

Spreekbeurtpakket

*Feiten, cijfers en weetjes over
zonbescherming*



Wat leuk dat je een spreekbeurt of werkstuk wil maken over de zon en hoe je je huid goed beschermt.

De zon is fijn. Je kunt er lekker in buitenspelen, voetballen, chillen met vrienden of gewoon genieten van het warme weer. De zon maakt je vrolijk en geeft je lichaam vitamine D, wat goed is voor je botten en spieren.

Maar... de zon is soms ook te sterk voor je huid. Misschien ben je weleens verbrand? Dan weet je hoe belangrijk het is om je huid goed te beschermen. In dit pakket ontdek je hoe de zon werkt, waarom zonbescherming zo belangrijk is en wat jij zelf kunt doen om je huid te beschermen.

Gebruik de informatie in deze pdf om een spreekbeurt of werkstuk te maken. Je hoeft niet alles te gebruiken: kies wat jij het leukste of interessantste vindt. Maak er vooral je eigen verhaal van.

Veel succes en vooral plezier!



Inhoudsopgave



Wat is het Huidfonds?



Hoe ontstaat huidkanker door de zon?



Wat is de zon?



Hoe kun je je het beste beschermen tegen de zon?



Wat is UV-straling en zonkracht?



Welke kleding beschermt het beste tegen de zon?



Vanaf welke zonkracht moet je je beschermen tegen de zon?



Hoe smeer je jezelf het beste in?



Waarom is zonbescherming belangrijk? Hoe werkt de zon op onze huid?



Zo smeer je jezelf goed in



Waarom moeten kinderen zich extra goed beschermen tegen de zon?



Hoe werkt zonnebrandcrème?



Waarom word je bruin van de zon?



Waar/Niet-waar-quiz: Feiten en fabels over de zon



Wat gebeurt er met je huid als je verbrandt?



Meer informatie



Kun je ook verbranden als het bewolkt is?

Wat is het Huidfonds?

Het Nationaal Huidfonds zet zich in om huidaandoeningen te verminderen en het leven met een huidaandoening te verbeteren.

Ze zetten zich ook vooral in om huidkanker te voorkomen. Huidkanker is de meest voorkomende soort kanker in Nederland. En elk jaar krijgen meer mensen deze ziekte. De afgelopen 10 jaar is het aantal mensen met huidkanker meer dan verdubbeld. Bijna altijd komt huidkanker door teveel blootstelling aan uv-straling of de zonnebank. Wil je weten om hoeveel mensen het gaat of wil je meer informatie over huidkanker? Lees dan verder op onze website: www.huidfonds.nl/voorkom-huidkanker



Wat is de zon?

De zon is eigenlijk een gigantische, gloeiend hete ster. Het is daar wel 6000 graden Celsius. Geen wonder dat de zon zo fel en warm is. De zon staat in het midden van ons zonnestelsel, en alle planeten – ook de aarde – draaien eromheen.

De zon is superbelangrijk voor alles wat leeft. Zonder zon zou er geen leven op aarde zijn. De zon geeft ons licht en warmte. Daarnaast helpt zonlicht je lichaam om vitamine D aan te maken. Die vitamine is goed voor sterke botten, tanden en spieren en zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt.

Niet alleen mensen, maar ook planten hebben de zon nodig. Zij gebruiken zonlicht om zuurstof te maken. En die zuurstof ademen wij weer in. Zo zorgt de zon er dus voor dat wij kunnen blijven leven.

Wat is UV-straling en zonkracht?

De zon geeft niet alleen licht en warmte, maar ook iets wat je niet kunt zien: straling. Zonlicht bestaat uit zichtbare stralen (zoals gewoon licht) en onzichtbare stralen, zoals infrarood en UV-straling.

- Infraroodstraling zorgt voor warmte. Dat voel je bijvoorbeeld als de zon op je huid schijnt.
- UV-straling (ultraviolette straling) voel je niet, maar kan er wel voor zorgen dat je verbrandt.

