

# SLIM met de ZON

Handleiding lespakket 'Slim met de Zon' voor groep 3, 4 en 5

## Uitgangspunten

'Slim met de Zon' is een digitaal lespakket waarin kinderen op een vrolijke, luchtige manier leren over de gevaren van de zon. Het lespakket gaat over bescherming tegen de zon en is onderdeel van de campagne 'smeren, kleren, weren' van KWF Kankerbestrijding.

Veel mensen weten dat te veel zon schadelijk kan zijn voor de gezondheid. Maar men gedraagt zich hier niet altijd naar. Op korte termijn kun je je huid verbranden. Ernstige verbranding op jonge leeftijd verdubbelt de kans op melanoom, de ergste vorm van huidkanker. In dit lespakket wordt dit richting de leerlingen niet zo benoemd. De toon is: wie op jonge leeftijd leert om slim met de zon om te gaan, heeft daar levenslang profijt van!

## Structuur

Het lespakket is voor de groepen 1 t/m 8, uitgewerkt op drie niveaus, onderbouw (groep 1,2), middenbouw (groep 3,4,5) en bovenbouw (groep 6,7,8).

De onderdelen voor de onderbouw (groep 1-2) en de middenbouw (groep 3,4,5) zijn hetzelfde. De inhoud van de onderdelen is op verschillende niveaus uitgewerkt, passend bij het niveau van de doelgroep. Bij de onderbouw ligt de nadruk op kennismaken met het thema. In de middenbouw worden de kinderen meer aangesproken op hun eigen verantwoordelijkheid.

De leerlingen van de bovenbouw (groep 6,7,8) worden 'zonverkenners'. Zij worden experts over de zon en de weersverwachting. Zij krijgen een extra verantwoordelijkheid: zij leren niet alleen zelf over de zon, maar houden ook de kinderen uit de groepen 1 t/m 5, de ouders en de leerkrachten op de hoogte van het weer. Twee keer per week (of dagelijks) actualiseren ze het weerbericht met uv-risico op een weerposter op de voordeur van de school.

## Inzet lespakket

Op uiteenlopende manieren komen de kinderen in aanraking met de leerstof, waardoor deze beter beklijft. De verschillende onderdelen vullen elkaar aan, maar de lessen kunnen ook los ingezet worden. Niet elk onderdeel hoeft gedaan te worden. De leerkracht bepaalt zelf hoeveel tijd hij of zij in het lesrooster inruimt. De lessen zijn zo gemaakt dat het weinig voorbereidingstijd van de leerkracht vraagt.



## Kerdoelen

Slim met de Zon sluit voor de middenbouw aan op de volgende kerndoelen:

KERNDOELEN ORIËNTATIE OP JEZELF EN DE WERELD > Mens en samenleving

34 De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.

KERNDOELEN ORIËNTATIE OP JEZELF EN DE WERELD > Natuur en techniek

43 De leerlingen leren hoe je weer en klimaat kunt beschrijven met behulp van temperatuur, neerslag en wind.

## De onderdelen

Het lespakket bestaat uit de volgende onderdelen:

- een video
- twee liedjes
- een praatplaat
- een prentenboek: Maak een verhaal
- een spelletje: Raad het geluid
- een fotoboek
- werkbladen (deze vindt u bij 'downloads')

Hieronder volgen per onderdeel enkele lessuggesties.

### 1. Video

Een video van ongeveer drie minuten leidt het onderwerp in. Het laat de kinderen zien dat de zon fijn is en warmte geeft. De zon is ook gezond, geeft je vitaminen. Te veel zon is niet goed. Dan verbrand je. Speel dus in de schaduw, draag lange mouwen of smeer je in met zonnebrandcrème.

### Leerdoelen

Na het bekijken van de video en het leergesprek erover weten de leerlingen:

- dat je lijf vitamine D uit zonlicht kan maken
- hoe je je tegen de zon kunt beschermen door te smeren, met kleren en door te weren
- dat je je een half uur voordat je naar buiten gaat voor het eerst insmeert en dit elke twee uur herhaalt

Na de video verwerken de kinderen de stof middels de coöperatieve werkvorm 'wandel, wissel uit': alle kinderen verspreiden zich onafhankelijk van elkaar in het lokaal. Als de leerkracht 'sta stil' roept, stopt iedereen. Elke leerling vormt een duo met degene die het dichtstbij staat. Als je niet snel een partner hebt, steek je je hand omhoog om op die manier snel iemand te vinden. De leerkracht stelt een vraag. De duo's wisselen hun antwoorden uit. Daarna lopen de leerlingen weer door het lokaal totdat de leerkracht 'sta stil' roept, etc. U stelt bijvoorbeeld de volgende vragen:



'Slim met de Zon' is onderdeel van de campagne 'smeren, kleren, weren' van KWF Kankerbestrijding.

