

# SLIM met de ZON

## Handleiding lespakket 'Slim met de Zon' voor groep 1 en 2

### 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.



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

## Kerdoelen

Slim met de Zon sluit voor de onderbouw 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:

- 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
- dat je je later nog een keer insmeert om goed beschermd te blijven tegen de zon

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, dan 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 tot de leerkracht 'sta stil' roept, etc.

U stelt bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Wat voor moois krijgen wij van de zon? (licht, warmte en energie)
- Waarom is te veel zon op je huid niet goed? (je verbrandt)
- Wat is beter: je dun of dik insmeren met zonnebrandcrème? (dik)



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

- Welke kleren beschermen jou het beste tegen de zon? (kleren met lange mouwen en lange broeken)
- Hoe kun je je hoofd beschermen tegen de zon? (pet of hoed dragen)
- Hoe bescherm je je ogen tegen de zon? (zonnebril dragen)
- Kun je onder een parasol ook verkleuren? (ja) (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 dat je bij verschillende weertypes andere soorten kleding aandoet
- 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 de liedjes voor de variatie ook met een operastem of een heel lage stem (laten) zingen. Bouw de liedjes indien gewenst uit met enkele ritme-instrumenten zoals tamboerijn, trom, triangel en woodblock.

Uitbreiding: deel het werkblad uit en laat de kinderen letters omcirkelen, waarmee ze de woorden vormen die voorkomen in de liedjes.

## 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 in moet smeren met zonnebrandcrème
- je huid kunt beschermen met lange mouwen of broeken
- ook kunt spelen in de schaduw van bijvoorbeeld een parasol
- je opnieuw in moet smeren als je nat bent geworden

De kinderen zitten in de kring. U laat eerst de hele praatplaat zien en geeft de kinderen even de tijd om ernaar te kijken. Klik vervolgens een van de hotspots aan en stel daarbij vragen.

### Hotspots

1. Glijbaan. Het kind heeft blote armen en benen op de glijbaan. Mogelijke vragen:

- Wat zie je aan haar kleren? (korte mouwen, korte broek)
- Wat moet ze doen met haar armen en benen? (goed insmeren met zonnebrandcrème)



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

- Verbrandt dit meisje snel? (niet zo heel snel, ze heeft bruin haar. Iemand met rood haar of blond haar verbrandt sneller.)

2. Drie kinderen gooien over met een bal. Mogelijke vragen:

- Wat voor kleren dragen ze? (ze dragen kleding met lange mouwen en pijpen, of leggings.)
- Is dat slim omgaan met de zon? (ja, hun armen en benen zijn goed beschermd.)
- Wie van deze kinderen verbrandt het snelste? (het jongetje met het rode haar verbrandt het snelste, hij moet zich altijd goed insmeren. Het meisje met het blonde haar ook.)
- Met welke factor zonnebrandcrème moeten ze zich insmeren? (de jongen en het meisje met het blonde haar smeren zich in met factor 30 tot 50. Het meisje met de donkere huid is minder gevoelig voor de zon. Zij kan zich insmeren met factor 30.)

3. Twee kinderen spelen in de schaduw van een parasol in de zandbak. Mogelijke vragen:

- Waarom spelen deze kinderen onder een parasol? (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.)

4. Twee jongens die knikkeren in de volle zon. Mogelijke vragen:

- Gaan deze jongens slim om met de zon? (ze hebben allebei niet een zeer gevoelig huidtype. Als zij zich insmeren met factor 30, zijn ze goed beschermd tegen de zon.)
- De jongen met de raket op zijn shirt heeft een stoer kapsel, hij is voor een deel kaal. Moet hij zijn hoofd ook insmeren met zonnebrandcrème? (jazeker, je hoofdhuid is dun en verbrandt extra snel!)

5. Twee kinderen spelen met water in hun zwemkleding. 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 als 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.)

6. De juf. Mogelijke vragen:

- Wat houdt de juf vast? (ze heeft zonnebrandcrème bij de hand om kinderen in te smeren.)
- 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.)



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

#### 4. Maak een verhaal

In dit digitale prentenboek over veilig spelen in de zon smeren Rik en Senna zich een half uur voordat ze naar buiten gaan in. Buiten beschermen ze zich tegen de zon door na het zwemmen opnieuw in te smeren, met goede kleding en door een ijsje te eten in de schaduw.

##### Leerdoelen

Na het maken van het verhaal:

- 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.

Uitbreiding: Deel de werkbladen uit en geef de kinderen de volgende opdracht mee: Bedenk in drietallen een verhaaltje over de zon. Het verhaaltje moet uit drie delen bestaan. Ieder kind tekent één stukje van het verhaal. Als je jullie tekeningen achter elkaar legt, zie je dus het hele verhaaltje.

#### 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 in de computerhoek en de kinderen kunnen er zelf mee aan de slag. U kunt een de computer opnemen in het planbord.

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:

- Honden die aan het hijgen zijn
- Openen van fles zonnebrandcrème
- Kind speelt in de branding van de zee
- Insmeren van de huid
- Kinderen die onder water zwemmen
- Varend bootje
- Kind speelt in een zwembad



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

## 6. Fotoboek

### Leerdoel

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

- je je hoofd met een hoed goed kunt beschermen tegen de zon
- je je ook in moet smeren als je een donkere huid hebt
- rond 13.00 uur de zon het felst is en je dan de schaduw opzoekt of binnen blijft
- sneeuw de zon weerkaatst waardoor je sneller verbrandt

Het fotoboek bevat foto's over het thema 'smeren, kleren, weren' om over te 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. Vragen die u bijvoorbeeld per foto kunt stellen:

Foto	Vraag	Antwoord
	Waarmee beschermt dit meisje zich tegen de zon?	Pet, zonnebril en insmeren met zonnebrandcrème.
	Wat vertelt deze foto jou?	Smeer je elke twee uur in. Factor 30 is voldoende voor alle huidtypes.
	Is dit meisje slim met de zon?	Ja, zij draagt een hoed en een zonnebril.
	Wat doet de wind met jouw gevoel over de zon?	De wind zorgt ervoor dat de lucht kouder aanvoelt. De zon heeft met harde wind meer kracht dan je denkt.
	Met welke factor smeer jij je in?	Heb je een lichte of ietwat donkere huid: factor 30 tot 50. Heb je een donkere huid: factor 30.
	Waarom moet je op de zon letten als je in de sneeuw speelt?	De zon weerkaatst de sneeuw als een soort spiegel, dus komt de zon van boven en van beneden.
	Hoe vaak moet je je insmeren?	Elke twee uur. En als je in het water bent geweest, ook direct na het afdrogen.
	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.



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

## 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:**
  - Bij de liedjes, waarbij de leerlingen woorden vormen door letters te zoeken.
  - Bij 'Maak een verhaal' om een eigen verhaaltje te maken.
5. **Thuisopdracht:** neem iets mee van thuis dat te maken heeft met 'Slim met de zon'.
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 zonverkenners. 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.



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