Er zijn drie soorten UV-stralen:

- UV-A: Deze stralen gaan dwars door wolken én glas heen en dringen diep in je huid. Ze zorgen ervoor dat je huid sneller ouder wordt.
- UV-B: Deze stralen komen minder diep in je huid en kunnen niet door glas heen. Maar ze kunnen je wél laten verbranden!
- UV-C: Gelukkig hoeven we ons daar geen zorgen over te maken, want deze stralen bereiken de aarde niet.

De hoeveelheid UV-straling noemen we zonkracht. Hoe hoger de zonkracht, hoe sterker de straling en hoe sneller je kunt verbranden.



Vanaf welke zonkracht moet je je beschermen tegen de zon?

Vanaf zonkracht 3 is het belangrijk om je goed te beschermen tegen de zon:

check de zonkracht

1-2

vrijwel geen

Er is **nauwelijks risico** op huidschade door de zon.

3-4

matig

Er is **risico** op huidschade door de zon. Bescherm je huid en ogen.

5-6

sterk

Er is **groot risico** op huidschade door de zon. Bescherm je huid en ogen.

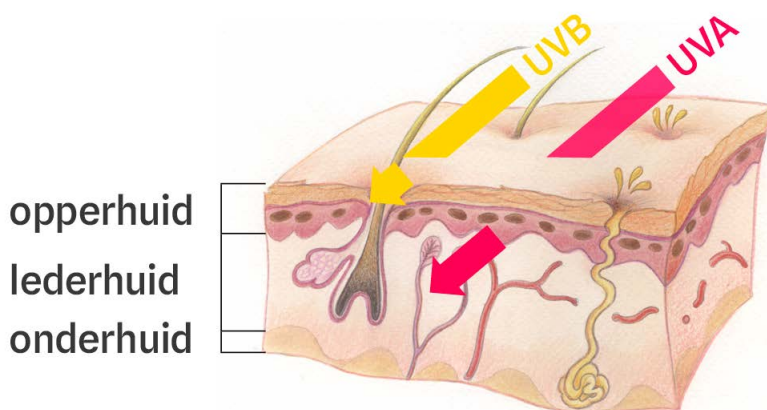
7 en hoger

zeer sterk

Er is **zeer groot risico** op huidschade door de zon. Bescherm je huid en ogen.

Waarom is zonbescherming belangrijk? Hoe werkt de zon op onze huid?

Je huid is superbelangrijk. Het beschermt je lichaam tegen vuil, kou en hitte. Maar wist je dat de zon je huid ook kan beschadigen? Dat komt door UV-straling. De zon geeft twee soorten UV-stralen die op je huid terechtkomen: UV-A en UV-B.



- UV-A-stralen dringen diep in je huid. Ze zorgen ervoor dat je huid sneller verouderd en rimpels krijgt. Je kunt de A in UV-A onthouden van **Aging** (het Engelse woord voor ouder worden).
- UV-B-stralen komen minder diep in je huid, maar ze kunnen je huid wel laten verbranden. Ze zorgen er ook voor dat je huid bruin wordt. De B in UV-B kun je onthouden van **Burning** (het Engelse woord voor verbranden).

Als je huid verbrandt, maakt die extra kleurstof aan om zich te beschermen tegen nieuwe UV-straling. Maar bruin worden betekent eigenlijk dat je huid al beschadigd is, en dat is niet gezond!

Ezelsbruggetje

UV-A: je huid wordt ouder → A = *aging*.

UV-B: je huid wordt bruin of verbrandt. → B = *burning*.

Daarom is het slim om jezelf goed te beschermen tegen de zon!

Waarom moeten kinderen zich extra goed beschermen tegen de zon?

