

Huid in de klas

Lespakket voor groep 1-8

over de huid en huidaandoeningen



Toelichting

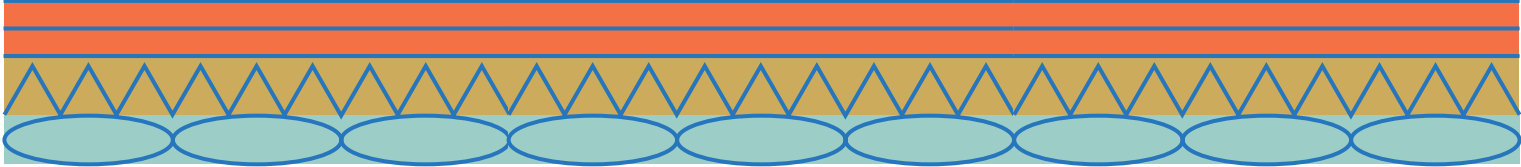
Het lespakket Huid in de klas bestaat onder meer uit losse documenten die als PDF van de website kunnen worden gedownload. In dit boek zijn deze documenten gebundeld.

Inhoudsopgave

1. Docentenhandleiding	6
1. Inleiding	7
2. Aanwijzingen bij het lesmateriaal	8
3. Tips voor verwerkingsopdrachten	11
4. Tips voor lesactiviteiten	12
a. Proefje: De kracht van zeep	
b. Kletsplot	
c. Ontdek je vijfde zintuig: voelen	

Werkbladen

2. Lesactiviteiten voor groep 1/2	14
3. Werkbladen voor groep 1/2	27
4. Lesactiviteiten groep 3/4	33
5. Werkbladen voor groep 3/4	46
6. Huidpaspoort groep 3/4	55
7. Huidpaspoort groep 5/6 en 7/8	57
8. Werkbladen voor groep 5/6	59
9. Werkbladen voor groep 7/8	83



10. Extra werkblad over acne _____	109
11. Extra werkblad over ichthyosis _____	114
12. Extra werkblad over aangeboren moedervlekken _____	118
13. Extra werkblad over vasculaire malformatie _____	122
14. Antwoorden van alle werkbladen _____	126

Toetsen

15. Toets voor groep 5/6

1. Toets _____	138
2. Antwoordblad _____	145

16. Toetsen voor groep 7/8

1. Toets _____	146
2. Antwoordblad _____	153

17. Proefje: De kracht van zeep _____	154
---------------------------------------	-----



1. Docentenhandleiding

Praktische aanwijzingen

Inhoud

1. Inleiding
2. Aanwijzingen bij het lesmateriaal
3. Tips voor verwerkingsopdrachten voor groep 5 t/m 8
4. Tips voor lesactiviteiten
 - a. Proefje: De kracht van zeep
 - b. Kletsput
 - c. Ontdek je vijfde zintuig: voelen

Het lesmateriaal Huid in de klas bestaat uit:

- Docentenhandleiding
- Website www.huidindeklas.nl (video's, extra informatie en lesmateriaal)
- Werkbladen met vijf lessen voor groepen 1/2 en 3/4
- Lesactiviteiten voor vijf lessen voor groepen 1/2 en 3/4
- Werkbladen met vijf lessen voor groepen 5 en/of 6
- Werkbladen met vijf lessen voor groepen 7 en/of 8
- Huidpaspoort (groep 3/4 en groep 5 t/m 8)
- Extra werkbladen over zeldzame huidaandoeningen en acne
- Toetsen (groep 5 t/m 8)
- Antwoorden bij de werkbladen en toetsen
- Tips voor lesactiviteiten
- Tips voor verwerkingsopdrachten
- Verwijzing naar speciale kinderboeken voor groep 1 t/m 4 (te leen in de openbare bibliotheek)
- Liedjes 'Kijk eens naar je huid' en 'Ik zit lekker in m'n vel'

Printen

De werkbladen, het huidpaspoort en de docentenhandleiding kunnen gratis gedownload worden via de website www.huidindeklas.nl

Werkbladen

Voor de werkbladen raden we aan om ze enkelzijdig te printen en een nietje door de linkerboven hoek te plaatsen.

Huidpaspoort

Het huidpaspoort bevat twee pagina's. Print deze dubbelzijdig. Op de achterkant staat de vouwinstructie. Zo kunnen de leerlingen zelf hun huidpaspoort in elkaar vouwen als een boekje. Er zijn verschillende huidpaspoorten voor groep 3/4 en voor groep 5 t/m 8.



1. Inleiding

Gebrek aan basiskennis over de huid

Huidklachten worden vaak onderschat, terwijl uit onderzoek blijkt dat de kwaliteit van leven van mensen met chronische aandoeningen daalt en dat de impact van pesten op kinderen met een huidaandoening groot is. Gebrek aan basiskennis over de huid is hierbij een belangrijke factor. Deze basiskennis over het grootste orgaan ontbreekt vaak bij leerlingen in het basisonderwijs. Om hier iets aan te doen is het lespakket Huid in de klas gemaakt door Huid Nederland, de vereniging van patiënten en patiëntenorganisaties op het gebied van huid- en haaraandoeningen. Hiervoor is samengewerkt met dermatologen (NVDV), verpleegkundig specialisten, onderwijsexperts, de Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten en patientenvertegenwoordigers van patientenverenigingen voor mensen met huid- en haaraandoeningen.

Leerdoelen

Met het lespakket ontwikkelen leerlingen hun kennis, inzicht, vaardigheden en houding met betrekking tot hun eigen huid en die van andere leerlingen waardoor zij gezondheidsrisico's kunnen voorkomen en hun eigen welbevinden en weerbaarheid kunnen vergroten.

Leerlingen leren:

- over de opbouw en de werking van de huid,
- over overeenkomsten en verschillen tussen de huid van mensen,
- over het belang van verzorging van de huid,
- over tijdelijke en blijvende huidaandoeningen en de gevolgen ervan en
- bewust en kritisch omgaan met informatie op internet.

Het lespakket past bij kerndoel 34 in het basisonderwijs (versie 2006) 'De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen'. Het lespakket sluit ook aan bij de bouwstenen voor nieuwe kerndoelen van het vakoverstijgend thema Gezondheid voor het primair onderwijs en het leergebied Digitale geletterdheid (versies 2019).

Flexibele opzet

Het lespakket is flexibel opgezet zodat leerkrachten zelf kunnen bepalen welk lesmateriaal ze met hun leerlingen behandelen. De lessen kunnen naar keuze in groepen 1-8 worden uitgevoerd (zie volgend hoofdstuk).

Veilige leeromgeving

Naar aanleiding van de leerstof kan de leerkracht meer of minder aandacht besteden aan de huid van leerlingen in de klas. Dit is niet noodzakelijk, maar het kan heel goed. Een klassengesprek kan positieve resultaten bij alle leerlingen opleveren, maar een veilige leeromgeving is daarbij wel een absolute voorwaarde. Overleg vooraf met leerlingen en ouders kan wenselijk zijn.

Leerlingen met vragen of onzekerheden over hun eigen huid kunnen terecht op de website van Huid in de klas (www.huidindeklas.nl) of Huidhuis (www.huidhuis.nl). Vragen over het lespakket zijn welkom op onderstaand e-mailadres.

Projectleider Huid in de klas: dr. Jolien van der Geugten
E-mail: secretariaat@huidnederland.com

2. Aanwijzingen bij het lesmateriaal

Algemeen

Vier niveaus

De lessenserie bestaat uit vijf lessen voor groep 1 en/of 2, voor groep 3 en/of 4, voor groep 5 en/of 6 en voor groep 7 en/of 8. Elke les kan gedaan worden in 30 tot 45 minuten. De vijf lessen voor groep 1 t/m 8 gaan over dezelfde onderwerpen maar zijn wat betreft inhoud en niveau afgestemd op de doelgroep.

Groep 1/4	Groep 5/6	Groep 7/8
Les 1 Hoe ziet de huid eruit	Les 1 Jouw huid	Les 1 De werking van de huid
Les 2 Verzorging van de huid	Les 2 Zorg voor je huid	Les 2 De verzorging van de huid
Les 3 Tijdelijke huidproblemen	Les 3 Iedereen kan het krijgen	Les 3 Tijdelijke aandoeningen
Les 4 Bescherm je huid tegen de zon	Les 4 Bescherm je huid	Les 4 De bescherming van de huid
Les 5 Langdurige huidproblemen	Les 5 Sommige mensen hebben het	Les 5 Blijvende aandoeningen

Lesactiviteiten en werkbladen

Voor groep 1 t/m 4 zijn er lesactiviteiten beschreven voor de leerkracht en werkbladen voor de leerlingen. Voor groep 5 t/m 8 zijn er alleen werkbladen voor de leerlingen en staan er aanwijzingen per les in de docentenhandleiding en deze bundel.

Extra werkbladen

De extra werkbladen voor groep 5 t/m 8 gaan over acne en zeldzame huidaandoeningen zoals ichthyosis. Deze werkbladen kunnen gebruikt worden wanneer een leerling, of een broer of zus van een leerling, deze huidaandoening heeft. Bij behoefte aan andere extra werkbladen, neem dan contact op met Huid Nederland.

Diverse leerroutes

Mocht de tijd het niet toelaten alle vijf de lessen te behandelen, is het mogelijk om enkele lessen te kiezen. We adviseren altijd met les 1 te starten, omdat deze les basisbegrippen bevat. Daarna kunnen de andere lessen in wisselende volgorde gevolgd worden.

Basisstof en verdieping groep 5 t/m 8

De lessen zijn luchtig opgebouwd zodat leerlingen de basisstof redelijk vlot kunnen verwerken. Antwoorden van de opdrachten met vaste antwoorden vindt u in deze handleiding. Belangrijke woorden (begrippen) zijn bij eerste gebruik vetgedrukt en voorzien van een omschrijving. Leerlingen toetsen hun kennis van deze woorden en omschrijvingen ter afsluiting in een kruiswoordpuzzel. Ter verdieping eindigt elke les met een informatieopdracht waarbij leerlingen nadenken over een korte video, bijvoorbeeld op YouTube.

Individueel, samen of klassikaal

Leerlingen kunnen de opdrachten individueel en samen met een of meer medeleerlingen maken. Als u de antwoordbladen print, kunnen leerlingen de opdrachten zelf nakijken. Verschillende opdrachten lenen zich goed voor klassikale bespreking.

Elke les begint met een opdracht waarbij de leerling persoonlijke gegevens noteert in zijn of haar eigen huidpaspoort. De paspoorten kunnen op school worden opgeborgen tot er weer een les uit de lessenserie wordt uitgevoerd. Ter bescherming van de privacy van leerlingen moet zorgvuldig met de paspoorten worden gegaan.

Aanwijzingen per les

Groep 5 en/of 6

Les 1 Jouw huid

Lesdoelen

De leerling leert over:

- kenmerken van de eigen huid en die van anderen
- de opbouw en werking van de huid

Aandachtspunten

- De eerste twee opdrachten zijn bedoeld ter verkenning die bij voorkeur leiden tot een interesse in het onderwerp en een positieve sfeer in de klas.
- Huidskleuren worden impliciet aan de orde gesteld. Hierop wordt nader ingegaan in de informatieopdracht en in volgende lessen.
- Je kunt na het maken van de opdrachten laagdrempelig met leerlingen bespreken of zij wel eens iemand hebben gezien met een bijzondere huid, of iemand met een huidaandoening kennen.

Les 2 Zorg voor je huid

Lesdoelen

De leerling leert over:

- kenmerken van huidtypen
- hygiëne en het belang van huidverzorging
- het ontstaan van en de verzorging van een schaafwond

Aandachtspunten

- Het onderscheid in huidtypen lijkt scherper dan dat dit in werkelijkheid is. Belangrijk is dat leerlingen inzien dat er gradaties en mengvormen zijn.
- Dit geldt ook voor elk onderscheid in huidskleuren. Opdracht 5 gaat op lichte wijze over een door een fabriek gemaakt onderscheid.
- Zie les 2 voor groep 7/8 voor meer informatie over deze leerstof.

Les 3 Iedereen kan het krijgen

Lesdoelen

De leerling leert over:

- veelvoorkomende huidaandoeningen die iedereen kan krijgen.
- de besmettelijkheid van huidaandoeningen

Aandachtspunten

- Het in opdracht 1 gemaakte onderscheid in huidtypes wordt in deze en volgende lessen functioneel aan de orde gesteld.

- Naar aanleiding van opdracht 2 kan de eigen ervaring van leerlingen met tijdelijke huidaandoeningen besproken worden. Naar aanleiding van opdracht 5 kan de vraag besproken worden hoe belangrijk het is om te weten dat een huidaandoening besmettelijk is.
- Zie les 3 voor groep 7/8 voor meer informatie over deze leerstof.

Les 4 Bescherm je huid

Lesdoelen

De leerling leert over:

- huidskleurtypen
- zonverbranding en bescherming daartegen

Aandachtspunten

- Bij opdracht 3 kun je de eigen ervaring en mening van leerlingen met zonverbranding en bescherming daartegen bespreken.
- Zie les 4 voor groep 7/8 voor meer informatie over deze leerstof.

Les 5 Sommige mensen hebben het

Lesdoelen

De leerling leert over:

- chronische huidaandoeningen
- de gevolgen van een chronische aandoening voor mensen die zo'n aandoening hebben
- de manier waarop door anderen wordt omgegaan met mensen met een chronische aandoening

Aandachtspunten

- Bij opdracht 5 kun je de verschillende perspectieven, die bij een chronische aandoening aan de orde zijn, bespreken. Voorbeeldvragen: Welke meningen zien leerlingen in de video? Met wie zijn ze het eens en waarom? Hoe komt het dat mensen vooroordelen hebben? Hoe dachten leerlingen voor deze lessen over mensen met een huidaandoening?
- Het is belangrijk dat leerlingen begrijpen dat het heel menselijk en gewoon is om een oordeel over iets te vormen op basis van beperkte kennis, maar dat het goed is als mensen daar voorzichtig mee omgaan in hun handelen. Ze kunnen bijvoorbeeld nadere informatie inwinnen en daardoor hun mening herzien.
- Zie les 5 voor groep 7/8 voor meer informatie over deze leerstof.

Aanwijzingen per les

Groep 7 en/of 8

Les 1 De werking van de huid

Lesdoelen

De leerling leert over:

- kenmerken van de eigen huid en die van anderen
- de opbouw en werking van de huid
- de beschermende functie van de huid
- mogelijke voor- en nadelen van handen wassen met zeep

Aandachtspunten

- De eerste twee opdrachten zijn bedoeld ter verkenning die bij voorkeur leiden tot een interesse in het onderwerp en een positieve sfeer in de klas.
- Huidskleuren worden impliciet aan de orde gesteld. Hierin wordt nader ingegaan in de informatieopdracht en in volgende lessen.

Les 2 De verzorging van de huid

Lesdoelen

De leerling leert over:

- kenmerken van huidtypen
- hygiëne en het belang van huidverzorging
- het ontstaan van en de verzorging van een schaafwond

Aandachtspunten

- Het onderscheid in huidtypen lijkt scherper dan dat dit in werkelijkheid is. Belangrijk is dat leerlingen inzien dat er gradaties en mengvormen zijn.
- Dit geldt ook voor elk onderscheid in huidskleuren. Opdracht 5 gaat op lichte wijze over een door een fabriek gemaakt onderscheid.

Les 3 Tijdelijke aandoeningen

Lesdoelen

De leerling leert over:

- veelvoorkomende huidaandoeningen die iedereen kan krijgen.
- de besmettelijkheid van huidaandoeningen

Aandachtspunten

- Het in opdracht 1 gemaakte onderscheid in huidtypes wordt in deze en volgende lessen functioneel aan de orde gesteld.
- Naar aanleiding van opdracht 2 kan de eigen ervaring van leerlingen met tijdelijke huidaandoeningen besproken worden.

- Naar aanleiding van opdracht 5 kan de vraag besproken worden hoe belangrijk het is om te weten dat een huidaandoening besmettelijk is.

Les 4 De bescherming van de huid

Lesdoelen

De leerling leert over:

- huidskleurtypen
- zonverbranding en bescherming daartegen
- het verband tussen de huid en vitamine D

Aandachtspunten

- Naar aanleiding van opdracht 3 kan de eigen ervaring en mening van leerlingen met zonverbranding en bescherming daartegen besproken worden.
- Naar aanleiding van opdracht 4 kan besproken worden hoe belangrijk kennis is van in deze lessen behandelde huidzaken voor de eigen gezondheid.

Les 5 Blijvende aandoeningen

Lesdoelen

De leerling leert over:

- chronische huidaandoeningen
- de gevolgen van een chronische aandoening voor mensen die zo'n aandoening hebben
- de manier waarop door anderen wordt omgegaan met mensen met een chronische aandoening

Aandachtspunten

- Naar aanleiding van opdracht 5 kunnen de verschillende perspectieven, die bij een chronische aandoening aan de orde zijn, besproken worden. Zie ook de tekst over Daan Boom in les 5 voor groep 5/6.
- Het is belangrijk dat leerlingen begrijpen dat het heel menselijk en gewoon is om een oordeel over iets te vormen op basis van beperkte kennis, maar dat het goed is als mensen daar voorzichtig mee omgaan in hun handelen. Ze kunnen bijvoorbeeld nadere informatie inwinnen en daardoor hun mening herzien.

3. Tips voor verwerkingsopdrachten groep 5 t/m 8

Voor het verwerken van de lessen van Huid in de klas zijn per les toetsen ontwikkeld voor groepen 5/6 en voor groepen 7/8. De antwoorden zijn ook beschikbaar. De toetsen zijn te downloaden op www.huidindeklas.nl.

Het is ook mogelijk om de lesstof bij de leerlingen op een andere manier te verwerken waarbij leerlingen een onderwerp kiezen uit een van de lessen zoals huidverzorging, zonverbranding of een specifieke huidaandoening. Hieronder geven we enkele suggesties:

- Het maken van een presentatie (alleen of in een groepje).
- Het maken van een quiz voor de hele klas (op papier of via een programma als Kahoot)
- Het maken van een bordspel waarbij leerlingen vragen en stellingen bedenken, en onderwerpen in het spel kunnen verwerken (bijvoorbeeld: 'Je bent vergeten jezelf in te smeren met zonnebrandcrème, ga terug naar start').
- Het maken van een memoryspel waarbij je begrip en definitie bij elkaar moet zoeken.
- Het maken van een korte aansprekende video om leeftijdsgenoten via social media (bijvoorbeeld Tiktok, Snapchat of Instagram) te informeren over een zelfgekozen onderwerp uit de lessen.

Iedere les heeft ook een korte quiz in het online programma Kahoot om te gebruiken (facultatief) om de les te verwerken, of op een ander moment het onderwerp op speelse wijze nogmaals te behandelen. Meer informatie over de Kahoot quiz vind je op de website www.Huidindeklas.nl.

Online game over zonnebrandcrème

Fruit Friends is een leuke, educatieve mobiele game, waarbij kinderen vanaf 6 jaar spelenderwijs leren over de gevaren in en rondom huis. Een van de mini-games gaat over het smeren van zonnebrandcrème en is ontwikkeld in samenwerking met Huid Nederland. In de mini-game moeten spelers hun Fruit Friend zo goed mogelijk insmeren, zodat hij niet verbrandt. Smeer je regelmatig en overal in met een dikke laag, want voordat je het weet ben je, net als je Fruit Friend, een gebakken banaan!

Meer informatie: <https://www.unive.nl/fruit-friends> (gratis te downloaden en te spelen zonder reclame)



4. Tips voor lesactiviteiten

Kletsput

Zorg voor een pot of bak waarin je vragen of stellingen kunt verzamelen. Je vraagt leerlingen allemaal een vraag en/of een stelling (uitspraak) te verzinnen bij een of meer lessen. Deze verzamel je en je kiest er een aantal uit om met de klas te beantwoorden en te bespreken. Je kunt het beantwoorden en bespreken van de vragen en stellingen ook op een later moment doen, dit hoeft niet direct na het maken van een werkblad.

Ontdek je vijfde zintuig: voelen

De huid is ons vijfde zintuig. Met je huid kun je dingen voelen zoals:

- Pijn (bijvoorbeeld de prik van een wesp)
- Temperatuur (het verschil tussen warm en koud)
- Druk (bijvoorbeeld als iets of iemand je aanraakt)

Bij deze lesactiviteit is het doel om te voelen en na te denken over voelen*. Dit kan met je handen door verschillende materialen te voelen. De materialen kun je op tafels of in bakken leggen. Leerlingen lopen langs om te voelen en te kijken. Een stapje moeilijker en spannender is als leerlingen niet zien wat het is en alleen kunnen voelen. Gebruik hiervoor een doek om de materialen te bedekken of een blinddoek voor de leerlingen.

Je kunt ook voelen met je voeten. Daarvoor maak je een 'Blotevoetenpad' waar je overheen loopt. Dit kun je doen terwijl je kijkt, of je maakt het moeilijker: leerlingen lopen met blinddoek en raden waar zij overheen lopen. Voelt het warm, koud, zacht, hard, bobbelig of glad? Voel je beter met je tenen of je hakken (hielen)?

Tips voor materialen buiten	Tips voor materialen binnen
Stenen	Knikkers
Takjes	Water
Mos	Watten
Zand/grond	Piepschuim
Modder	Scheerschuim
Bamboestokken	Bubbeltjesplastic
Houtsnippers	Veren
Kastanjes	Ijsklontjes
Boomschors	(schuur)sponsjes
Bladeren	Badschuim
Hooi/stro	Wol
Maiskorrels	Lege ballonnen
badschuim	Ongekookte pasta, rijst etc.
Ijsklontjes	Maiskorrels (ongekookt)

* Deze lesactiviteit is geïnspireerd op de tentoonstelling 'Huid' in het Bonnefantenmuseum in Maastricht.



Proefje: De kracht van zeep

Dit proefje** past goed bij les 3. Het laat zien hoe bacteriën en virussen reageren op zeep.

Na afloop kan besproken worden:

1. Wat bacteriën of het virus (de peper) als je vinger in de buurt komt: Als het goed is blijven de peperkorreltjes aan je vingers plakken als er geen zeep op zit. Als er wel zeep op je vinger zit, zwemmen de peperkorrels allemaal naar de rand van het bakje.
2. Wat je leert van dit proefje over handen wassen: Virussen vallen van zeep uit elkaar. Daarom is het ook belangrijk om je handen met zeep te wassen en niet alleen met water. Als je je handen helemaal inzeept en daarna afspoelt met water, spoel je samen met de zeep ook alle viezigheid weg.

Nodig zijn: twee kommen (een kleine van ongeveer 10 cm breed en een grote van ongeveer 25 cm), een maatbeker of een theekopje, twee theelepels gemalen peper (dit gebruiken we als 'virus/bacteriën'), theelepel, handzeep of afwasmiddel en water.

