

Ich achte darauf mich vor zu viel Sonnenstrahlung zu schützen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Bei starker Sonnenstrahlung im Schatten aufzuhalten
- Langärmlige Sachen zu tragen wenn ich mich lange In der Sonne aufhalte.
- Einen Sonnenhut zu tragen.
- Eine Sonnenbrille zu tragen.
- Sonnencreme mit mindest LSF 15 zu benutzen.
- Regelmäßig Vitamin D zu nehmen.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Ich achte darauf mich vor zu viel Sonnenstrahlung zu schützen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Bei starker Sonnenstrahlung im Schatten aufzuhalten.
- Langärmlige Sachen zu tragen wenn ich mich lange In der Sonne aufhalte.
- Einen Sonnenhut zu tragen.
- Eine Sonnenbrille zu tragen.
- Sonnencreme mit mindest LSF 15 zu benutzen.
- Regelmäßig Vitamin D zu nehmen.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Ich achte darauf mich vor zu viel Sonnenstrahlung zu schützen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Bei starker Sonnenstrahlung im Schatten aufzuhalten.
- Langärmlige Sachen zu tragen wenn ich mich lange In der Sonne aufhalte.
- Einen Sonnenhut zu tragen.
- Eine Sonnenbrille zu tragen.
- Sonnencreme mit mindest LSF 15 zu benutzen.
- Regelmäßig Vitamin D zu nehmen.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

Ich achte darauf mich vor zu viel Sonnenstrahlung zu schützen

I choose to change!

Darauf achte ich besonders:

- Bei starker Sonnenstrahlung im Schatten aufzuhalten.
- Langärmlige Sachen zu tragen wenn ich mich lange In der Sonne aufhalte.
- Einen Sonnenhut zu tragen.
- Eine Sonnenbrille zu tragen.
- Sonnencreme mit mindest LSF 15 zu benutzen.
- Regelmäßig Vitamin D zu nehmen.



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.