

Uitleg

Weren, kleren, smeren!

De tekst van 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! Want te veel zonlicht is niet goed voor je. Je kunt er namelijk heel ziek van worden. Daarom is het belangrijk om je goed te beschermen tegen de zon. In de tekst lees je hoe.

Deze les

- Bij **opdracht 1** lees je de tekst actief. Je bedenkt zelf vragen voor, tijdens en na het lezen en je beantwoordt sleutelvragen. Ook vul je een deel van het schema bij opdracht 2 in.
- Bij **opdracht 2** vul je een Bekend-Benieuwd-Bewaardschema over de tekst in.
- Bij **opdracht 3** kies je de belangrijkste zinnen uit de tekst.
- Bij **opdracht 4** schrijf je een stukje voor de schoolkrant of de website.
- **Opdracht 5, 6, 7** en **8** zijn extra opdrachten.

OPDRACHT 1 Actief lezen en een deel van een schema invullen

1. Kijk goed naar de titel, de kopjes en de foto's bij de tekst.
2. Wat weet je al over dit onderwerp? Vul bij opdracht 2 de eerste kolom van het schema bij opdracht 2 in: **Bekend**.
3. Wat verwacht je dat de tekst je gaat vertellen? En wat zou je graag willen weten? Vul dat in bij **Benieuwd**.
4. Lees nu de uitleg.

Uitleg

Bij **Actief lezen** bespreken jullie de tekst in een groepje. Bespreek steeds elk stukje. Lees dan de sleutelvraag of sleutelvragen die bij dat stukje hoort/horen. Sleutelvragen helpen je om de tekst beter te begrijpen. Een sleutelvraag vraagt bijvoorbeeld:

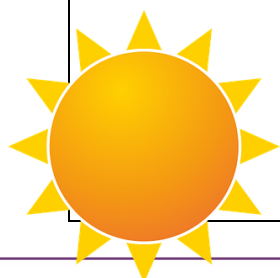
- naar het **belangrijkste** van een stukje van de tekst;
 - naar een **verband** tussen twee stukjes tekst;
 - naar iets wat **onduidelijk** is in de tekst.
5. Lees de tekst actief in groepjes. Maak aantekeningen in de tekst zelf, of schrijf ze op het werkblad dat je krijgt.
 6. Bespreek steeds elk stukje dat je actief hebt gelezen. Wat was het deelonderwerp? Kun je samenvatten wat je net hebt gelezen?
 7. Lees daarna de sleutelvraag of sleutelvragen bij dat stukje en beantwoord die samen. Gebruik je het werkblad? Schrijf dan de antwoorden op de sleutelvragen op je werkblad.

OPDRACHT **2** Een **Bekend-Benieuwd-Bewaardschema** invullen



1. Bij opdracht 1 heb je de kolommen **Bekend** en **Benieuwd** al ingevuld. Nu ga je de derde kolom invullen. Wat moet of wil je onthouden? Vul dat in bij **Bewaard**.
2. Welke vragen heb je nog na het lezen van de tekst? Vul die ook in bij **Bewaard**.

Bekend	Benieuwd	Bewaard



OPDRACHT 3 De belangrijkste zinnen kiezen

Hieronder staan per stukje tekst steeds een paar zinnen: een paar zinnen met belangrijke informatie en een paar zinnen met minder belangrijke informatie.

Lees de zinnen en overleg samen. Welke zinnen passen **het beste** in een samenvatting? Kies per stukje tekst steeds de belangrijkste zinnen (A of B). Let ook op de kopjes!



In een samenvatting staan meestal geen kleine, minder belangrijke dingen. Ook staan er meestal geen voorbeelden van iets genoemd.

