

Testfragen zum Thema „Sonne“

Schwierigkeitsgrad 1 – leicht (6 Fragen)

Wie wirken sich UV-Strahlen auf die Menschen aus? Die UV-Strahlen...

- A ... schaden dem Menschen grundsätzlich.
- B ... tun dem Menschen grundsätzlich gut.
- C ... können positive und negative Folgen für den Menschen haben.

Was ist das besondere an den UV-Strahlen? Die UV-Strahlen...

- A ... sind nicht sichtbar.
- B ... sind nicht spürbar.
- C ... beeinflussen die Haut.
- D ... werden komplett durch die Ozonschicht von der Erde abgehalten.
- E ... sind nicht messbar.

Wovon hängt die Wirkung der UV-Strahlung auf die menschliche Haut ab? Die Wirkung der UV-Strahlung hängt ab ...

- A ... von der Tages- und Jahreszeit.
- B ... von der Dauer des Sonnenbades.
- C ... von dem Aufenthaltsort.
- D ... vom Alter des Sonnenanbeters.
- E ... vom Hauttyp des Sonnenanbeters.

Wovon hängt der Hauttyp ab? Der Hauttyp hängt ab ...

- A ... von der Stärke der UV-Strahlung.
- B ... von den Erbanlagen.
- C ... vom Alter.
- D ... vom Geschlecht.

Ist Sonnenbaden grundsätzlich gefährlich?

- A Auf jeden Fall! Die Sonne sollte so gut es geht vermieden werden.
- B Nur, wenn man es übertreibt, kann die Sonne schaden.
- C Nein, im Gegenteil. Man sollte so oft es geht intensiv sonnenbaden.
- D Die Sonne kann gefährlich sein, wenn man ihre Risiken nicht kennt und sich nicht vor ihnen schützt.

Worauf solltest du bei intensiver Sonne im Sommer achten?

- A Im Schatten aufhalten.
- B Sonnenschutzmaßnahmen ergreifen.
- C Auf nichts, da die Sonne gut tut
- D Möglichst viel im Wasser aufhalten.

Schwierigkeitsgrad 2 – mittel (12 Fragen)

Was bedeutet die Abkürzung UV-Strahlung?

- A Universalstrahlung
- B univiolette Strahlung
- C ultraviolette Strahlung
- D unvariable Strahlung

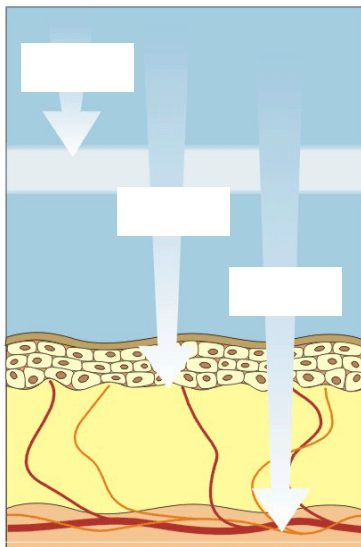
Woraus besteht Sonnenlicht? Sonnenlicht ...

- A ...enthält hauptsächlich Solarstrahlen.
- B ...enthält sichtbares Licht und Infrarotlicht.
- C ...besteht nur aus sichtbarem Licht.
- D ...ist dasselbe wie UV-Strahlung.
- E ...enthält UV-Strahlen.

Was unterscheidet UV-C von UV-A Strahlen?

- A Die Haut kann UV-C abschirmen.
- B Es gelangt mehr UV-C als UV-A auf die Erde.
- C UV-C wird von der Ozonschicht zurückgehalten.

Beschrifte die Pfeile auf dem folgenden Bild:



Wann sind die UV-Strahlen besonders intensiv?

- A Im Sommer bei Sonnenschein am Strand.
- B Bei Nieselregen an einem warmen Herbsttag.
- C In Frühjahr ganz weit im Norden.
- D Auf der Skipiste eines Gletschers bei blauem Himmel.

Worüber gibt dir der UV-Index Auskunft? Er informiert über...

- A ... die Stärke der Sonnenstrahlung.
- B ... die wichtigsten Regeln beim Sonnenschutz.
- C ... die notwendigen Sonnenschutzmaßnahmen.
- D ... über die Temperatur in der Mittagssonne.
- E ... über die Windrichtung.

Wie geht der folgende Satz weiter? Der UV-Index misst die UV-Strahlung...

- A ... zu Sonnenaufgang.
- B ... zur Mittagszeit.
- C ... zu Sonnenuntergang.

Ergänze den folgenden Satz: Wer sehr helle Haut hat...

- A ...sollte die pralle Sonne meiden.
- B ...gehört zum Hauttyp 3
- C ...verwendet am besten einen hohen Lichtschutzfaktor.
- D ...muss sich nicht so sehr vor der Sonne schützen.
- E ...darf auf keinen Fall in die Sonne.

Was zählt zu den sogenannten Sonnenterassen?

- A das Gesicht und die Ohren
- B die Fußsohlen
- C die Arme und Beine
- D der Rücken
- E der Nacken und die Schultern
- F der Hand- und Fußrücken

Welche positiven Seiten hat die UV-Strahlung?