- Wat voor moois krijgen wij van de zon? (licht, warmte en energie)
- Welke vitamine kan je lijf maken uit zonlicht? (vitamine D)
- Hoe bescherm je je in drie woorden tegen de zon? (smeren, kleren, weren)
- Wanneer smeer je je voor het eerst in met zonnebrandcrème als je naar buiten gaat? (een half uur voordat je in de zon gaat)
- Wanneer smeer je je opnieuw in met zonnebrandcrème? (na twee uur en als je in het water bent geweest)
- Welke kleren beschermen jou het beste tegen de zon? (kleren met lange mouwen en lange broeken)
- Hoe kun je je hoofd en nek beschermen tegen de zon? (pet of hoed dragen)
- Wanneer schijnt de zon het felst? (tussen 12.00 en 15.00 uur)
- Waar kun je tussen 12.00 en 15.00 uur 's middags het beste spelen? (binnen of in de schaduw)
- Kun je onder een parasol ook verkleuren? (de muur of het zand werkt als een spiegel en weerkaatst de zon; bovendien hangt af van het materiaal van de parasol hoeveel bescherming deze biedt)

## 2. Liedjes

### Leerdoelen

Na het leren van deze liedjes:

- kunnen de leerlingen op goede toonhoogte zingen en de juiste melodie aanhouden
- weten de leerlingen zich te beschermen tegen de zon door in de schaduw te spelen

Twee vrolijke liedjes over de zon. De liedjes blijven hangen in het geheugen en kunnen als ze aangeleerd zijn op willekeurige momenten, bijvoorbeeld tussen twee lessen in, klassikaal worden gezongen. De liedjes worden in een 'karaoke-videoplayer' aangeboden, waarbij de tekst meeloopt met de muziek. U kunt het liedje voor de variatie ook met een operastem of een hele lage stem (laten) zingen. Of sneller of juist heel langzaam. Bouw het liedje eventueel uit met bijpassende bewegingen, die de kinderen bedenken. Dit kan prima in een kring of laat de kinderen in tweetallen tegenover elkaar staan.

## 3. Praatplaat

De praatplaat is uitgangspunt voor een leergesprek. De praatplaat bevat zogenaamde 'hotspots' die uitvergroot kunnen worden. Zo kan er letterlijk en figuurlijk ingezoomd worden op onderdelen van de praatplaat tijdens het leergesprek.

### Leerdoelen

Na het leergesprek over de praatplaat:

- weten de leerlingen dat je je moet insmeren met zonnebrandcrème
- dat je je huid ook kunt beschermen met lange mouwen of broeken
- dat je ook kunt spelen in de schaduw van bijvoorbeeld de school
- dat je je opnieuw in moet smeren als je nat bent geworden



'Slim met de Zon' is onderdeel van de campagne 'smeren, kleren, weren' van KWF Kankerbestrijding.

De kinderen praten over de praatplaat via de coöperatieve werkvorm 'binnenkring - buitenkring'. De leerlingen gaan staan in een kring. Nu doet de helft van de kinderen (om en om) twee stappen naar voren en gaat in een binnenkring recht tegenover het kind staan dat naast hem stond. U laat een van de hotspots zien en stelt een paar vragen. De kinderen in de buitenkring geven antwoord, de kinderen in de binnenkring luisteren.

U laat de volgende hotspot zien en stelt weer enkele vragen. Nu geven de kinderen van de binnenkring hun antwoord en luisteren de kinderen van de buitenkring. Vervolgens draait de buitencirkel drie plaatsen door. Dan laat u de volgende hotspot zien en stelt weer dezelfde drie vragen, enz.

### Hotspots

1. Twee kinderen spelen op het klimrek. Mogelijke vragen:

- Wat voor kleren dragen ze? (ze hebben lange mouwen en dragen lange broeken.)
- Is dat slim omgaan met de zon? (ja, hun armen en benen zijn goed beschermd.)
- Met welke factor zonnebrandcrème moeten ze zich insmeren? (de jongen en het meisje met het blonde haar smeren zich in met minimaal factor 30. Het meisje met de donkere huid is minder gevoelig voor de zon, maar smeert zich ook in met factor 30.)

2. Twee kinderen spelen tikkertje. Mogelijke vragen:

- Gaan deze meisjes slim om met de zon? (ja, ze hebben allebei niet een zeer gevoelig huidtype. Als zij zich insmeren met factor 30, zijn ze goed beschermd tegen de zon.)
- Hebben ze zich goed ingesmeerd? (ja, je ziet dat ze gevoelige delen extra goed ingesmeerd hebben. Gevoelige delen zijn bijvoorbeeld uitstekende delen, zoals je neus en je oren.)

