

**Nieuwsbegrip Extra**

Met enige regelmaat ontwikkelt Nieuwsbegrip in opdracht van bedrijven of maatschappelijke organisaties een speciale themales. Bedrijven die ons vragen om zulke lessen te ontwikkelen doen dit vaak in het kader van 'maatschappelijk verantwoord ondernemen', ideële organisaties brengen via de les het maatschappelijke onderwerp waarop zij zich richten onder de aandacht. De Extra-lessen worden mogelijk gemaakt door financiering van de externe opdrachtgever. De inhoud van de lessen wordt echter ontwikkeld door en valt volledig onder verantwoording van de Nieuwsbegripredactie.

**Handleiding Nieuwsbegrip Huidbescherming, niveau B****Vooraf**

Deze les Nieuwsbegrip is ontwikkeld in samenwerking met het Nationaal Huidfonds. Het Nationaal Huidfonds zet zich in om huidandoeningen te verminderen en het leven met een huidandoening te verbeteren. Jaarlijks krijgen bijna 80.000 mensen in Nederland te horen dat ze huidkanker hebben en overlijden er elk jaar ongeveer 1000 mensen aan de gevolgen hiervan. Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland. Het Nationaal Huidfonds wil alle Nederlanders bewuster, verstandiger en veiliger met de zon om laten gaan, dus ook kinderen en jongeren. Dat is belangrijk want iedereen is nou eenmaal graag en vaak buiten. Het is ook heerlijk om veel buiten te zijn. En dat is extra lekker als de zon schijnt. Zonlicht is in de basis supergezond, maar heeft ook een schaduwkant. Zonverbranding (en veel in de zon zijn) op jonge leeftijd verhoogt de kans op huidschade en huidkanker. Op dit moment krijgt 1 op de 5 Nederlanders huidkanker, binnenkort is dit 1 op 4. De meeste van deze gevallen zijn het gevolg van overmatige blootstelling aan de zon en verbranding op jonge leeftijd. Praktisch betekent dit dat je je huid vanaf zonkracht 3 beschermt en je voorkomt dat je huid verbrandt door de zon door te 'weren, kleren en smeren'. Meer informatie kun je vinden op [www.huidfonds.nl](http://www.huidfonds.nl) en [www.voorkomhuidkanker.nl](http://www.voorkomhuidkanker.nl).

Het Nationaal Huidfonds heeft speciaal voor het Primair Onderwijs het ZonSlim lesprogramma gemaakt. Met dit programma wil het Huidfonds meer bewustwording creëren over zonbescherming. Dit programma gaat over zonkracht en de drie manieren van zonbescherming: weren, kleren en smeren. Hiermee beschermen we de kinderen van nu tegen huidkanker op latere leeftijd. Het programma bestaat uit lesmateriaal voor groep 1 t/m 8 én een pakket met voorlichtingsmaterialen. Wil je meer weten over het ZonSlim lesprogramma? Ga dan naar: [www.huidfonds.nl/zonslim](http://www.huidfonds.nl/zonslim).

Ook deze les Nieuwsbegrip op niveau B (voor groep 7/8) is onderdeel van het educatieve aanbod van het Huidfonds. Andere onderdelen zijn verder nog:

- Een Extra les Nieuwsbegrip op niveau A (voor groep 5/6).
- Een Contextkraker voor groep 5/6 waarbij leerlingen door middel van puzzels en escaperoom-achtige opdrachten leren hoe ze hun huid kunnen beschermen tegen de zon.
- Een placemat met onder andere puzzels en opdrachten passend bij het onderwerp (voor leerlingen van groep 5 tot en met 8). Deze kun je geprint meegeven aan de leerlingen om er thuis aan te werken. Op deze manier kan het onderwerp ook thuis aan de orde komen.
- Een Ssula-quiz over huidbescherming.



Het Nationaal Huidfonds is een CBF-erkend goed doel dat zich inzet voor het voorkomen van huidandoeningen en het verbeteren van het leven van mensen met een huidandoening.