De instructie en uitleg voor de leerlingen vind je op www.huidindeklas.nl

**Dit proefje is gebaseerd op een document van Rijksmuseum Boerhaave (rijksmuseumboerhaave.nl/jong)

2. Lesactiviteiten voor groep 1/2

LES 1

Hoe ziet de huid eruit

In deze les leren leerlingen hoe hun huid eruit ziet en wat de huid doet.

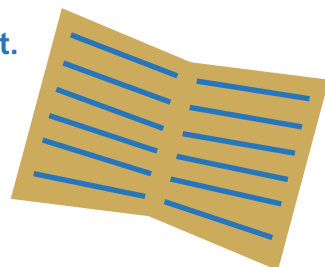
ACTIVITEIT 1a

Voorlezen

Materiaal: Prentenboek Een beer met vlekken!

Lees dit boek voor en laat de afbeeldingen zien.

(Monique Bodegom en Natascha Stenvert, 2022; ook verkrijgbaar in de openbare bibliotheek).



ACTIVITEIT 1b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- Hoe ziet de huid van Beer eruit? (Vlekken) En de huid van Zebra? (Strepen) En de huid van Luipaard? (Veel vlekken)
- Welk probleem met zijn huid heeft Wrattenzwijn? (Jeuk) En wat doet hij daaraan? (Modderbad)
- Wat vinden andere dieren van de vlekken op de huid van Beer in het begin van het verhaal? (Maar een ander vindt het soms gek.)
- Wat vindt Beer er zelf van? (Eerst vindt hij het niet erg: 'Ik ben een leuke bruine beer. Met hier en daar een vlek. Ik zie het zelf allang niet meer.' Dan wordt hij bang en onzeker. Daarna wil hij wat aan de vlekken doen en wordt hij verdrietig en even heel erg boos: 'Waarom ik, waarom zo, waarom?' Aan het eind is hij opgelucht: 'Iedereen heeft dus wel iets. Natuurlijk is zo'n vlek niet leuk. Maar ik ben trots op mijn eigen huid.')



ACTIVITEIT 2a

Zingen en bewegen

Materiaal: liedje 'Kijk eens naar je huid'.

De tekst en de QR-code van het liedje vind je op de volgende pagina.

De muziek is gratis te beluisteren via de link op www.huidindeklas.nl.

Laat de kinderen staan en laat het liedje een keer horen. Laat bij een tweede keer de kinderen meezingen en bewegen. Vraag ze om tijdens het liedje te kijken naar hun armen, handen, benen en voeten. Vraag ze ook om te wrijven over hun arm en zachtjes te krabben aan hun been.



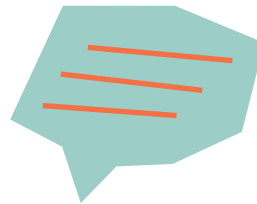
Tekst liedje: Kijk eens naar je huid



Refrein

Kijk eens naar je huid
Hoe ziet die eruit?
Iedereen heeft sproeten, een plekje of een vlek
En da's helemaal niet gek

Kijk eens naar je huid
Hoe ziet die eruit?
En kijk eens naar je arm
Wrijf een keertje links
Wrijf een keertje rechts
Dan wordt het rood en warm



Refrein

Kijk eens naar je huid
Hoe ziet die eruit?
En kijk eens naar je hand
Zie je daar ook lijntjes?
Zie je daar ook strepen aan de binnenkant?

Refrein

Kijk eens naar je huid
Hoe ziet die eruit?
En kijk eens naar je been
Krab een keertje links
Krab een keertje rechts
Dat kriebelt bij iedereen

Refrein

Kijk eens naar je huid
Hoe ziet die eruit
En kijk eens naar je voet
Zie je daar ook plekjes?
Pukkels of eczeem?
Een moedervlek of sproet?



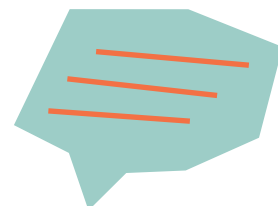
Kijk eens naar je huid
Hoe ziet die eruit?
Iedereen heeft sproeten, een plekje of een vlek
En da's helemaal niet gek 3x

ACTIVITEIT 2b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- Overeenkomsten en verschillen tussen de huid van leerlingen
- Wat de huid doet: beschermt lichaam tegen vuil, houdt lichaamsdelen bij elkaar, voelen



ACTIVITEIT 3a

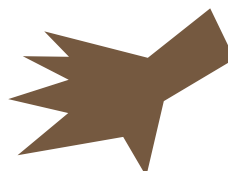
Gevoelszintuig gebruiken

Materiaal:

Doos met voorwerpen met verschillende oppervlaktevorm onder een doek.

Geef leerlingen deze opdracht:

Pak iets (zonder te kijken) wat glad (ruw, scherp, hard, zacht, plakkerig, enzovoort) aanvoelt. Het gaat hier om de tastfunctie van de huid.



ACTIVITEIT 3b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

Waarom is het belangrijk dat je met je huid kunt voelen?

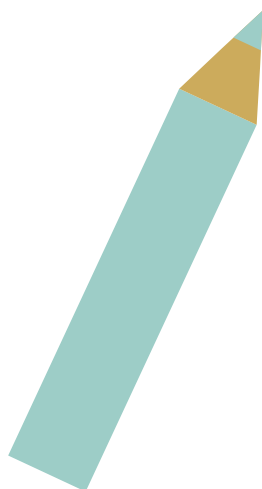
(Handig in het donker, bescherming, bijvoorbeeld tegen hitte, kou, en vertelt je als er gevaar is bijvoorbeeld planten met stekels of insectensteken.)



ACTIVITEIT 4

Kleuren

Materiaal: werkblad les 1



LES 2

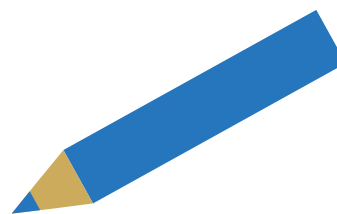
Verzorging van de huid

In deze les leren leerlingen over het belang van huidverzorging.

ACTIVITEIT 1a

Twee plaatjes kiezen en kleuren

Materiaal: werkblad les 2 opdracht 1.



ACTIVITEIT 1b

Houd een groepsgesprek over:

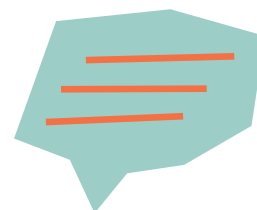
- Je huid beschermt je lichaam tegen vuil.
- Waarom is het wassen van je lichaam belangrijk? Als je huid lang vuil is kan je ziek worden. Met wassen zorg je voor een gezonde huid.

ACTIVITEIT 2a

Voelen van je huid

Laat leerlingen met hun handen voelen aan hun onderarmen.

Hoe voelt je huid aan (zacht, soepel, ruw of droog)?

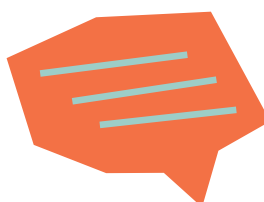


ACTIVITEIT 2b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- Hoe hun huid aanvoelt
- Hoe vaak leerlingen hun huid schoonmaken, zoals handen wassen en in bad of onder de douche gaan ('s Avonds of 's morgens? Hoe lang?) en of ze veel zeep of badschuim gebruiken



ACTIVITEIT 3a

Uitleg over huidverzorging

Leg uit:

In je huid zitten heel kleine gaatjes waardoor vet naar buiten komt. Dit zorgt ervoor dat je huid zacht, soepel en sterk blijft. Maar als je lang doucht of in bad gaat en je gebruikt veel zeep of badschuim wordt het vetlaagje op je huid weggewassen. Je huid wordt dan droger en zwakker. En er ontstaan kleine scheurtjes in je huid waardoor je huid droog en jeukerig aanvoelt. Ga daarom niet te lang onder de douche of in bad en gebruik niet te veel zeep. Je verzorgt je huid als je deze insmeert met crème.

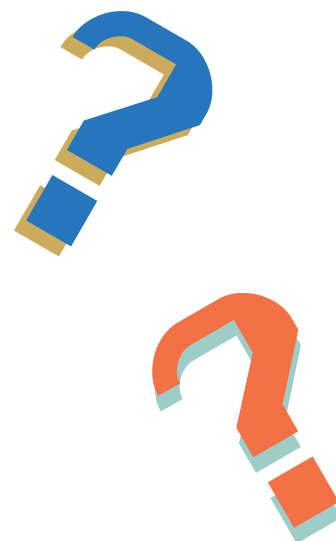
ACTIVITEIT 3b

Groepsgesprek

Materiaal: handcrème

Houd een groepsgesprek over:

Smeer je je huid wel eens in met een basiscrème of zalf?
Over zonnebrandcrème gaat een volgende les.



ACTIVITEIT 4a

Uitleg over wondverzorging

Materiaal: verschillende pleisters

Leg uit:

Als je op de grond valt, kan je huid een beetje kapotgaan door het schuren over de grond. Er kan dan wat bloed naar buiten komen. Als de grond vuil is, kan er vuil in je wond komen. Je huid kan dan ziek worden. Daarom is het goed als je de wond schoonmaakt met lauw water onder de kraan. Je gebruikt geen zeep en laat de wond drogen in de lucht. Dan komt er vanzelf een korstje op. Een pleister is nodig als de wond beschermd moet worden, bijvoorbeeld als de wond langs kleren schuurt.

ACTIVITEIT 4b

Pleister kiezen

Materiaal: werkblad les 2 opdracht 2.

Geef leerlingen de opdracht:

Mensen hebben verschillende huidskleuren en daarom kun je pleisters kopen met verschillende kleuren. Welke kleur past het beste bij jouw huidskleur?
Zet daaronder een kruisje.

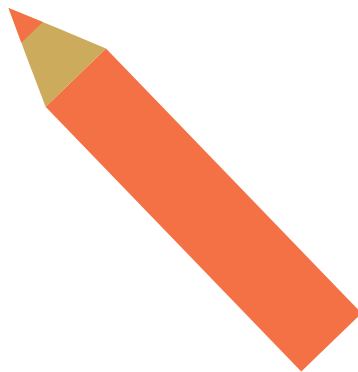
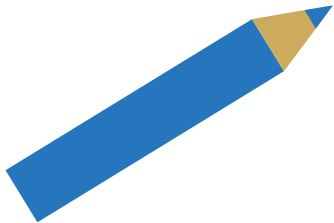


ACTIVITEIT 4c

Huidskleuren vergelijken

Materiaal: Jouw kleur hoort erbij! (Christie Hainsby & Lezette Rivera, 2023; is te leen in de openbare bibliotheek).

Lees dit boek voor en laat de afbeeldingen zien. Ga daarna met de kinderen rond een tafel staan en laat ze elk één hand op tafel leggen. Vraag wat ze zien. Bespreek dat er verschillende huidskleuren zijn met grote en kleine onderlinge verschillen.



LES 3

Tijdelijke huidproblemen

In deze les leren leerlingen over veel voorkomende tijdelijke huidaandoeningen en over besmettelijkheid.

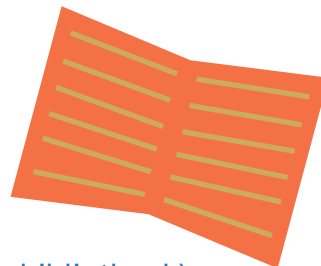
ACTIVITEIT 1a

Voorlezen

Materiaal:

Heksje Mimi is ziek (Kathleen Amant, 2021; is te leen in een openbare bibliotheek).

Lees dit (of een ander) boek over waterpokken voor.



ACTIVITEIT 1b

Groepsgesprek

Materiaal: werkblad les 3.

Houd een groepsgesprek over:

- Wat is waterpokken?
(Een ziekte met rode bultjes op je huid die alle mensen kunnen krijgen.)
- Op welk plaatje zie je een kind met veel waterpokken? Zet hier een kruis doorheen.
- Duurt het lang als je waterpokken hebt?
(Waterpokken is een tijdelijke ziekte die na ongeveer tien dagen voorbijgaat.)
- Waarom is het verstandig om thuis te blijven als je waterpokken hebt?
(Het is een besmettelijke ziekte, die mensen van elkaar kunnen overnemen.)
- Zijn alle ziektes besmettelijk? (Nee)

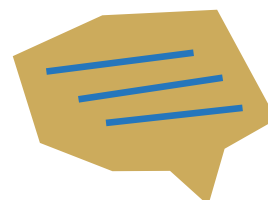


ACTIVITEIT 2a

Uitleg over aandoeningen

Leg uit:

Als je lichaam op een plek ziek is, dan noemen we dit een aandoening. Er zijn grote en kleine aandoeningen. Waterpokken is een grote aandoening (die we ook ziekte noemen). Een muggebult is een kleine aandoening (die we geen ziekte noemen).



ACTIVITEIT 2b

Aandoeningen herkennen en bespreken

Materiaal: werkblad les 3.



1. Vraag aan leerlingen:

- Wie heeft weleens een muggenbult gehad?
- Wat is een muggenbult? (Door een muggenbeet komt er een beetje speeksel van de mug in je huid waardoor je een bultje kan krijgen. Dit kan dik en rood worden en gaan jeuken.)
- Op welk plaatje zie je een kind met weinig muggenbulten? Zet een rondje om deze tekening.
- Wat kun je eraan doen? (Ervoor: Door de geur van bijvoorbeeld muggenspray gaan muggen weg. Erna: De jeuk gaat weg als je speciale crème op de bult smeert. De bult verdwijnt na een tijdje vanzelf.)
- Wat denk je, is een muggenbult besmettelijk? (Nee)



2. Vraag aan leerlingen:

- Wie heeft weleens een wrat gehad?
- Wat is een wrat?
(Een ruw bultje dat op de huid groeit. Deze ontstaat door heel kleine onzichtbare beestjes - een virus - die door wondjes, schrammen of barstjes in de huid kunnen komen. Een wrat ontstaat langzaam; het kan enkele weken duren.)
- Op welk plaatje zie je een wrat? Zet een rondje om deze wrat.
- Wat kun je eraan doen?
(Bijna iedereen heeft wel eens een wrat gehad. Wratten verdwijnen meestal vanzelf of kun je laten behandelen door een huisarts als je er last van hebt. Als je denkt dat je een wrat hebt, laat deze dan zien aan je ouders/verzorgers.)
- Wat denk je, is een wrat besmettelijk?
(Ja, vooral bij iemand die niet eerder een wrat had en/of iemand die een huid met wondjes, schrammen of barstjes heeft.)
- Hoe kun je omgaan met iemand die een wrat heeft?
(Het is goed als iemand met een wrat op zijn hand dat vertelt aan de leraar. Die kan uitleggen dat dat niet erg is, maar dat andere leerlingen voorzichtig moeten zijn met het aanraken van de wrat.)



LES 4

Bescherm je huid tegen de zon

In deze les leren leerlingen over zonverbranding en bescherming daartegen.

ACTIVITEIT 1a

Video kijken of voorlezen

- Het insmeerlied van Dirk Scheele (3.19 min.) op YouTube. Zie de link naar deze video op www.huidindeklas.nl of gebruik de QR-code.
- Laat de video zien of lees een boek over zonverbranding voor.



ACTIVITEIT 1b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- Waarom is insmeren met zonnebrandcrème belangrijk? (Zorgt ervoor dat je huid niet verbrandt.)
- Wie heeft wel eens last gehad van zonverbranding? Wat zie en voel je dan? (Huid is rood en kan pijn doen.)
- Waarom is zonverbranding slecht voor je gezondheid? (Door veel zonverbranding als kind kan je huid erg beschadigen en daardoor minder goed gaan werken. En je kunt later een huidziekte krijgen: huidkanker.)
- Op welke manieren kun je je beschermen tegen zonverbranding? (zonnebrandcrème, kleren, pet, parasol, zonnebril)

ACTIVITEIT 1c

Volgorde bepalen

Materiaal: werkblad les 4

Bekijk de (acht) plaatjes.

1. Met welke (vier) dingen kun je jezelf beschermen tegen zonverbranding?
2. Omcirkel deze (vier) dingen.



LES 5

Langdurige huidproblemen

Leerlingen leren over langdurige huidproblemen en hoe mensen hiermee omgaan.

ACTIVITEIT 1a

Video bekijken

Materiaal: Phara heeft een litteken (schooltv, prentenboek uit Koekeloere, 2.34 min.)
Zie de link naar deze video op www.huidindeklas.nl, of gebruik de QR-code.

Laat de video zien.



ACTIVITEIT 1b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- Waarom zegt Phara: 'Ik ben anders.' (Ze heeft een litteken op haar gezicht. Haar wang is rood en ruw en ook wel een beetje dik.)
- Wat is een litteken? (Overblijfsel van een wond. In het verhaal wordt niet verteld hoe het litteken is ontstaan. Misschien is haar huid verbrand door een ongeluk met een hete vloeistof.)
- Wat voor onaardigs zeggen kinderen soms tegen Phara? ('Je bent niet mooi.')
- Wat vindt Phara daarvan? (Het doet haar pijn. Ze kwetsen haar.)
- Waarover is Phara bezorgd als ze een uitnodiging voor een feestje krijgt? Wat gaat er volgens haar misschien gebeuren? (Kinderen kijken of staren - kijken met ogen die niet bewegen - naar haar. En laten haar niet meespelen.)
- Waarom koopt Phara een masker? (Het masker bedekt haar litteken. Je ziet er helemaal niets van.)
- Wat zeggen de kinderen als Phara haar masker afdoet? ('Wat ben je mooi.')
- Waarom bloost (als je gezicht rood wordt door een gevoel) Phara? (Ze is blij en verlegen. Niemand kijkt meer naar haar litteken. Niccola geeft haar een zoen op haar wang met het litteken.)



ACTIVITEIT 2a

Uitleggen

Leg uit:

De meeste kinderen hebben wel iets wat ze niet zo fijn vinden. Phara heeft een litteken dat haar leven lang niet zal weggaan. We noemen dat een langdurige aandoening. Ze moet ermee leren leven. Het is daarom fijn als andere kinderen gewoon met je spelen, naast je gaan zitten en je accepteren (goed vinden). Dan durf je met alles mee te doen.

Sommige kinderen hebben een andere huidaandoening die ook nooit over zal gaan. Ook zij moeten daarmee leren leven. We gaan vier van die aandoeningen bekijken. Ze zijn alle vier niet-besmettelijk (mensen kunnen deze aandoeningen niét van elkaar overnemen).



ACTIVITEIT 2b

Aandoeningen herkennen

Materiaal: werkblad 5

Vertel en vraag aan leerlingen:

- Weten jullie wat een moedervlek is? (Een vlek op je huid waarmee je bent geboren.)
- Sommige mensen hebben erg grote moedervlekken die daarom reuzenmoedervlekken worden genoemd (CMN, congenitale melanocyttaire nevi). Ze zijn heel gevoelig en kunnen jeuken.
- Op welk plaatje is deze aandoening te zien? Zet een rondje om het nummer. (2)
- Sommige kinderen zijn geboren met een aandoening die zorgt voor witte plekken op de huid. Op die plekken verdwijnt de kleurstof (pigment).
- Op welk plaatje is deze aandoening te zien? Zet een rondje om het nummer (4).
- Sommige kinderen krijgen eczeem als zij een baby zijn. Die aandoening zorgt voor een droge en rode huid met losse stukjes vel (schilfers), jeuk en wondjes. Bij veel kinderen verdwijnt die aandoening na een paar jaar, maar bij een kleine groep blijft het.
- Op welk plaatje is deze aandoening te zien? Zet een rondje om het nummer (3).
- Sommige kinderen krijgen psoriasis. Deze aandoening lijkt op eczeem maar is toch anders. Door psoriasis ontstaan schilferende rode plekken die jeuken en pijn doen.
- Op welk plaatje is deze aandoening te zien? Zet een rondje om het nummer (1).



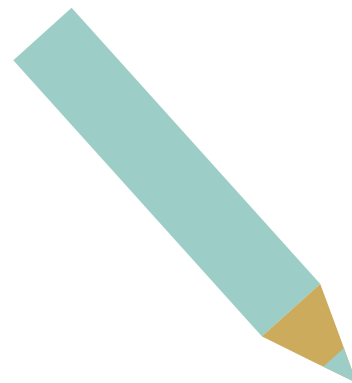


ACTIVITEIT 3

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- Ken je iemand met eczeem of een andere langdurige huidaandoening?
- Heb je wel eens meegemaakt dat iemand hierdoor onaardig deed?
- Waarom is het belangrijk om te weten dat een aandoening niet-besmettelijk is? (Dan hoef je er niet bang voor te zijn, bijvoorbeeld als je een hand vasthoudt.)
- Stel je gaat samenwerken met een klasgenoot met een huidaandoening, maar je weet niet wat het is. Wat kun je dan doen? (Je kunt vragen: Heb je een huidaandoening? Hoe heet die? Is die besmettelijk? En je kunt zeggen dat je het niet erg vindt.)

