

SLIM met de ZON

Handleiding lespakket 'Slim met de zon' voor groep 3 en 4

Slim met de zon: spelenderwijs leren over de gevaren van de zon

Met 'Slim met de zon' leren kinderen op een vrolijke, luchtige manier over de gevaren van de zon. In deze lessen leer je meer over verschillende huidtypen, uv-straling, zonnebrand en word je opgeleid tot zonverkenner. Onze kinderen zijn vaker in de zon dan wij zelf denken doordat er steeds meer warme en zonnige dagen zijn in Nederland. Een groot deel van deze zonnige dagen brengen ze op school door. Daarom is het belangrijk dat er juist op school aandacht is voor zonbescherming.

KWF Kankerbestrijding heeft dit lespakket ontwikkeld, samen met docenten.

Waarom is dit thema belangrijk?

Jaarlijks krijgen meer dan 70.000 Nederlanders de diagnose huidkanker. Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland. Vooral de kinderhuid is extra gevoelig. Verbranding op jonge leeftijd verhoogt de kans op huidkanker op latere leeftijd. De kans op huidkanker verkleinen is simpel: bescherm jezelf en kinderen goed tegen de zon! En maak kinderen bewust van de gevaren van de zon: want wie al jong slim omgaat met de zon heeft daar levenslang profijt van.

Alle onderdelen van het lespakket 'Slim met de zon'

1. **Deze handleiding:** toelichting en achtergrondinformatie over het lespakket.
2. **Informatie voor ouders:** informatie over het lespakket en het zonbeleid, opgedeeld in korte en lange blokken om te communiceren op de website, schoolgids of in een brief naar de ouders
3. **Informatiekatern:** achtergrondinformatie voor de leerkrachten hoe zij het lespakket kunnen inzetten
4. **Werkblad:** bij de liedjes, waarbij de leerlingen woorden vormen door letters te zoeken.
5. **Thuisopdracht:** neem iets mee van thuis dat te maken heeft met 'Slim met de zon'.
6. **Zonbeleid:** voorbeeld van een zonbeleid met richtlijnen van KWF Kankerbestrijding om op school in te zetten voor een betere zonbescherming voor iedereen.
7. **Weerposter.** De leerlingen uit groep 7 en 8 worden met de lessen uit dit lespakket zonverkenners. Zij houden (dagelijks of wekelijks) de weerposter bij.

De structuur van 'Slim met de zon'

Het lespakket is voor de groepen 1 t/m 8, uitgewerkt op vier niveaus: Groep 1/2, Groep 3/4, Groep 5/6 en Groep 7/8.

- Voor groep 1/2 ligt de nadruk op kennismaken met het thema.
- In groep 3/4 en 5/6 worden de kinderen meer aangesproken op hun eigen verantwoordelijkheid.
- De leerlingen van groep 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 6, de ouders en de leerkrachten op de hoogte van het weer. Zo maken de zonverkenners bijvoorbeeld het weerbericht bekend door de weerposter op een zichtbare plek neer te hangen voor iedereen die in of langs de school loopt.

Kerdoelen

Slim met de zon sluit voor groep 3/4 aan op de volgende kerndoelen:

KERNDOELEN ORIËNTATIE OP JEZELF EN DE WERELD > Mens en samenleving

34 De leerlingen leren zorg 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.

Hoe kunt u het lespakket gebruiken?

Op uiteenlopende manieren komen de kinderen in aanraking met de leerstof. Door de inzet van coöperatieve lesvormen en onderzoekende vaardigheden beklijft de leerstof beter. De verschillende onderdelen vullen elkaar aan, maar de lessen kunnen ook los ingezet worden. Niet elk onderdeel hoeft gedaan te worden. De leerkracht kan zelf bepalen hoeveel tijd of zij in het lesrooster inruimt. Hieronder staat een tijdsindicatie per onderdeel.

Onderdelen

Video	5 minuten
Liedjes	1,5 minuut per liedje
Praatplaat	5 minuten per plaat
Maak een verhaal	5 minuten
Raad het geluid	1 minuut per geluid
Fotoboek	1 minuut per foto

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 'wandelen, 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)
- 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:

- 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. Jongen met vlieger. Mogelijke vragen:

- Wat voor kleren draagt hij? (Hij heeft lange mouwen en draagt een lange broek.)
- Is dat slim omgaan met de zon? (Ja, zijn armen en benen zijn goed beschermd.)
- Met welke factor zonnebrandcrème moet hij zich insmeren? (Hij heeft blond haar dus moet zich met minimaal factor 30 insmeren.)

2. Twee kinderen zitten in een bootje. Mogelijke vragen:

- De jongen met het oranje haar heeft zich goed ingesmeerd. Moet het meisje met de donkere huid zich ook insmeren? (Ja, ook mensen met een donkere huid moeten zich insmeren.)
- Met welke factor heeft de jongen met oranje haar zich ingesmeerd? (Met minstens factor 30. Kinderen met een gevoelige huid kunnen ook een hogere SPF gebruiken.)

3. Twee kinderen bouwen een zandkasteel. Mogelijke vragen:

- Waaraan zie je dat de jongen met blond haar slim omgaat met de zon? (Hij draagt een broek en T-shirt die beschermen tegen de zon. Hij heeft zich ook ingesmeerd met zonnebrandcrème.)
- Welke tip kun jij het meisje met bruin haar geven voor haar schouders? (Haar schouders moet ze extra goed insmeren, die verbranden namelijk snel. Ze kan ook een vestje aantrekken.)

4. Twee kinderen spelen rondom de watersproeier. 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 een deel van de zonnebrandcrème 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.)

5. Moeder ligt in de strandstoel. Mogelijke vragen:

- Waarom ligt moeder in de schaduw? (Dat is slim! In de schaduw verbrand je veel minder snel.)
- Moet moeder zich insmeren met zonnebrandcrème? (Jazeker, ook in de schaduw kun je verbranden.)
- Waarom heeft moeder een fles water bij zich? (Als je lang in de zon zit is het belangrijk dat je genoeg water drinkt. In de zon zweet je veel, dus verlies je veel vocht.)

6. Het snorkelende meisje in het water. Mogelijke vragen:

- Wat heeft het meisje gedaan om zich in het water te beschermen tegen de zon? (Ze heeft een zwemshirt aan gedaan en waarschijnlijk ingesmeerd.)
- Het meisje heeft zich ingesmeerd. Moet zij zich opnieuw insmeren als ze uit het water komt? (Ja, want het water spoelt een deel van de zonnebrand er weer af. Daarnaast heeft ze nu een zwemshirt aan, maar als ze die uit doet moet ze zich op die delen van haar lichaam ook niet vergeten in te smeren.)

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

'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.

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.

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:

- 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
- IJscoman maakt een ijsje
- Kind eet een ijsje

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 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.

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. 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.