- A Die Haut wird braun.
- B Das Knochenwachstum wird gefördert.
- C Die Produktion von Vitamin D wird angekurbelt.
- D Die Hautalterung wird aufgehalten.
- E Hauterkrankungen können verbessert werden.
- F Die Erneuerung der oberen Hautschichten wird angeregt.
- G Altersflecken verblassen durch das Sonnebaden.

Welche negativen Auswirkungen hat die UV-Strahlung? Die UV-Strahlung...

- A ... verursacht Sonnenbrand.
- B ... ruft Akne hervor.
- C ... kann Hautkrebs verursachen.
- D ... lässt die Haut schneller altern.
- E ... stoppt die Produktion von Vitamin D.
- F ... regt die Bildung von Serotonin an.
- G ... kann die Haut reizen.

**Was machst du, wenn du auf deiner Haut ein seltsames Muttermal entdeckst?
Ich...**

- A ... creme diese Hautstellen beim Sonnen besonders dick und häufig ein.
- B ... beobachte das Muttermal ganz genau.
- C ... kümmere mich darum nicht, denn Muttermale verändern sich ständig.
- D ... gehe so bald wie möglich zu einem (Haut)Arzt.

Schwierigkeitsgrad 3 – schwer (11 Fragen)

Wie könnte der folgende Satz weitergehen? Beim Skifahren kann die Wirkung der UV-Strahlen...

- A ...groß, da der Schnee die Strahlung reflektiert
- B ...gering, da der Schnee die Strahlung schluckt.
- C ...groß, da in höheren Lagen die Sonne sehr intensiv scheint.
- D ...nicht groß, da im Winter die Sonne nicht scheint.

Bei welchem UV-Index ist Sonnenschutz wichtig? Bei...

- A 3
- B 7
- C 1

Wie viele Hauttypen gibt es?

- A 3
- B 6
- C 9

Welche Auswirkungen kann ein Sonnenbrand haben?

- A Die Haut schuppt sich.
- B Die Haut bleibt jung, weil sie sich durch das Schuppen ständig erneuert.
- C Die Haut wird auf Dauer geschädigt.
- E Die Haut wird dicker und widerstandsfähiger.

Was hat Mallorca-Akne mit der Sonne zu tun?

- A Nichts, denn Akne bekommt man unabhängig von der Sonne. Sie ist genetisch bedingt.
- B Sie entsteht durch das Zusammenspiel von Fetten z.B. in Sonnencremes und der Sonne.
- C Das ist eine eher gehässige Bezeichnung für einen Sonnenbrand.
- D Sie ist eine Reaktion der Haut, bei der UV-Strahlung einen Mitauslöser darstellt.

Was musst du beachten, wenn du Sonnencreme benutzt?

- A Die Sonnencreme sollte möglichst langsam einwirken.
- B Die Sonnencreme sollte ungefähr 30 Minuten vor dem Sonnen aufgetragen werden.
- C Der Lichtschutzfaktor der Sonnencreme sollte zum Hauttyp passen.
- D Der Lichtschutzfaktor sollt möglichst niedrig sein.
- E Die Sonnencreme sollte UVA und UVB Schutz enthalten.
- F Die Sonnencreme sollte möglichst lange Schutz ohne Nachcremen garantieren.

Was bietet Schutz vor der UV-Strahlung?

- A Vorgebräunte Haut
- B Eine Sonnenbrille ohne UV-Filter
- D Ein dunkler Badeanzug
- E Ein Sonnenhut mit Krempe

Kann man Hautkrebs sehen?

- A Nein, die Muttermale unterscheiden sich nicht von gesunden Malen
- B Ja, für den hellen und den schwarzen Hautkrebs gibt es bestimmte Anzeichen.
- C Nein, denn der Hautkrebs tritt nur in der untersten Hautschicht auf.
- D Nur der schwarze Hautkrebs ist sichtbar.
- E Ja, die Haut ist praktisch vollständig mit bloßem Auge zu kontrollieren.

Wozu nutzt die ABCDE-Regel?

- A Sie fasst die Wirkungen der Sonnenstrahlung zusammen.
- B Das sind andere Bezeichnungen für die Hauttypen.
- C Sie zeigt an, ob man eventuell einen hellen Hautkrebs hat.
- D Sie fasst die wichtigsten Sonnenschutzregeln zusammen.
- E Durch sie kann man Anzeichen des schwarzen Hautkrebs erkennen.

Welche Muttermale sind auffällig und sollten beobachtet und untersucht werden?

- A symmetrische Muttermale
- B sehr helle Muttermale
- C besonders große Muttermale
- D einheitliche Muttermale
- E farblich ungleichmäßige Muttermale

Auf der Haut einer guten Freundin entdeckst du ein Muttermal, das aus unterschiedlichen Brauntönen besteht und ungleichmäßig geformt ist. Nach ein paar Monaten stellst du fest, dass es größer geworden ist. Was tust du?

- A Nichts, das kommt schon einmal vor.
- B Ich rate der Freundin, zum (Haut)Arzt zu gehen.
- C Wir versuchen, es mit Salben aus der Apotheke weg zu bekommen.
- D Ich rate ihr, das Muttermal zu überschminken.