Op het gebied van huidkanker maakt het Huidfonds deel uit van en werkt samen met de kennisconsortia Zonkracht Actieplatform (RIVM-geleid) en Stuurgroep Huidkankerzorg Nederland (geïnitieerd door IKNL/ NVDV)

## Lesoverzicht

- Onderwerp** *Weren, kleren, smeren!* Deze les gaat over de zon. Alles is een stuk leuker als de zon schijnt. Je kunt lekker lang buiten spelen en gaan zwemmen. Maar pas wel op met de zon! Bij een zonkracht van 3 of hoger is de zon niet goed voor je. Je kunt er dan namelijk heel ziek van worden. Daarom is het belangrijk om je goed te beschermen tegen de zon. In de tekst lees je hoe.
- Lesdoel** De leerlingen lezen de tekst actief aan de hand van sleutelvragen. Na het lezen van de tekst vullen de leerlingen een Bekend-Benieuwd-Bewaardschema in over de tekst. Daarna kiezen de leerlingen de belangrijkste zinnen uit de tekst. Op basis van die samenvatting schrijven de leerlingen een tekst voor op de website of in de schoolkrant.
- Leesdoel** De leerlingen weten na deze les dat de zon niet alleen fijn is, maar dat hij ook schadelijk kan zijn voor je huid en dat je er zelfs huidkanker van kunt krijgen. Ze weten wat UV-straling en zonkracht is en ze weten hoe je door weren, kleren en smeren je huid kunt beschermen tegen de zon.
- Opdracht 1** Actief lezen en een deel van een schema invullen
- Opdracht 2** Sleutelschema: een Bekend-Benieuwd-Bewaardschema (verder) invullen
- Opdracht 3** Samenvatten: de belangrijkste zinnen kiezen
- Opdracht 4** Een stukje voor de schoolkrant of website schrijven
- Opdracht 5** Ssula-quiz (extra opdracht)
- Opdracht 6** Een filmpje maken over huidbescherming (extra opdracht)
- Opdracht 7** Uitdrukkingen over de zon (extra opdracht)
- Opdracht 8** Een poster maken (extra opdracht)
- referentie-niveau** De tekst is geschreven op Nieuwsbegripniveau B en sluit aan bij referentieniveau 1F

### Materiaal

Voor elke leerling:

- de tekst *Weren, kleren, smeren!* (niveau B);
- bijbehorende opdrachten voor niveau B.

### Woordenschat (NB met deze woorden zijn geen online oefeningen beschikbaar):

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>weren</b>            | = tegenhouden  |
| <b>positief</b>         | = goed, fijn   |
| <b>de energie</b>       | = de kracht waardoor iets werkt                              |
| <b>de weerstand</b>     | = de kracht van je lichaam om je tegen ziekten te beschermen |
| <b>agressief</b>        | = zich snel verspreidend of uitbreidend                      |
| <b>sprake zijn van</b>  | = gaan om  |
| <b>de maatregel</b>     | = de actie om een doel te bereiken                           |
| <b>blootstellen aan</b> | = in contact komen met                                       |
| <b>reflecteren</b>      | = terugkaatsen   |
| <b>royaal</b>           | = overvloedig, ruim  |

## Opdrachten

### Toelichting

#### Actief lezen en sleutelvragen

In de basislessen van Nieuwsbegrip ligt de nadruk op het onderdeel Actief lezen. Onder actief lezen verstaan we het lezen van de tekst in drietallen, waarbij leerlingen in interactie met elkaar bespreken waar de tekst over gaat. Hierbij zijn ze gericht op de inhoud. Bij het actief lezen is het de bedoeling dat de leerlingen voorspellen, onduidelijkheden ophelderen en zelf vragen stellen. Hiervan maken ze notities op het werkblad Actief lezen. De sleutelvragen stimuleren leerlingen om verbanden te doorzien, afleidingen te maken en de tekst samen te vatten. Deze activiteiten zijn erop gericht de leerlingen te ondersteunen in het vormen van een mentaal plaatje van de tekst.