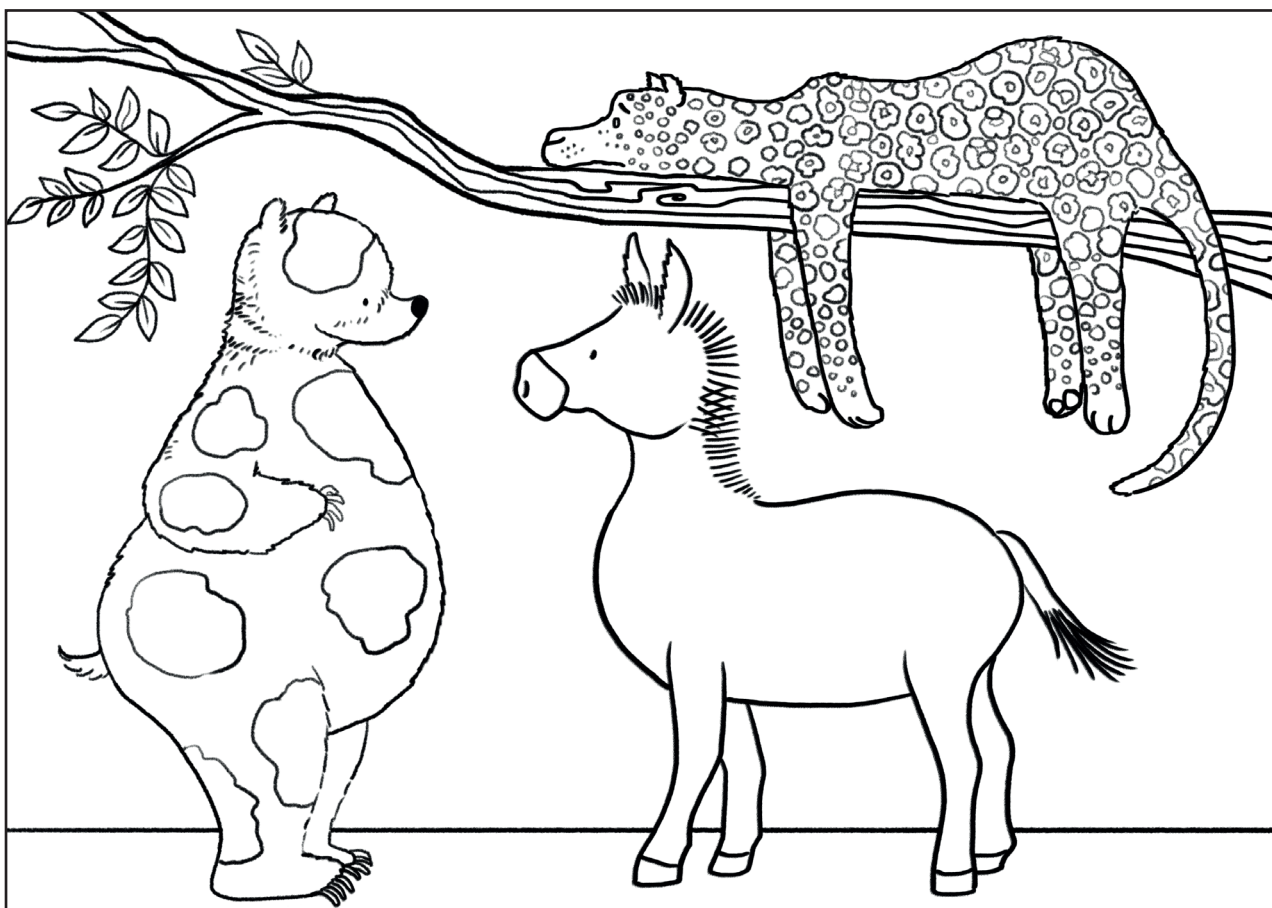


3. Werkbladen voor groep 1/2

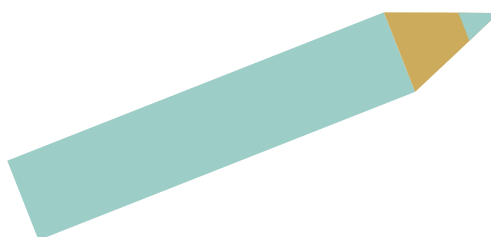
LES 1

Hoe ziet de huid eruit

Kleur deze tekening van Beer, Zebra en Luipaard.



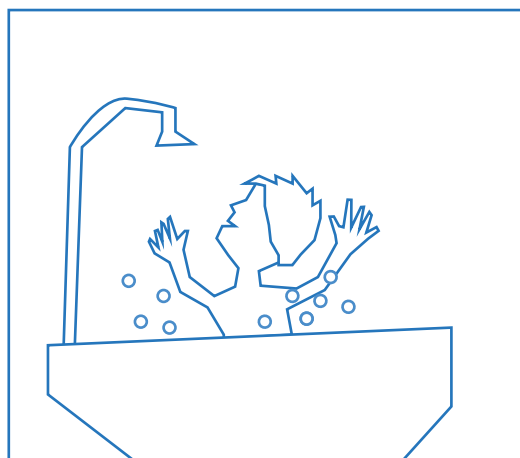
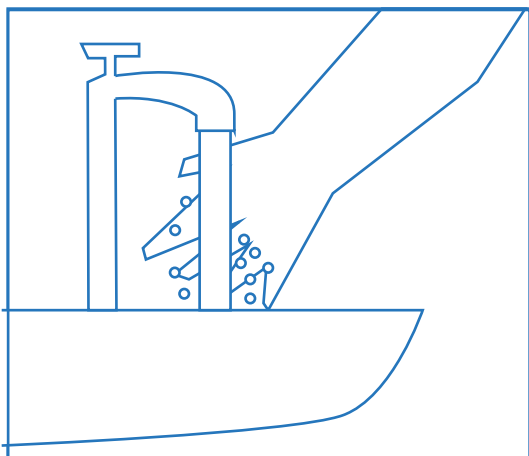
© Natascha Stenvert (2024). Uit het boek: *Een beer met vlekken*



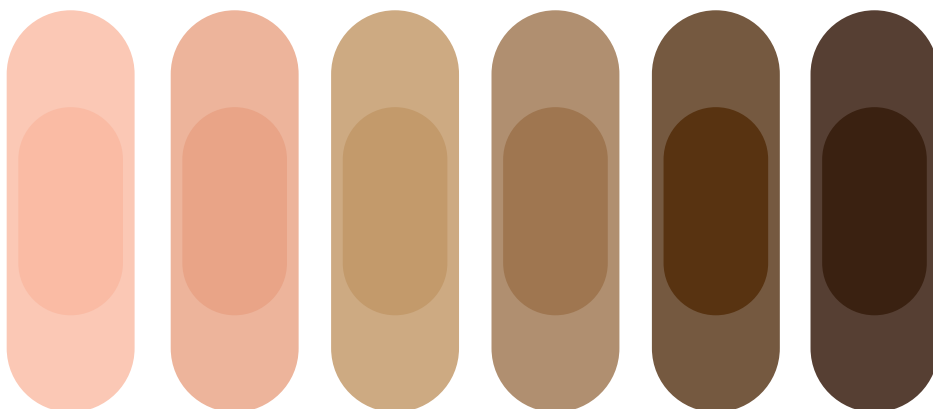
LES 2

Verzorging van de huid

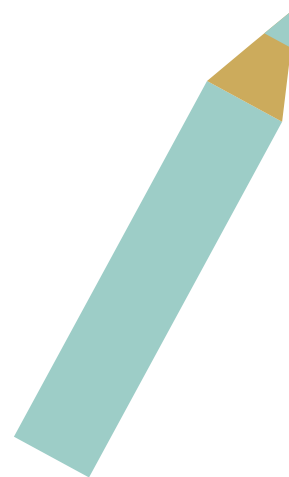
1. Hoe wordt je huid schoon? Kies de twee goede plaatjes en kleur ze.



2. Omcirkel een pleister waarvan de kleur het beste past bij jouw huidskleur.



Tijdelijke huidproblemen



LES 4

Bescherm je huid tegen de zon



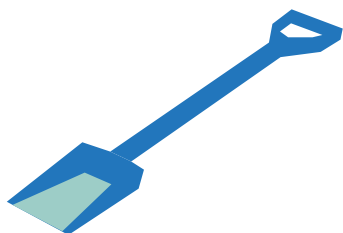
bril



fles



hoed



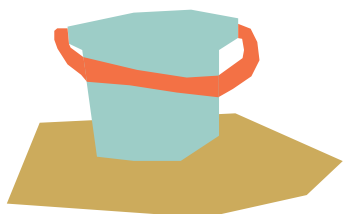
schep



parasol



schoenen



emmer



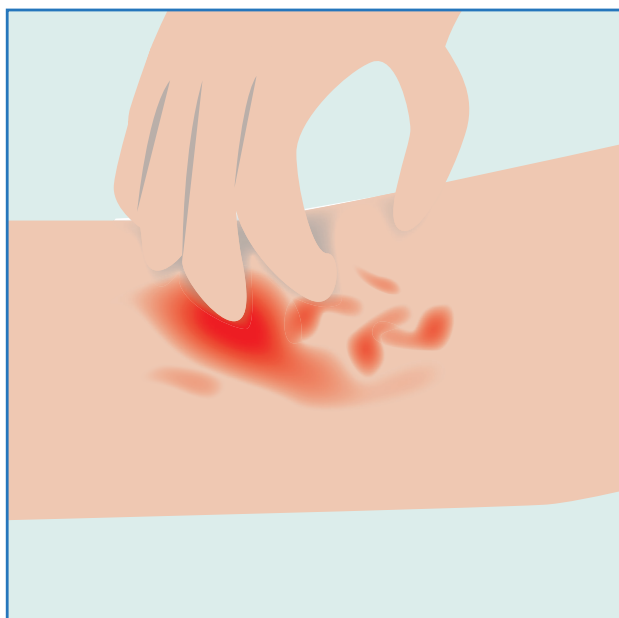
shirt

Langdurige huidproblemen

1

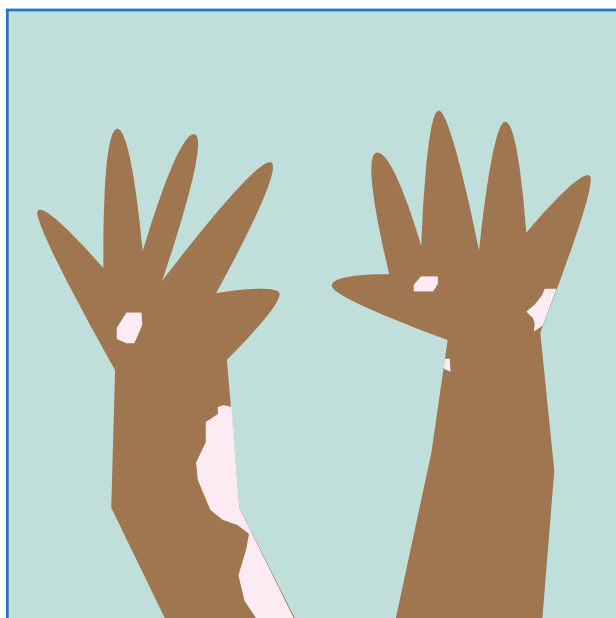


2



3

4



4. Lesactiviteiten

groep 3/4

LES 1

Hoe ziet de huid eruit

In deze les leren leerlingen hoe hun huid eruit ziet en wat de huid doet.

ACTIVITEIT 1a

Voorlezen

Materiaal: Joris en de tijger (Jolien van der Geugten, 2021; het boek en het luisterboek zijn verkrijgbaar in de openbare bibliotheek)

Lees dit boek voor en laat de afbeeldingen zien.

ACTIVITEIT 1b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- Wat is er bijzonder aan de huid van Joris? (Is droog, kan niet goed zweten, jeukt, schilfert/velletjes) En de huid van olifanten? (Kunnen niet zweten) En de huid van kikkers? (Is giftig) En de huid van slangen? (Vervellen)
- Wat doen olifanten als zij het warm hebben? (Modderbad)

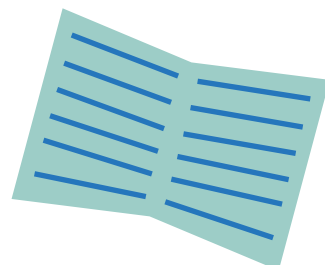
ACTIVITEIT 2a

Tekenen en kleuren

Materiaal: huidpaspoort

Geef leerlingen een voor een deze opdrachten:

1. Bekijk je eigen hand en teken dingen die je ziet, zoals vlekken, stippen, haartjes, rimpels of streepjes.
2. Op de plekken waar je vingers buigen zit je huid een beetje los. Zet rondjes om deze plekken op de tekening.
3. Kies een potlood met een kleur die het meest past bij de kleur van je handen. Kleur hiermee de tekening.

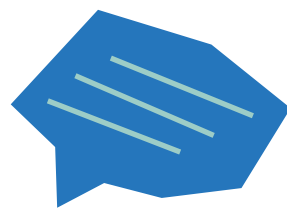


ACTIVITEIT 2b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- overeenkomsten en verschillen tussen de huid van leerlingen
- wat de huid doet: beschermt lichaam tegen vuil, houdt lichaamsdelen bij elkaar, voelen, koelen (laat zweet naar buiten als het warm is)



ACTIVITEIT 3a

Gevoelszintuig gebruiken

Materiaal:

blinddoek en voorwerpen met verschillende oppervlaktevorm

Geef leerlingen deze opdracht:

Voel geblinddoekt aan een voorwerp en zeg wat voor soort oppervlak het heeft (bijvoorbeeld: glad, ruw, scherp, hard, zacht, plakkerig). Het gaat hier om de tastfunctie van de huid.



ACTIVITEIT 3b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

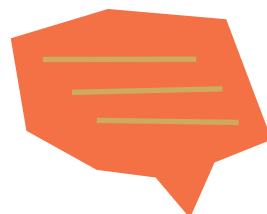
Waarom is het belangrijk dat je met je huid kunt voelen? (Handig in het donker, bescherming tegen schadelijke dingen, zoals hitte, kou, planten met stekels.)



ACTIVITEIT 4

Kruiswoordpuzzel

Materiaal: werkblad les 1



ACTIVITEIT 5

(Dit kan ook bij een volgende les.)

Zingen en bewegen

Materiaal: liedje en tekst 'Ik zit lekker in m'n vel'.
De muziek is te beluisteren via YouTube en Spotify.

De link vind je ook via www.huidindeklas.nl



Laat de kinderen het liedje een keer horen. Vraag ze bij een tweede keer om te gaan staan, mee te zingen en om met bewegingen te laten zien hoe ze in hun vel zitten.



Tekst liedje: Ik zit lekker in m'n vel

Oh oh oh, ik zit lekker in m'n vel (2x)

*De ene huid is zacht
En de ander die is rood
Je krijgt ook blauwe plekken
Als je eraan stoot*

*M'n zusje die heeft schilfers
En m'n broertje heeft vaak jeuk
Als m'n huid wat kriebelt
Nou dan lig ik in een deuk*

*Je bent ook supercool
met een pukkel of een wrat
Dat maakt ons uniek
We hebben allemaal wel wat*

Refrein

*Ik ben gewoon een kind
Met een eigen huid
Mooi zoals ik ben
En ik zie er heel leuk uit*

*Ik ben gewoon een kind
Met een eigen huid
En wat een ander daarvan vindt
Dat maakt me helemaal niet uit*

Oh oh oh ik zit lekker in m'n vel (2x)

*De ene die heeft vlekjes
En de ander heeft een plek
Soms heeft iemand sproeten
En ik heb een moedervlek*

*Kippenvel of rimpels
Bultjes of eczeem
Elke huid is anders
Het is echt geen probleem*

*Je bent ook supercool
met een pukkel of een wrat
Dat maakt ons uniek
We hebben allemaal wel wat*

Refrein

Oh oh oh ik zit lekker in m'n vel (4x)

Tekst & Muziek: Jason Staal
Productie: Vredeveld &
Russchen Music

LES 2

Verzorging van de huid

In deze les leren leerlingen over het belang van huidverzorging.

ACTIVITEIT 1a

Twee plaatjes kiezen en kleuren

Materiaal: werkblad les 2 opdracht 1 en 2

ACTIVITEIT 1b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- Je huid beschermt je lichaam tegen vuil.
- Waarom is het wassen van je lichaam belangrijk?
Als je huid lang vuil is kan je ziek worden. Met wassen zorg je voor een gezonde huid.

ACTIVITEIT 1c

Uitleggen

Leg uit dat je huid je lichaam tegen een heleboel dingen beschermt, waaronder bacteriën. Een bacterie is een piepklein beestje dat je niet met je ogen kan zien. Sommige bacteriën kunnen je ziek maken, maar er zijn ook goede bacteriën. Slechte bacteriën kun je weghouden door te zorgen voor een gezonde huid. Slechte bacteriën op je huid gaan weg door je te wassen, bijvoorbeeld na het spelen in de modder.

ACTIVITEIT 2a

Voelen van je huid

Laat leerlingen met hun handen voelen aan hun onderarmen.
Hoe voelt je huid aan (zacht, soepel, ruw of droog)?

ACTIVITEIT 2b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- hoe hun huid aanvoelt
- hoe vaak leerlingen hun huid schoonmaken, zoals handen wassen en in bad of onder de douche gaan ('s Avonds of 's morgens? Hoe lang?) en of ze veel zeep of badschuim gebruiken.

ACTIVITEIT 3a

Uitleg over huidverzorging

Leg uit: In je huid zitten heel kleine gaatjes waardoor vet naar buiten komt. Dit zorgt ervoor dat je huid zacht, soepel en sterk blijft. Maar als je lang doucht of in bad gaat en je gebruikt veel zeep of badschuim wordt het vetlaagje op je huid weggewassen. Je huid wordt dan droger en zwakker. En er ontstaan kleine scheurtjes in je huid waardoor je huid droog en jeukerig aanvoelt. Ga daarom niet te lang onder de douche of in bad en gebruik niet te veel zeep. Je verzorgt je huid als je deze insmeert met crème.

ACTIVITEIT 3b

Groepsgesprek

Materiaal: handcrème

Houd een groepsgesprek over:

Smeer je je huid wel eens in met een basiscrème of zalf?

Over zonnebrandcrème gaat een volgende les.



ACTIVITEIT 4a

Uitleg over wondverzorging

Materiaal: verschillende pleisters

Leg uit: Als je op de grond valt, kan je huid een beetje kapotgaan door het schuren over de grond. Er kan dan wat bloed naar buiten komen. Als de grond vuil is, kan er vuil in je wond komen. Je huid kan dan ziek worden. Als je huid rood, dik en pijnlijk wordt, noemen we dat een ontsteking.

Daarom is het goed als je de wond schoonmaakt met lauw water onder de kraan. Je gebruikt geen zeep en laat de wond drogen in de lucht. Dan komt er vanzelf een korstje op. Een pleister is nodig als de wond beschermd moet worden, bijvoorbeeld als de wond langs kleren schuurt.

ACTIVITEIT 4b

Volgorde bepalen

Materiaal: werkblad les 2 opdracht 3

ACTIVITEIT 4d

Woordzoeker

Materiaal: werkblad les opdracht 5

ACTIVITEIT 4c

Pleister kiezen

Materiaal: werkblad les 2 opdracht 4

Geef leerlingen de opdracht: Mensen hebben verschillende huidskleuren en daarom kun je pleisters kopen met verschillende kleuren. Welke kleur past het beste bij jouw huidskleur? Zet daaronder een kruisje.

LES 3

Tijdelijke huidproblemen

In deze les leren leerlingen over veel voorkomende tijdelijke huidaandoeningen en over besmettelijkheid.

ACTIVITEIT 1a

Voorlezen

Materiaal: Waterpokken! (Rychard Byrne, 2015; ook te leen in de openbare bibliotheek)

Lees dit (of een ander) boek over waterpokken voor en laat de afbeeldingen zien.

ACTIVITEIT 1b

Groepsgesprek

Materiaal: werkblad les 3.

Houd een groepsgesprek over:

- Wat is waterpokken?
(Een ziekte met rode bultjes op je huid die alle mensen kunnen krijgen.)
- Op welk plaatje zie je een kind met veel waterpokken? Zet hier een kruis doorheen.
- Duurt het lang als je waterpokken hebt?
(Waterpokken is een tijdelijke ziekte die na ongeveer tien dagen voorbijgaat.)
- Waarom is het verstandig om thuis te blijven als je waterpokken hebt?
(Het is een besmettelijke ziekte, die mensen van elkaar kunnen overnemen.)
- Zijn alle ziektes besmettelijk? (Nee)

ACTIVITEIT 2a

Uitleg over aandoeningen

Leg uit:

Als je lichaam op een plek ziek is, dan noemen we dit een aandoening. Er zijn grote en kleine aandoeningen. Waterpokken is een grote aandoening (die we ook ziekte noemen). Een muggenbult is een kleine aandoening (die we geen ziekte noemen).

ACTIVITEIT 2b

Aandoeningen herkennen en bespreken

Materiaal: werkblad les 3



1. Vraag aan leerlingen:

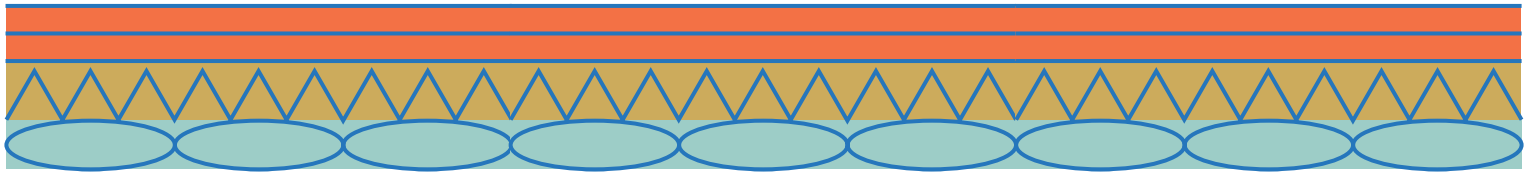
- Wie heeft weleens een muggenbult gehad?
- Wat is een muggenbult?
(Door een muggenbeet reageert je huid waardoor deze dik en rood wordt en gaat jeuken.)
- Op welk plaatje zie je een kind met weinig muggenbulten? Zet een rondje om deze tekening.
- Wat kun je eraan doen?
(Ervoor: Door de geur van bijvoorbeeld muggenspray gaan muggen weg. Erna: De jeuk gaat weg als je speciale crème op de bult smeert. De bult verdwijnt vanzelf.)
- Wat denk je, is een muggenbult besmettelijk? (Nee)



2. Vraag aan leerlingen:

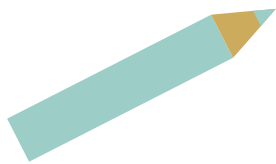
- Wie heeft weleens een wrat gehad?
- Wat is een wrat?
(Een ruw bultje dat op de huid groeit. Deze ontstaat door heel kleine onzichtbare beestjes - een virus - die door wondjes, schrammen of barstjes in de huid kunnen komen. Een wrat ontstaat langzaam; het kan enkele weken duren.)
- Op welk plaatje zie je een wrat? Zet een rondje om deze wrat.
- Wat kun je eraan doen?
(Bijna iedereen heeft weleens een wrat gehad. Wratten verdwijnen meestal vanzelf of kun je laten behandelen door een huisarts als je er last van hebt. Als je denkt dat je een wrat hebt, laat deze dan zien aan je ouders/verzorgers.)
- Wat denk je, is een wrat besmettelijk?
(Ja, vooral bij iemand die niet eerder een wrat had en/of iemand die een huid met wondjes, schrammen of barstjes heeft.)
- Hoe kun je omgaan met iemand die een wrat heeft?
(Het is goed als iemand met een wrat op zijn hand dat vertelt aan de leraar. Die kan uitleggen dat dat niet erg is, maar dat andere leerlingen voorzichtig moeten zijn met het aanraken van de wrat.)

Zie de volgende pagina voor meer vragen.



3. Vraag aan leerlingen:

- Wie heeft weleens voetschimmel gehad?
(Dat is niet gek want veel kinderen en volwassenen hebben het wel eens gehad.)
- Wat is voetschimmel?
(Schimmels zijn hele kleine beestjes. Voetschimmel is een ongezonde schimmel die mensen van elkaar overnemen via de vloer van een douche of zwembad. Deze aandoening is dus besmettelijk. Door voetschimmel ontstaan scheurtjes in de huid tussen de tenen en wordt de huid daaronder rood en pijnlijk en deze gaat jeuken.)
- Op welk plaatje zie je voetschimmel? Teken hier een driekhoek.
- Wat kun je eraan doen?
(Droog je voeten goed als ze nat zijn. Bij een drogist kun je een crème kopen waarmee je de schimmel na het drogen kunt insmeren.)