3. Drie kinderen voetballen in de schaduw van de school. Mogelijke vragen:

- Waarom spelen deze kinderen in de schaduw? (dat is slim! In de schaduw verbrand je veel minder snel.)
- Moeten ze zich insmeren met zonnebrandcrème? (ook in de schaduw kun je verbranden, dus deze kinderen hebben zich wel ingesmeerd.)
- Wie van deze kinderen verbrandt het snelste? (het meisje met het rode haar verbrandt het snelste. Zij moet zich altijd goed insmeren! De jongen met het blonde haar verbrandt ook snel en moet zich ook altijd goed insmeren.)

4. Drie kinderen spelen met water. Het water geeft verkoeling. Mogelijke vragen:

- Als je speelt met water, verbrand je dan ook? (ja, juist! Door het frisse water voelt je huid niet zo heet aan en heb je het niet door dat je verbrandt.)
- Moet je je insmeren met zonnebrandcrème? (ja, het water spoelt de zonnebrandcrème een beetje van je huid af. Als je met water hebt gespeeld of als je hebt gezwommen moet je je na het afdrogen altijd weer opnieuw insmeren.)



- De jongens met het blonde en bruine haar hebben zich goed ingesmeerd. Moet het meisje met de donkere huid zich ook insmeren? (ja, ook mensen met een donkere huid moeten zich insmeren. Voor alle kinderen geldt: smeer je in met een zonnebrandcrème met minstens factor 30. Kinderen met een gevoelige huid kunnen ook een hogere SPF gebruiken.)

5. De juf. Mogelijke vragen:

- Waaraan zie je dat de juf slim omgaat met de zon? (ze draagt zelf een hoed waarmee ze haar hoofd, nek en gezicht beschermt tegen de zon. Ze draagt een lange jurk van een lichte kleur die haar lijf beschermt tegen de zon. Alleen haar armen en het onderste stukje van haar benen zijn bloot. Ze heeft zich ook ingesmeerd met zonnebrandcrème.)
- Welke tip kun jij de juf geven voor haar schouders? (haar schouders moet ze extra goed insmeren, die verbranden namelijk snel. En ze kan een vestje aantrekken.)

#### 4. Maak een verhaal

##### Leerdoelen

'Maak een verhaal' is een digitaal prentenboek over veilig spelen in de zon. Hierna:

- kunnen de leerlingen delen van een verhaal in de goede volgorde zetten
- weten de leerlingen dat je je een half uur voordat je naar buiten gaat in moet smeren met zonnebrandcrème
- weten de leerlingen dat ze zich tegen de zon kunnen beschermen met kleding met lange mouwen en door in de schaduw te zitten of te spelen

Door de video af te spelen wordt het verhaal eerst in zijn geheel voorgelezen en komen de bijbehorende bladzijden een voor een in beeld. Als het verhaal is verteld worden de prenten door elkaar gehusseld. De kinderen moeten de afbeeldingen in de juiste volgorde zetten.

U kunt 'Maak een verhaal' klassikaal inzetten op het digibord of leerlingen kunnen het met een koptelefoon op individueel doen op een chromebook of iPad. Een verhaal op de juiste volgorde zetten is een van de vereiste strategieën voor begrijpend lezen.

Uitbreiding: Deel de werkbladen uit. De kinderen maken zelf een verhaaltje. Een klasgenoot legt de kaartjes in de juiste volgorde.

#### 5. Raad het geluid

##### Leerdoelen

Na het spelen van Raad het geluid:

- kunnen de kinderen secuur naar geluiden luisteren
- begrijpen de kinderen dat je met geluiden best veel duidelijk kunt maken

'Raad het geluid' is een spelletje waarbij kinderen moeten raden wat het geluid is. Ook dit kan zowel klassikaal op het digibord als individueel (met een koptelefoon) ingezet worden. Zet het spel 's ochtends klaar op de computers en de kinderen kunnen er zelf mee aan de slag.



'Slim met de Zon' is onderdeel van de campagne 'smeren, kleren, weren' van KWF Kankerbestrijding.



