



**huid**  
f o n d s

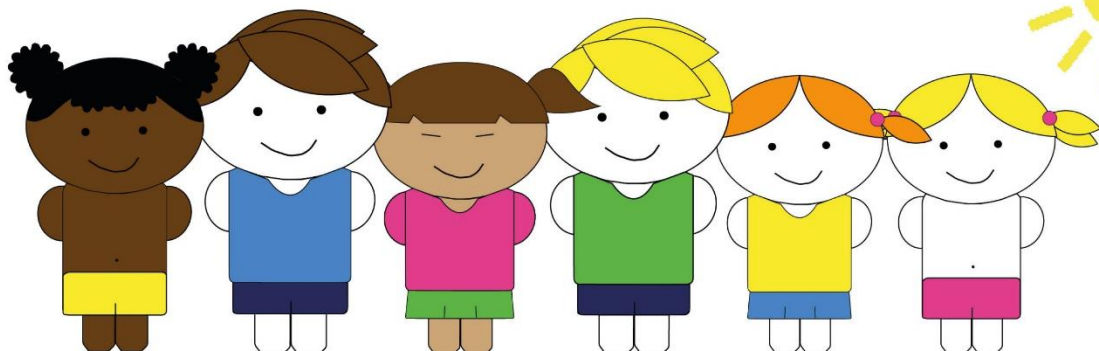
# Zonnetjesweek

Handleiding voor de kinderopvang

Huidfonds, 2020  
[www.zonnetjesweek.nl](http://www.zonnetjesweek.nl)

# Zonnetjesweek

week van 25 mei 2020



# Leuk dat jullie meedoen met de Zonnetjesweek!

Met een goede zonbescherming kan je heerlijk genieten als je buiten bent. Dit is extra belangrijk voor jonge kinderen van 0 tot en met 4 jaar. Daarom organiseert het Huidfonds elk jaar de Zonnetjesweek voor de kinderopvang. De Zonnetjesweek is een themaweek waarbij op kinderopvanglocaties op een positieve en speelse manier voorlichting wordt gegeven over veilig spelen in de zon. Tijdens de Zonnetjesweek kun je gebruik maken van verschillende materialen en activiteiten. Je kiest zelf hoe je bij jouw kinderopvang invulling geeft aan de Zonnetjesweek.

## De Zonnetjesweek en het coronavirus

Het is een uitdagende tijd. De coronamaatregelen raken ons allemaal, zeker in de kinderopvang. Tegelijkertijd gaan veel dingen ook door. Het is lente en de zon schijnt volop. Daarom is het heel belangrijk de kwetsbare kinderhuid goed te beschermen in de zon. Omdat de kinderopvang vanaf 11 mei weer volledig open gaat hebben we besloten de Zonnetjesweek door te laten gaan. In deze handleiding vind je informatie over het uitvoeren van de Zonnetjesweek en de coronamaatregelen.

## In deze handleiding:

- Voorbereiding Zonnetjesweek
- Materialen Zonnetjesweek
- Activiteiten tijdens de Zonnetjesweek
- Informatie over zonbescherming
- Bijlagen

## Waarom organiseert het Huidfonds de Zonnetjesweek?

Huidkanker is de meest voorkomende en snelst toenemende kankersoort in Nederland. Eén op de zes mensen krijgt hiermee te maken. Op jonge leeftijd onbeschermd in de zon, vergroot het risico om op latere leeftijd huidkanker te krijgen. Wanneer iemand in zijn leven vaker verbrandt, neemt de kans op huidkanker toe. Met juiste voorlichting en maatregelen (insmeren met zonnebrandcrème, UV werende kleding dragen, uit de zon blijven) is huidkanker (deels) te voorkomen. Het Huidfonds zet zich in voor een huidkankervrije generatie door kinderen van 0-4 jaar, hun ouders/verzorgers én pedagogisch medewerkers te vertellen over huidbescherming in de zon tijdens de Zonnetjesweek.

## Contact

Heb je vragen? Neem dan gerust contact op met Lianne van het Huidfonds.

Telefoon: 085-043 30 93

E-mail: [lianne@huidfonds.nl](mailto:lianne@huidfonds.nl)

## Over het Huidfonds

Het Huidfonds is een erkende goededoelenorganisatie die zich inzet voor mensen met een huidaandoening en het belang van een gezonde huid onder de aandacht wil brengen.

Hou van je huid, zorg voor je huid is daarbij de basis van ons verhaal.

De impact die het Huidfonds wil bereiken is een wereld waarin mensen gezond zijn, met elkaar in verbinding staan en positief zijn. Over zichzelf en over elkaar. Wij voeren campagnes, organiseren fondsenwervende evenementen, geven voorlichting en informatie over de huid en doen gericht onderzoek. Daarnaast brengen we huidprofessionals en mensen met een huidaandoening met elkaar in verbinding om verbeteringen aan te brengen in de huidzorg.

Ga jij ook voor een huidkankervrije generatie? Help ons en doneer via een Tikkie.

Klik hier: [Ik geef een Tikkie!](#)

# Vorbereiding Zonnetjesweek

## **Aanpassingen i.v.m. het coronavirus**

### *Activiteiten*

*We realiseren ons dat het voor de kinderopvang een hele drukke tijd is en dat er ook veel vragen en zorgen zijn. Je kunt de invulling van de Zonnetjesweek zelf bepalen. Dus voer vooral de activiteiten uit waar jij je op dit moment prettig bij voelt en wat haalbaar is voor jouw kinderopvang.*

### *Insmeren met zonnebrandcrème*

*Het RIVM geeft aan dat het voor kinderen en medewerkers niet nodig is om 1,5 meter afstand van elkaar te houden ([bron](#)) en misschien heb je hier van je organisatie richtlijnen voor ontvangen. Huidfonds adviseert je om de richtlijnen van het RIVM en je organisatie te volgen.*

## **Ontvangst materialen**

Je kunt de materialen downloaden van de website van het Huidfonds

(<https://huidfonds.nl/zonnetjesweek/materialen-zonnetjesweek/>). De meeste materialen zijn in kleur en zwart-wit beschikbaar. Er zijn dit jaar een aantal nieuwe materialen zoals het kijk, lees- en luisterboek 'Een zomerse dag met Bram en Roos', insmeerkaart, insmeerspel en weekschema.

## **Activiteiten plannen**

Verderop in deze handleiding vind je een overzicht van de materialen, wat je daarmee kunt doen en ideeën voor andere activiteiten over de zon en zonbescherming. De precieze invulling van de Zonnetjesweek kun je helemaal zelf bepalen. Bedenk welke activiteiten jullie willen gaan doen tijdens de Zonnetjesweek, plan deze in en bereid ze voor. Print de digitale communicatiematerialen uit of vraag de medewerkers deze zelf te printen.

## **Informerende ouders/verzorgers**

Het is heel belangrijk ouders/verzorgers te betrekken bij de Zonnetjesweek, want zij zijn degenen die hun kinderen beschermen in de zon wanneer zij niet bij de kinderopvang zijn.

Laat ouders/verzorgers weten dat jullie meedoen met de Zonnetjesweek door:

- De posters op te hangen.
- De Zonnetjesweek folder mee te geven.
- Een bericht in de (digitale) nieuwsbrief te plaatsen: zie bijlage 2 en 3 voor een voorbeeld bericht.
- Op jullie website en/of sociale media kanalen te laten weten dat jullie meedoen met de Zonnetjesweek. Zie bijlage 2 en 3 voor een voorbeeld bericht.
- De PDF of link naar het video van het boek 'Een zomerse dag met Bram en Roos' door te sturen, zodat zij dit thuis ook kunnen voorlezen.
- De link naar de online quiz te delen met ouders/verzorgers.
- Aandacht te geven aan zonbescherming als ouders/verzorgers hun kind komen halen. Vertel bijvoorbeeld dat jullie de kinderen hebben ingesmeerd voor het buitenspelen en het buiten nog eens hebben herhaald. Of vertel over de Zonnetjesweekactiviteiten die jullie hebben gedaan.
- Vraag ouders/verzorgers eens hoe zij thuis omgaan met zonbescherming.

## Informereren medewerkers

In bijlage 1 vind je een e-mail om medewerkers te informeren over de Zonnetjesweek. Voeg de communicatiematerialen toe en wijs hen op deze handleiding en/of de PDF 'Zonnetjesweek: Briefing medewerkers'. Hiermee kunnen ze zich voorbereiden op de Zonnetjesweek en activiteiten inplannen voor hun groep. Je zou ook alvast een planning met activiteiten kunnen maken en die rondsturen. Of je collega's informeren over de Zonnetjesweek tijdens een vergadering.



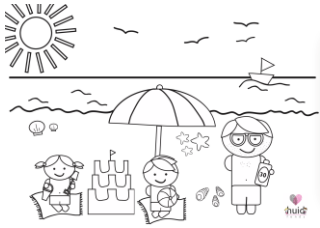

**Tip:** De hoeveelheid UV-straling is elke dag en zelfs elk uur anders. Het RIVM meet daarom voortdurend de UV-kracht. Op de website <https://www.rivm.nl/zonkracht> zie je altijd de zonkracht van dit moment in de Bilt. Via Weerplaza is voor elke plek in Nederland de actuele zonkracht te vinden.



## Materialen Zonnetjesweek: voor ouders/medewerkers:

Materiaal	Wat je ermee kunt	Voorbeeld
<p><i>Briefing voor medewerkers (PDF)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Doorsturen naar medewerkers om hen te informeren over de Zonnetjesweek.</li> </ul>	
<p><i>Folder Zonnetjesweek: informatie over UV-straling, veilig in de zon en huidkanker (PDF)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uitprinten (A4, dubbelzijdig) en meegeven aan ouders/verzorgers.</li> </ul>	
<p><i>Infographic – Veilig in de zon (PDF)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uitprinten en ophangen als geheugensteuntje voordat jullie naar buiten gaan.</li> </ul>	

<p>A4 posters – 5 verschillende (PDF)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uitprinten en ophangen op goed zichtbare plekken, bijvoorbeeld op de (buiten)deur, prikbord of bij de kapstok.</li> </ul>	
<p>Quiz (<a href="#">online beschikbaar</a>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je kennis testen op: <a href="https://huidfonds.nl/wp_quiz/test-je-kennis-over-zon-en-zonbescherming/">https://huidfonds.nl/wp_quiz/test-je-kennis-over-zon-en-zonbescherming/</a></li> <li>○ De quiz doorsturen naar je collega's en ouders/verzorgers.</li> </ul>	
<p>Weekschema (PDF) – <i>Nieuw!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uitprinten, invullen en ophangen: Schrijf voor elke dag van de week op welke Zonnetjesweek activiteiten jullie gaan doen.</li> </ul>	

## Materialen Zonnetjesweek: voor kinderen:

Materiaal	Wat je ermee kunt	Voorbeeld
<p>Insmeerliedje – In de zonneshijn: <a href="#">YouTube-video</a> en A4 met de tekst van het liedje (PDF)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Samen het filmpje kijken en daarna het liedje zingen</li> <li>○ Het liedje zingen tijdens het insmeren.</li> <li>○ Filmpje doorsturen aan ouders/verzorgers.</li> <li>○ Tekst van het liedje uitprinten en ophangen.</li> </ul>	  <p><b>In de zonneshijn</b> Op de melodie van 'In de maanshijn'</p> <p><b>In de zonneshijn,</b> In de zonneshijn, Smeren wij ons in Om beschermd te zijn!</p> <p><b>En je smeert wat hier,</b> En je smeert wat daar,</p> <p><b>Eerst wat op je neusje,</b> Dan wat op je wang, En nog op je beentjes, Die wachten al zo lang!</p>
<p>Kleurplaten (PDF)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uitprinten en inkleuren.</li> <li>○ Ingekleurde tekeningen ophangen tijdens de Zonnetjesweek.</li> <li>○ Er zijn twee series: een serie over de seizoenen en een serie voor jonge kinderen.</li> </ul>	
<p>Lees, kijk en luisterboek 'Een zomerse dag met Bram en Roos' (<a href="#">YouTube-video</a> en PDF) – <b>Nieuw!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ De PDF van het boek voorlezen (uitgeprint of digitaal)</li> <li>○ De video kijken waarin het boek wordt voorgelezen.</li> <li>○ Video delen met ouders/verzorgers.</li> <li>○ Met kinderen in gesprek over zonbescherming. Bijvoorbeeld aan de hand van de aanwijspaat met zonbeschermingsmiddelen achterin het boek.</li> </ul>	 <p>huid Een zomerse dag met Bram &amp; Roos</p>

<p><i>Insmeerkaart (PDF) - Nieuw!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uitprinten en ophangen</li> <li>○ Geef een stempel of sticker voor elke keer insmeren met zonnebrandcrème. Bijvoorbeeld als een kind 's morgens ingesmeerd gebracht wordt, of na het insmeren voordat jullie naar buiten gaan.</li> <li>○ Als een kind zich elke dag gedurende de Zonnetjesweek heeft ingesmeerd, krijgen zij de insmeerkaart mee als soort van diploma.</li> </ul>	 <p>Dit is de insmeerkaart van</p> <p>1 2 3 4</p> <p>5 6 7 8</p> <p>9 10 11 12</p> <p>13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24</p> <p>25 26 27 28</p> <p>29 30 31 32</p> <p>33 34 35 36</p> <p>37 38 39 40</p> <p>41 42 43 44</p> <p>45 46 47 48</p> <p>49 50 51 52</p> <p>53 54 55 56</p> <p>57 58 59 60</p> <p>61 62 63 64</p> <p>65 66 67 68</p> <p>69 70 71 72</p> <p>73 74 75 76</p> <p>77 78 79 80</p> <p>81 82 83 84</p> <p>85 86 87 88</p> <p>89 90 91 92</p> <p>93 94 95 96</p> <p>97 98 99 100</p>
<p><i>Insmeerspel (PDF) - Nieuw!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uitprinten en spelletjes doen</li> <li>○ Als een kind weet hoe hij/zij een bepaald lichaamsdeel weet in te smeren, krijgt hij/zij een stempel of een sticker.</li> <li>○ Als een kind niet weet hoe hij/zij een bepaald lichaamsdeel moet insmeren, kun je als medewerkers de lichaamsdelen bij jezelf aanwijzen om de kinderen de goede richting op te sturen.</li> </ul>	 <p>1. Oor 2. Nek 3. Buik 4. Benen</p> <p>5. Neus 6. Gezicht 7. Armen 8. Rug</p>



# Activiteiten tijdens de Zonnetjesweek

## Meer ideeën voor activiteiten

- Laat kinderen zichzelf, elkaar of een pop insmeren. Voor de spiegel is dit extra leuk!
- Doe spelletjes zoals het schaduwspel, schminken of kijken door een zonnebril.
- Plak de Zonnetjesweek posters en/of infographic op het raam en schilder er (met de kinderen) vrolijke zonnetjes bij. Zo ziet iedereen dat jullie mee doen met de Zonnetjesweek.
- Speel 'Petje op, petje af'. Laat kinderen rondwandelen op muziek. Knip een zon uit gekleurd papier. Als je de zon omhooghoudt, zetten kinderen hun zonnehoedje op en als hij naar beneden gaat, zetten ze hem af. Vraag ouders om hun kind een zonnehoedje mee te geven.
- Prik een dag in de Zonnetjesweek en vraag ouders om hun kind gele of oranje kleding aan te trekken.
- Kies een moment voor een gezamenlijke zonnegroet.
- Pak het stoepkrijt en teken zonnetjes op de stoep. Of ga in de zon staan en laat iemand anders de omtrek van jouw schaduw tekenen met stoepkrijt. Ziet je schaduw er in de ochtend anders uit dan in de middag?
- Plak of teken een gele cirkel op een vel papier en laat de kinderen er zonnestrallen bij maken.
- Meer knutselactiviteiten rond het thema zon? Kijk eens op Pinterest voor inspiratie.

**Tip:** Maak (actie)foto's. Deze kun je gebruiken op sociale media, voor jullie nieuwsbrief of website om ouders/verzorgers te vertellen wat jullie hebben gedaan tijdens de Zonnetjesweek. We horen en zien bij het Huidfonds ook graag wat jullie bedacht hebben. Mail je foto's naar [lianne@huidfonds.nl](mailto:lianne@huidfonds.nl) en laat weten of we deze mogen gebruiken.

## Insmeerspelletjes

Maak insmeren met zonnebrandcrème leuk door er een spelletje van te maken. Een aantal ideeën:

- *Smeren maar!* Doe een wedstrijdje wie zich het snelste in kan smeren. Elk lichaamsdeel wordt een onderdeel. Eerst de benen, dan de armen, dan het gezicht... Klaar voor de start... smeren maar! Controleer of alles goed is ingesmeerd voor jullie de zon in gaan.
- *Insmeertreintje:* Zet alle kinderen in een rijtje achter elkaar en geef ze wat zonnebrandcrème in hun hand. Laat iedereen het kind dat voor hem staat insmeren.
- *Witte stippen:* Met de tube kun je jezelf versieren met witte stippen. Zet eens wat stippen op je armen, benen en gezicht. Kijk! Nu zijn we allemaal versierd. Verbind nu met je vingers de stippen met elkaar. Let op dat je alle stippen uitsmeert!
- *Insmeerpot:* Voor elke keer dat de kinderen ingesmeerd zijn mogen ze een knikker of knoop in een gezamenlijke 'smeerpot' doen. Is de pot vol? Dan volgt de beloning! Misschien een lekker waterijsje? Of buiten met water spelen?
- *Zonnebrandcrème op je...:* Geef iedereen een tube zonnebrandcrème of geef wat op de hand. Jij geeft aanwijzingen waar de kinderen moeten gaan smeren. Klaar voor de start? Zonnebrandcrème op je..... kin! Voor oudere kinderen kun je er een wedstrijdje van maken. Wie als eerste de juiste plek heeft ingesmeerd krijgt een punt.
- *Spelen maar:* Leidt jonge kinderen af door ze met de dop van de zonnebrandcrème te laten spelen.
- *Smeer elkaar in:* Laat kinderen zichzelf, elkaar of een pop insmeren. Voor de spiegel is dit extra leuk!

**Tip:** Geef het goede voorbeeld. Laat zien dat jij jezelf ook insmeert met zonnebrandcrème en zet een hoed of pet en zonnebril op als je naar buiten gaat.

# Zonbescherming

## Waarom is zonbescherming zo belangrijk?

Het is heerlijk om te genieten van de zon, maar ook belangrijk om de huid goed te beschermen. Zeker omdat huidkanker steeds vaker voorkomt in Nederland. Meestal is huidkanker een gevolg van te grote blootstelling aan ultra violette (UV) straling van de zon. Als kinderen op jonge leeftijd zijn blootgesteld aan teveel zon, is er een grote kans dat ze later huidkanker krijgen.

De belangrijkste manier waarop je huidkanker kunt voorkomen is ervoor te zorgen dat de huid niet verbrandt door de zon. Maar ook zonder te verbranden kan de huid beschadigd raken. Daarom is het verstandig om de plekken van de huid die vaak in de zon zijn te beschermen.

Lichte huidtypes verbranden sneller dan donkere huidtypes. Dit betekent niet dat een donkere huidtypes niet kunnen verbranden, wel is de roodheid van de verbranding minder zichtbaar door de donkere kleur van de huid. Bescherm donkere huidtypes dus ook goed in de zon.

## Veilig spelen in de zon: 5 tips voor zonbescherming voor volwassenen en kinderen vanaf 1 jaar

### 1. Uit de zon tussen 11.00 – 15.00 uur:

In het eerste deel van de middag is de zon in Nederland het felst. In de zomer, wanneer er een hoge zonkracht is, kun je dan beter de schaduw opzoeken. Houd baby's onder één jaar altijd uit de directe zon. Hun huid is nog niet gewend aan de zon, is extra kwetsbaar en kan gemakkelijk verbranden.

### 2. Petje of hoedje:

Jonge kinderen hebben vaak niet zoveel haar op hun hoofdhuid. Haar beschermt de huid tegen de zon. Bescherm de hoofdhuid van jonge kinderen daarom goed. Zorg dat ook het gezicht en de nek goed beschermd zijn. Het liefste vallen de oren ook in de schaduw van het petje of hoedje.

### 2. (UV-werende) Kleding:

Je kunt je huid beschermen met kleding. Zo voorkom je dat de zon rechtsreeks op de huid komt. Je kunt ook kiezen voor kleding die speciaal gemaakt is voor spelen en zwemmen in de zon. Deze UV-werende kleding houdt voor 99% UV-straling tegen en voorkomt verbranding. Een wijdvallend katoenen shirt heeft ongeveer dezelfde werking als zonnebrandcrème met Sun Protection Factor (SPF) 10. Maar als het shirt nat wordt, neemt de bescherming met de helft af.

### 4. Zonnebril met UV-filter:

UV-straling kan blijvende schade veroorzaken aan de ogen. Je kunt je ogen beschermen met een goede zonnebril. Dit is ook heel belangrijk voor kinderen, omdat hun ogen extra kwetsbaar zijn. Het Oogfonds raadt aan een zonnebril te gebruiken met de aanduiding '100% UV-bescherming' of 'UV400' en een CE-logo. Let erop dat de glazen groot genoeg zijn zodat er geen UV-straling in je oog valt. Speelgoedzonnebrillen zijn niet geschikt en doen meer kwaad dan goed.

### 5: Smeer zonnebrandcrème:

Minimaal SPF 30, minstens 30 minuten van tevoren. Dat is ons advies. Herhaal het insmeren iedere 2 uur. Na spelen, zwemmen en afdrogen altijd opnieuw insmeren. Dit geldt ook voor crème waarop staat dat die waterbestendig is. Smeer in ieder geval lekker dik. Vergeet de oren, nek, voeten en handen niet!

**Tip:** Breng zonbescherming elk voorjaar en zomer opnieuw onder de aandacht. Dit is hard nodig omdat er bij veel mensen nog steeds veel onwetendheid is en misverstanden bestaan over zonbescherming. Deel je kennis over zon en zonbescherming en geef er veel aandacht aan bij jouw kinderopvang.

# Bijlagen

## Bijlage 1: E-mail voor medewerkers

Beste collega's/pedagogisch medewerkers/gastouders/....,

In de week van 25 mei doen we mee aan de Zonnetjesweek van het Huidfonds. Een themaweek waarbij op kinderopvanglocaties op een positieve en speelse manier voorlichting gegeven wordt over veilig spelen in de zon. Een week lang zetten we huidbescherming in het zonnetje.

### Zonnetjesweek: in de week van 25 mei

Met een goede zonbescherming kan je heerlijk genieten als je buiten bent. Dit is extra belangrijk voor jonge kinderen van 0 tot en met 4 jaar. Daarom organiseert het Huidfonds elk jaar de Zonnetjesweek voor de kinderopvang.

Tijdens de Zonnetjesweek kun je gebruik maken van verschillende materialen en activiteiten om de Zonnetjesweek invulling te geven. Alle materialen die je nodig hebt zijn te downloaden via deze link: <https://huidfonds.nl/zonnetjesweek/materialen-zonnetjesweek/>. In de PDF 'Handleiding Zonnetjesweek' en 'Briefing medewerkers' vind je een overzicht van de beschikbare communicatiematerialen en informatie hoe jij de Zonnetjesweek kunt uitvoeren op jouw locatie/groep. Bedenk welke activiteiten je wilt gaan doen, bereid deze voor en print de materialen. Bedenk ook hoe je de ouders/verzorgers gaat betrekken bij de Zonnetjesweek.

### Waarom de Zonnetjesweek?

Huidkanker is de meest voorkomende en snelst toenemende kankersoort in Nederland. Op jonge leeftijd onbeschermd in de zon, vergroot het risico aanzienlijk om op latere leeftijd huidkanker te krijgen. Het Huidfonds zet zich in voor een huidkankervrije generatie door ouders van kleine kinderen te vertellen over huidbescherming in de zon tijdens de Zonnetjesweek.

Bedankt voor je inzet en veel plezier tijdens de Zonnetjesweek! Heb je vragen? Neem dan contact op met [naam contactpersoon].

Met vriendelijke groet,  
[Naam]

## Bijlage 2: Aankondiging Zonnetjesweek in digitale nieuwsbrief/app/mail naar ouders/verzorgers

### Wij doen mee met de Zonnetjesweek van het Huidfonds!

Het is heerlijk om te genieten van de zon, maar de zon kan ook schadelijk zijn. Vooral voor jonge kinderen. Daarom doen wij in de week van 25 mei mee met de Zonnetjesweek. Deze voorlichtingsweek wordt georganiseerd door het Huidfonds.

Tijdens de Zonnetjesweek leert je kind op een speelse, positieve manier over de zon en zonbescherming. Want jong geleerd is oud gedaan! Je ontvangt binnenkort een informatiefolder met alle informatie over de Zonnetjesweek.

### **Bijlage 3: Bericht tijdens de Zonnetjesweek in digitale nieuwsbrief/mail naar ouders/verzorgers**

#### **Het is Zonnetjesweek!**

Vandaag begint de Zonnetjesweek van het Huidfonds. Wij hebben er heel veel zin in! We gaan allemaal leuke activiteiten doen rondom het thema zon en zonbescherming.

Je krijgt vandaag een folder mee naar huis met informatie over UV-straling en tips over veilig spelen in de zon. Hieronder vind je een (luister)boek van een verhaal dat wij voorlezen tijdens de Zonnetjesweek: Een zomerse dag met Bram en Roos. Klik [hier](#) voor de video. Leuk om thuis te lezen met je kind.

Wil je je eigen kennis over de zon en zonbescherming testen? Klik dan [hier](#) voor een online quiz!