LES 4

Bescherm je huid tegen de zon

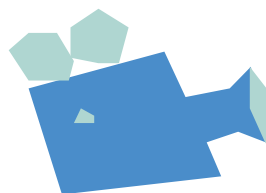
In deze les leren leerlingen over zonverbranding en bescherming daartegen en over huidskleuren.

ACTIVITEIT 1a

Video kijken of voorlezen

Materiaal:

- Het insmeerlied van Dirk Scheele (3.19 min.) op YouTube. Zie de link naar deze video op www.huidindeklas.nl.
- Laat de video zien of lees een boek over zonverbranding voor.



ACTIVITEIT 1b

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- Waarom is insmeren met zonnebrandcrème belangrijk? (Zorgt ervoor dat je huid niet verbrandt.)
- Wie heeft wel eens last gehad van zonverbranding? Wat zie en voel je dan? (Huid is rood en kan pijn doen.)
- Waarom is zonverbranding slecht voor je gezondheid? (Door veel zonverbranding in je jeugd kan je huid erg beschadigen en daardoor minder goed gaan werken. En je kunt later een huidziekte krijgen: huidkanker.)
- Op welke manieren kun je je beschermen tegen zonverbranding? (zonnebrandcrème, kleren, pet, parasol, zonnebril)

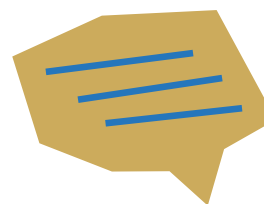


ACTIVITEIT 2

Materiaal: werkblad les 4

Bekijk de acht plaatjes en acht woorden

1. Noteer de woorden onder de juiste plaatjes.
Met welke (vier) dingen kun je jezelf beschermen tegen zonnebrand?
2. Zet een rondje om die (vier) dingen.



LES 5

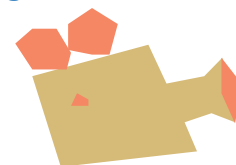
Langdurige huidproblemen

Leerlingen leren over langdurige huidproblemen en hoe mensen hiermee omgaan.

ACTIVITEIT 1a

Animatie bekijken

Materiaal: Reuzemoedervlekken (WeetWatIkHeb, 1.30 min.) Zie de link naar deze video op www.huidindeklas.nl. Laat de animatie zien.

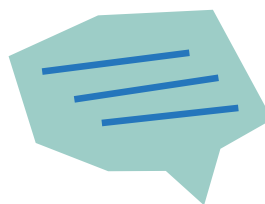


ACTIVITEIT 1b

Groepsgesprek

Voer een groepsgesprek over:

- Weten jullie wat een aangeboren moedervlek is? (Een vlek op je huid waarmee je bent geboren.)
- Welke verschillende moedervlekken zijn er? (Op allerlei plekken, in verschillende vormen, maten en kleuren, klein, groot, rond, langwerpig, bruin, met en zonder haar.)
- Wat kan lastig zijn aan een reuzenmoedervlek? (CMN, congenitale melanocyttaire nevi)? (Is gevoelig, kan jeuken, het is zichtbaar, anderen kunnen het zien.)
- Kunnen aangeboren moedervlekken vanzelf weggaan? (Nee, deze blijven je leven lang. Het is een blijvende aandoening.)
- Zijn reuzenmoedervlekken besmettelijk? (Nee. Mensen kunnen deze aandoening niét van elkaar overnemen).



ACTIVITEIT 1c

Aandoeningen onderscheiden

Materiaal: werkblad 5 opdracht 1.

ACTIVITEIT 2

Uitleg over kort en lang durende huidaandoeningen

Leg uit: Huidaandoeningen kunnen kort duren (bijvoorbeeld een muggenbult), ze kunnen een tijdje duren (bijvoorbeeld waterpokken) en ze kunnen heel lang duren (bijvoorbeeld een reuzenmoedervlek).

Als je een langdurige aandoening hebt, is het goed en heel dapper als je hetzelfde zegt als in de animatie over reuzenmoedervlekken: 'Ik heb het vanaf mijn geboorte en ik raak het niet meer kwijt. Het is vervelend en het valt op, maar ik kan ermee leven.'

ACTIVITEIT 2a

Uitleg over drie aandoeningen

Leg uit over nog drie langdurige aangeboren en niet-besmettelijke aandoeningen:

- Sommige mensen hebben vitiligo. Het is een aandoening die zorgt voor witte plekken op de huid. Op die plekken verdwijnt de kleurstof (pigment).
- Een tweede aandoening heet eczeem. Deze aandoening zorgt voor een droge en rode huid met losse stukjes vel (schilfers), jeuk en wondjes. Bij veel kinderen verdwijnt deze aandoening na een paar jaar, maar bij een kleine groep blijft het.
- Sommige kinderen zijn geboren met psoriasis. Deze aandoening lijkt op eczeem maar is toch anders. Door psoriasis ontstaan schilferende rode plekken die jeuken en pijn doen.

ACTIVITEIT 2b

Aandoeningen onderscheiden

Materiaal: werkblad 5 opdracht 2.

ACTIVITEIT 3

Groepsgesprek

Houd een groepsgesprek over:

- Ken je iemand met eczeem (of een andere langdurige huidaandoening)?
- Heb je wel eens meegemaakt dat iemand hierdoor onaardig deed?
- Waarom is het belangrijk om te weten dat een aandoening niet-besmettelijk is? (Dan hoef je er niet bang voor te zijn, bijvoorbeeld als je een hand vasthoudt.)
- Stel je gaat samenwerken met een klasgenoot met een huidaandoening, maar je weet niet wat het is. Wat kun je dan doen? (Je kunt vragen: Heb je een huidaandoening? Hoe heet die? Is die besmettelijk? En je kunt zeggen dat je het niet erg vindt.)

5. Werkbladen

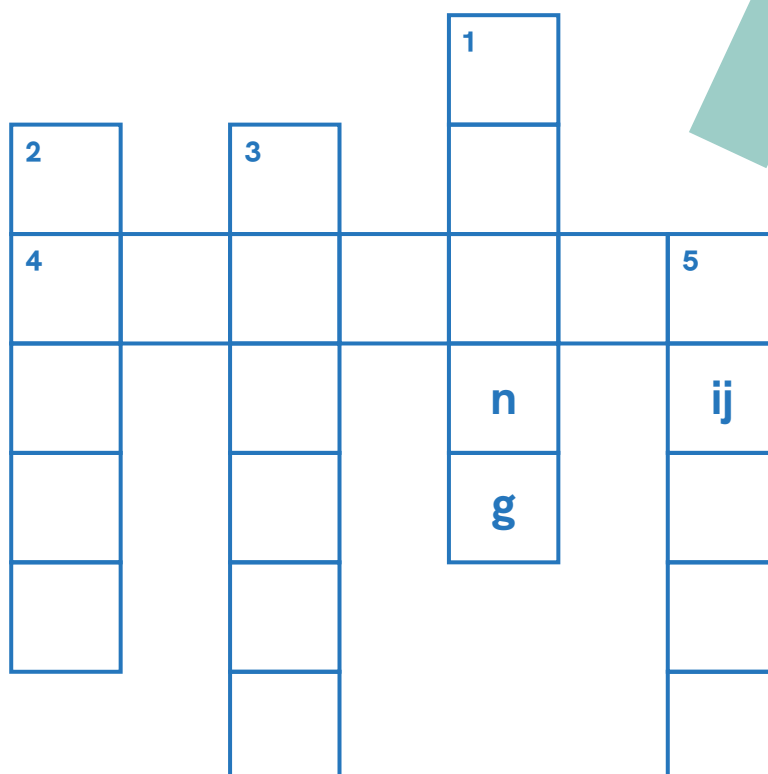
groep 3/4

LES 1

Hoe ziet de huid eruit

Deze puzzel gaat over het verhaal van *Joris en de tijger*.
Noteer de juiste woorden. Enkele letters zijn al ingevuld.

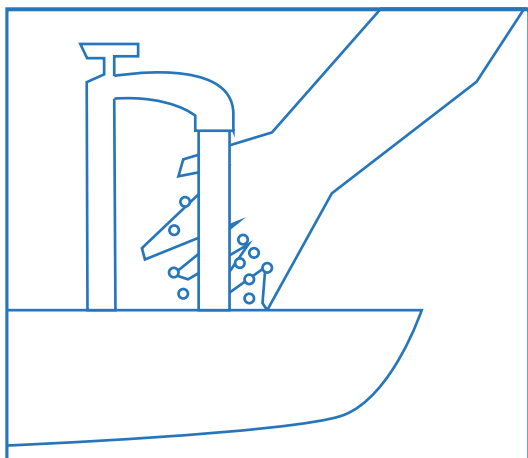
1	dier dat vervelt
2	jongen met droge huid
3	dier met giftige huid
4	dier dat niet kan zweten
5	dier met strepen op de huid

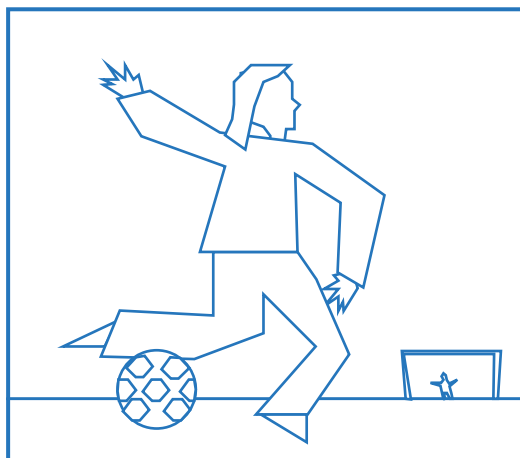


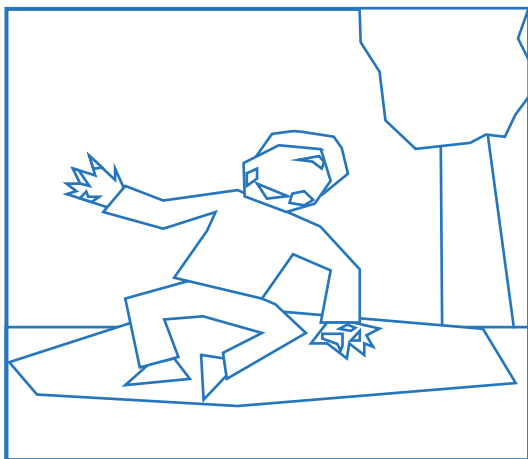
LES 2

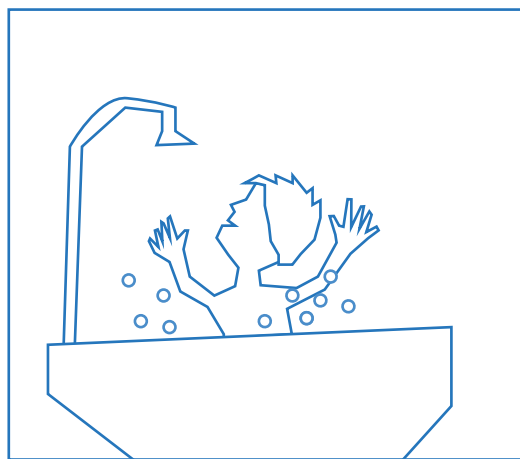
Verzorging van de huid

1. Hoe wordt je huid schoon? Kies de twee goede plaatjes en kleur ze.









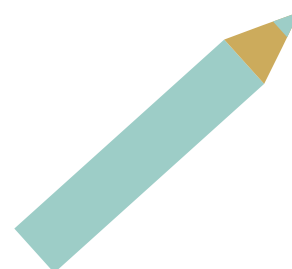
2. Schrijf deze vier woorden onder de juiste tekeningen hierboven.

bad

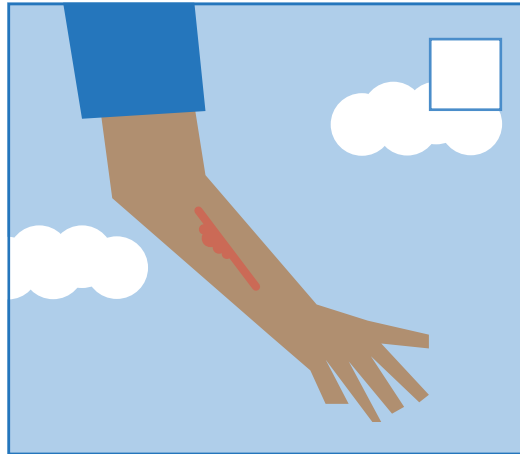
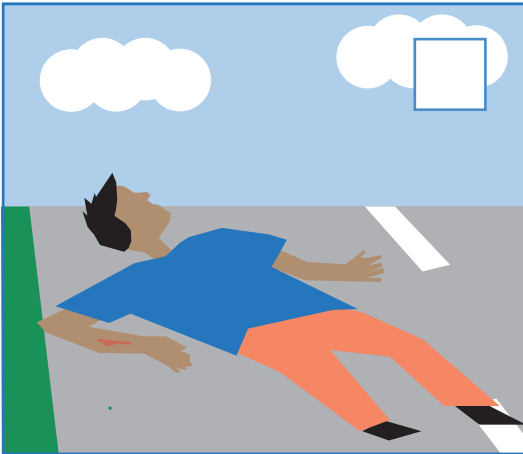
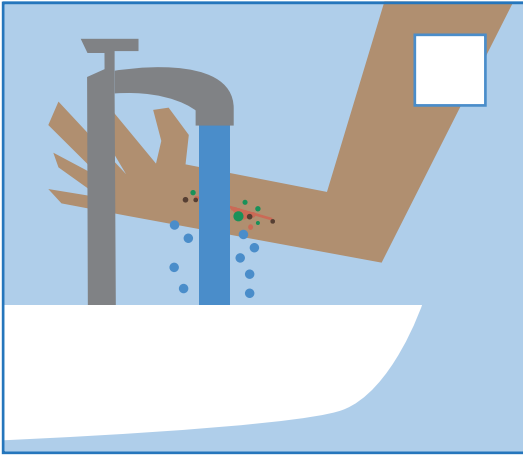
kraan

modder

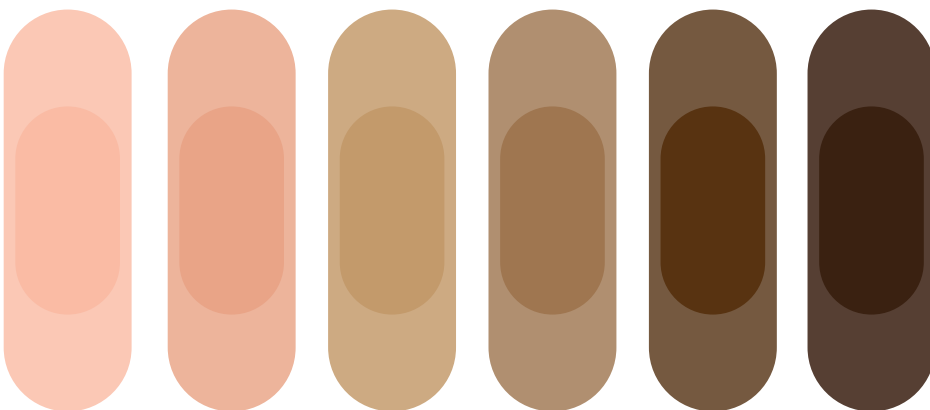
voetballen



3. Wat gebeurt er eerst? Zet daar een 1. Vul dan ook 2, 3 en 4 in.



4. Omcirkel een pleister waarvan de kleur het beste past bij jouw huidskleur.

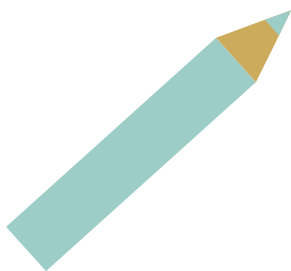


5. Zoek de tien woorden in de woordzoeker. Streep ze door.

bacterie	ontsteking
bad	pleister
gezond	vet
huidskleur	wond
kraan	zeep

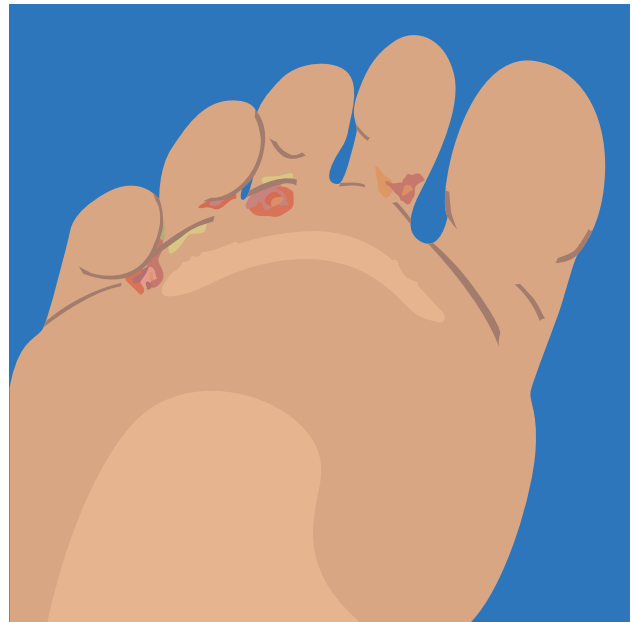


p	q	v	e	t	h	o	p	z	ee	p
l	w	n	m	b	ui	i	k	r	aa	n
ei	e	w	l	v	d	u	g	d	b	x
s	r	o	n	t	s	t	e	k	i	ng
t	t	n	a	s	k	y	z	f	n	z
e	y	d	p	g	l	t	o	g	m	b
r	u	i	o	e	eu	r	n	h	l	a
b	a	c	t	e	r	ie	d	j	k	d



LES 3

Tijdelijke huidproblemen



LES 4

Bescherm je huid tegen de zon

Materiaal: werkblad les 4

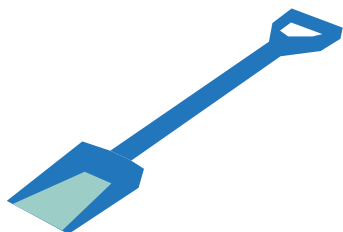
Bekijk de acht plaatjes en acht woorden.

1. Noteer de woorden onder de juiste plaatjes.
2. Met welke (vier) dingen kun je jezelf beschermen tegen zonnebrand?
Zet een rondje om die (vier) dingen.

















Bril
Emmer
Fles
Hoed
Parasol
Schep
Schoenen
Shirt

LES 5

Langdurige huidproblemen

1 Omcirkel de juiste woorden.



a Deze aandoening heet
**mazelen / muggenbult /
reuzenmoedervlekken**

Deze aandoening is
wel / niet besmettelijk

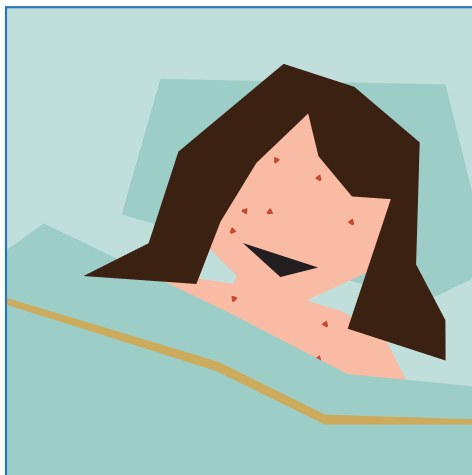
Deze aandoening duurt
kort / een tijdje / heel lang



b Deze aandoening heet
**mazelen / muggenbult /
reuzenmoedervlekken**

Deze aandoening is
wel / niet besmettelijk.

Deze aandoening duurt
kort / een tijdje / lang



c Deze aandoening heet
**mazelen / muggenbult /
reuzenmoedervlekken**

Deze aandoening is
wel / niet besmettelijk

Deze aandoening duurt
kort / een tijdje / heel lang

Langdurige huidproblemen

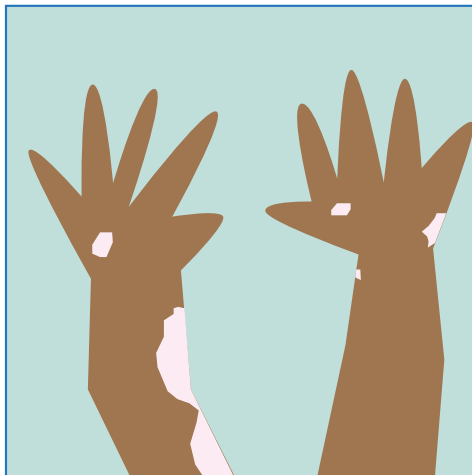
2 Omcirkel de juiste woorden.



a Deze aandoening heet:
eczeem / psoriasis / vitiligo

Deze aandoening is
wel / niet besmettelijk.

Deze aandoening duurt
kort / een tijdje / lang



b Deze aandoening heet:
eczeem / psoriasis / vitiligo

Deze aandoening is
wel / niet besmettelijk.

Deze aandoening duurt
kort / een tijdje / lang



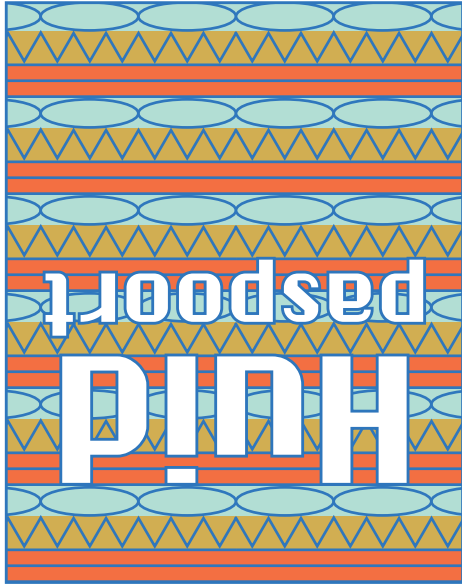
c Deze aandoening heet:
eczeem / psoriasis / vitiligo

Deze aandoening is
wel / niet besmettelijk.