#### Werkwijze

- Introduceer het onderwerp klassikaal. Wat weten de leerlingen van het onderwerp? Wat verwachten ze in de tekst te lezen? Geef aan dat ze voordat ze de tekst zo meteen gaan lezen, eerst de vraag bij opdracht 1 moeten beantwoorden. Ze moeten daar kijken of de gegeven beweringen waar zijn of niet.
- Vraag de leerlingen welk leesdoel ze hebben (of geef ze het gegeven leesdoel) en bespreek de uitleg van het actief lezen.
- De leerlingen gaan zelfstandig (indien mogelijk) in drietallen aan de slag met de tekst en het werkblad Actief lezen met de sleutelvragen. Geef klassikaal ook alvast uitleg over het Bekend-Benieuwd-Bewaardschema (opdracht 2). Begeleid zelf een groepje leerlingen die dat nodig hebben. Maak gebruik van de modeltekst, de sleutelvragen en de hulpvragen. Geef leerlingen die dat nodig hebben eventueel ook een woordenlijst (zie pag. 10). Laat de leerlingen na verlengde instructie met de rest van de leerlingen meedoen.
- Bespreek de uitleg bij opdrachten 3 en 4 klassikaal. De leerlingen maken de opdrachten in groepjes. Eventueel kun je een groepje begeleiden.
- Opdracht 5 (een Ssula-quiz), opdracht 6 (Een filmpje maken over huidbescherming), opdracht 7 (Uitdrukkingen over de zon) en opdracht 8 (Een poster maken) zijn extra opdrachten. Maak eventueel een keuze uit deze opdrachten of doe ze allemaal. Je kunt deze opdrachten ook op een ander moment doen.
- Nabespreking: check of lesdoel en leesdoel bereikt zijn. Laat de leerlingen eventueel zelf hun antwoorden controleren en bespreek waar ze moeite mee hadden.
- Neem de werkbladen Actief lezen in om inzicht te krijgen in het werk van de verschillende groepjes.

#### OPDRACHT 1

klassikaal/  
drietallen

#### Actief lezen en sleutelvragen beantwoorden

1. Introduceer het onderwerp klassikaal. Wat weten de leerlingen van het onderwerp? Wat verwachten ze in de tekst te lezen?
2. Maak groepjes, of vraag de leerlingen dit te doen. Geef uitleg over de werkwijze bij Actief lezen. Bespreek de lesdoelen. Vertel ook wat het leesdoel is.

**Leesdoel:** De leerlingen weten na deze les waarom het belangrijk is om je huid te beschermen tegen de zon en hoe ze dat goed kunnen doen.

Werk klassikaal of in groepjes bij het lezen van de tekst. Maak gebruik van onderstaande modeltekst, de sleutelvragen en de hulpvragen.

- De leerlingen gaan verder zelfstandig aan de slag. Bespreek klassikaal de antwoorden op de sleutelvragen.

## Modelen

### Modeltekst

**Modelen van de inleiding** m.b.t. actief lezen:

Zeg bijvoorbeeld het volgende: *de titel van de tekst is: **Weren, kleren, smeren!** Wat zouden ze daarmee bedoelen? Bij de tekst staat een grote afbeelding van de zon en onderaan de tekst zie drie foto's van kinderen met diezelfde woorden eronder. Ik zie een meisje waarbij staat weren en in de foto zijn haar kleren wit omljnd, een jongen waarbij staat kleren en hij heeft een wit getekend hoedje en nog een meisje waarbij staat smeren en die heeft een soort crème op haar gezicht getekend. Je moet dus iets weren, kleren aan en iets op je gezicht smeren. Maar waarom? Ik kijk nog even naar de kopjes. Ik zie dat het eerste kopje is **Zonlicht is gezond ...** en dat heeft dus iets met zonlicht te maken en dat dat goed voor je is. Hmm. Ik kijk even naar de andere kopjes. Ik zie dat het tweede kopje is ... **maar niet altijd**. Oo, de zon is dus soms gezond, maar soms ook niet. Hoezo dan? Dat lees ik vast in dit stukje. Het derde kopje is **Zonkracht**. Dit woord ken ik niet. Maar ook hier gaat het over de zon. En dan over de kracht van de zon, maar daar lees ik vast in dit stukje meer over. En het vierde kopje is **Weren**. Weren? Ik weet niet helemaal precies wat het is. Maar het is wel belangrijk, want in de titel staat het ook al. Het heeft vast ook met de zon te maken. Ik ken wel het woord 'zonwering', dat is een scherm om de zon tegen te houden. Daar heeft het dan misschien wel mee te maken. Het volgende kopje is **Kleren**. Ook weer een woord uit de titel. Wat dat precies met de zon te maken heeft? Op de foto lijkt het een soort zonnehoedje. Misschien gaat het om kleren tegen de zon? En het laatste kopje is **Smeren**. Hier ook weer een woord uit de titel. Zou het smeren met zonnebrandcrème zijn? Zouden die witte strepen op het gezicht van het meisje op de foto dan zonnebrandcrème voorstellen? Het gaat immers om smeren en de zon? Ik weet het niet precies. Ik ben nu wel benieuwd! Ik lees eerst de inleiding van de tekst. **Een stralende zon zorgt voor blije gezichten**. Ja, dat klopt wel. Ik word zelf ook altijd blij als de zon schijnt. **Alles is een stuk leuker als de zon schijnt. De zon heeft duidelijk een positieve invloed op ons humeur**. Hier zie ik een woord dat ik moeilijk vind: positief. Het heeft een positieve invloed op je humeur. In de zinnen hiervoor staat dat je vrolijk en blij wordt van de zon, dus je humeur wordt beter. Dus positief lijkt me iets goeds. **Daarnaast is de zon belangrijk voor het leven op aarde**. 'Daarnaast' is een signaalwoord, het betekent 'ook'. Dus naast dat je blij wordt van de zin, is de zon dus ook belangrijk voor het leven op aarde. Maar hoezo dan? **Ze levert licht, warmte en energie**. Ze is in dit geval de zon, denk ik, want daar gaat het in de zin ervoor over, dus de zon zorgt voor licht, warmte en energie. Ja, dat klopt wel. **Was er geen zon, dan was er ook geen leven op onze planeet**. Zo belangrijk is de zon dus blijkbaar. **Is er dan helemaal niets negatiefs te zeggen over dit mooie hemellichaam?** Mmm, ik weet nu dat positief iets goeds is, dus dan is negatief iets slechts. De vraag is dus of er ook iets slechts over dit hemellichaam en dan bedoelen ze in dit geval de zon, lijkt me, te zeggen is. Nou, ik ben benieuwd. **Helaas wel. De zon is namelijk ook een veroorzaker van huidkanker**. Oo, dat klinkt niet goed. Dat is inderdaad iets heel gevaarlijks dan van de zon. Je kunt er dus heel ziek van worden. En ik weet ook dat je huid van de zon kan verbranden en dat je er rimpels van krijgt. **Het is daarom belangrijk om je goed te beschermen tegen de zon**. Ja, dat snap ik dan wel. En hebben dan daar die woorden Weren, kleren en smeren mee te maken? Dat je je op die manier kunt beschermen? Ik ga gauw verder lezen. Dan kom ik er vast*

