



Weren, kleren, smeren!

Houd jij ook zo van de zomer? 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. Je moet je daarom goed beschermen tegen de zon. ①

5 Zonlicht is gezond ...

Veel mensen krijgen een blij gevoel van de zon.

Zodra de zon schijnt, willen ze daarvan genieten. Een



10 klein beetje zonlicht is ook goed voor je. Je lichaam heeft zonlicht nodig om zelf vitamine D aan te maken. Vitamine D heb je nodig voor sterke botten en spieren. En het zorgt er ook voor dat je minder snel ziek
15 wordt. Maar je moet ook oppassen voor de zon. ②

... maar niet altijd

Als de zon lang op je huid schijnt, kun je verbranden. Je huid wordt dan rood en gaat
20 jeuken. Soms kun je zelfs blaren op je huid krijgen. En dat is allemaal heel pijnlijk. Het is ook heel slecht voor je huid. Als je te veel in de zon zit en vaak verbrandt, kun je huidkanker krijgen. Want door het
25 verbranden van je huid, raakt je huid beschadigd. En hoe meer je huid beschadigd is, hoe groter de kans dat je huidkanker krijgt. Maar dit kun je wel heel

simpel voorkomen. Door slim om te gaan
30 met de zon en je huid goed te beschermen. ③

Zonkracht

Het verbranden van je huid heeft met de zonkracht te maken. De zonkracht geeft aan hoe sterk het zonlicht is. Er is altijd
35 zonkracht, maar de ene dag is de zonkracht sterker dan de andere dag. Hoe hoger de zonkracht, hoe sneller je huid verbrandt. De zonkracht wordt aangegeven met een cijfer. Bij een zonkracht van 3 of hoger is het
40 belangrijk om je huid goed te beschermen. En dat kan met drie simpele dingen: weren, kleren, smeren! ④

Weren

Weren betekent dat je de schaduw opzoekt
45 om je te beschermen tegen de zon. Als je in de schaduw bent, heb je minder last van schadelijk zonlicht. En schaduw zorgt ook voor verkoeling. Maar alleen maar in de schaduw zitten, is niet genoeg. Een parasol
50 of zonnenscherm bijvoorbeeld laat vaak tóch nog een beetje zonlicht door. Als de

zonkracht 3 of hoger is, is het dus niet genoeg om alleen in de schaduw te gaan zitten. Je moet meer doen om je huid goed te beschermen. Zoals het dragen van bedekkende kleren en heel goed smeren. ⑤

Kleren

Je kunt je huid ook beschermen door bedekkende kleding te dragen. Draag dus een shirt met lange mouwen om je huid te beschermen. En het liefst van een dicht geweven, donkere stof, want die laat minder zonlicht door dan een dunne stof die licht van kleur is. Doe ook een zonnehoed of petje op. Zo'n hoed of pet zorgt voor schaduw over je gezicht, nek en oren. En een zonnebril is natuurlijk ook onmisbaar. Kies dan wel voor een zonnebril voor zonnig

tot zeer zonnig weer. Dat zie je aan een 70 nummer op de bril. ⑥

Smeren

Bij smeren gaat het er om dat je je heel goed insmeert met zonnebrandcrème. En dan is het belangrijk dat het een 75 zonnebrandcrème is van minimaal factor 30 mét UV-A filter. Een half uur voordat je de zon ingaat, moet je je met een dikke laag crème insmeren en dat moet je elke 2 uur herhalen. En heb je gezwommen, gesport of 80 je net afgedroogd? Dan moet je je opnieuw goed insmeren.

Kijk dus goed uit in de zon, maar geniet er wel van. ⑦

Bron: huidfonds.nl, knmi.nl



Weren tegen de zon is belangrijk.



Je moet goed **smeren** tegen de zon.



Kleren beschermen tegen de zon.



Woordenlijst

de vitamine = Een stof die je lichaam nodig heeft om gezond te blijven. Vitamines zitten in voedsel.

weren = tegenhouden

minimaal = minstens, niet minder dan