

**Bescherm je
kind(eren)
tegen de zon**



Buiten spelen is gezond.

Maar...

- Te veel zon en zonverbranding is **niet goed** voor de huid.
- De huid van **kinderen** is extra kwetsbaar.
- De huid kan **beschadigen**.
- Die schade kan op **lange termijn** leiden tot huidkanker.
- 1 op de 5 mensen krijgt **huidkanker**, 1.000 mensen per jaar overlijden.

Wat weet jij over zonbescherming?

Test het in de volgende quiz!

Spelregels:

- Je krijgt 6 stellingen te zien.
- Wat denk je: **waar** of **niet waar**?



Waar of niet waar?

Bij bewolkt weer
hoef je je niet in te
smeren.



zonnetjesweek

Waar of niet waar?

Bij bewolkt weer
hoef je je niet in te
smeren.

Het antwoord = **niet waar**.

De zon schijnt ook door de
wolken heen. Je kunt nog
steeds verbranden.



Waar of niet waar?

Een donkere
huidskleur hoeft niet
beschermdd te
worden tegen de
zon.



zonnetjesweek

Waar of niet waar?

Een donkere
huidskleur hoeft niet
beschermde te
worden tegen de
zon.

Het antwoord = **niet waar**.

Een donkere huid verbrand
minder snel, maar kan nog
steeds verbranden en schade
oplopen door de zon. Wat het
risico op huidkanker vergroot.



Waar of niet waar?

Zonnebrandcrème
hoef je maar één
keer per dag aan te
brengen.



Waar of niet waar?

Zonnebrandcrème
hoef je maar één
keer per dag aan te
brengen.

Het antwoord = **niet waar**.

Smeer je een half uur voor je
naar buiten gaat in en herhaal
dit elke 2 uur én na het
zwemmen, zweten of afdrogen.



Waar of niet waar?

In de schaduw kun
je ook verbranden.



Waar of niet waar?

In de schaduw kun je ook verbranden.

Het antwoord = **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.



Waar of niet waar?

Waterresistente
zonnebrandcrème
hoef je na het
zwemmen niet
opnieuw op te
smeren.



zonnetjesweek

Waar of niet waar?

Waterresistente
zonnebrandcrème
hoef je na het
zwemmen niet
opnieuw op te
smeren.

Het antwoord = **niet waar**.

Ook waterresistente
zonnebrandcrème gaat deels
eraf in het water.



Waar of niet waar?

Goedkope
zonnebrandcrème is
even goed als dure
zonnebrandcrème.



Waar of niet waar?

Goedkope
zonnebrandcrème is
even goed als dure
zonnebrandcrème.

Het antwoord = **waar**.

Zolang een zonnebrandcrème
SPF 30 of hoger heeft en
beschermt tegen UVA-straling,
werkt hij goed.





Zonnetjesweek

Vrolijke & leerzame week over zonbescherming

- Voor kinderopvang, gastouders en peuterspeelzalen
- Thema: Weren, Kleren, Smeren
- Samen leren hoe je slim omgaat met de zon



***“Kinderen leren
spelenderwijs
waarom
zonbescherming
belangrijk is.”***

Door:

Leuke
zonbeschermingsspelletjes

- Van creatieve knutselopdrachten en liedjes
- Tot vrolijke zonnetjesdansjes en educatieve spelletjes.



Wanneer is zonbescherming nodig?

- Dit hangt af van de **zonkracht**.
- Zonkracht is de maat voor de hoeveelheid **UV-straling** (ultraviolette straling) in het zonlicht dat de aarde bereikt.
- **Check de weerapp** van KNMI of Weeronline

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.



Hoe bescherm je je kind(eren)?

- **Weren:** Zoek de schaduw op, vooral tussen 12.00 en 15.00 uur.



Hoe bescherm je je kind(eren)?

- **Kleren:** Trek kleding aan die je huid bedekt en zet een zonnehoedje/pet en zonnebril op.



SPF

Hoe bescherm je je kind(eren)?

Smeren:

- Smeer minimaal SPF 30 met een UV-A-filter
- Half uur voor naar buiten gaan
- Herhaal elke 2 uur en na zwemmen

Wat kun jij doen?

- Maak zonbescherming een gewoonte.
- Check samen met je kind de zonkracht.
- Is er schaduw op de bestemming?
- Welke kleding beschermt vandaag het best?
- Geef een zonnehoed/pet en zonnebrandcrème mee.
- Zijn jullie al ingesmeerd? Doe dit minimaal een half uur voordat jullie naar buiten gaan. Herhaal elke 2 uur.
- Leer je kind(eren) zelf smeren.
- Geef het goede voorbeeld.





***“Weren,
kleren,
smeren!”***

**Kortom,
lekker naar buiten,
maar wel met de juiste
bescherming!**

Meer informatie?

Ga naar voorkomhuidkanker.nl