achter hoe het zit.

*Wat hebben jullie mij horen doen? Ik dacht hardop na over de tekst. Ik stelde ook vragen aan mezelf. Dat hoort bij actief lezen. Als je actief leest, sta je ook stil bij verbanden in de tekst. Ik probeerde gelijk te kijken waar verwijswaarden dan naar verwezen. Dan begrijp je beter wat je leest. En ik stond stil bij moeilijke of onbekende woorden en probeerde de betekenis te achterhalen.*

Laat een van de leerlingen hardop denkend het volgende stukje lezen.

Leg uit: *als je in je groepje actief aan het lezen bent, ga je ook de sleutelvragen bij de tekst bespreken. In de tekst zie je na elk stukje een of meer nummers staan. Bij elk nummer hoort een sleutelvraag.*

Let op: De hulpvragen bij de sleutelvragen hierna zijn bedoeld als extra aanwijzingen bij de sleutelvragen.

## Sleutelvragen en hulpvragen

### Inleiding

#### Sleutelvraag 1: Welke waarschuwing lees je in de inleiding?

Hulpvraag 1a: Waar moet je voor oppassen? Wat is gevaarlijk? Lees regel 4-6 nog eens.

Hulpvraag 1b: Welk signaalwoord voor een **reden** zie je in regel 5? (**daarom**)

### Zonlicht is gezond ...

#### Sleutelvraag 2: Welke voordelen heeft de zon? Noem er twee.

Hulpvraag 2a: Welke goede dingen voor je lijf worden in dit stukje genoemd?

Hulpvraag 2b: Welke signaalwoorden voor een **opsomming** lees je in dit stukje? Kijk in regel 13 en regel 14. (**En ook, Daarnaast**)

### ... maar niet altijd

#### Sleutelvraag 3: Welke nadelen heeft de zon? Noem er twee.

Hulpvraag 3a: Wat is een heel slecht gevolg van de zon?

Hulpvraag 3b: Welke **opsommingstekens** zie je in dit stukje? (**bullets**)

### Zonkracht

#### Sleutelvraag 4: Waarom moet je bij een zonkracht van 3 of hoger je huid goed beschermen?

Hulpvraag 4: Wat doet de zonkracht met je huid? Kijk nog eens goed in regel 43-44.