Maak een roulatieschema ('Wie mag welke dag op de computer?') en hang dat bij de computer op. De kinderen kunnen dan zelf het volgende kind halen dat op de computer mag werken. U ziet telkens twee videoplayers. Bij de eerste horen de kinderen alleen geluid. Bij de tweede zien zij het antwoord in beeld. Het gaat om de volgende geluiden:

- Meisje zet zonnebril op
- Openen van fles zonnebrandcrème
- Insmeren van de huid
- Varend bootje
- Gieter waarmee iemand water giet
- Plantensproeier sproeit water in de tuin
- Zonnescherm






## 6. Fotoboek

### Leerdoelen

Na het bekijken en bespreken van de foto's uit het fotoboek weten de leerlingen dat:






- je je hoofd met een hoed kunt beschermen tegen de zon
- de zonkracht in de bergen en rond de evenaar erg groot is
- sneeuw de zon weerkaatst waardoor je sneller verbrandt
- er zes verschillende huidtypes zijn

Het fotoboek bevat foto's om over het thema 'smeren, kleren, weren' te kunnen praten. U kunt het fotoboek klassikaal bespreken. U kunt de kinderen in tweetallen tijdens het werken in hoeken naar de foto's laten kijken en erover laten praten wat ze zien. U kunt de foto's ook klassikaal op het digibord bekijken en bespreken. Bijvoorbeeld door kinderen in tweetallen te laten zitten of staan. Om de beurt vertellen zij aan elkaar wat ze op de foto's zien. En wat dat te maken heeft met slim met de zon omgaan. Vervolgens maken de leerlingen het bijbehorende werkblad. Vragen die u bijvoorbeeld per foto kunt stellen:

Foto	Vraag	Antwoord
	Moet je je tijdens wintersport ook beschermen tegen de zon?	Zeker, het licht wordt weerkaatst door de witte sneeuwvlakten.
	Wat vertelt deze foto jou?	Smeer je elke twee uur in. Factor 30 is voldoende voor alle huidtypes.
	Welk huidtype heeft deze jongen? Verbrandt hij snel?	Huidtype 1: zeer lichte huid. Ja, zeer snel.
	Welk huidtype heeft dit meisje? Verbrandt zij snel?	Huidtype 2: lichte huid. Ja, ze verbrandt redelijk snel en wordt langzaam bruin.
	Welk huidtype heeft deze jongen? Verbrandt hij snel?	Huidtype 3: licht getinte huid. Nee, hij verbrandt niet snel en wordt redelijk snel bruin.

**Smeren  
KLEREN  
WEREN**  
Goed beschermd in de zon

'Slim met de Zon' is onderdeel van de campagne 'smeren, kleren, weren' van KWF Kankerbestrijding.

	Welk huidtype heeft dit meisje? Verbrandt zij snel?	Huidtype 4: mediterrane huid. Nee, zij verbrandt bijna nooit en wordt snel en gemakkelijk bruin.
	Welk huidtype heeft deze jongen? Verbrandt hij snel?	Huidtype 5: donkere huid. Nee, hij verbrandt bijna nooit en wordt snel en gemakkelijk bruin.
	Welk huidtype heeft deze jongen? Verbrandt hij snel?	Huidtype 6: zeer donkere huid. Nee, hij verbrandt bijna nooit en wordt snel en gemakkelijk bruin.
	Wat weet jij over zonkracht in de bergen?	Hoog in de bergen is de zonkracht vaak veel sterker.
	Is dit meisje slim aan het zonnebaden?	Ja, zij ligt in de schaduw van een parasol en beschermt haar hoofd nog extra met een hoed.

### Afsluitend spel

Hang op zes plekken in de klas een foto op, van elk huidtype een. Laat de kinderen gaan staan bij de foto van het huidtype waarvan ze denken dat zij die hebben. Kijk eens met elkaar: waar staan de meeste kinderen? Dus welk huidtype komt in de klas het meeste voor? Wat betekent dat voor de meeste kinderen om slim met de zon om te gaan?

### Downloads

1. **Handleiding.**
2. **Ouderbrief:** informeert de ouders dat de school bezig is met 'Slim met de Zon' en kondigt de thuisopdracht aan.
3. **Informatiekatern:** bevat achtergrondinformatie voor de leerkracht.
4. **Werkbladen:**
  - Woordspinnen om voorkennis te activeren en startniveaus te bepalen.
  - Bij 'Maak een verhaal' om een eigen verhaaltje te maken.
  - Bij het fotoboek, waarbij leerlingen hun eigen huidtype onderzoeken.
5. **Thuisopdracht:** welk huidtype hebben mijn ouders, broertjes, zusjes?
6. **Zonprotocol:** voorbeeld van een protocol om op school in te zetten.
7. **Weerposter.** De leerlingen uit de bovenbouw worden met de lessen uit dit lespakket zonverkeners. Zij houden (dagelijks of wekelijks) de weerposter bij.

### Weerposter

Op de weerposter lees je van boven naar beneden: de temperatuur, het weertype, de zonkracht, en of je je moet beschermen tegen de zon. Bespreek de weerposter in de klas of aan de voordeur met de kinderen. Laat bij elk onderdeel kinderen vertellen wat ze denken dat het betekent. Vertel dat ze bij de zonkracht kunnen zien of ze zich die dag moeten beschermen tegen de zon.

