER VORES ANSIGT MOD SOLENS STRÅLER.  
LAV JERES EGEN SOLHAT OG TEST DEN UDEFOR.



## ELEFANTEN LAVER TRYLLE-SOLCREME

Solen, Valder og Arnold rejser videre til endnu et varmt land. Her er så varmt, at chokoladekiksene i tasken smelter. De er landet i Indien, hvor de indiske elefanter bor.

Elefanterne har ikke meget hår på kroppen og kan også blive skoldede på deres hud. De kaster støv, mudder og nogle gange lort på ryggen for at beskytte sig mod Solens stråler. Valder tænker på, hvad hans mor ville sige, hvis han kastede med støv, mudder og lort for at beskytte sig mod Solen. Nej, det ville hun nok ikke blive glad for!



# SOLCREME ER TRYLLECREME

Elefanternes stærke lugt tiltrækker også mange fluer. Ad, for en omgang! Valder kan heldigvis nøjes med masser af solcreme, der hvor tøjet ikke dækker hans hud. Solcreme er den tryllecreme, som kan afvise Solens stråler, hvis man har smurt det på huden.

Valder vil huske sin mor på at smøre ham ind i rigeligt med solcreme, når han skal lege i haven.

## MISSION

LIGESOM ELEFANTERNE SKAL MENNESKER BRUGE RIGELIGT MED SOLCREME.

HUSKEREGLER ER ÉN KROP – ÉN HÅNDFULD.

HJÆLP HINANDEN MED AT MÅLE EN HÅNDFULD SOLCREME.

MÅSKE KAN I VÆRE HINANDENS SOLVENNER?

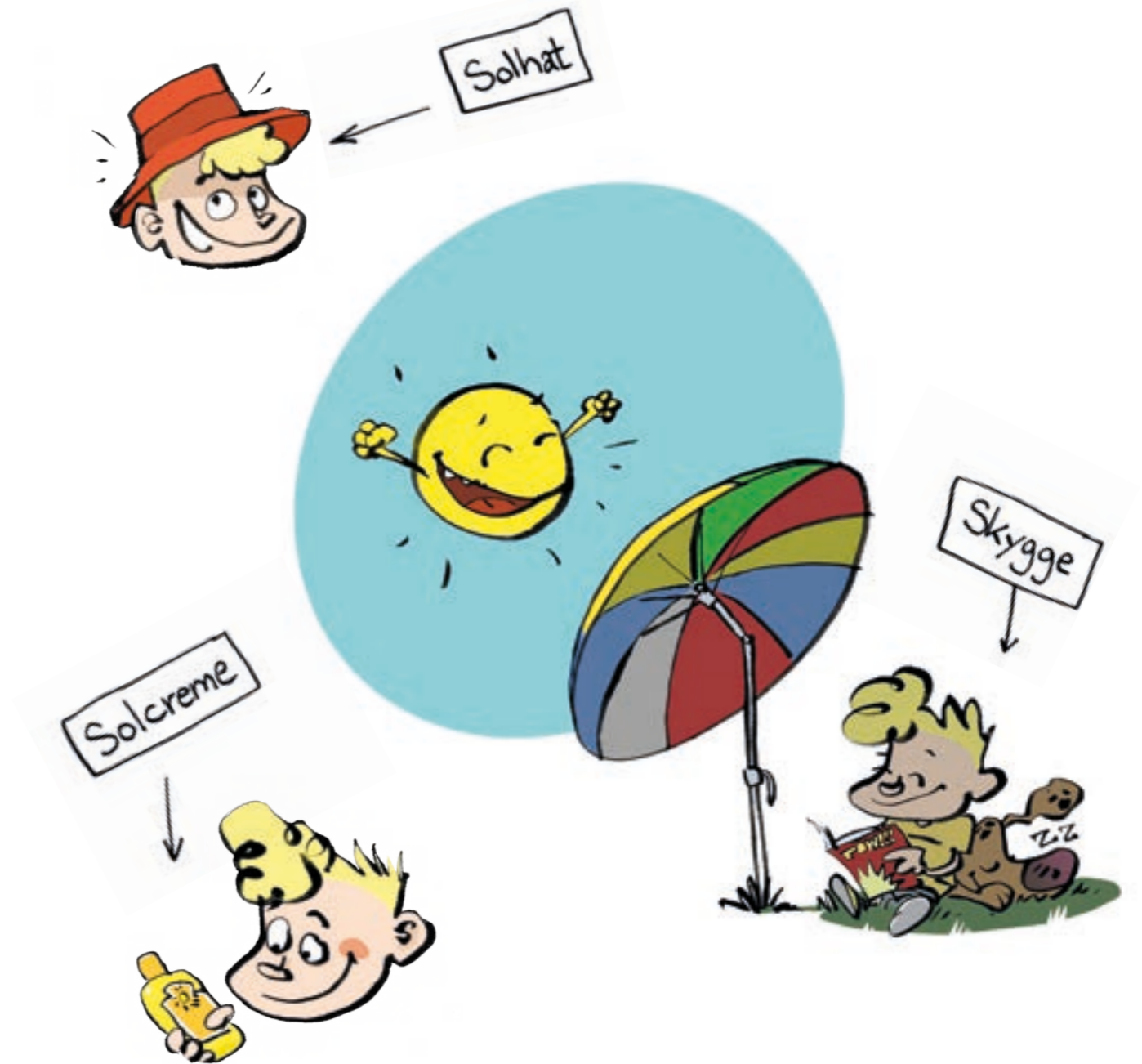
HJÆLP HINANDEN MED AT HUSKE AT FÅ SOLCREME PÅ, INDEN I GÅR UDENFOR OG LEGER.



# MISSIONEN FULDFØRT!

Nu ved Valder, hvordan han kan lege med Solen uden at blive rød og øm. Han skal gå ind i skyggen, når solen er stærkest midt på dagen. Og han skal tage tøj og solhat på og smøre resten af kroppen ind i rigeligt med solcreme.

Missionen er fuldført, så Solen tager Valder og Arnold med hjem, mens det bliver morgen.



# SKYGGE, SOLHAT, SOLCREME

Valder er blevet meget klogere på, hvordan man bedst solbeskytter sig - ligesom dyrene.

"Skygge, solhat, solcreme!" synger Valder, mens han pakker sin rygsæk ud på sit værelse. Senere skal Valder og hunden Arnold igen lege med Solen i haven.

## MISSION

MISSIONEN FULDFØRT, OG BÅDE I OG VALDER KENDER NU ALLE SOLRÅDENE. NÅR I FØLGER SOLRÅDENE, KAN I LEGE UDENFOR UDEN AT BLIVE RØDE OG ØMME PÅ HUDEN. KAN I LAVE EN SANG ELLER ET RIM OM "SKYGGE, SOLHAT, SOLCREME", SÅ I ALTID KAN HUSKE DYRENES SOLRÅD?