### Weren

#### Sleutelvraag 5: Op welke manieren kun je je weren tegen de zon? Noem er twee.

Hulpvraag 5a: Wat betekent **weren**? Kijk eens in regel 73-74.

Hulpvraag 5b: Waar kun je schaduw vinden?

### Kleren

#### Sleutelvraag 6: Welke kleding moet je aantrekken op een zomerse dag als je je huid goed wilt beschermen?

Hulpvraag 6a: Welke voorbeelden van kleding kom je in dit stukje tegen?

Hulpvraag 6b: Wat betekent **onmisbaar** (regel 100)?

### Let op!

De **eerste hulpvraag** bij een stukje is altijd:  
*Wat heb je in het stukje gelezen?*

## Smeren

### Sleutelvraag 7: Waar moet je op letten bij het gebruik van zonnebrandcrème?

Hulpvraag 7a: Welke tips voor het insmeren lees je in dit stukje?

Hulpvraag 7b: Lees regel 106-116 nog een keer goed.

## Na het lezen

### Sleutelvraag 8: Hoe onthoud jij voortaan wat je moet doen om je huid te beschermen?

Antwoorden: Zie **antwoorden** achteraan deze handleiding.

#### OPDRACHT 2

klassikaal/  
groepjes

#### Sleutelschema: een Bekend-Benieuwd-Bewaardschema invullen

Lees gezamenlijk de uitleg. De leerlingen hebben de eerste twee kolommen al ingevuld tijdens het actief lezen. Ze vullen nu in drietallen het schema verder in.

Bespreek de gemaakte schema's na. Bespreek vooral wat ze uit de tekst onthouden hebben en 'meenemen'. Zijn er ook dingen waar ze nog meer over willen weten?

#### OPDRACHT 3

klassikaal/  
groepjes

#### De belangrijkste zinnen

De leerlingen kiezen per stukje tekst steeds uit twee gegeven belangrijke zinnen, de zinnen die zij het best in een samenvatting vinden passen.

Antwoorden: Zie **antwoorden** achteraan deze handleiding.

#### OPDRACHT 4

drietallen/  
klassikaal

#### Een stukje voor de schoolkrant of website schrijven

De samenvatting die ze bij opdracht 3 gemaakt hebben, gebruiken de leerlingen nu bij het schrijven van een tekstje voor de schoolkrant of de website van school. Ze schrijven wat ze geleerd hebben in de tekst over het onderwerp. Ze mogen het stukje ook aanvullen met eigen kennis of hun mening. Ook kunnen ze er acties om iets voor deze kinderen te doen in vermelden.

Laat enkele leerlingen die dat willen hun berichtje voorlezen. Het maakt het extra leuk als de tekstjes ook daadwerkelijk in de schoolkrant of op de website geplaatst worden. Bijvoorbeeld om de ouders en de leerlingen van de andere groepen te informeren over het belang van het beschermen van je huid tegen de zon en hoe je dat op een simpele manier kunt doen.

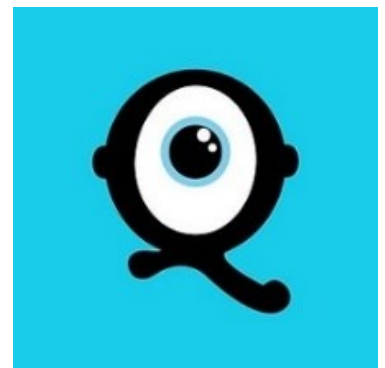


#### OPDRACHT 5

#### Squla-quiz spelen (extra opdracht)

De leerlingen spelen de Squla-quiz die bij deze les hoort. De leerlingen vinden de Squla-les op het platform van Squla.

Je kunt zoeken op Nieuwsbegrip (week 12) of op *Weren, kleren, smeren!*



## OPDRACHT 6

### Een filmpje maken over huidbescherming (extra opdracht)

De kinderen in je klas zijn ongetwijfeld bekend met het maken van filmpjes. In deze opdracht gaan de leerlingen zelf een video maken. Zij zullen deze niet online plaatsen. De video's zijn enkel bedoeld voor intern gebruik. De leerlingen maken (samen of alleen) een script voor hun eigen video. Zij gebruiken hiervoor de informatie in de tekst. Dit script gebruiken ze om de video op te nemen (bijvoorbeeld met hun telefoon). De leerlingen bekijken elkaars filmpje en geven elkaar feedback. Laat de leukste video klassikaal zien, of deel die eventueel met de ouders van de kinderen in de klas om hen ook te informeren over waarom en hoe je je huid moet beschermen tegen de zon.