De huid van kinderen is kwetsbaarder dan die van grote mensen. Dat betekent dat UV-stralen sneller schade kunnen maken. Vaak verbranden op jonge leeftijd verhoogt later de kans op huidschade en huidkanker. Daarom is het superbelangrijk om vanaf jonge leeftijd goed te weren, kleren en smeren. Dus in de schaduw te spelen, een pet op te zetten en je in te smeren. Zo blijft je huid gezond.



Waarom word je bruin van de zon?

Als je in de zon zit, maakt je huid zichzelf sterker tegen de zonnestralen. Dat doet je huid door pigment aan te maken. Pigment is een soort kleurstof die je huid een bruine kleur geeft.

Het lijkt alsof bruin worden gezond is, maar eigenlijk betekent het dat je huid schade heeft opgelopen en zichzelf probeert te beschermen. Dus: bruin worden is een teken dat je huid hard aan het werk is om nieuwe zonnestralen tegen te houden. Maar helemaal goed is dat eigenlijk niet voor je huid.

Let op: ook als je huid bruin is, kunnen er nog steeds schadelijke zonnestralen doordringen. Je huid raakt dus nog steeds beschadigd. Daarom is het belangrijk om je altijd goed te beschermen tegen de zon, ook als je huid een bruine kleur heeft.



Wat gebeurt er met je huid als je verbrandt?

Als je in de zon bent zonder je goed te beschermen, kunnen de UV-stralen van de zon je huidcellen beschadigen. Je lichaam probeert die schade te herstellen, maar dat lukt niet altijd helemaal goed. Je huid wordt rood. Bij een ergere verbranding wordt je huid ook pijnlijk en kunnen zelfs blaren ontstaan. De huid zal na een verbranding gaan vervellen. Als verbranding vaak gebeurt, kan dat op latere leeftijd zorgen voor huidproblemen.

Soms denken mensen dat een bruin kleurtje gezond is. Maar als je huid rood wordt en daarna bruin, of direct bruin zonder eerst rood te worden, betekent dat eigenlijk dat je huid al schade heeft opgelopen. Daarom is het slim om je altijd goed in te smeren en niet te lang in de felle zon te zitten.



Kun je ook verbranden als het bewolkt is?

Ja, dat kan zeker! Ook als de zon achter de wolken zit, kun je nog steeds verbranden. Dat komt doordat UV-straling (die straling die je huid kan beschadigen) gewoon door de wolken heen gaat. Dus zelfs als het niet zonnig of warm is, is het slim om je toch goed te beschermen. Smeer je dus vanaf zonkracht 3 in, ook als het een beetje grijs of bewolkt is buiten.



Hoe ontstaat huidkanker door de zon?

Als je vaak in de zon bent zonder bescherming, kunnen de UV-stralen je huid beschadigen. Je huid probeert zichzelf steeds te herstellen, maar dat lukt niet helemaal goed. Als cellen in je huid vaak beschadigd raken en niet goed worden gerepareerd, kan dat op latere leeftijd problemen geven, zoals huidkanker.

Huidkanker is de meest voorkomende soort kanker in Nederland. En elk jaar krijgen meer mensen deze ziekte. De afgelopen 10 jaar is het aantal mensen met huidkanker meer dan verdubbeld. In 2024 kregen bijna 80.000 Nederlanders huidkanker. Bijna altijd komt huidkanker door teveel blootstelling aan uv-straling of de zonnebank.



Hoe kun je je het beste beschermen tegen de zon?

Elke dag schijnt de zon anders. Soms is de zonkracht laag, soms is hij hoog. **Vanaf zonkracht 3** is het belangrijk om jezelf goed te beschermen tegen verbranding en schade aan je huid. Dat doe je met drie simpele stappen:



Weren: Zoek de schaduw op. Blijf, als het kan, uit de zon tussen 12.00 en 15.00 uur, als de zon het sterkst is.



Kleren: Draag bedekkende kleding. Zet een pet of zonnehoed op en bescherm je ogen met een zonnebril.



Smeren: smeer je minimaal een half uur voordat je naar buiten gaat in met zonnebrandcrème van factor 30 of hoger en een goede UV-A-filter. Herhaal dit elke 2 uur.