1. Stukje tekst met het kopje **Zonlicht is gezond ...**
 - A. Een klein beetje zonlicht heeft een gezonde uitwerking op het lichaam. Maar het is niet allemaal positief wat zonlicht ons brengt.
 - B. Het is bekend dat vitamine D zorgt voor sterke botten en spieren. En ook is deze vitamine belangrijk voor je weerstand. Daarnaast stimuleert vitamine D de aanmaak van serotonine, ook wel bekend als het gelukshormoon.
2. Stukje tekst onder kopje **... maar niet altijd.**
 - A. Twee van de drie soorten ultraviolette stralen in het zonlicht bereiken de aarde en kunnen huidkanker veroorzaken.
 - B. UV-A-stralen beschadigen de huid en zorgen voor rimpels, pigmentvlekken en verslapping van de huid. UV-A-stralen dringen diep door in de huid en maken de huid dunner en minder elastisch.
3. Stukje tekst onder kopje **Zonkracht.**
 - 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.
 - B. In Nederland is de zonkracht in de zomer meestal tussen de 4 en 7. Maar ook zonkracht 7 of meer komt in ons land steeds vaker voor. Soms op meer dan twintig dagen per jaar. Zonkracht 8 is maar enkele keren gemeten.
4. Stukje tekst onder kopje **Weren.**
 - A. Weren betekent dat je de schaduw opzoekt ter bescherming tegen de zon. Schaduw zorgt ervoor dat je minder wordt blootgesteld aan UV-straling. Bovendien zorgt schaduw voor verkoeling.
 - B. Weren betekent dat je 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. Stukje tekst onder kopje **Kleren**.
- 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.
 - B. Kies voor een bril met een CE3-normering; die is geschikt voor zonnig tot zeer zonnig weer. Goedkopere zonnebrillen geven namelijk vaak alleen een donkere kleur, maar ze beschermen je niet tegen UV-straling.
6. Stukje tekst onder kopje **Smeren**.
- 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.
 - B. Na zwemmen, zweten of afdrogen is opnieuw insmeren echt nodig, ook als er 'waterbestendig' op het flesje staat. En dun smeren geeft onvoldoende bescherming

Lees de zinnen die je hebt gekozen een voor een na elkaar. Heb je zo een goede samenvatting van de tekst?



OPDRACHT 4 Een stukje voor de schoolkrant of website schrijven

1. In een samenvatting vertel je in een paar zinnen wat het **belangrijkste** is van een langere tekst. Een stukje voor de schoolkrant of website is ook een soort samenvatting. Je schrijft in het kort wat het belangrijkste is.
2. Jullie gaan een bericht schrijven voor de schoolkrant of schoolwebsite over waarom de zon niet goed is voor je huid. Vertel ook hoe je je huid tegen de zon kunt beschermen.
3. Lees eerst de uitleg hieronder. En schrijf daarna het bericht op een los blaadje.



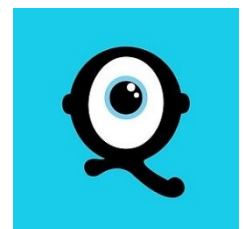
Uitleg

Tips voor het schrijven van een bericht

- In een nieuwsbericht schrijf je **de belangrijkste informatie** over een onderwerp op.
 - Je mag woorden uit de tekst gebruiken, maar probeer **in je eigen woorden** zinnen te formuleren voor het nieuwsbericht.
 - Je schrijft voor een **lezer**. Zorg ervoor dat je bericht goed te begrijpen is. Gebruik **signaalwoorden** om verbanden tussen de zinnen duidelijk te maken.
 - Eindig je bericht met een **positieve boodschap**.
 - Lees het bericht voor jezelf of voor een ander als je klaar bent. Staat alle **belangrijke informatie** erin? Is het bericht goed te begrijpen? Heb je je **eigen woorden** gebruikt?
4. Bekijk ook de zinnen die jullie hebben gekozen bij opdracht 3. Hierin staat de belangrijkste informatie van de tekst al. Je kunt ze dus goed gebruiken voor je bericht. Probeer wel om het in jullie eigen woorden te schrijven.

OPDRACHT 5 Ssula-quiz (extra opdracht)

Weet jij nu alles over de zon en hoe je je huid tegen de zon kunt beschermen? Doe de quiz van Ssula!



OPDRACHT 6 Een filmpje maken over huidbescherming (extra opdracht)

1. Je hebt een tekst gelezen met als titel 'Weren, kleren, smeren!' over wat de zon kan doen met je huid.
2. Je gaat in deze opdracht een filmpje maken over hoe schadelijk de zon kan zijn en hoe je je huid op een makkelijke manier kunt beschermen tegen de zon.
3. Voordat je je filmpje gaat opnemen ga je de verschillende delen van je video eerst voorbereiden. Je maakt eigenlijk een soort script. Hierin staat precies wat je in je filmpje gaat vertellen. Vul hiervoor het onderstaande schema in. Maak gebruik van de informatie in de tekst!

Intro	Hallo, mijn naam is ... Weet je dat je je huid moet beschermen tegen de zon? Ik ga je helpen om te leren hoe je dat simpel kunt doen.
Iets over wat zonlicht doet met je lichaam	Weet je waarom zonlicht gezond voor je is? <i>[schrijf hier kort de goede dingen van de zon voor je lichaam op]</i> Maar weet je ook waarom zonlicht níet goed voor je is? <i>[schrijf hier kort op waarom de zon niet goed voor je is]</i>
Hier iets over zonkracht	Het verbranden van je huid heeft met de zonkracht te maken. Bij een zonkracht van 3 of hoger is het belangrijk om je huid goed te beschermen. <i>[geef hier aan vanaf welke zonkracht het belangrijk is om je huid te beschermen. En vertel met welke drie simpele dingen je dat kunt doen.]</i>