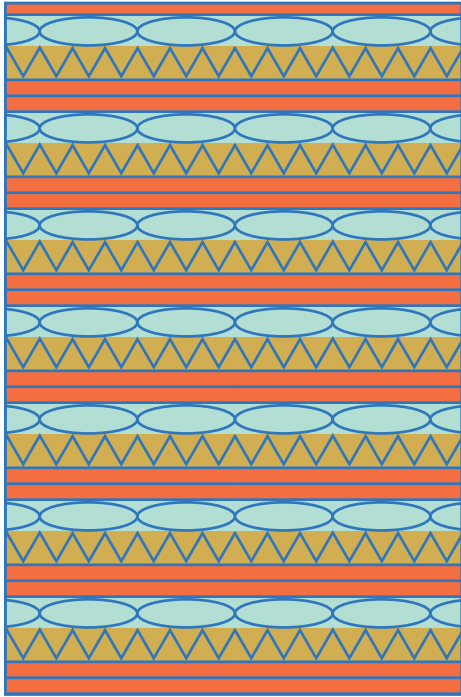
Deze aandoening duurt
kort / een tijdje / lang

6. Huidpaspoort groep 3-4

:van



Huidpaspoort
PINH




Vouwlijnen

Bij LES 1

Kenmerken van je huid
Kruis aan wat je ziet op je armen.

- haartjes
- litteken
- sproet
- velletjes of schilfertjes
- rode plek
- moedervlek
- iets anders:



Bij LES 2

Huidtypen
Je kunt de huid van jonge mensen in vier typen (soorten) verdelen. Kruis het huidtype dat bij jouw huid past.

- 1** evenwichtige huid, zacht en soepel met zichtbare poriën en een gelijkmatige matte glans
- 2** droge huid, met rimpeltjes en niet goed zichtbare poriën, voelt gespannen aan
- 3** vette huid, vaak glimmend met grote poriën
- 4** gecombineerde huid, als de huid op verschillende plaatsen normaal, droog of vet is

Bij LES 3

Tijdelijke aandoeningen

- Kruis links aan van welke aandoening je wel eens hebt gehoord.
- Kruis rechts aan welke aandoening je zelf wel eens hebt gehad.

- | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | wratten | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | waterpokken | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | teenschimmel | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | steenpuist | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | roos | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | muggenbult | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | krentenbaard | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | jeugdpuistjes | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | allergische reactie | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | iets anders: | <input type="radio"/> |
-
-

Bij LES 4

Huidskleurtypen

De huidskleuren van mensen worden verdeeld in zes typen (soorten). Kruis het huidskleurtype aan dat bij jouw huid past (getint = gekleurd).

- 1 zeer lichte huid, vaak met sproeten en rood of lichtblond haar
- 2 lichte huid, vaak met blond haar en grijze, groene, of blauwe ogen
- 3 licht getinte huid, vaak met donkerblond tot bruin haar en vrij donkere ogen
- 4 getinte huid, vaak met donker haar en donkere ogen
- 5 donkere huid, vaak met donker tot zwart haar en donkere ogen
- 6 zeer donkere huid, vaak met zwart haar en donkere ogen

Vouwlijnen

Bij LES 5

Blijvende aandoeningen

- Kruis links aan van welke aandoening je wel eens hebt gehoord.
- Kruis rechts aan als je iemand kent met deze aandoening.

- | | | |
|-----------------------|------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | vitiligo | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | eczeem | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | wijnvlek | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | reuzenmoedervlek | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | psoriasis | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ichthyosis | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | alopecia | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | iets anders: | <input type="radio"/> |
-
-
-
-
-

Op huidindeklas.nl vind je meer informatie over de huid en andere spel- en lesmaterialen. Ook lees je waar je terecht kunt met vragen over je huid.



Ontwikkeld door Huid Nederland en ZonMw i.s.m. dermatologen (NVDV), verpleegkundig specialisten, vertegenwoordigers van patiëntenverenigingen, leerkrachten, een schoolleider en een didacticus.

© Huid Nederland, 2022.

7. Huidpaspoort groep 5-8

Bij LES 2

Huidtypen
Je kunt de huid van jonge mensen in vier typen (soorten) verdelen. Kruis het huidtype dat bij jouw huid past.

O 1 evenwichtige huid, zacht en soepel met zichtbare poriën en een gelijkmatige matte glans

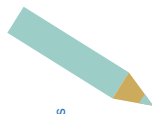
O 2 droge huid, met rimpeltjes en niet goed zichtbare poriën, voelt gespannen aan

O 3 vette huid, vaak glimmend met grote poriën

O 4 gecombineerde huid, als de huid op verschillende plaatsen normaal, droog of vet is

Bij LES 1

Kenmerken van je huid
Kruis aan wat je ziet op je armen.



O haartjes

O litteken

O sproet

O velletjes of schilfertjes

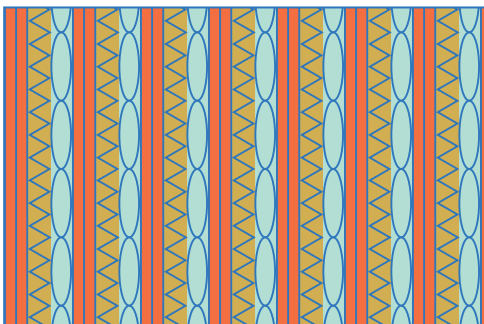
O rode plek

O moedervlek

O iets anders:

Huidpaspoort

van:



Bij LES 3

Trijdelijke aandoeningen
• Kruis links aan van welke aandoening je wel eens hebt gehoord.
• Kruis rechts aan welke aandoening je zelf wel eens hebt gehad.

<input type="checkbox"/>	wratten	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	waterpokken	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	teen schimmel	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	steenpuist	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	roos	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	muggenbuit	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	kenanbaard	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	jeugdpuistjes	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	allergische reactie	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	iets anders:	<input type="checkbox"/>

Bij LES 4

Huidskleurtypen
De huidskleuren van mensen worden verdeeld in zes typen (soorten). Kruis het huidskleurtype aan dat bij jouw huid past (getint = gekleurd).

O 1 zeer lichte huid, vaak met sproeten en rood of lichtblond haar

O 2 lichte huid, vaak met blond haar en grifze, groene, of blauwe ogen

O 3 licht getinte huid, vaak met donkerbond tot bruin haar en vrij donkere ogen

O 4 getinte huid, vaak met donker haar en donkere ogen

O 5 donkere huid, vaak met donker tot zwart haar en donkere ogen


O 6 zeer donkere huid, vaak met zwart haar en donkere ogen

Bij LES 5

Blijvende aandoeningen
• Kruis links aan van welke aandoening je wel eens hebt gehoord.
• Kruis rechts aan als je iemand kent met deze aandoening.

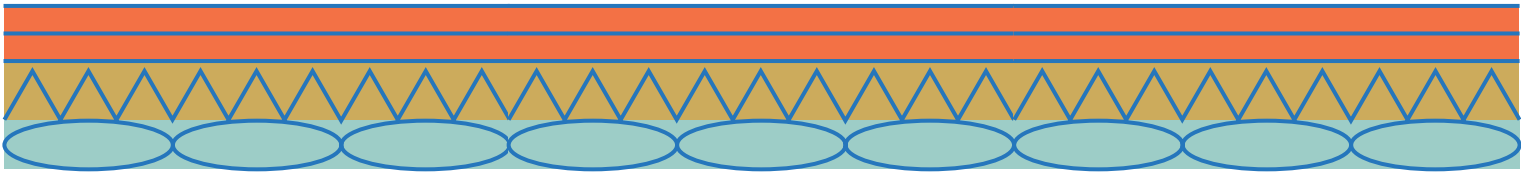
<input type="checkbox"/>	vittig	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	eczeem	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	wijnvlek	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	reuzennoedervlek	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	psoriasis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ichthyosis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	alopecia	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	iets anders:	<input type="checkbox"/>




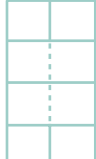
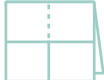





Op huidindefklaas.nl vind je meer informatie over de huid en andere spel- en lesmaterialen. Ook lees je waar je terecht kunt met vragen over je huid.



Ontwikkeld door HuidNederland, s.m. dermatologen (NVDV), verpleegkundig specialisten, verpleegwoordigders van patiëntverenigingen, leerkrachten, een schoolleider en een didacticus.

© HuidNederland, 2022.



	<p>1. Vouw het papier over de lengte doormidden.</p>  <p>2. Vouw het papier nog een keer doormidden, maar dan over de breedte.</p>  <p>3. Doe dit nog een keer.</p> 
	<p>3. Vouw het hele papier weer naar buiten</p>  <p>4. Vouw door tweeën en knip de stippellijnen</p>  <p>5. Vouw uit, nu zit er een gat in het midden.</p>  
	<p>6. Vouw het papier over de lengte doormidden.</p>  <p>7. Trek de twee hoeken van het gat naar buiten.</p>  <p>8. Vouw nu om tot het boekje.</p> 

8. Werkbladen voor groep 5/6

LES 1

Jouw huid

Deze les gaat over hoe jouw huid eruitziet. Je vergelijkt jouw huid met de huid van iemand anders. Je leert wat de huid doet en hoe deze in elkaar zit.



Mensen hebben verschillende huidskleuren.

1. Wat zijn kenmerken van jouw huid? Vul bladzijde 2 van jouw huidpaspoort in.
2. Vergelijk jouw huid met de huid van een klasgenoot.
a Noem twee overeenkomsten (dingen die hetzelfde zijn).



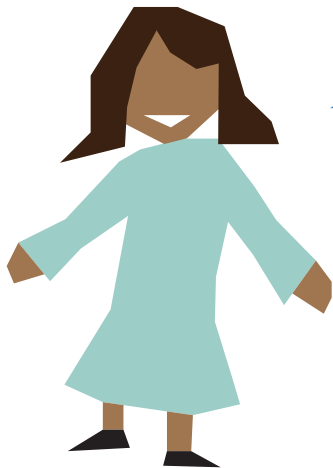
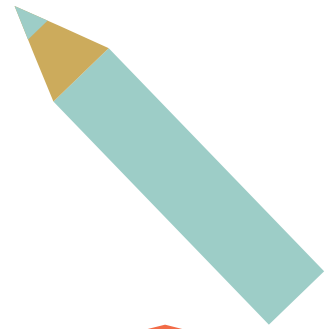
- b Noem twee verschillen.



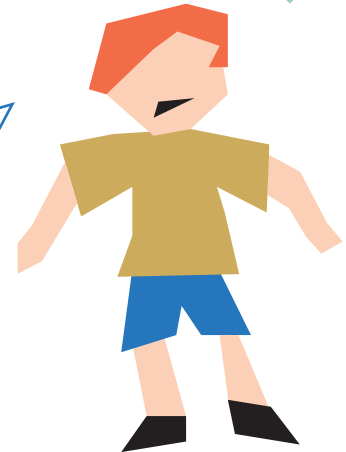
3.

Bedenk waarom je huid belangrijk is.

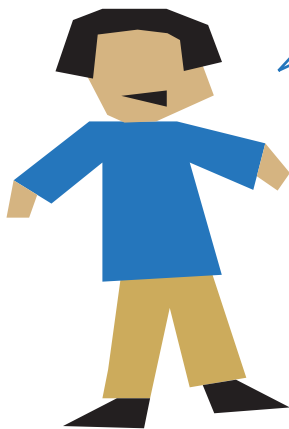
Kleur de drie praatwolken met de juiste uitspraken.



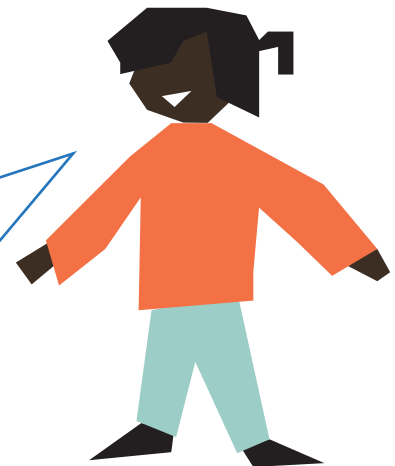
1 Je huid beschermt je lichaam tegen vuil.



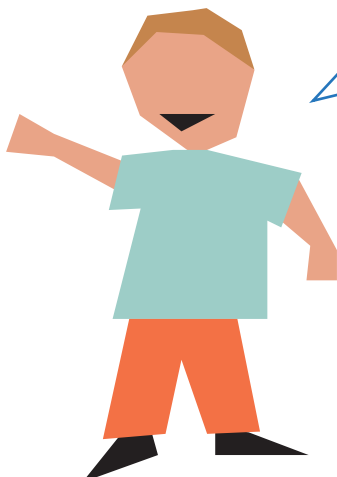
2 Je huid zorgt ervoor dat er lucht in je lichaam komt.



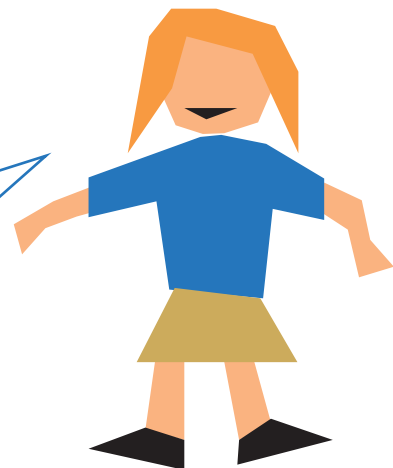
3 Je huid zorgt ervoor dat je geen honger krijgt.



4 Je huid houdt de delen van je lichaam bij elkaar.



5 Je huid zorgt ervoor dat je goed kunt nadenken.



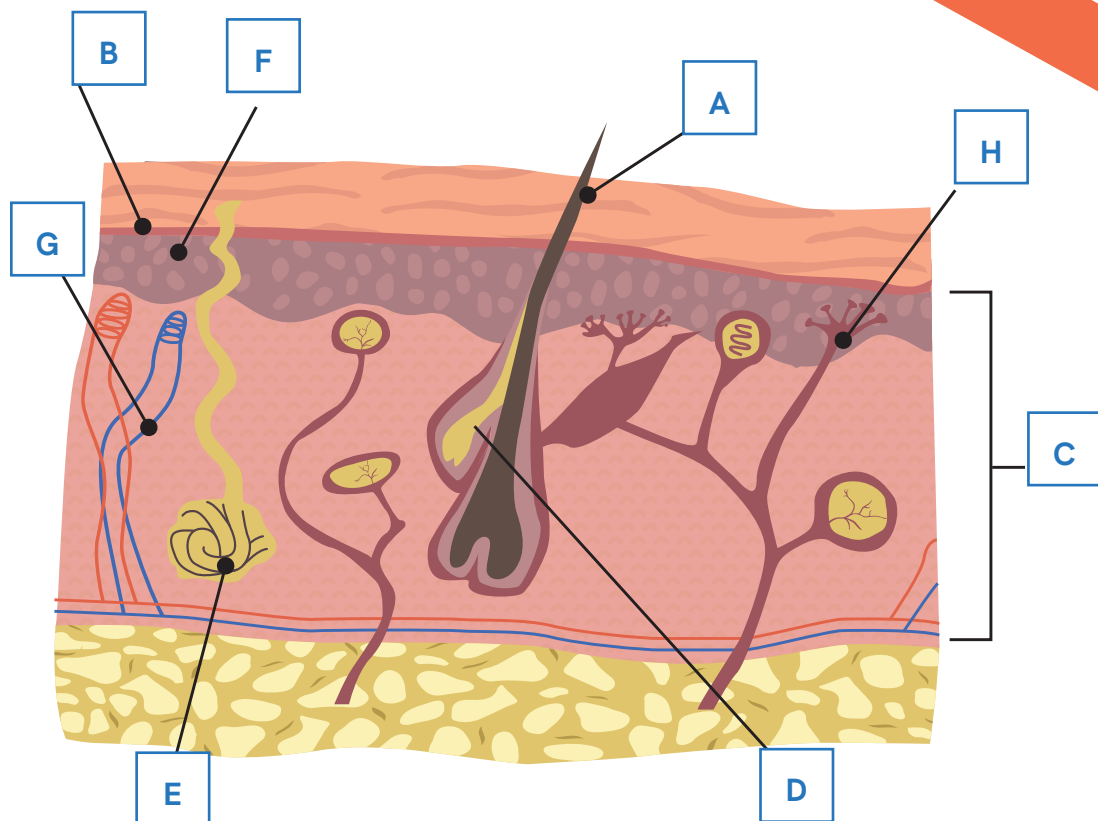
6 Met je huid voel je of het warm of koud is.

Hoe zit je huid in elkaar

Mensen hebben verschillende huidskleuren, maar de opbouw van de huid van alle mensen is gelijk. De dunne buitenste laag van de huid is de **opperhuid**. Daaronder is een dikkere laag: de **lederhuid**. Hierin zitten zakjes waarin haren ontstaan. Die komen door de opperhuid naar buiten. In de lederhuid zitten **talgklieren** die zorgen voor een laagje vet op de huid. Hierdoor wordt de opperhuid zacht en soepel.

In de lederhuid zitten **zweetklieren** die zorgen voor druppeltjes vocht. Die zweetdruppels gaan naar buiten via gaatjes in de opperhuid die **poriën** worden genoemd. In de lederhuid zitten **zenuwen**, een soort draden met kopjes aan het eind. Hiermee voel je dingen zoals pijn, warmte en kou. De zenuwen zijn verbonden met de hersenen in je hoofd. In de lederhuid zitten **bloedvaten**, dunne buisjes waardoor bloed stroomt.

4. Noteer de letters A-H bij de juiste woorden.



	bloedvat
	haar
	lederhuid
	opperhuid

	porie
	talgklier
	zenuw
	zweetklier

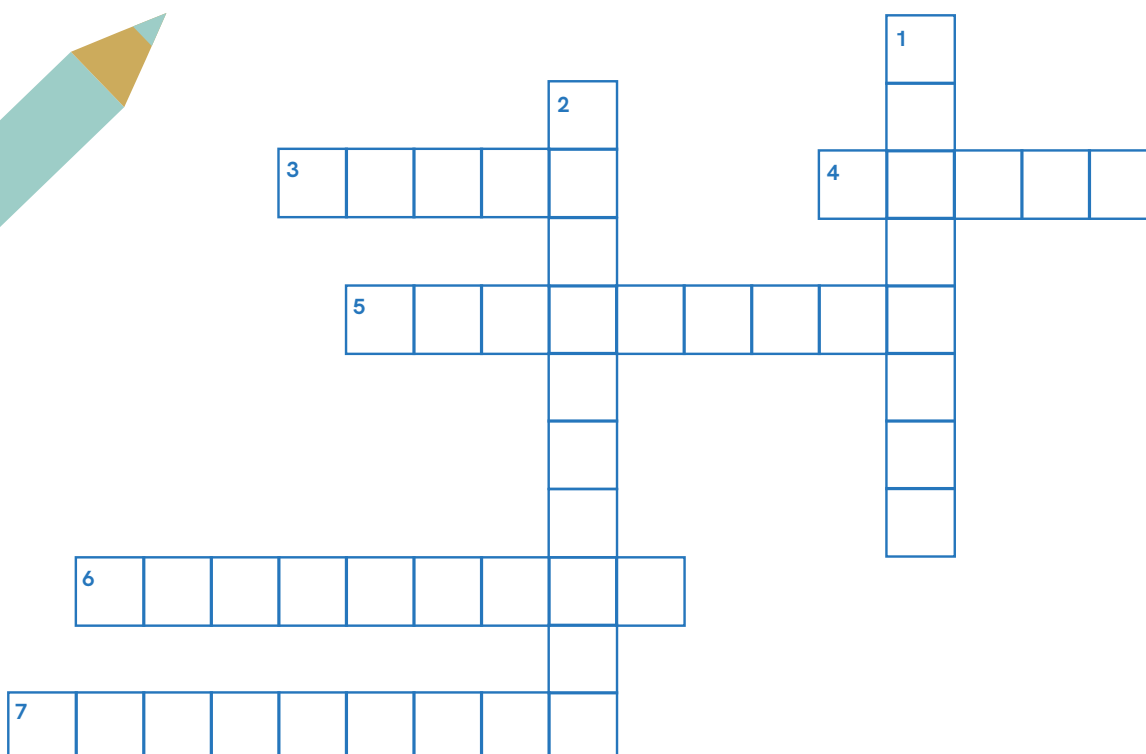
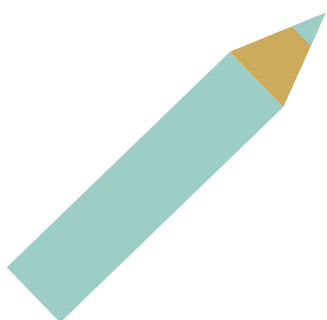
5. Noteer de juiste woorden.

A Hiermee kun je met je huid dingen voelen.	
B Dit lichaamsdeel maakt zweet.	
C Dit lichaamsdeel maakt vet voor de opperhuid.	
D Dit lichaamsdeel beschermt je lichaam tegen vuil.	

Afsluiting

6. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	buisje waardoor bloed stroomt
2	lichaamsdeel waaruit zweet komt
3	soort draden waarmee je kunt voelen
4	gaatje in de huid
5	dikke laag onder de opperhuid
6	dunne bovenste laag van de huid
7	lichaamsdeel waaruit vet komt





7. Informatieopdracht

a Bekijk eerst op YouTube de video *Slakkenlijm is goed voor je huid* uit de serie *Studio Snugger* (1.41 min). De link naar de video vind je op www.huidindeklas.nl.

Omcirkel het juiste woord.

Ik dacht eerst dat slakkenlijm **wel** / **niet** goed is voor je huid.



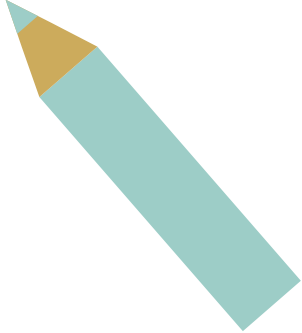
b Bekijk op YouTube de video *Waarom zijn er verschillende huidskleuren?* uit de serie *Waarom? Daarom!* van Het Klokhuis (1.42 min). De link naar de video vind je op www.huidindeklas.nl.

Kruis hieronder een of meer zinnen aan die passen bij jouw mening.

- a Ik denk dat de informatie juist is, want de presentator is een man.
- b Ik denk dat de informatie juist is, want deze klopt met wat ik zie in mijn omgeving.
- c Ik denk dat de informatie juist is, want ik geloof alles wat op YouTube te zien is.
- d Ik denk dat de informatie juist is, want ik vertrouw de video's van Het Klokhuis.

c **Kruis de twee juiste zinnen aan.**

Je bent kritisch:

- a als je snel tevreden bent.
 - b als je goed oplet of dingen wel in orde zijn.
 - c als je je afvraagt of dingen wel kloppen.
 - d als je zomaar alles gelooft.
- 

LES 2

Zorg voor je huid

Deze les gaat over de verzorging van je huid. Je leert waarom het belangrijk is om je huid schoon, zacht en soepel te houden.



Lekker spelen in de modder.

1. Welk huidtype heb je? Vul bladzijde 3 van jouw huidpaspoort in.

huid
paspoort

Schoon en gezond

Je huid beschermt je lichaam tegen een heleboel dingen, waaronder **bacteriën**. Dat zijn piepkleine beestjes die je niet met je ogen kan zien. Sommige bacteriën kunnen je ziek maken, maar er zijn ook goede bacteriën.