Enkele tips die je kunt delen:

Weren:

- Hang een schaduwdoek op of neem een parasol mee.
- Check altijd of er schaduw is op de plek van bestemming.

Kleren:

- Lees in de **volgende vraag** meer over welke kleding je het beste beschermt tegen de zon.

Smeren:

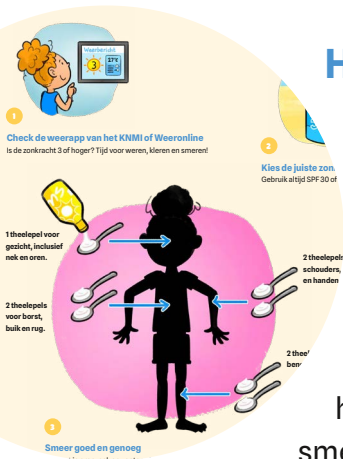
- Lees meer over smeren in de vraag **'Hoe smeer je jezelf het beste in'** in dit spreekbeurtpakket.



Welke kleding beschermt het beste tegen de zon?

Kleding is een makkelijke en handige manier om je huid te beschermen tegen de zon.

- **Hoofd en ogen:** Draag een pet of zonnehoed en zet een zonnebril met UV-bescherming (UV400) op om je ogen te beschermen.
- **Armen en benen:** Lange mouwen en lange broeken beschermen je huid beter dan korte kleding. Kies luchtige, loszittende stoffen zodat het niet te warm wordt.
- **Kleuren en stoffen:** Donkere kleding beschermt beter tegen UV-straling dan lichte kleding. Daarom dragen mensen in de woestijn vaak lange, donkere gewaden.
- **UV-werende kleding:** Er bestaat speciale UV-werende kleding die bijna geen UV-straling doorlaat. Dit kan een goede extra bescherming zijn. Extra handig als je bijvoorbeeld gaat zwemmen.



Hoe smeer je jezelf het beste in?

Als geheugensteuntje hebben we een smeerinstructie gemaakt, die je helpt met insmeren.

Ga hiervoor naar www.edustart.nl/zonslim en kies bij jouw groep voor 'Smeerinstructie'. Daar vind je de download van de smeerinstructie.

Tip: neem een theelepel en fles zonnebrandcrème mee en laat deze tijdens je spreekbeurt zien. Vraag bijvoorbeeld je klasgenoten: hoeveel zonnebrandcrème heb je nodig om je gezicht goed in te smeren? Het antwoord is 1, zie de smeerinstructie.

Zo smeer je jezelf goed in

Stap 1: check de weerapp van het KNMI of Weeronline. Is de zonkracht 3 of hoger? Dan is het tijd voor weren, kleren en smeren!

Stap 2: Kies de juiste zonnebrandcrème. Gebruik altijd SPF 30 of hoger, mét UV-A-filter.

Stap 3: Smeer goed en genoeg. Je kan de volgende hoeveelheden aanhouden:

- 1 theelepel voor gezicht, inclusief nek en oren
- 2 theelepels voor schouders, armen en handen
- 2 theelepels voor borst, buik en rug
- 2 theelepels voor benen en voeten

Stap 4: Smeer elke 2 uur. Heb je gezwommen, gezweet of je net afgedroogd? Smeer opnieuw.





Hoe werkt zonnebrandcrème?

Zonnebrandcrème is geen gewone crème. Er zitten speciale stoffen in die UV-stralen tegenhouden. Deze stoffen noemen we zonnefilters.

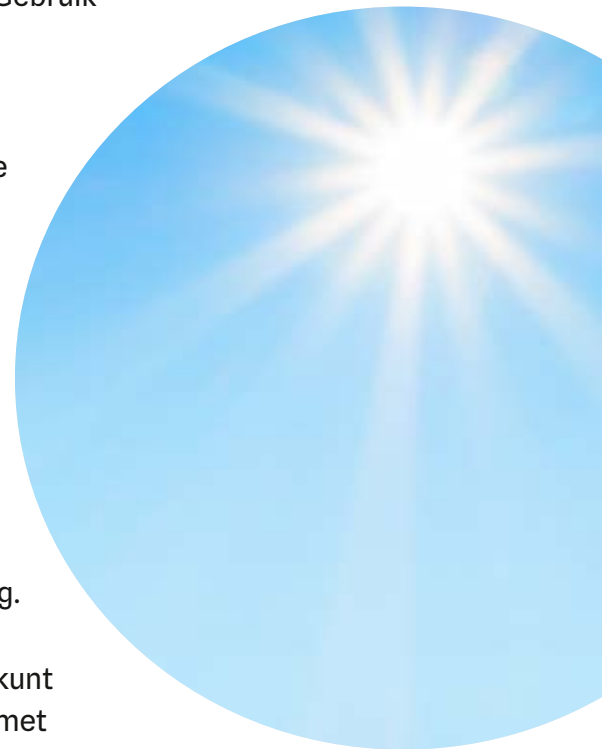
Door zonnebrandcrème op te smeren, help je je huid om zich te beschermen tegen de zon. Maar let op: zonnebrandcrème werkt niet eindelijk! Smeer je om de 2 uur opnieuw in, en vaker als je in het water bent geweest.

Waar/Niet-waar-quiz: Feiten en fabels over de zon

Wil je testen of iedereen wel heeft opgelet tijdens je spreekbeurt? Dan kan je deze quiz gebruiken. Kies zelf de stellingen uit die bij jouw verhaal passen en zet deze in je presentatie.

Waar of niet waar?

- Bij bewolkt weer hoeft je je niet in te smeren.
 - Het antwoord is: niet waar. De schijnt ook door de wolken heen. Je kunt nog steeds verbranden. Ook al 'voelt' het op bewolkte dagen misschien niet zo, veel zonnestralen komen gewoon door de wolken heen. Of je je moet insmeren hangt af van de zonkracht.
- Zonnebrandcrème hoeft je op een zonnige dag maar één keer per dag aan te brengen.
 - Het antwoord is: niet waar. Smeer je een half uur voor je naar buiten gaat in en herhaal dit elke 2 uur én altijd na het zwemmen, zweten of afdrogen. Gebruik minimaal SPF 30 met UV-A filter.
- In de schaduw kun je ook verbranden.
 - Het antwoord is: waar. De zon komt ook nog deels door schaduwvoorzieningen als bomen en parasols heen. En de zon weerkaatst op water, zand en muren. Daardoor kun je ook in de schaduw verbranden en schade aan je huid krijgen.
- Op een zonnige dag kun je het beste uit de zon gaan tussen 12.00 en 15.00 uur.
 - Het antwoord is: waar. De stand van de zon is ook erg belangrijk. Als de zon hoger aan de hemel staat is de zonkracht ook hoger. Daarom moet je in de zomer tussen 12.00 en 15.00 uur uit de zon gaan.
- Vanaf zonkracht 3 is insmeren met zonnebrandcrème genoeg.
 - Het antwoord is: waar. Als je je voldoende en vaak genoeg insmeert met zonnebrandcrème ben je zonveilig. Maar je kunt het beste ook de schaduw opzoeken (weten) en je kleden met hoed/pet en lange mouwen kleding (kleden). Door te weten, kleden en smeren bescherm je jezelf het beste tegen de zon.
- Goedkope zonnebrandcrème is even goed als dure zonnebrandcrème.
 - Het antwoord is: waar. Zolang een zonnebrandcrème SPF 30 of hoger heeft en beschermt tegen UVA-straling, werkt hij goed.



Meer informatie

Wil je nog meer weten over zonbescherming?

Lees dan verder op de volgende websites:

- www.voorkomhuidkanker.nl
- www.huidfonds.nl
- www.weeronline.nl
- www.knmi.nl