## OPDRACHT 7

### Uitdrukkingen over de zon (extra opdracht)

De leerlingen bespreken samen enkele uitdrukkingen over de zon. Wat betekenen ze? Ze verbinden vervolgens elke uitdrukking met de juiste betekenis.

Antwoorden: Zie **antwoorden** achteraan deze handleiding.

## OPDRACHT 8

### Een poster maken (extra opdracht)

Bespreek de opdracht. De leerlingen gaan in groepjes een poster maken over huidbescherming tegen de zon. Op de poster moet duidelijk worden wat de zon met je doet, wat de voordelen en nadelen zijn en hoe je je huid tegen de zon kunt beschermen.

Laat de groepjes na afloop hun poster presenteren aan de hele klas. Bespreek ook na hoe deze opdracht is verlopen. Geef de posters een plaats in de school.

Antwoorden

Sleutelvragen

| Tijdens het lezen             |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Inleiding</b>              | 1. Welke waarschuwing lees je in de inleiding?<br><i>Dat de zon een veroorzaker is van huidkanker en dat het daarom belangrijk is om je huid goed tegen de zon te beschermen.</i>  |
| <b>Zonlicht is gezond ...</b> | 2. Welke voordelen heeft de zon? Noem er twee.<br><i>Door de zon maakt je lichaam vitamine D aan en dat zorgt weer voor sterke botten en spieren en het is belangrijk voor je weerstand. Ook zorgt vitamine D voor de aanmaak van serotonine, het gelukshormoon.</i>   |
| <b>... maar niet altijd</b>   | 3. Welke nadelen heeft de zon? Noem er twee.<br><i>UV-A-stralen in zonlicht beschadigen de huid en zorgen voor rimpels, pigmentvlekken en verslapping van de huid. De huid wordt ook dunner en kwetsbaarder en zo kan huidkanker ontstaan. UV-B-stralen zorgen voor verbranding van de huid. Deze schade aan de huidcellen zijn een belangrijke oorzaak van melanoom, een vorm van huidkanker.</i> |
| <b>Zonkracht</b>              | 4. Waarom moet je bij een zonkracht van 3 of hoger je huid goed beschermen?<br><i>Zonkracht zorgt voor het verbranden van je huid en vanaf zonkracht 3 is de zonkracht hoog genoeg om je huid te beschadigen.</i>  |
| <b>Weren</b>                  | 5. Op welke manieren kun je je weren tegen de zon? Noem er twee.<br><i>Door de schaduw op te zoeken, onder een parasol te gaan zitten, in de schaduw van een strandhut te gaan zitten.</i>   |
| <b>Kleren</b>                 | 6. Welke kleding moet je aantrekken op een zomerse dag als je je huid goed wilt beschermen?<br><i>Kleding met lange mouwen, donkerder van kleur, dicht geweven stof, een hoed of een petje en een zonnebril met een CE3-normering.</i>   |
| <b>Smeren</b>                 | 7. Waar moet je op letten bij het gebruik van zonnebrandcrème?<br><i>Noem drie dingen.</i><br><i>Kies een crème met minimaal factor 30 en mét een UV-A-filter, smeer royaal, smeer je in een half uur voor je naar buiten gaat, herhaal het smeren elke 2 uur en na het zwemmen, sporten en afdrogen.</i>  |
| Na het lezen                  |  |
|                               | 8. Hoe onthoud jij voortaan wat je moet doen om je huid te beschermen?<br><i>Eigen antwoord. Een goede tip is om dit te onthouden: Weren, kleren, smeren!</i>  |