Slechte bacteriën kun je weghouden door te zorgen voor je persoonlijke **hygiëne**. Dat is zorgen voor je gezondheid door schoon te zijn. Slechte bacteriën op je huid gaan weg door je te wassen, bijvoorbeeld na het spelen in de modder.

2. Omcirkel waar of niet waar.

a Alle bacteriën zijn slecht.

b Bacteriën zijn heel klein.

c Door hygiëne ontstaan meer bacteriën.

d Handen wassen is goed voor je

gezondheid.

waar / niet waar

waar / niet waar

waar / niet waar

waar / niet waar

Zacht en soepel

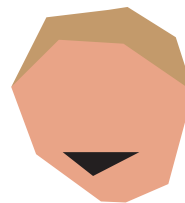
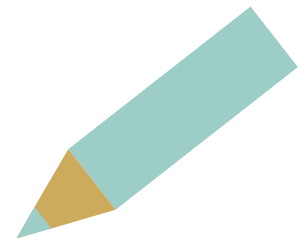
Jezelf wassen is goed voor de hygiëne. Maar door veel zeep of badschuim en door lang douchen of in bad gaan wordt het vetlaagje op je huid weggewassen. Je huid wordt dan droger en zwakker. Er ontstaan kleine scheurtjes in je huid waardoor slechte bacteriën in je lichaam kunnen komen. Je huid kan dan rood en dik worden.

Soms worden mensen hier heel ziek van. Het is dus goed als je niet te veel zeep gebruikt en niet te lang heel warm doucht of in bad gaat. Je huid blijft ook zacht en soepel als je deze insmeert met **crème** (smeersel voor je huid). Je kunt een crème kopen die past bij je huidtype.

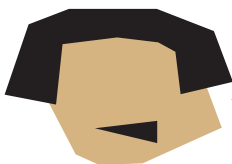
3. Kleur de praatwolken van wie gelijk hebben.



Fien: 'Het is goed voor je gezondheid als je je huid schoonhoudt.'



Mik: 'Het is goed voor je gezondheid als je je huid insmeert met crème.'



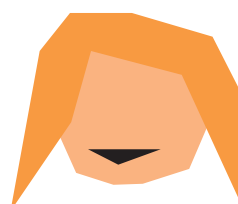
Milas: 'Spelen in de modder is ongezond.'



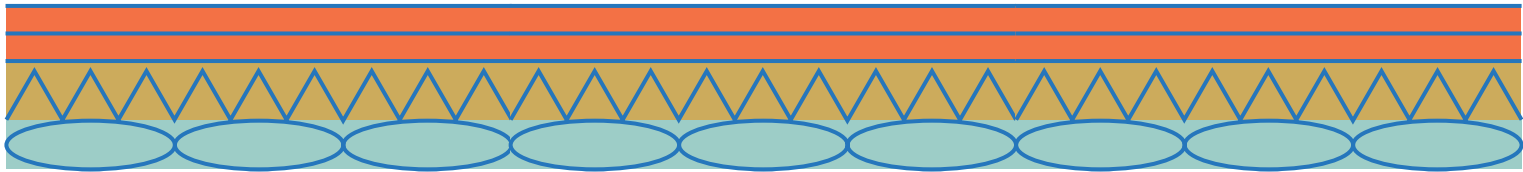
Abi: 'Het is goed voor je gezondheid als je in bad helemaal geen zeep gebruikt.'



Thomas: 'Een droge huid kan slecht zijn voor je gezondheid.'



Julia: 'Lang en heet douchen is goed voor je huid.'



Schaafwond

Als je op een ruwe grond valt, kun je een **schaafwond** krijgen. De buitenste laag van de huid is dan beschadigd door het schuren over de grond. Er kan wat bloed uit de bloedvaten naar buiten komen. Via de wond kunnen slechte bacteriën in je lichaam komen. We noemen dat een **infectie**. Door een infectie kan je huid ziek worden. Als je huid rood, dik en pijnlijk wordt, noemen we dat een **ontsteking**.

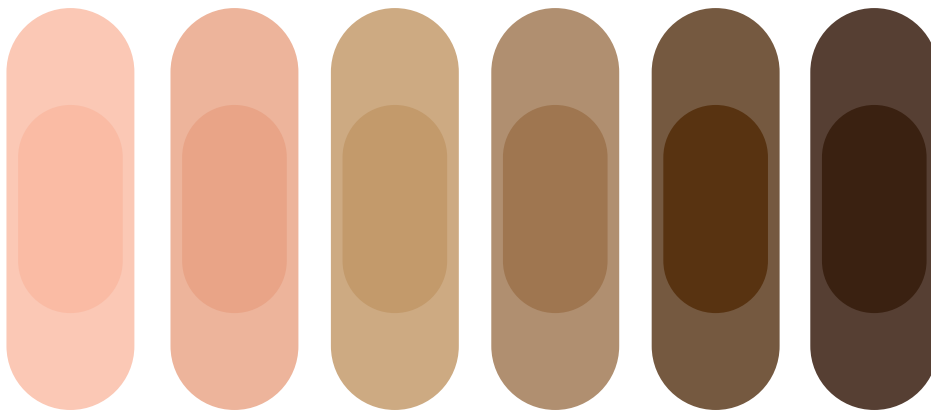
Met een goede verzorging van een wond kun je proberen een infectie te voorkomen. Een schaafwond kun je bijvoorbeeld schoonmaken met lauwwarm water onder de kraan of met een schone doek of washandje. Je gebruikt geen zeep of ontsmettingsmiddel en je laat de schaafwond drogen in de lucht. Dan komt er vanzelf een korstje op. Een pleister is nodig als er kleding over de wond schuurt.

4. Hoe kan een ontsteking in een wond ontstaan?

Nummer de zinnen in de juiste volgorde.

(Noteer een 1 bij wat het eerst gebeurt, enzovoort.)

- ___ A Er is vuil met slechte bacteriën in je wond.
- ___ B Er ontstaat een ontsteking in de wond.
- ___ C Je krijgt een schaafwond.
- ___ D Je valt op een ruwe grond.



Huidkleurige pleisters

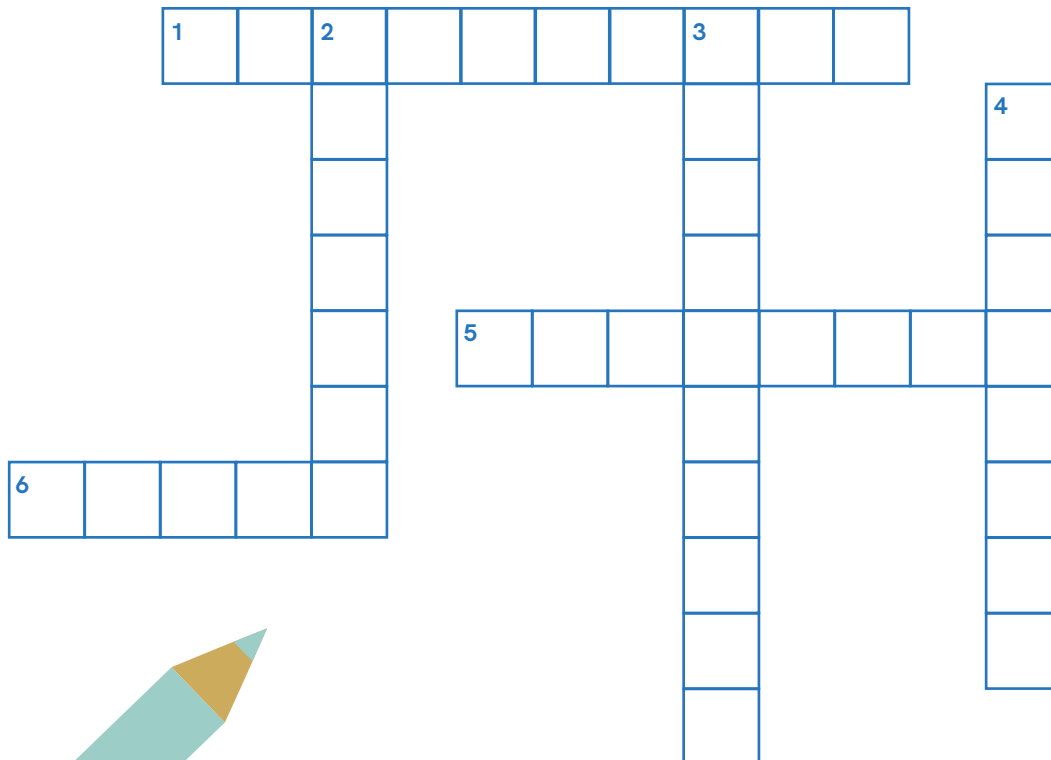
5. Vroeger hadden pleisters in Nederland altijd dezelfde lichte kleur. Maar vanaf 2018 zijn pleisters in verschillende kleuren te koop.

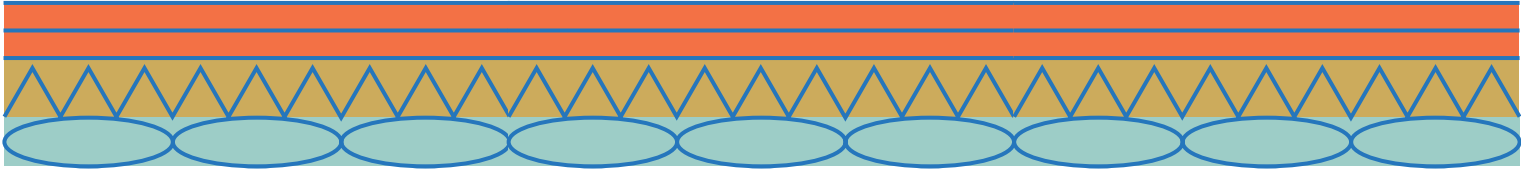
Leg uit wat je daarvan vindt.

Afsluiting

6. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	wond die ontstaat door het schuren over iets ruws
2	zorgen voor je gezondheid door schoon te zijn
3	als je huid door een infectie rood, dik en pijnlijk wordt
4	als slechte bacteriën in je lichaam komen
5	piepkleine beestje waarvan je ziek kunt worden
6	smeersel voor je huid





7.

Informatieopdracht

a Bekijk eerst op YouTube de video *Drop op wond tegen pijn* uit de serie *Studio Snugger*, (1.51 min). De link naar de video vind je op www.huidindeklas.nl

Omcirkel het juiste woord en maak de zin af.

Tijdens het kijken naar de video dacht ik eerst dat drop **wel** / **niet** helpt tegen pijn van een wond want



b Helpt een dropje helemaal niet tegen de pijn?

Omcirkel waar of niet waar.

1 Door het leggen van een dropje op je wond komt een pijnstillend stofje in je bloed. **waar** / **niet waar**

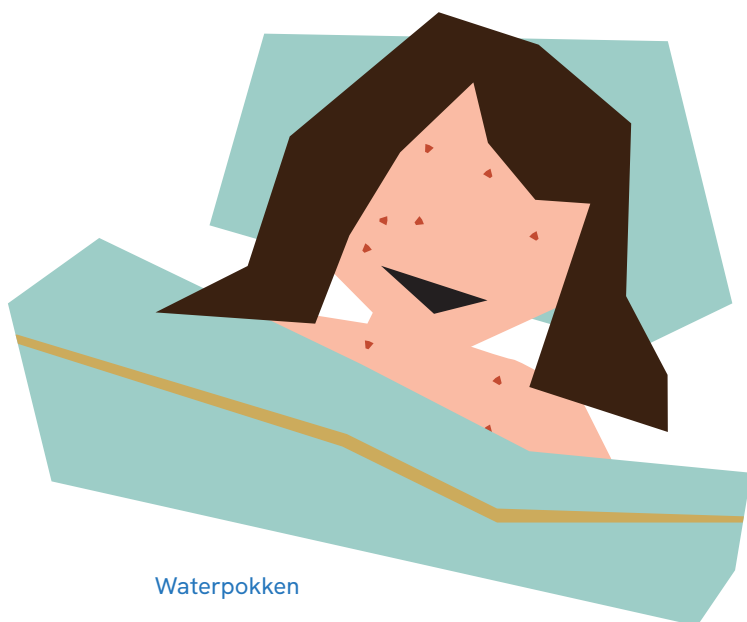
2 Door het leggen van een dropje op je wond, denk je minder aan de pijn. **waar** / **niet waar**



LES 3

Iedereen kan het krijgen

Deze les gaat over aandoeningen aan je huid die iedereen kan krijgen. Je leert hoe mensen aandoeningen kunnen krijgen.



Waterpokken

Tijdelijke aandoeningen

Het kan iedereen overkomen: je voelt ineens een bobbel of een droge plek op je arm. Als je lichaam op een plek ziek is noemen we dat een **aandoening**. Er zijn huidaandoeningen die alle mensen kunnen krijgen. Deze zijn tijdelijk: ze gaan vanzelf weg of na een korte behandeling.

Sommige aandoeningen kunnen mensen van elkaar overnemen. Deze aandoeningen noemen we **besmettelijk**. Andere aandoeningen zijn niet besmettelijk. Besmettelijke ziekten worden vaak door beestjes veroorzaakt zoals bacteriën schimmels en virussen.

1. Van welke tijdelijke aandoeningen heb je wel eens gehoord? En welke aandoeningen heb je zelf wel eens gehad? Vul bladzijde 4 van jouw huidpaspoort in.

2. Omcirkel de juiste woorden.

- a Besmettelijke aandoeningen nemen mensen **wel** / **niet** van elkaar over.
b Niet-besmettelijke aandoeningen nemen mensen **wel** / **niet** van elkaar over.



3. Lees de zes teksten (1-6) en bekijk de zes plaatjes (A-F).
Schrijf bij elke tekst de juiste letter.

1 Waterpokken

Waterpokken zijn rode bultjes op je huid die jeukende korstjes worden. Je krijgt deze aandoening door een **virus**. Dat is een heel klein beestje waarvan je ziek kunt worden, net als een bacterie. Het virus van waterpokken zit in de keel van iemand die ziek is. Kleine druppeltjes met het virus komen door hoesten en niezen in de lucht. Als andere mensen deze inademen, worden ze **besmet**: ze nemen de ziekte over. Soms raak je besmet door het vocht uit de waterpokken van iemand anders.

2 Muggenbult

Een muggenbult is een niet-besmettelijke aandoening die ontstaat doordat je huid heel gevoelig is voor de stof die door een muggenbeet in je huid komt. Je huid reageert: hij wordt dik en rood en gaat jeuken.

3 Voetschimmel

Schimmels zijn ook hele kleine beestjes. Ze zien er anders uit dan een bacterie of virus. Sommige schimmels zijn slecht voor je gezondheid, bijvoorbeeld voetschimmel. Dat kunnen mensen via de vloer van een douche of zwembad van elkaar overnemen. Door voetschimmel ontstaan scheurtjes in de huid tussen de tenen. Je hebt veel jeuk en de huid daaronder wordt rood en pijnlijk.

4 Wratten

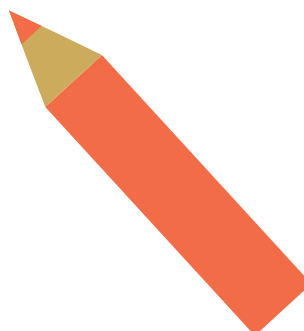
Wratten zijn ruwe bultjes die op de huid groeien. Deze besmettelijke aandoening ontstaat door een virus dat via wondjes, schrammen of barstjes in de huid kan komen.

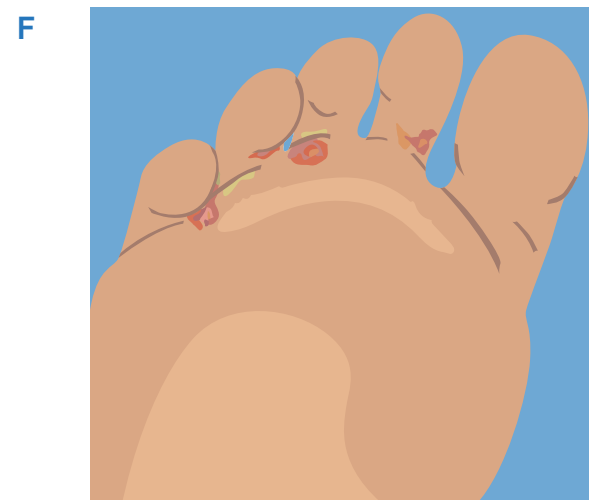
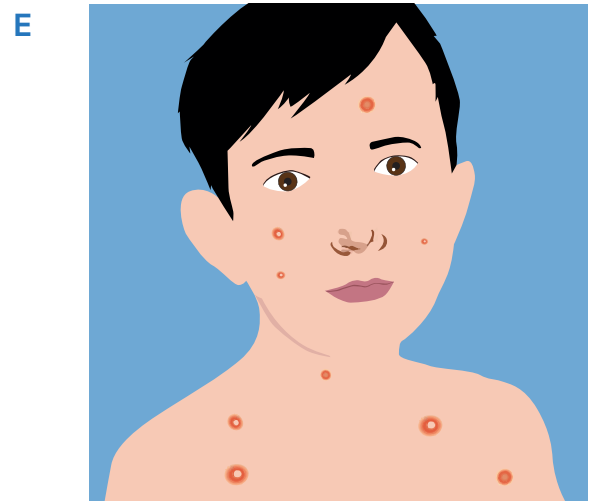
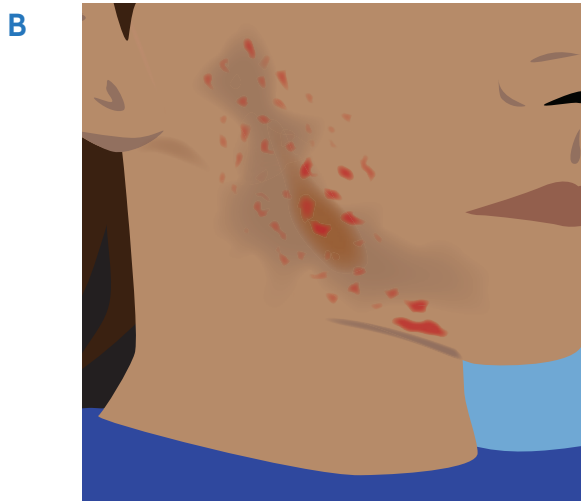
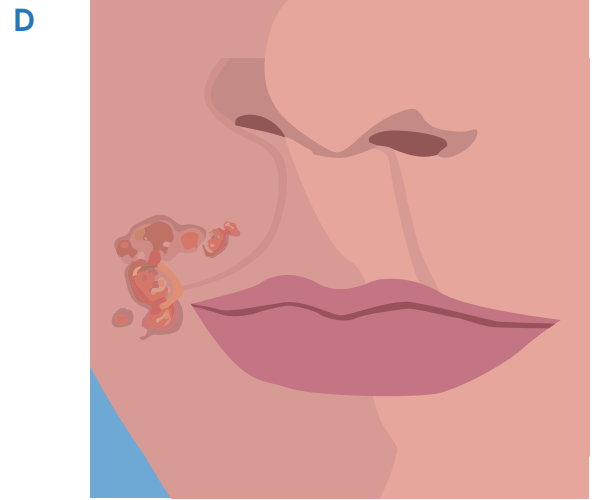
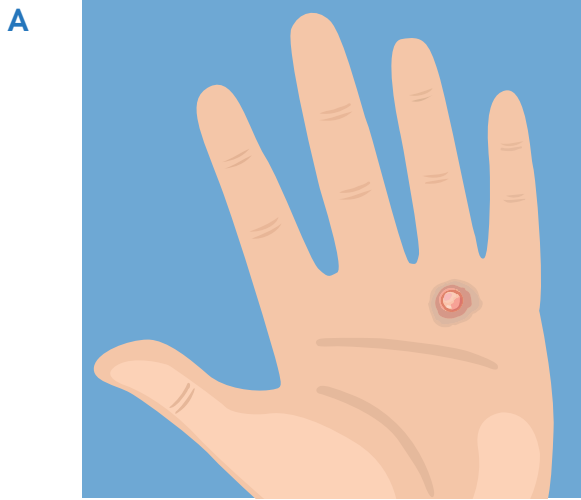
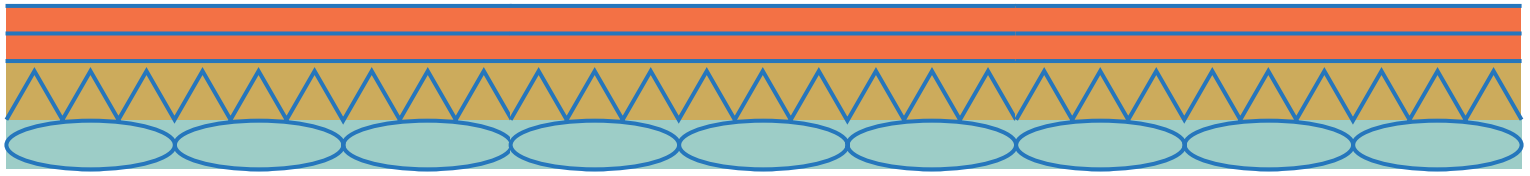
5 Krentenbaard

Krentenbaard is een besmettelijke aandoening waarbij wondjes, rode plekjes en bobels met gele korstjes op de huid ontstaan. Deze aandoening wordt veroorzaakt door een bacterie die op de huid of in de neus of keel zitten.

6 Acne

Acne (of jeugdpuistjes) is een niet-besmettelijke aandoening die ontstaat door een sterke werking van talgklieren. Als de talg niet goed in de opperhuid naar buiten kan, ontstaan puistjes waarin een ontsteking kan ontstaan.





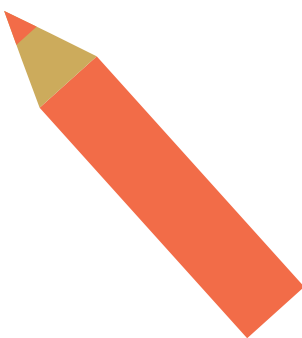
4. Noteer de juiste woorden.

a	als je lichaam op een plaats ziek is	
b	als mensen een aandoening van elkaar overnemen	
c	grote gevoeligheid	
d	heel klein beestje waarvan je ziek kunt worden (net als bacterie en schimmel)	
e	heel klein beestje waarvan de huid ziek kan worden (net als bacterie en virus)	

5. Omcirkel telkens de woorden die passen bij de aandoening.

Besmettelijk: Dit ontstaat door:

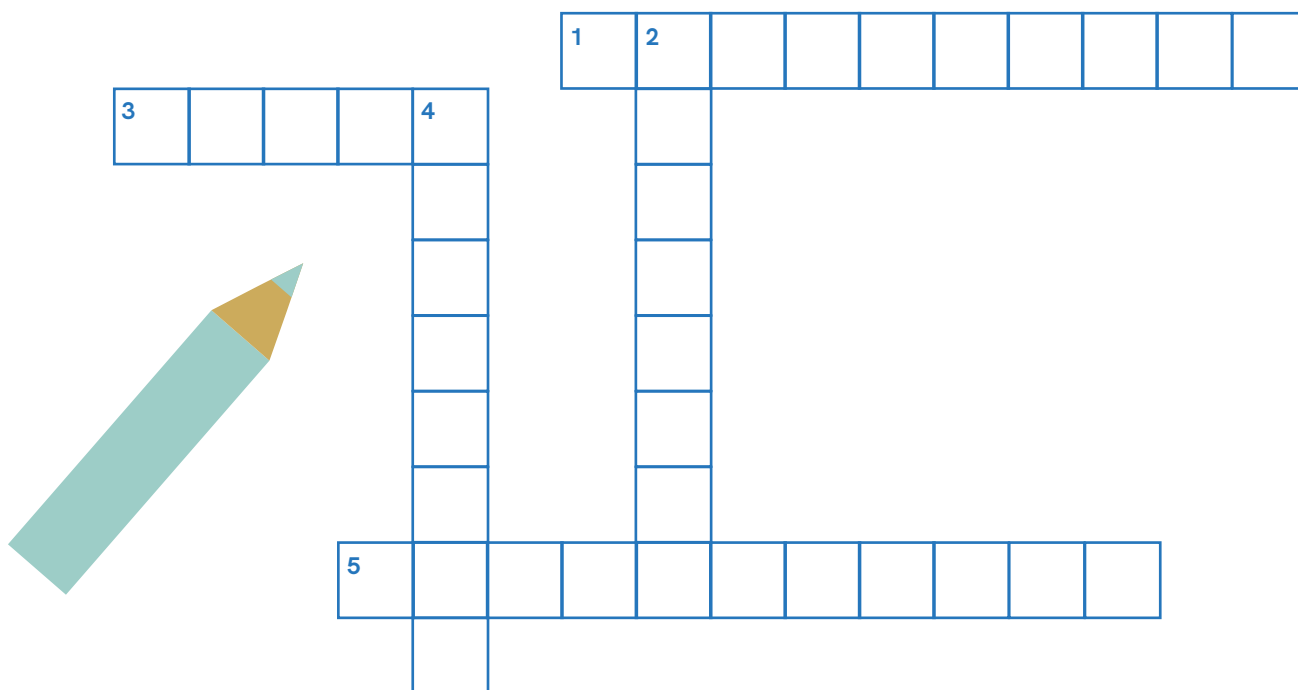
a Acne	wel / niet	bacterie / schimmel / virus / allergie
b Krentenbaard	wel / niet	bacterie / schimmel / virus / allergie
c Muggenbult	wel / niet	bacterie / schimmel / virus / allergie
d Voetschimmel	wel / niet	bacterie / schimmel / virus / allergie
e Waterpokken	wel / niet	bacterie / schimmel / virus / allergie
f Wratten	wel / niet	bacterie / schimmel / virus / allergie



Afsluiting

6. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	als je lichaam op een plaats ziek is
2	grote gevoeligheid
3	heel klein beestje waarvan je ziek kunt worden (net als een bacterie en schimmel)
4	heel klein beestje waarvan de huid ziek kan worden (net als bacterie en virus)
5	als mensen een aandoening van elkaar overnemen



7. **Informatieopdracht**

a Bekijk eerst op YouTube de video *Wat is jeuk?* van Het Klokhuis (3.26 min). De link naar de video vind je op www.huidindeklas.nl.

Vind je het wel of niet goed dat Mustafa niet zelf alles over jeuk uitlegt, maar dat hij ook een dermatoloog (huidarts) in een ziekenhuis dingen laat uitleggen? Leg je mening uit.

LES 4

Bescherm je huid

Deze les gaat over zonverbranding. Je leert hoe je je huid hiertegen kunt beschermen.



Op het strand in de zon.

huid
paspoort

1. Welk huidskleurtype heb je? Vul bladzijde 5 van jouw huidpaspoort in.

Zonverbranding

Op een zonnige dag ziet alles er mooier uit. Door het zonlicht krijgen veel mensen een goed humeur. Maar met het zonlicht moet je wel oppassen. Want in de zonnestralen zitten **uv-stralen** die schadelijk kunnen zijn voor je huid als je er teveel van krijgt. Een donkere huid kan beter tegen de uv-straling dan een lichte huid omdat een donkere huid meer **pigment** (kleurstof) heeft. Als je huid in de zon komt, gaat deze

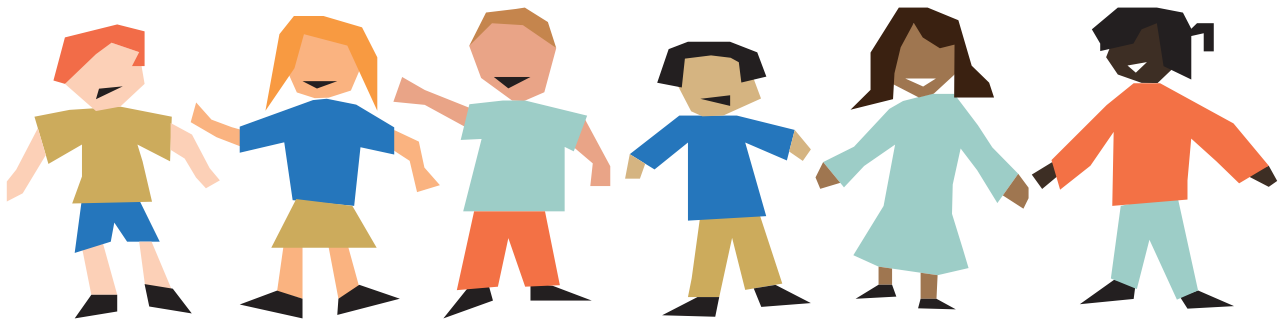
pigment maken. Je huid wordt daardoor donkerder. Maar die bescherming is niet genoeg. Je huid kan verbranden en dan wordt deze rood. Met een lichte huid gebeurt dat sneller dan met een donkere huid. Door veel zonverbranding in je jeugd kan je huid erg beschadigen en daardoor minder goed gaan werken. En je loopt het risico dat je later een ernstige huidziekte krijgt: **huidkanker**.

2. Gebruik de zes plaatjes hieronder. Kruis het juiste woord aan.

a Abi heeft **meer** / **minder** pigment dan Fien.

b Thomas heeft **meer** / **minder** pigment dan Mik.

c De huid van Julia verbrandt **langzamer** / **sneller** dan de huid van Milas.



Thomas

Julia

Mik

Milas

Fien

Abi

3. Kruis de twee juiste zinnen aan. De zon is schadelijk voor de huid:

- a omdat de huid in de zon pigment maakt.
- b omdat de uv-stralen de huid beschadigen.
- c omdat die bij mensen zorgt voor een goed humeur.
- d omdat je door zonverbranding later huidkanker kan krijgen.

Zonbescherming

Als je door struiken met stekels loopt kun je je huid beschermen met een lange broek en een shirt met lange mouwen. Zo kun je ook je huid tegen uv-stralen beschermen. In de zon kun je een pet en een zonnebril dragen. Voor het zwemmen en spelen is er speciale uv-zwemkleding. Maar je huid kan ook verbranden als je fietst, schaatst of speelt in de sneeuw. Je kunt zelfs verbranden in de schaduw van een parasol. Daarom zijn

er speciale parasols die uv-straling tegenhouden. Met zonnebrandcrème kun je je huid goed beschermen. Maar let wel op welke crème je gebruikt. Er zijn crèmes met een hoge en met een lage **beschermingsfactor** (hoeveel uv-straling wordt tegengehouden). Het is verstandig dat alle kinderen zich minimaal met factor 30 insmeren. Vaak en dik insmeren is nodig omdat de crème verdwijnt door water en zweet.

4. Kruis de woorden aan die bij jou passen.

a Ik houd **niet** / **een beetje** / **heel erg** van zonnebaden.

b Ik gebruik **nooit** / **soms** / **vaak** een pet of hoed tegen zonnebrand.

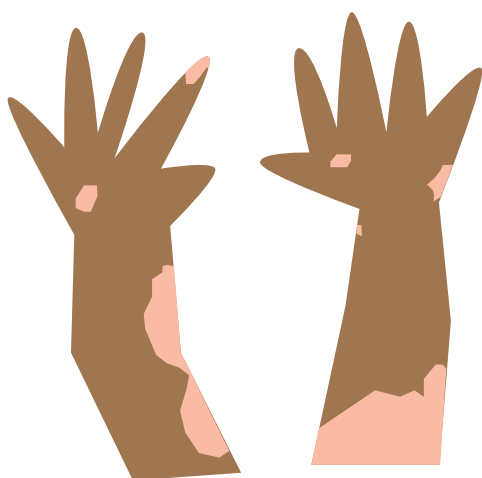
c Ik heb mijn huid **nooit** / **soms** / **vaak** verbrand door de zon.

d Ik gebruik **nooit** / **soms** / **vaak** kleding die beschermt tegen uv-stralen.

LES 5

Sommige mensen hebben het

Deze les gaat over blijvende huidaandoeningen. Je leert ook hoe mensen omgaan met zo'n aandoening.



Vitiligo

1. Van welke blijvende aandoeningen heb je wel eens gehoord? En ken je iemand met zo'n aandoening? Vul bladzijde 6 van jouw huidpaspoort in.



Blijvende aandoeningen

Er zijn tijdelijke huidaandoeningen die iedereen kan krijgen, zoals een muggenbult. Maar er zijn ook huidaandoeningen die niet echt overgaan. Deze aandoeningen worden **chronisch** (blijvend) genoemd.

Bij een chronische huidaandoening werkt er iets niet goed in de huid. Hierdoor ontstaan bijvoorbeeld extra veel **schilfers** (losse stukjes vel), een rode kleur of ontstekingen.

2. Omcirkel waar of niet waar.

- a Bij alle chronische aandoeningen ontstaan schilfers. **waar** / **niet waar**
- b Bij een chronische huidaandoening werkt er iets niet goed in de huid. **waar** / **niet waar**
- c Chronische aandoeningen gaan nooit over. **waar** / **niet waar**
- d Chronische huidaandoeningen zijn tijdelijk. **waar** / **niet waar**

Lastig

Als je een huidaandoening hebt, kan dat best lastig zijn. Door jeuk kun je bijvoorbeeld slecht slapen of lastig opletten op school. Ook kunnen andere mensen naar je kijken of onaardige dingen zeggen omdat je schilfers of vlekken op je

huid hebt. Iemand kan een mening over iets hebben zonder dat hij weet hoe het echt is. Misschien is het wel heel anders dan hij denkt. Zo'n mening noemen we een **vooroordeel**.

3. Omcirkel het juiste woord.

- a Een chronische huidaandoening kan erg vervelend zijn omdat je er **soms** / **vaak** last van hebt.
- b Een vooroordeel is een mening van iemand over iets waarvan hij **veel** / **weinig** weet.

Vitiligo

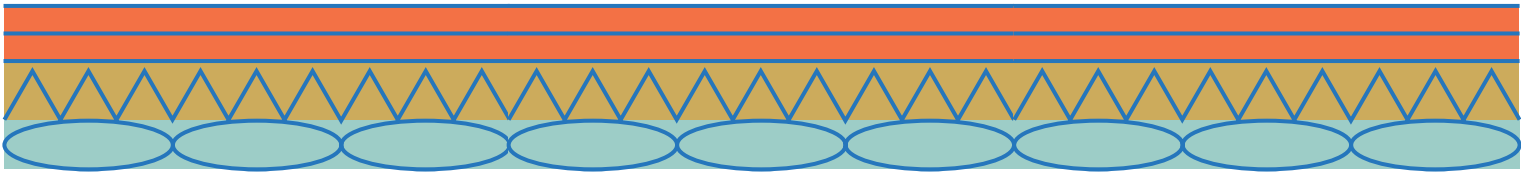
Vitiligo is een niet-besmettelijke chronische aandoening die zorgt voor witte plekken op de huid. Op die plekken verdwijnt het pigment (kleurstof). Het is niet bekend waardoor dit gebeurt. Bij mensen met een lichte huid worden de vlekken in de zomer meer zichtbaar doordat de rest van de huid bruin wordt. Bij mensen met een donkere

huid zijn de kleurverschillen altijd goed zichtbaar. Vitiligo kan kinderen onzeker maken. Soms verbergen ze hun vlekken uit angst voor vervelende reacties van andere kinderen of van volwassenen. Ze willen bijvoorbeeld niet gaan zwemmen. Of ze dragen in de zomer geen korte broek en geen kleren met korte mouwen.

4. Lees de vier zinnen over vitiligo.

Kruis aan of je iets al wist of dat het nieuwe informatie is voor jou.

	Dit wist ik al	Dit is nieuwe informatie.
a Vitiligo is niet-besmettelijk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b Van vitiligo voel je niets.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c Van de honderd mensen hebben er twee vitiligo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d De witte plekken verbranden extra snel en moeten extra worden ingesmeerd tegen zonverbranding.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Eczeem

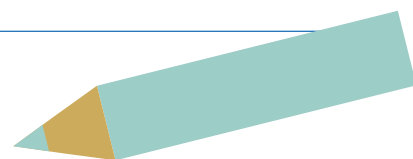
Eczeem is een niet-besmettelijke chronische aandoening. Deze zorgt voor een droge en rode huid met schilfers, jeuk en wondjes. Bij veel kinderen verdwijnt deze

aandoening na een paar jaar, maar bij een kleine groep blijft het. Je hebt minder last van eczeem als je de huid vet maakt met een speciale medicijnzalf.

5. Lees de tekst op de volgende pagina over presentator Daan Boom.

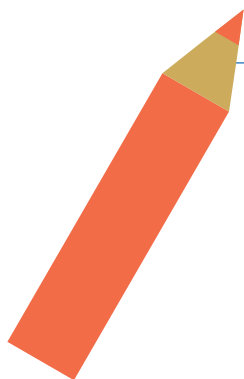
a Wanneer werd Daan onzeker?

b Over welk vooroordeel gaat de tekst?



c Waarom wilde Daan niet over zijn eczeem praten?

d Waarom was het goed dat hij ging vertellen over zijn eczeem?



Een bekende Nederlander vertelt

Daan Boom is presentator van het televisieprogramma *Betreden op eigen risico*. Hij vertelde: 'Ik heb mijn hele leven al last van eczeem. Dat is heel vervelend. Ik heb lang gedaan alsof het er niet is. Maar het is iets dat je altijd hebt. Dus je moet het ook altijd onderhouden. Ik moest me altijd insmeren. En als kind ging mijn moeder overal met mij naartoe om te kijken wat hielp en welk zalfje het beste was. Ik ben eigenlijk niet zo onzeker. Maar als het eczeem heel erg zichtbaar was, werd ik er wel onzeker van. Ik had altijd last van mijn hoofdhuid. Dat heb ik nog steeds. Dan liggen er allemaal huidschilfers op mijn schouders. Op school zeiden ze wel dat ik schurft had, dat is een ernstige besmettelijke huidziekte. Ze verzonnen er allerlei namen voor. Als mensen vroegen 'Wat heb je daar?' vond ik dat erg lastig. Ik heb me er erg voor geschaamd. Ik wilde er niet over praten, maar nu weet ik dat ik beter kan zeggen: 'Jongens, ik heb eczeem.

Dat is heel vervelend. Ik moet twee keer per dag smeren. Ik heb een tube in mijn zak.' Vanaf het moment dat ik aan mensen ben gaan vertellen dat ik eczeem heb, heeft dat me meer rust gegeven. Ik denk dat er ook mensen op televisie moeten komen die geen gave huid hebben. Mijn advies aan mensen met een huidaandoening is: Laat jezelf zien en wees trots op wie je bent! Dat helpt!'



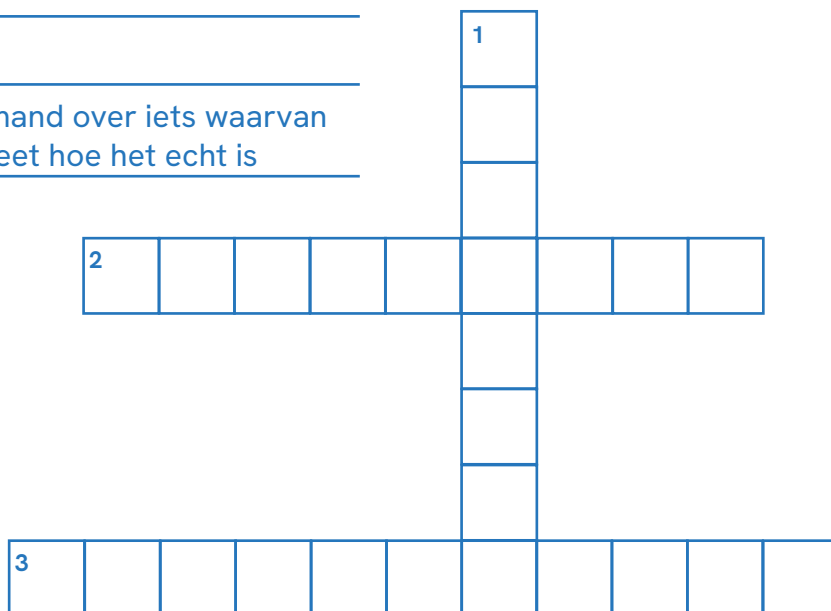
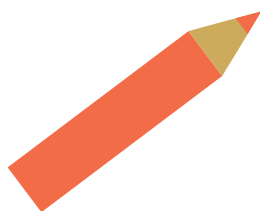
Daan Boom

Naar: Itchy, glossy over ichthyosis.

Afsluiting

6. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	los stukje vel
2	blijvend
3	mening van iemand over iets waarvan hij niet goed weet hoe het echt is



7. Informatieopdracht

a Bekijk eerst op YouTube de video *Wat is vitiligo?* uit de serie *Vragen van kinderen* van Het Klokhuis (3.37 min). De link naar de video vind je op www.huidindeklas.nl.
Welke twee vooroordelen worden aan het eind van de video genoemd?

b Bekijk op YouTube de video *Wat is eczeem?* van Het Klokhuis (3.07 min). De link naar de video vind je op www.huidindeklas.nl. Vind je het wel of niet goed dat Nienke niet zelf alles over eczeem uitlegt, maar dat ze ook een kinderhuidarts in een ziekenhuis dingen laat uitleggen?
Leg je mening uit.

9. Werkbladen voor groep 7/8

LES 1

De werking van de huid

Deze les gaat over de opbouw en de werking van de huid. Je leert ook hoe de huid je lichaam beschermt.



Mensen hebben verschillende huidskleuren.



1. Wat zijn kenmerken van jouw huid? Vul bladzijde 2 van jouw huidpaspoort in.

2. Stel, op een Nederlandse website vind je een foto van een doosje met roze kleurpotloden. Onder de foto (niet op het doosje) staat: 'Kleur: huidskleur'.

a Leg uit wat je daarvan vindt.

b Bedenk en leg uit hoe het komt dat de maker van de website dit heeft geschreven.

Opbouw en werking

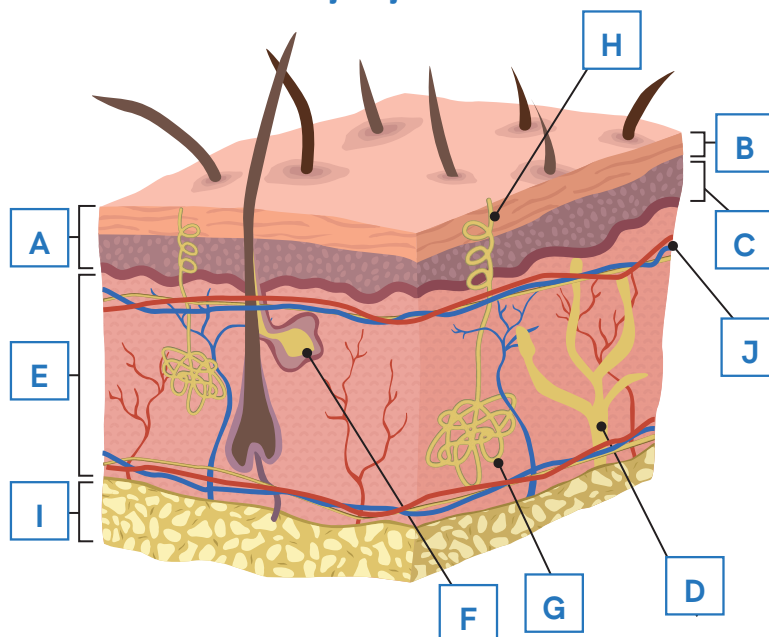
Er zijn verschillende huidskleuren, maar de opbouw van de huid van alle mensen is gelijk. De huid is opgebouwd uit drie lagen.

- De **opperhuid** is de dunne buitenste laag die ook weer uit twee lagen bestaat: de **hoornlaag** met daaronder de **basale laag**. In de basale laag ontstaan steeds nieuwe **huidcellen** (stukjes huid) die naar de hoornlaag bewegen. Daar sterven de huidcellen (stukjes huid) af en laten na een tijdje los van de huid. Daar merk je niets van.
- Onder de opperhuid is de **lederhuid**. In deze laag zorgen **talgklieren** voor een laagje vet op de opperhuid, waardoor deze zacht en soepel is. Er zijn ook **zweetklieren** die vocht maken

die via **poriën** (gaatjes in de huid) op de huid komt. Dit vocht verlaagt de lichaamstemperatuur. In de lederhuid zijn ook zakjes waarin haren ontstaan die door de opperhuid naar buiten gaan.

- Onder de lederhuid is het **onderhuids bindweefsel**. Deze laag bestaat vooral uit vet en bloedvaten (dunne buisjes waardoor bloed stroomt). Deze laag verbindt de huid met de andere lichaamsdelen. In de lederhuid en het onderhuids bindweefsel zitten **zenuwen** met kopjes aan het eind. Dat zijn een soort draden waarmee je dingen voelt zoals pijn, warmte en kou. Deze zijn verbonden met de hersenen in je hoofd.

3. Noteer de letters A-J bij de juiste woorden.



	bloedvat
	hoornlaag
	lederhuid
	onderhuids bindweefsel
	opperhuid

	porie
	basale laag
	talgklier
	zenuw
	zweetklier

Bescherming

Je huid houdt je lichaamsdelen bij elkaar en beschermt ze, bijvoorbeeld als je ergens tegenaan botst. Je huid beschermt je lichaam ook tegen **bacteriën**. Dat zijn piepkleine beestjes die je alleen met een microscoop kunt zien. Bacteriën

verspreiden zich makkelijk van de ene mens naar de andere. Als je iemand een hand geeft of een deurknop aanraakt, neem je bacteriën op. Sommige bacteriën kunnen je ziek maken, maar er zijn ook goede bacteriën.

