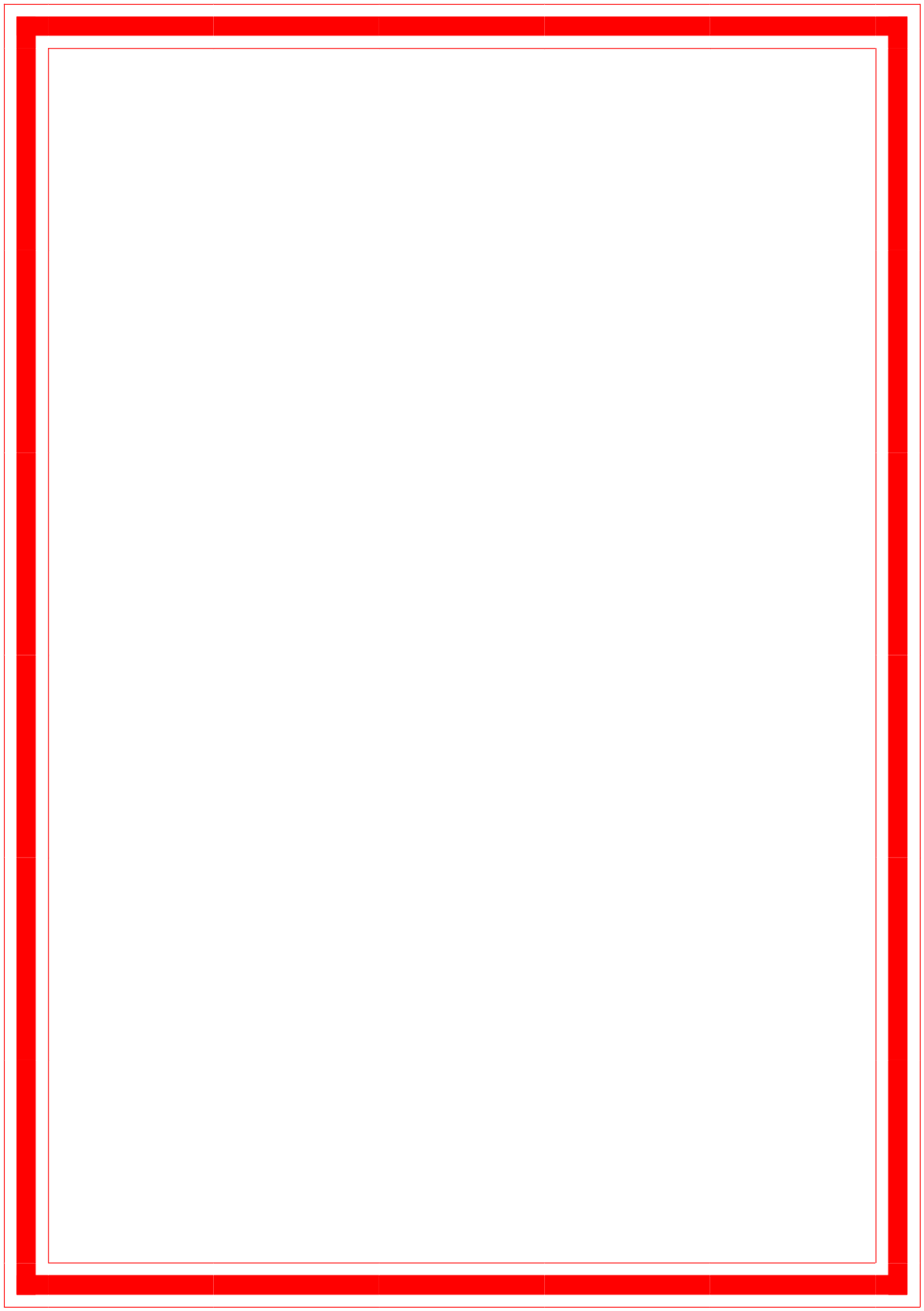


# Een huis vol kreeftenkoppen





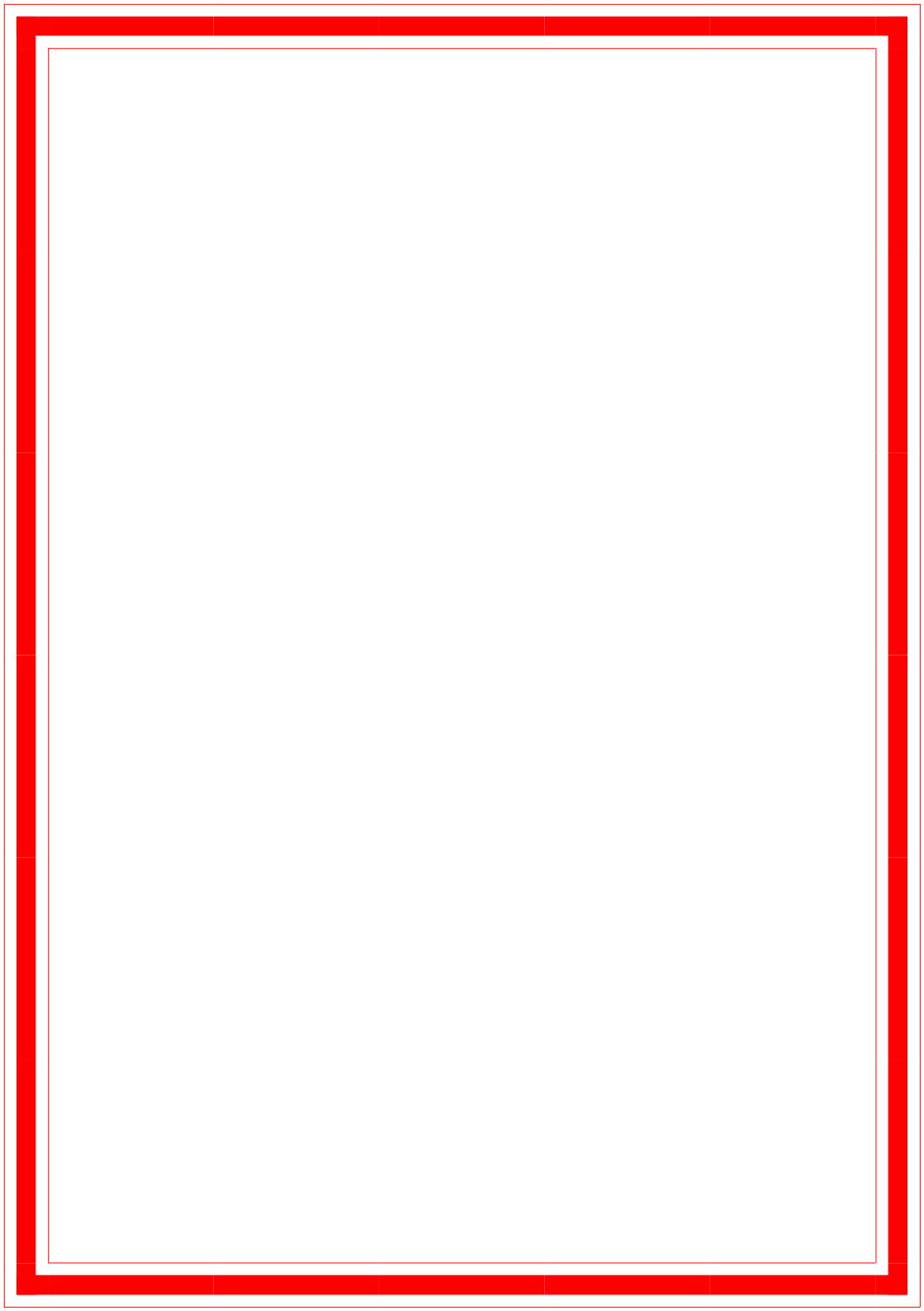
Hoi! Wij zijn Brandy en Burnie.  
Wij zijn kreeftenkoppen.  
Help ons niet meer te verbranden in  
de zon!



*Brandy*



*Burnie*



# Wat is de bedoeling van dit boekje?

Het is weer zomer! De zon gaat schijnen!  
De zon is zowel onze vriend als onze vijand. We worden vrolijk van de zon. En als we onze huid blootstellen aan een normale hoeveelheid zon, dan helpen haar stralen ons lichaam om vitamine D aan te maken. Dat hebben we nodig om sterke botten te krijgen!

Maar van te veel zon op de huid wordt onze huid heel ongelukkig! Onze huid verbrandt, verouderd en er ontstaan rare vlekjes en plekjes als we ouder worden.  
Het is dus belangrijk om onze huid goed te beschermen tegen de schadelijke effecten van de zon. Om dit goed te leren moeten we onszelf een aantal goede zongewoonten en gouden smeerregels aanleren!

Ontdek in dit boekje de 4 goede zongewoonten en 4 gouden smeerregels.

In dit boekje staan een aantal opdrachten en spelletjes om je aan de zongewoonten en de smeerregels te herinneren. Deze spelletjes en opdrachten kun je samen met je vriendjes of met je ouders spelen.  
Veel lees- en speelplezier,

Groetjes van Brandy en Burnie van **het zonneTeam**



# Wat is zonverbranding?



*Brandy*

## Ben jij wel eens verbrand?

Dan weet je hoeveel pijn dit kan doen!

Verbranden is niet goed voor je. Daarom moet je ervoor zorgen dat je oplet in de zon!

Brandy legt jou hier uit wat zonverbranding met je huid doet.

Onze huid is als een huisje. De huid houdt al onze botten en onze organen bij elkaar.

Onze huid is heel slim en werkt heel hard. Ze beschermt ons tegen vuil en bacteriën, houdt ons warm als het koud is en koud als het warm is.

Met onze huid kunnen we voelen of dingen hard of zacht, koud of warm zijn.

Onze huid bestaat uit allemaal kleine celletjes. Deze celletjes werken heel hard samen om al het werk te doen.

Als de celletjes in onze huid te veel zon krijgen, dan worden ze ziek. Kort na verbranding door de zon merk je dat je huid heel warm en pijnlijk aanvoelt, er kunnen zelf blaasjes ontstaan. Na enkele dagen gaat je huid schilferen en kan je er velletjes vanaf trekken. En dat is niet fijn.

Als je wat ouder bent en je bent als kind vaker verbrand dan zal je huid er sneller oud uit zien. Er kunnen ook rare vlekjes en plekjes ontstaan op je huid. Dat ziet er niet mooi uit en is vervelend.

# Wat is je huidtype?



## We zijn niet allemaal gelijk in de zon.

We hebben allemaal een andere kleur huid, andere kleur ogen en een andere kleur haar.

Deze 3 dingen vertellen hoe goed of slecht je huid tegen de zon kan. Mensen met licht haar en een lichte huid verbranden meestal sneller in de zon dan donkere mensen.

Er zijn 6 verschillende types mensen. Kijk maar hier onder:

**Hoe goed kan jouw huid tegen de zon? Welk type ben jij?**

### Type 1:



Je hebt een hele lichte huid met sproetjes, rood of hoogblond haar, blauwe of groene ogen.

Je verbrandt heel snel en erg, en je wordt nooit bruin.

### Type 2:



Je hebt een hele lichte huid met sproetjes, rood of hoogblond haar, blauwe of groene ogen.

Je verbrandt heel snel en erg, en je wordt nooit bruin.

### Type 3:



Je hebt een getinte huid, lichtbruin of donkerbruin haar, groene of bruine ogen.  
Je verbrandt zelden en je wordt snel bruin.

### Type 4:



Je hebt een lichtbruine huid, donkerbruin of zwart haar, donkere ogen.  
Je verbrandt heel zelden en je wordt makkelijk heel bruin.

### Type 5:



Je hebt een donkerbruine huid, donkerbruin of zwart haar, donkere ogen.  
Je verbrandt heel zelden en je wordt makkelijk nog bruiner.

### Type 6:



Je hebt een zwarte huid, zwart haar, donkere ogen.  
Je verbrandt heel zelden.



# Wat is zonkracht?

## Hoe hard kan de zon schijnen?

In de zomer straalt het zonnetje soms best fel; dan is het heel warm. In de winter heeft de zon het wat kouder, net als jij. We geven de zonkracht aan met een cijfer, net zoals we bij de windkracht doen.

Bij een zonkracht van 1 is de zon heel zwak; in de winter bijvoorbeeld.

Zonkracht 10 betekent dat de zon heel fel is. Maar dat komt in Nederland nooit voor. Als de zon bij ons het allerfelst is, in de zomer, dan is de zonkracht 7 of 8.



Als het lekker weer is en je buiten gaat spelen moet je goed oppassen voor de warme zon, want anders word je net zo rood als de kreeft Burnie!

*Burnie*

Wanneer is de zon op zijn sterkst? Verbind het juiste zonnetje bij het juiste seizoen.

Zonkracht	4	7	1	4
				
Seizoen	lente	zomer	herfst	winter

# Bescherm je huid in de zon!

## Als de zon schijnt moet je je beschermen. Wat moet je doen?

Als de zon schijnt, dan ga je buiten spelen. Maar als de zon heel fel is, dan moet je goed opletten dat je niet verbrandt. In de zomer moet je meer oppassen dan in de winter. En 's middags moet je meer oppassen dan 's ochtends.

Er zijn **4 goede zongewoonten** die je moet volgen om je huid te beschermen:

### De 4 goede zongewoonten

De zon tussen 12 en 3 mijden,  
dan moet je huid niet zo lijden



Met crème dik smeren,  
om zonnebrand te weren



Van een pet en beschermende kledij  
wordt je huid heel erg blij



Zet op die zonnebril,  
voor je oogjes bestewil



Op de volgende bladzijde leggen we je alle goede gewoonten uit.

### **Regel 1: Vermijd de zon tussen 12 en 3 uur!**

Het is erg belangrijk om de zon te vermijden als die op haar heetst is. Dan zijn haar stralen het meest gevaarlijk!

De zon is op haar sterkst tussen 12 en 3 uur in de middag.



Tip: als jouw schaduw langer is dan jezelf dan is de kracht van de zon laag.

### **Regel 2: Smeer je regelmatig en goed in met zonnebrandcrème!**

Goed smeren kun je leren! Daarom hebben we de 4 gouden smeerregels gemaakt. Zo helpen we je eraan te herinneren hoe je goed moet smeren.

Jezelf insmeren moet zo vanzelfsprekend zijn als je tanden poetsen en je haar kammen!

### **Regel 3: Draag een petje en beschermende kledij!**

Alleen zonnebrandcrème smeren is niet voldoende om je te beschermen tegen de zon! Een petje en beschermende kledij helpen mee om je huid tegen verbranding door de zon te beschermen.

### **Regel 4: Draag een zonnebril!**

Ook je ogen kunnen last hebben van de zon. Heb je het al wel eens gehad dat je minder goed kon zien als je lang in de zon gekeken hebt?

Om te vermijden dat je ogen beschadigd raken door de zon moet je dus een zonnebril dragen.



Tip: **Smeren zoals het moet ,  
draag een shirt en een hoed!**

# Goed smeren kan je leren!

## Smeren hier, smeren daar; tegen het zonnebrandgevaar!

Het is belangrijk om de huid met zonnebrandcrème in te smeren. Dit hebben we nodig om de huid gezond te houden. Een beetje hier en een beetje daar smeren is niet voldoende om de zonnebrand te weren.

Je moet juist smeren zoals het moet, dan pas doe je het goed! Om je te helpen om op de juiste manier te smeren hebben we de **4 gouden smeerregels** bedacht:

### De 4 gouden smeerregels

**Smeer** van de lente tot de herfst,  
dan is de zon op z'n sterkst



**Crème smeren** elke 2 uur,  
dan is het zonplezier van lange duur



**Dik smeren** hier en daar,  
tegen het zonnebrandgevaar!



**Smeer** een crème met een hoog getal,  
anders wordt je huid een toverbal



Op de volgende bladzijde leggen we je alle gouden smeerregels uit.

### **Regel 1: Bescherm je tegen de zon!**

Smeer je in van mei tot september. Smeer je ook in op de dagen als het bewolkt is. De sterke stralen van de zon kunnen door de wolken je huid verbranden.

### **Regel 2: Smeer je in met zonnebrandcrème voor je de zon in gaat en herhaal dit elke 2 uur!**

Je moet je regelmatig herinsmeren met zonnebrandcrème om de bescherming tegen de zon te houden. Het is het beste om je elke 2 uur in te smeren. Sowieso moet je je na elke zwembeurt ook opnieuw insmeren.

### **Regel 3: Smeer je in met zonnebrandcrème met een hoge factor!**

#### **Welke factor moet je dan gebruiken?**

De huid van sommige mensen verbrandt niet zo snel in de zon. Maar toch moeten we ons allemaal beschermen als we in de zon gaan. Als je een hele lichte huid hebt moet je je beter beschermen tegen de zon. Je moet dan een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor gebruiken. De sterkte van een beschermingsfactor wordt uitgedrukt als een getal. Factor 50 is de hoogste bescherming en factor 5 is de laagste bescherming.

Mensen met een lichte huid en kinderen hebben een beschermingsfactor 50 nodig.

#### **Hoe kan je zorgvuldig zonnebrandcrème kiezen?**

In de zonnestrallen zitten UVA en UVB stralen die je huid kunnen beschadigen. Zonnebrandcrème moet je dus beschermen tegen UVA en UVB stralen.

De bescherming tegen UVB staat op het flesje geschreven als een cijfer. Dat cijfer vertelt je hoe hoog de zonnebeschermingsfactor is. Hoe hoger het cijfer, hoe beter de crème je beschermt. De bescherming tegen UVA staat op het flesje als een cirkel met hierin UVA.

### **Regel 4: Smeer je in met een dikke laag zonnebrandcrème!**

Het is belangrijk om voldoende crème te smeren. Als je niet voldoende smeert dan is de bescherming tegen de zon veel minder en kan je dus nog steeds verbranden.

# Een dikke laag smeren moet!



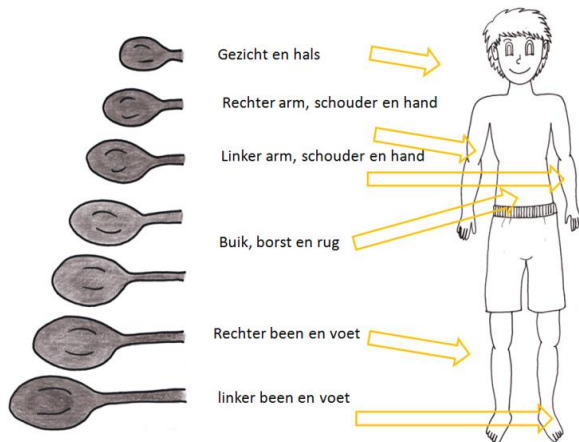
Smeer jij wel genoeg? Als je voldoende smeert heb je 7 theelepels nodig, dit noemen we de regel van 7.

## De regel van 7

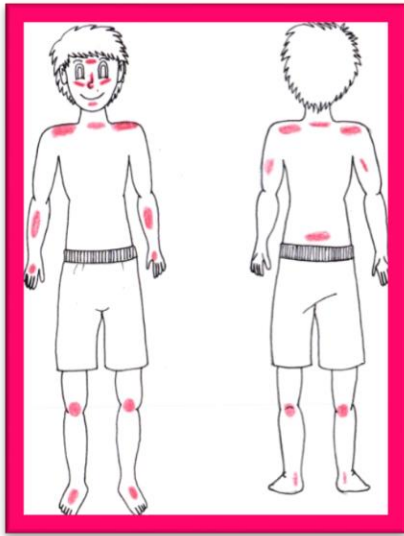
Hieronder staat een tekening om je er aan te herinneren hoeveel je nu waar moet smeren.

Smeer jij voldoende? In je gezicht en je hals smeert je pas genoeg als je een theelepel smeert. Voor je linker arm, schouder en hand heb je ook een theelepel nodig. Rechts moet je hetzelfde doen.

Voor je linker been en voet heb je ook een theelepel nodig. Natuurlijk doe je hetzelfde rechts. Voor je buik en je borst heb je een theelepel nodig, net als voor je rug.



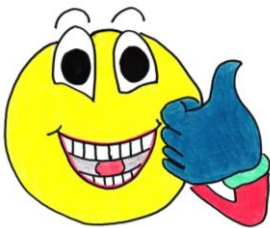
# Doe jij het overal goed?



Smeer jij je overal in zoals het moet? Sommige plekjes op je lichaam zijn extra gevoelig voor de zon. Vergeet deze vooral niet in te smeren!

De gevarenzones zijn je voorhoofd, wangen, kin en neus. Deze kunnen verbranden als je ze niet regelmatig extra insmeert!

Vergeet ook je schouders, je onderarmen, je handen, je knieën en je voeten niet. Ook je rug kan verbranden als je niet oplet!



Om je te helpen voldoende te smeren hebben we de regel van 7 bedacht. Hiermee kan je weten of je voldoende dik gesmeerd hebt. Als je je dan ook nog elke 2 uur en na elke zwembeurt insmeert doe je het helemaal goed!

# Wat neem je mee naar het strand?



Weet je nog wat allemaal belangrijk is om mee te nemen naar het strand? De rijmpjes over de goede zongewoonten en de gouden smeeregels kunnen je hierbij helpen

Je vindt een blad met stickers achterin het boekje. Plak alles wat je denkt dat belangrijk is om mee te nemen in de strandtas. Heb je alles meegenomen, dan kan je vertrekken en beschermd genieten van de zon!





# Kleurplaten goed smeren kan je leren!!



Brandy

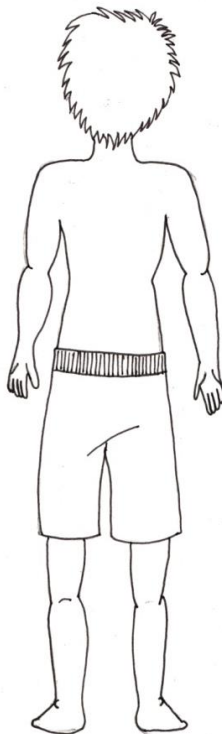
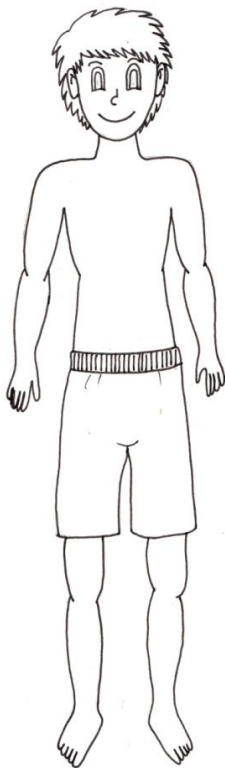
Burnie

Het is belangrijk je goed in te smeren!  
Brandy en Burnie gaan naar het strand.  
Deze keer willen ze niet meer verbrand  
thuis komen. Waar moeten ze zich  
allemaal insmeren? Op welke plekken  
moeten ze extra smeren?

Kun jij hun helpen, zodat ze veilig kunnen  
spelen zonder te verbranden?

Kleur alle plekken in die moeten ingesmeerd worden.

Heb je alles goed ingekleurd dan kunnen Brandy en Burnie  
vertrekken.



# Dobbelsteenspelletjes over bescherming tegen de zon



Zon! Voorkom een huis vol kreeftenkoppen en bescherm je tegen de zon!

Maak het leuk met deze dobbelstenen. Achterin het boekje vind je de uitgeprinte dobbelstenen. Je kunt ze plastificeren, dan kunnen ze beter tegen vette

zonnebrandcrèmehandjes.

Gooi om de beurt en bespreek de beschermingsmaatregelen. Als je de strandstoel gooit moet je de 4 goede zongewoonten of de 4 gouden smeeregels opnoemen.

Hieronder vind je een verklaring van de tekeningen om je aan de juiste maatregelen te herinneren!



Tussen 12 en 3  
de zon mijden



Smeer met  
zonnebrandcrème



Draag een shirt  
en pet



Zet op die  
zonnebril



Smeer je in voor  
je de zon in gaat



Smeer elke 2 uur



Smeer je dik in



Gebruik een hoge  
factor

Herinner je je de rijmpjes nog? Je kan ze vinden op de achterkant van de dobbelsteen.

# Vouwspeletje over bescherming tegen de zon

Achterin het boekje vind je een uitgeprint vouwspeletje. Knip het uit op de stippellijn en vouw het zoals het beschreven staat. Kies een cijfer tussen 1 en 8 en tel het aantal keer open en dichtvouwen. Kies daarna een kleur. Je mama of papa zal je dan vertellen over de gekozen beschermingsmaatregel tegen zonverbranding. Op het einde van het spelletje kan je het openvouwen en alle beschermmaatregelen nog eens opnoemen.



**Tussen 12 en 3  
de zon mijden**



**Smeer met  
zonnebrandcrème**



**Draag een shirt  
en pet**



**Zet op die  
zonnebril**



**Smeer je in voor  
je de zon in gaat**



**Smeer elke 2 uur**



**Smeer je dik in**



**Gebruik een hoge  
factor**

Ken jij de rijmpjes nog die erbij horen?

# Doolhof over bescherming tegen de zon

Achterin het boekje vind je een uitgeprint doolhof. Ga het doolhof in en vind de juiste route naar het strand!  
Onderweg moet je de 4 noodzakelijke beschermingsmaatregelen meenemen in de strandtas  
Weet je nog wat de 4 noodzakelijke dingen zijn? Als je het niet meer weet dan kan je de pagina omdraaien  
Je kan pas veilig naar het strand als je de juiste dingen mee hebt genomen.  
Je moet wel opletten! Als je tegen de zon aanloopt, dan ben je verbrand en moet je opnieuw starten!



Tip: **De 4 noodzakelijke beschermingsmaatregelen die je mee moet nemen zijn:**



**Draag een shirt**



**Smeer met zonnebrandcrème**



**Draag een pet**






**Zet op die zonnebril**




# Test jezelf

Lees goed alle vragen en bedenk wat je gaat doen. Als je weet wat je gaat doen dan kleur je het zonnetje bij je keuze geel. Als je klaar bent dan tel je de getallen van de gekleurde zonnetjes bij elkaar op. Kijk achterin het boekje voor de uitslag




## Vraag 1: Het is lente. Je wilt buiten gaan spelen, wat ga je doen?

-  je zet een petje op
-  je doet niets
-  je smeert jezelf helemaal in




## Vraag 2: Het is een zonnige dag en je bent net gaan zwemmen. Na het zwemmen....

-  ga je een petje opzetten
-  ga je naar binnen TV kijken
-  smeed je je in, trek je een T-shirt aan, zet je een petje en een zonnebril op

## Vraag 3: Het is zomer, je wilt buiten gaan spelen en ...

-  je vindt de zon te fel en gaat helemaal niet naar buiten, dan kan je ook niet verbranden!
-  je blijf zo lang mogelijk in de zon spelen
-  je smeert jezelf in, je doet een T-shirt aan, je zet je bril en je petje op

## Vraag 4: Het is zomer en je gaat klimmen in het bos...

-  je doet helemaal niets
-  je zet een petje op tegen de zon
-  je trekt zoveel mogelijk kleren aan tegen de zon en je blijft zo veel mogelijk in de schaduw

# Quiz voor je mama of je papa

## Uw kind en de zon

**1. Hoeveel procent van de totale hoeveelheid UV-stralen die een huid in het totale leven krijgt wordt verkregen in de jeugd?**

- a. 20%
- b. 40%
- c. 80%

**2. Op lange termijn leidt UVA-straling tot:**

- a. rimpels
- b. striemen
- c. tumoren

**3. Als mijn kind bruin is op het einde van de vakantie, heb ik die dan goed beschermd?**

- a. nee
- b. ja

**4. Tot welke leeftijd moeten kinderen uit de zon blijven?**

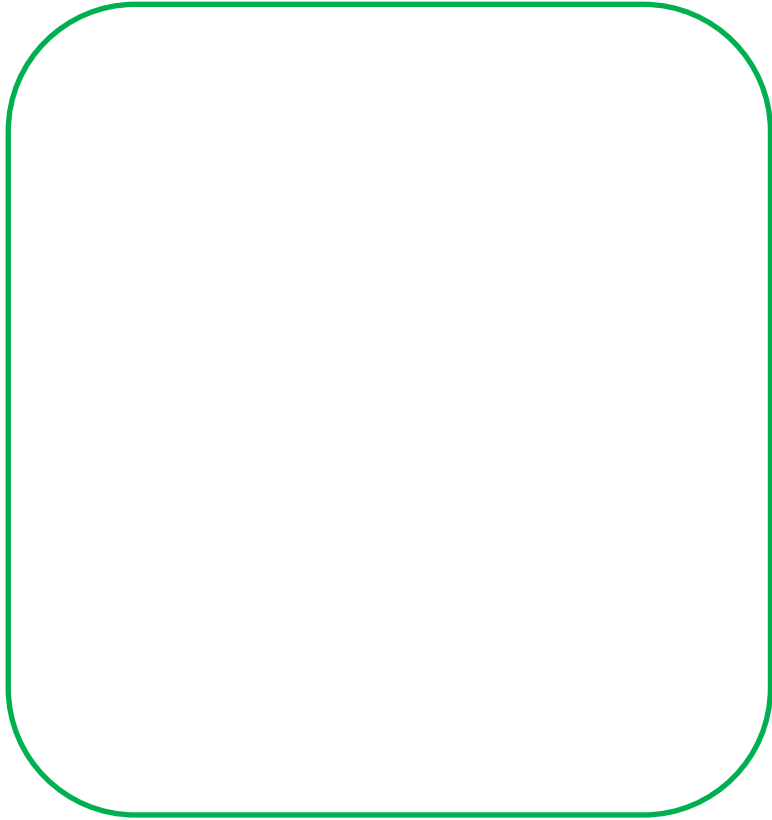
- a. 6 maanden
- b. 18 maanden
- c. 3 jaar

**5. Als mijn kind langer dan 20 minuten buiten speelt, moet ik die dan insmeren met zonnebrandcrème?**

- a. ja
- b. nee

# Heb je zelf nog vragen?

Noteer die dan hier

A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing down questions.

# Boeken over de zon

## Dikkie Dik en de smeerpoes



Dikkie Dik en Beer zijn op het strand. Daar is het fijn, maar wat schijnt die zon fel! Gelukkig ontmoet Dikkie Dik de smeerpoes en die heeft een oplossing, of eigenlijk drie oplossingen: zonnebrandcrème, een parasol en een zonnepet! Het beschermen van jonge kinderen tegen de zon is een steeds actueler thema.

Maar die kleintjes vinden het vaak maar lastig, al dat gesmeer. Dikkie Dik geeft ze het goede voorbeeld in een grappig nieuw avontuur, dat is ontwikkeld in samenspraak met de Stichting Melanoom.

ISBN 10 902575489, ISBN 13 9789025754587

## Naar zee met Fien en Milo



Fien en Milo willen naar zee. De zon schijnt en het is lekker warm buiten. Voor ze vertrekken, nemen ze van alles mee in hun kar.

Fien en Milo kiezen zwemspullen, handdoeken en zonnebrandcrème. Ze hebben ook een parasol, een zonnebril en een zonnehoedje nodig. En niet te vergeten hun

strandspeelgoed en eten en drinken.

Daarna zijn ze klaar om naar zee te gaan.

Maar of ze ook meteen kunnen vertrekken ...

Een plezierig verhaal over naar zee gaan en strandspullen uitkiezen.

ISBN 10 9044810766, ISBN 13 9789044810769



## Digitale prentenboeken van dr J. Ultee

In de digitale prentenboeken staat het genieten van de zon maar ook het beschermen tegen de zon centraal. Er worden allerlei spannende avonturen beleefd.



<http://www.smeerjein.nl/educatie/digitale-prentenboeken>

## Digitale boek van Dr. Annemie Galimont

De digitale versie van dit boek en de bijbehorende spelletjes en rijmpjes zijn te downloaden via [www.huiddokter.nl](http://www.huiddokter.nl). Meer informatie over huidkanker is ook op deze website te vinden.



<https://www.huiddokter.nl/kinderen-en-de-zon/>

# Liedjes over de zon

## 1. Smeer je in lied



### Songtekst:

Voorhoofd, oren, neus en kin  
een beetje hier, een beetje daar  
smeer je wangen ook goed in  
smeren-smeren-smeren, klaar!

Smeer je in! (x7)

Je benen, voeten, elke teen  
een beetje hier, een beetje daar  
over alles gaat een laagje heen  
smeren-smeren-smeren, klaar!

Smeer je in! (x7)

Nu zijn je armen aan de beurt  
een beetje hier, een beetje daar  
ja voor dat alles knalrood kleurt  
smeren-smeren-smeren, klaar!

Smeer je in! (x7)

© Tekst: Marjan de Ron

© Muziek: Mark Snijders (Hermes House Band)

<http://www.youtube.com/watch?v=kY3xgc3IMFI>

## 2. Het insmeerlied – Dirk Scheele



### **Songtekst:**

De wolken zijn verdwenen, de zon brandt op m'n benen  
De zon is heel erg heet en overal voel ik zweet  
Papa pakt de zonnebrand, mama zegt kijk uit dat je niet verbrandt  
Van 's ochtends 9 tot 's avonds 6, draai en ze de dop van de fles  
Ik smeer en ik smeer en ik smeer en ik smeer en dat doe ik nog een keer  
Ik smeer en ik smeer en ik smeer en ik smeer tot ik eruitzie  
..... als een witte ijsbeer  
Ik doe het spul in m'n handen, zodat ik niet zal verbranden  
Ik kan alleen niet bij m'n rug. Papa doe jij het, maar wel een beetje vlug  
De fles die is al bijna leeg, ik wou dat ik er wat uitkreeg  
Ik knijp ik knijp hé daar is nog een beetje  
En de fles laat dan .....een heel klein scheetje  
Ik smeer en ik smeer en ik smeer en ik smeer en dat doe ik nog een keer  
Ik smeer en ik smeer en ik smeer en ik smeer tot ik eruitzie  
..... als een witte ijsbeer  
Als we naar het strand toe gaan, dan trek ik snel een shirtje aan  
Ik zet een petje op m'n bol en ga schuilen onder een parasol  
In de schaduw maar weet je wat ik dan nog wil  
  
In de schaduw een ijsje en een zonnebril

En even later.....een plons in het water  
Ik smeer en ik smeer en ik smeer en ik smeer en dat doe ik  
nog een keer  
Ik smeer en ik smeer en ik smeer en ik smeer tot ik eruitzie  
..... als een witte ijsbeer

© 2010 tekst en muziek Dirk Scheele  
In samenwerking met KWF kankerbestrijding  
<http://www.youtube.com/watch?v=tjK6S6sDFqo>

Groetjes van Brandy en Burnie van **het zonneTeam**



*Brandy*



*Burnie*

**PS. Uitslag van de test:**

**4-6 punten:** jij bent vast wel eens verbrand. Dat is niet alleen vervelend, maar ook niet goed. Let op de tips om verstandig te zonnen!

**7-9 punten:** jij gaat verstandig met de zon om, zeg. Zo word je in ieder geval geen rode kreeft!

**10-12 punten:** jij bent veel te voorzichtig! Vergeet ook niet dat de zon ook leuk en fijn is!

**Ps. Uitslag van de Quiz:**

1.c, 2.a, 3.a, 4.c, 5.a

Tekeningen Burnie en de kindjes door Anita Goense  
© dr. A. Galimont, dermatoloog dermaTeam  
versie juni 2014