### Opdracht 3: De belangrijkste zinnen kiezen

1. A. Een klein beetje zonlicht heeft een gezonde uitwerking op het lichaam. Maar het is niet allemaal positief wat zonlicht ons brengt.
2. A. Twee van de drie soorten ultraviolette stralen in het zonlicht bereiken de aarde en kunnen huidkanker veroorzaken.
3. A. De zonkracht (ook wel UV-index genoemd) geeft aan hoeveel UV-straling de aarde bereikt. Het is belangrijk om, wanneer er sprake is van een zonkracht van 3 of hoger, je huid daar goed tegen te beschermen.
4. B. Weren betekent dat je de schaduw opzoekt ter bescherming tegen de zon. Maar als de zonkracht 3 of hoger is, is dat niet voldoende. Dan moet je daarnaast ook bedekkende kleding dragen en zonnebrandcrème gebruiken zodat je huid niet beschadigt.
5. A. Je kunt je huid ook beschermen door bedekkende kleding te dragen. Een hoed of een petje kan ervoor zorgen dat er schaduw over je gezicht, nek en oren valt. En een zonnebril is natuurlijk ook onmisbaar.
6. A. Bij smeren gaat het natuurlijk om het gebruik van zonnebrandcrème. Het is belangrijk om je onbedekte huid royaal in te smeren met zonnebrandcrème van minimaal factor 30 mét UV-A filter en dit elke twee uur te herhalen.

### Opdracht 7: Uitdrukkingen over de zon

- achter de wolken schijnt de zon – alle nare dingen gaan voorbij en dan wordt het beter
- als sneeuw voor de zon verdwijnen - plotseling verdwijnen of weggaan
- het zonnetje in huis zijn - iemand zijn die zorgt voor een goede en fijne sfeer
- het is niet overal zomer waar de zon schijnt - schijn bedriegt, dan lijkt iets mooier dan het eigenlijk is
- iemand in het zonnetje zetten - op een feestelijke manier iemand laten merken dat je blij bent met hem of haar



weren



kleren



smeren

✂.....



## Woordenlijst

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>weren</b>            | = tegenhouden  |
| <b>positief</b>         | = goed, fijn   |
| <b>de energie</b>       | = de kracht waardoor iets werkt                              |
| <b>de weerstand</b>     | = de kracht van je lichaam om je tegen ziekten te beschermen |
| <b>agressief</b>        | = zich snel verspreidend of uitbreidend                      |
| <b>sprake zijn van</b>  | = gaan om  |
| <b>de maatregel</b>     | = de actie om een doel te bereiken                           |
| <b>blootstellen aan</b> | = in contact komen met                                       |
| <b>reflecteren</b>      | = terugkaatsen   |
| <b>royaal</b>           | = overvloedig, ruim  |

✂.....



## Woordenlijst

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>weren</b>            | = tegenhouden  |
| <b>positief</b>         | = goed, fijn   |
| <b>de energie</b>       | = de kracht waardoor iets werkt                              |
| <b>de weerstand</b>     | = de kracht van je lichaam om je tegen ziekten te beschermen |
| <b>agressief</b>        | = zich snel verspreidend of uitbreidend                      |
| <b>sprake zijn van</b>  | = gaan om  |
| <b>de maatregel</b>     | = de actie om een doel te bereiken                           |
| <b>blootstellen aan</b> | = in contact komen met                                       |
| <b>reflecteren</b>      | = terugkaatsen   |
| <b>royaal</b>           | = overvloedig, ruim  |

✂.....



## Woordenlijst

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>weren</b>            | = tegenhouden  |
| <b>positief</b>         | = goed, fijn   |
| <b>de energie</b>       | = de kracht waardoor iets werkt                              |
| <b>de weerstand</b>     | = de kracht van je lichaam om je tegen ziekten te beschermen |
| <b>agressief</b>        | = zich snel verspreidend of uitbreidend                      |
| <b>sprake zijn van</b>  | = gaan om  |
| <b>de maatregel</b>     | = de actie om een doel te bereiken                           |
| <b>blootstellen aan</b> | = in contact komen met                                       |
| <b>reflecteren</b>      | = terugkaatsen   |
| <b>royaal</b>           | = overvloedig, ruim  |

## Werkblad Actief Lezen

**Groepje van:** \_\_\_\_\_

**Leesdoel:** Na het lezen van de tekst weet ik \_\_\_\_\_

### Aantekeningen bij de stukjes

Noteer hieronder belangrijke informatie, onbekende woorden en eigen vragen. Schrijf ook de antwoorden van de sleutelvragen op.

#### Inleiding

Antwoord op sleutelvraag 1:

#### Zonlicht is gezond ...

Antwoord op sleutelvraag 2:

#### ... maar niet altijd

Antwoord op sleutelvraag 3:

#### Zonkracht

Antwoord op sleutelvraag 4:

**Weren**

Antwoord op sleutelvraag 5:

**Kleren**

Antwoord op sleutelvraag 6:

**Smeren**

Antwoord op sleutelvraag 7:

**Na het lezen**

Antwoord op sleutelvraag 8: