

SLIM met de ZON

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

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. Vooral verbranding in de jeugd is een grote risicofactor voor het krijgen van huidkanker op latere leeftijd. 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 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 'zonverkenner'. 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. Twee keer per week (of dagelijks) actualiseren ze het weerbericht en geven ze de voorspelde zonkracht aan op een weerposter.

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 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.

De onderdelen

Het lespakket bestaat uit de volgende onderdelen:

1. een video
 2. twee liedjes
 3. een praatplaat
 4. een prentenboek: Maak een verhaal
 5. een spelletje: Raad het geluid
 6. 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 en smeer je in met zonnebrandcrème.

Leerdoelen

Na het bekijken van de video en het leergesprek erover weten de leerlingen:

- dat je lijf vitamine D uit zonlicht kan maken
- 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 en dit elke twee uur herhaalt

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, 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 totdat de leerkracht 'sta stil' roept, etc. U stelt bijvoorbeeld de volgende vragen:



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

- Wat voor moois krijgen wij van de zon? (licht, warmte en energie)
- Welke vitamine kan je lijf maken uit zonlicht? (vitamine D)
- Hoe bescherm je je in drie woorden tegen de zon? (smeren, kleren, weren)
- Wanneer smeer je je voor het eerst in met zonnebrandcrème als je naar buiten gaat? (een half uur voordat je in de zon gaat)
- Wanneer smeer je je opnieuw in met zonnebrandcrème? (na twee uur en als je in het water bent geweest)
- Welke kleren beschermen jou het beste tegen de zon? (kleren met lange mouwen en lange broeken)
- Hoe kun je je hoofd en nek beschermen tegen de zon? (pet of hoed dragen)
- Wanneer schijnt de zon het felst? (tussen 12.00 en 15.00 uur)
- Waar kun je in de zomer tussen 12.00 en 15.00 uur 's middags het beste spelen? (binnen of in de schaduw)
- Kun je onder een parasol ook verkleuren? (Het hangt 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.



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

Leerdoelen

Na het leergesprek over de praatplaat weten de leerlingen:

- dat je je moet insmeren met zonnebrandcrème.
- dat je je huid ook kunt beschermen met lange mouwen of broeken.
- dat je ook kunt spelen in de schaduw van bijvoorbeeld de school.
- dat je je opnieuw in moet smeren als je nat bent geworden.

De kinderen praten over de praatplaat via de coöperatieve werkvorm 'binnenkring - buitenkring'. De leerlingen gaan staan in een kring. Nu doet de helft van de kinderen (om en om) twee stappen naar voren en gaat in een binnenkring recht tegenover het kind staan dat naast hem stond. U laat een van de hotspots zien en stelt een paar vragen. De kinderen in de buitenkring geven antwoord, de kinderen in de binnenkring luisteren.

U laat de volgende hotspot zien en stelt weer enkele vragen. Nu geven de kinderen van de binnenkring hun antwoord en luisteren de kinderen van de buitenkring. Vervolgens draait de buitencirkel drie plaatsen door. Dan laat u de volgende hotspot zien en stelt weer een aantal 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 rode 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 rood haar zich ingesmeerd? (Met minstens factor 30.)

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.)



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

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.



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

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.

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.



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

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. Heb je een donkere huid: factor 20.
	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.

Afsluitend spel

Hang op zes plekken in de klas een foto op, van elk huidtype een. Deze foto's vind je in het fotoboek. Laat de kinderen gaan staan bij de foto van het huidtype waarvan ze denken dat zij die hebben. Kijk eens met elkaar: waar staan de meeste kinderen? Dus welk huidtype komt in de klas het meeste voor? Wat betekent dat voor de meeste kinderen om slim met de zon om te gaan?



'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:**
 - Woordspin om voorkennis te activeren en startniveaus te bepalen.
 - Bij 'Maak een verhaal' om een eigen verhaaltje te maken.
 - Bij het fotoboek, waarbij leerlingen hun eigen huidtype onderzoeken.
5. **Thuisopdracht:** welk huidtype hebben mijn ouders, broertjes, zusjes?
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.