Weren	<p>Weren betekent ... <i>[schrijf hier op wat weren is en vooral hoe je je kunt weren voor de zon]</i></p>
Kleren	<p>Je kunt je huid ook beschermen door kleding te dragen. <i>[schrijf hier op welke kleren belangrijk zijn als je je huid goed wilt beschermen]</i></p>
Smeren	<p>Tot slot is het belangrijk om je huid goed in te smeren. <i>[schrijf hier op welke crème je moet gebruiken, hoe vaak je moet smeren en wanneer je opnieuw moet smeren]</i></p>
Afsluiting	<p>Vertel nog een keer waarom het belangrijk is om je huid te beschermen tegen de zon.</p> <p>Sluit af met een zin over hoe iedereen toch kan genieten van de zon en herhaal slogan met de drie simpele woorden om je te beschermen.</p>

4. Neem nu je filmpje op. Denk eraan dat je video niet te lang moet zijn, want anders dan wordt het saai. Probeer je video niet langer dan 2 minuten te maken. Ga dus voor kort en flitsend! Het mag ook een beetje grappig zijn.
5. Laat je filmpje zien aan twee andere klasgenoten en bekijk ook hun filmpjes. Wat vinden jullie van elkaars video's? Wat vinden jullie goed en wat kan er eventueel beter?

OPDRACHT 7 **Uitdrukkingen over de zon (extra opdracht)**

Hieronder zie je uitdrukkingen die over de zon gaan. Weet jij wat ze betekenen? Trek lijnen van de uitdrukkingen naar de juiste betekenissen.

achter de wolken schijnt de zon



schijn bedriegt, dan lijkt iets mooier dan het eigenlijk is



als sneeuw voor de zon verdwijnen



iemand zijn die zorgt voor een goede en fijne sfeer



het zonnetje in huis zijn



op een feestelijke manier iemand laten merken dat je blij bent met hem of haar



het is niet overal zomer waar de zon schijnt



alle nare dingen gaan voorbij en dan wordt het beter



iemand in het zonnetje zetten



plotseling verdwijnen of weggaan



Zonnebrandcrèmespel

Speel met je groepje (of met de klas) het spel: **Ik smeer me in als ik**

- Noem om de beurt een situatie op.
- Luister goed, want als je aan de beurt bent, moet je ook de situaties noemen die al door anderen zijn gezegd.
- Hoelang houden jullie het vol?

OPDRACHT 8 Een poster maken (extra opdracht)

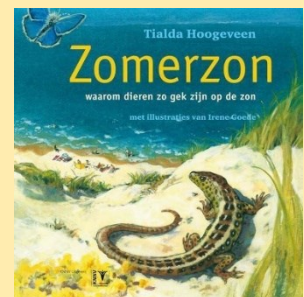
1. In de tekst heb je gelezen over hoe schadelijk de zon kan zijn en hoe je je huid op een makkelijke manier kunt beschermen tegen de zon. Lees de stukjes met de kopjes **Weren, Kleren** en **Smeren** nog eens goed.
2. Maak met jouw groepje een poster. Die poster is om andere kinderen en hun ouders te vertellen over hoe schadelijk de zon is en hoe je je huid kunt beschermen tegen de zon. Gebruik voor je poster de informatie uit de tekst. Je mag zelf ook nog meer informatie zoeken! Op de poster moet in ieder geval iets staan over:
 - waarom zonlicht goed voor je is. Maar vooral ook waarom het niet goed is.
 - wat zonkracht is en vanaf welke zonkracht je je huid moet beschermen.
 - hoe je je huid op drie simpele manier kunt beschermen.
 - wat weren is.
 - welke kleren je kunt dragen om je te beschermen.
 - hoe je goed moet smeren. Wat is belangrijk om te onthouden bij het smeren?
3. Ben je klaar met de tekst op de poster? Dan kun je hem versieren.
4. Is de poster helemaal klaar? Ruil de poster dan met de poster van een ander groepje. Bekijk elkaars poster en lees de tekst die erop staat. Staat alle informatie erop? En is hij leuk om te lezen en te zien?



Wil je meer lezen over de zon? Lees dan bijvoorbeeld een van deze boeken:

Zomerzon: waarom dieren zo gek zijn op de zon

Informatie over dieren in de zon en de zomer. Met doe-tips.



Het leven van een loser – Wegwezen

Om de kerststress te omzeilen gaat de familie Botermans naar het tropisch eiland Isla de Corales. Maar maagproblemen en zonnebrand gooien roet in het eten.



Op jeugdbieb.nl vind je nog meer boeken, filmpjes, apps en interessante websites over het onderwerp.