4. Lees de tekst hieronder.

Zweten heeft voordelen en nadelen. Kruis de twee juiste voordelen aan.

- a Door zweet kan irritatie op je huid ontstaan.
- b Je lichaam koelt door het vocht op je huid.
- c Je poriën worden gereinigd door het vocht.
- d Zweet kan niet prettig gaan ruiken.

Zweten

Als je staat te zwoegen in de gymzaal of op het sportveld, kun je zweetdruppels op je lichaam krijgen. Zweten (transpireren) is best wel goed. Door het vocht op je huid koelt je lichaam. Het vocht reinigt ook de poriën. Maar als je het zweet niet goed afspoelt gaat het mis. Zweet dat te lang op de huid blijft zitten kan zorgen voor irritatie door het zout en het water dat erin zit. Plekken kunnen rood en gevoelig worden. Nare luchtjes kunnen ontstaan door bacteriën die normaal niet in zweet zitten. En die bacteriën kunnen weer in je poriën gaan zitten.

(Naar: marieclaire.nl, 2020)

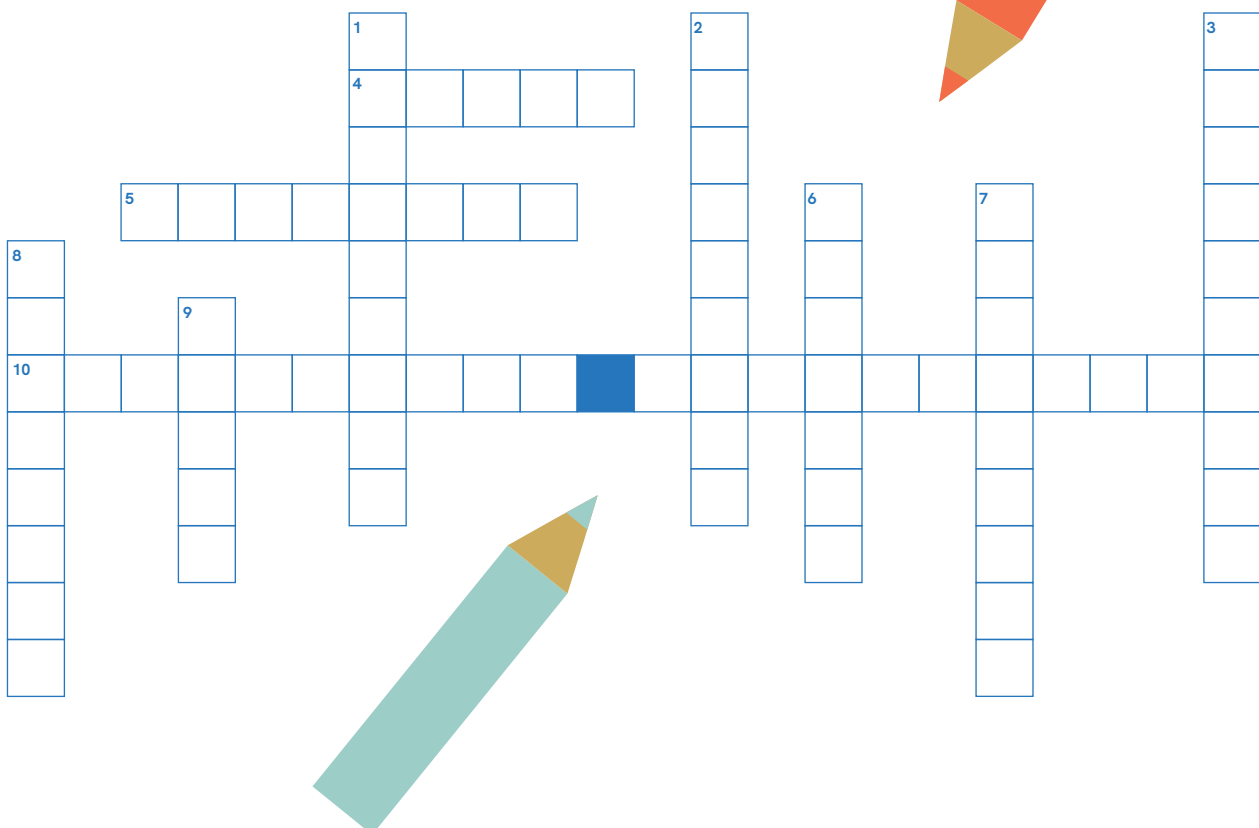
5. Leg uit waardoor zweet niet prettig gaat ruiken.



Afsluiting

6. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	eerste laag van de huid
2	lichaamsdeel waaruit vet komt
3	lichaamsdeel waaruit zweet komt
4	gaatje in de huid
5	piepklein beestje waarvan je ziek kunt worden
6	stukjes huid
7	tweede laag van de huid
8	buisje waardoor bloed stroomt
9	soort draden waarmee je kunt voelen
10	derde laag van de huid



7.

Informatieopdracht

a Bekijk eerst op YouTube de video *Waarom zweten we?* van Clipphanger (1.28 min). De link naar de video vind je ook op www.huidindeklas.nl.



a Als het koel is, ontstaat zweet over je hele lichaam.

waar / niet waar

b Als je veel zweet, droogt je lichaam uit.

waar / niet waar

c Als transpiratievocht op je lichaam komt, heeft het een geur. **waar / niet waar**

d Als transpiratievocht op je lichaam komt, heeft het een kleur. **waar / niet waar**

e Mensen zweten mensen elke dag meer dan een liter.

waar / niet waar

f Onder de oksel krijgt zweet een geur door contact met bacteriën.

waar / niet waar

LES 2

De verzorging van de huid

Deze les gaat over de verzorging van je huid. Je leert waarom het belangrijk is om je huid schoon, zacht en soepel te houden.



Spelen met modder

1. Welk huidtype heb je? Vul bladzijde 3 van jouw huidpaspoort in.

Schoon en gezond

Op je huid leven duizenden bacteriën die niet voor problemen zorgen en waarvan je meestal niets merkt.

Slechte bacteriën kun je weghouden door te zorgen voor je persoonlijke

hygiëne. Dat is zorgen voor je gezondheid door schoon te zijn. Slechte bacteriën op je huid gaan weg door je te wassen, bijvoorbeeld na het spelen in de modder.

2. Kruis de twee juiste zinnen aan.

- a Alle bacteriën zijn slecht.
- b Bacteriën zijn heel klein.
- c Door hygiëne ontstaan meer bacteriën.
- d Handen wassen is goed voor je gezondheid.

A red folder or booklet with the text "huid paspoort" written on it in white. The folder is slightly tilted to the right.

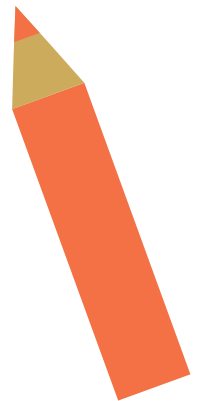
Zacht en soepel

Het is goed voor je persoonlijke hygiëne als je je wast. Maar door veel zeep of badschuim en door lang douchen of in bad gaan wordt het vetlaagje op je huid weg gewassen. Je huid wordt dan droger en zwakker en er ontstaan scheurtjes waardoor slechte bacteriën in je lichaam kunnen komen. We noemen dat een **infectie**. Door een infectie kan je huid rood,

dik en pijnlijk worden. We noemen dat een **ontsteking**. Soms worden mensen hier heel ziek van. Het is dus goed als je niet te veel zeep gebruikt en niet te lang heel warm doucht of in bad gaat. Je huid blijft ook zacht en soepel als je deze insmeert met **crème** (smeersel voor je huid). Je kunt een crème kopen die past bij je huidtype.

3. Omcirkel waar of niet waar.

- | | |
|---|------------------|
| a Een droge huid kan slecht zijn voor je gezondheid. | waar / niet waar |
| b Het is goed voor je gezondheid als je in bad helemaal geen zeep gebruikt. | waar / niet waar |
| c Het is goed voor je gezondheid als je je huid insmeert met crème. | waar / niet waar |
| d Het is goed voor je gezondheid als je je huid schoonhoudt. | waar / niet waar |
| e Lang en heet douchen is goed voor je huid. | waar / niet waar |
| f Spelen in de modder is ongezond. | waar / niet waar |



4.

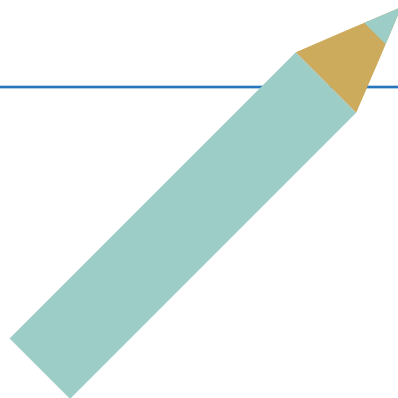
Lees de tekst hieronder.

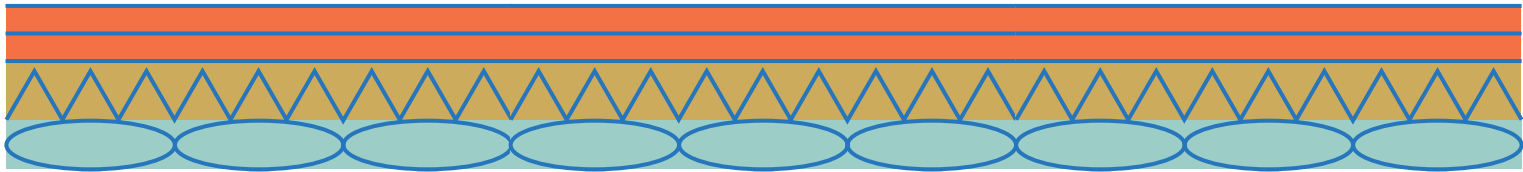
a Leg uit waarom het goed is als je je handen invet na het handen wassen.

Handen wassen en invetten

Nederland wast in de coronatijd massaal zijn handen. Net als bij het afwassen van een vette koekenpan, verwijdert zeep het vette beschermlaagje van de huid van je handen. 'Dat zorgt voor droge handen, irritatie en kans op infecties', zegt dermatoloog Annemieke Fongers. Ze benadrukt het belang van dat vetlaagje. Om verspreiding van het coronavirus te verminderen, vraagt het RIVM Nederlanders vaker de handen te wassen. Bijvoorbeeld ook voor en na een supermarktbezoek. Het advies luidt: was je handen met vloeibare zeep uit een pompje en droog ze vervolgens goed af met een schone, droge doek. Fongers adviseert de handen vervolgens in te smeren met zalf of een vette crème. 'Dat moet een gewoonte worden. Leg bijvoorbeeld een tube met handcrème bij de kraan', aldus Fongers.

(Naar: dvhn.nl, 2020)

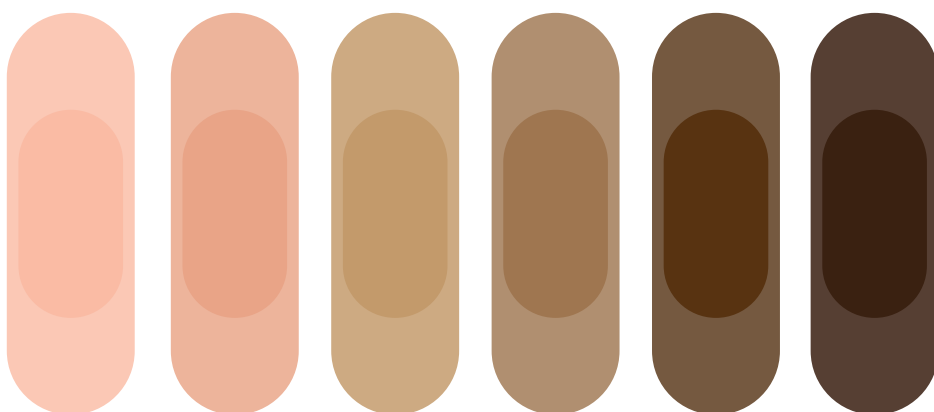




Schaafwond

Als je een **schaafwond** krijgt is de buitenste laag van de huid beschadigd door het schuren over de grond. Er kan wat bloed uit de bloedvaten naar buiten komen. Met een goede verzorging van een wond kun je proberen een infectie te voorkomen.

Een schaafwond maak je schoon met lauwwarm water onder de kraan of met een schone doek of washandje. Je gebruikt geen zeep of ontsmettingsmiddel en je laat de schaafwond drogen in de lucht. Dan komt er vanzelf een korstje op. Een pleister is nodig als er kleding over de wond schuurt.



Huidkleurige pleisters

5. Vroeger hadden pleisters in Nederland altijd dezelfde lichte kleur. Maar vanaf 2018 zijn pleisters in verschillende kleuren te koop.

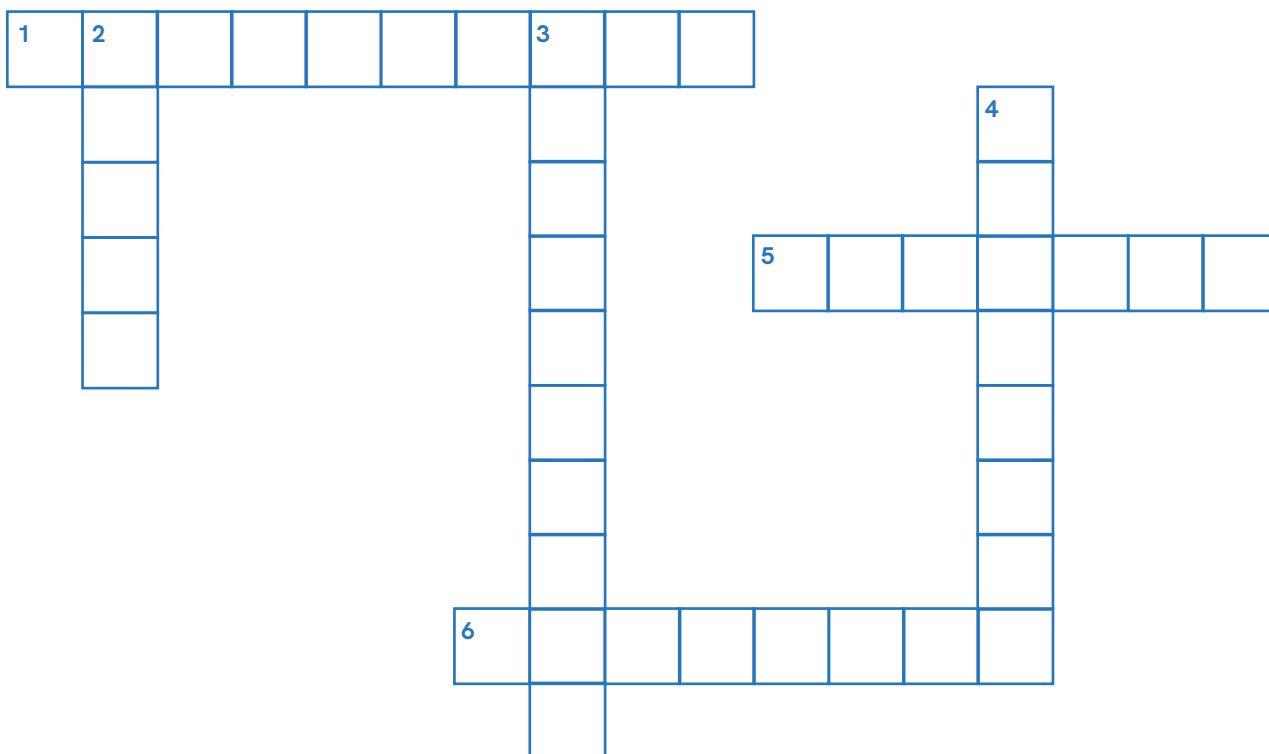
a Bedenk waarom deze pleisters er vroeger niet waren.

b Bedenk waarom deze pleisters nu wel worden gemaakt.

Afsluiting

6. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	wond die ontstaat door het schuren over iets ruws
2	smeersel voor je huid
3	als je huid door een infectie rood, dik en pijnlijk wordt
4	soort huid
5	zorgen voor je gezondheid door schoon te zijn
6	als slechte bacteriën in je lichaam komen



7. **Informatieopdracht**

Bekijk op YouTube de video *Wat is hygiëne* van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (1.09 min). De link naar de video vind je op www.huidindeklas.nl. Bekijk de informatie over hygiëne op www.rivm.nl/hygiene.

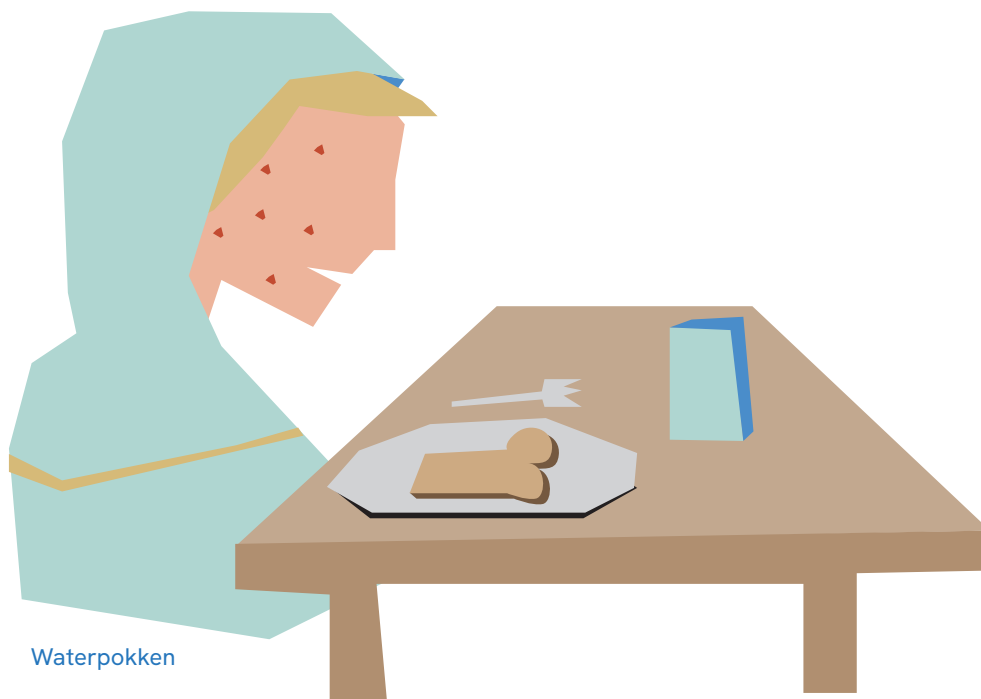
Omcirkel twee woorden en maak de zin af.

Ik vind het **niet zo** / **best wel** / **heel erg** goed dat het RIVM deze informatie op internet heeft gezet, want

LES 3

Tijdelijke aandoeningen

Deze les gaat over tijdelijke aandoeningen aan je huid. Je leert ook hoe mensen die aandoeningen kunnen krijgen.



Waterpokken

Tijdelijke aandoeningen

Het kan iedereen overkomen: je voelt ineens een bobbel of een droge plek op je arm. Er is dan wat aan de hand in je huid. Als je lichaam op een plek ziek is noemen we dat een **aandoening**. Er zijn huidaandoeningen die alle mensen kunnen krijgen. Deze zijn

tijdelijk: ze gaan vanzelf weg of na een korte behandeling. Mensen kunnen sommige tijdelijke aandoeningen van elkaar overnemen. Deze aandoeningen noemen we **besmettelijk**. Andere aandoeningen zijn niet besmettelijk.

1. Van welke tijdelijke aandoeningen heb je wel eens gehoord? En welke aandoeningen heb je zelf wel eens gehad?

Vul bladzijde 4 van jouw huidpaspoort in.

huid
paspoort

2.

Lees de teksten over de acht aandoeningen op bladzijde 14 en 15 (1-8).

a Omcirkel de aandoeningen die ontstaan door een bacterie. Onderstreep de aandoeningen die ontstaan door een virus.

acne / krentenbaard / muggenbult / roos / steenpuist /
voetschimmel / waterpokken / wratten

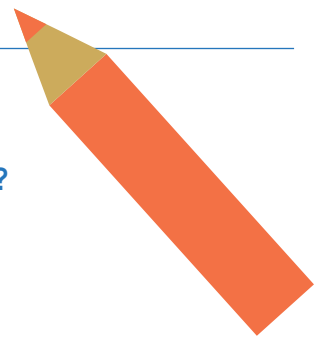
b Welke twee aandoeningen zijn niet besmettelijk?

3.

Wat is verstandig als je een van deze aandoeningen hebt?

Kruis de twee juiste antwoorden aan.

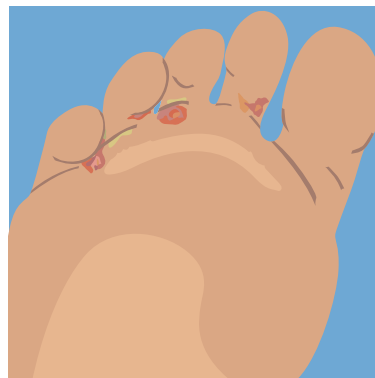
- a Je bespreekt het met je ouders/verzorgers.
- b Je doet net alsof er niets aan de hand is.
- c Je trekt je er niets van aan.
- d Je vraagt advies aan een arts.





1 Waterpokken

Waterpokken zijn rode bultjes op je huid die jeukende korstjes worden. Je krijgt deze aandoening door een **virus**. Dat is een heel klein beestje waarvan je ziek kunt worden, net als een bacterie. Het virus van waterpokken zit in de keel van iemand die ziek is. Kleine druppeltjes met het virus komen door hoesten en niezen in de lucht. Als andere mensen deze inademen, worden ze **besmet**: ze nemen de ziekte over. Soms raak je besmet door het vocht uit de waterpokken van iemand anders.



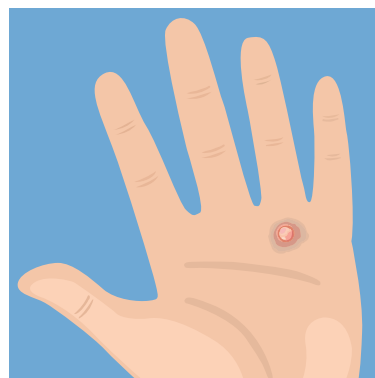
3 Voetschimmel

Voetschimmel is een besmettelijke aandoening die mensen van elkaar kunnen overnemen via de vloer van een douche of zwembad. **Schimmels** zijn kleine beestjes, net als bacterie en virus. Sommige schimmels zijn slecht voor je gezondheid. Bij voetschimmel ontstaan scheurtjes in de huid tussen de tenen. Deze huid wordt rood en pijnlijk en gaat jeuken.



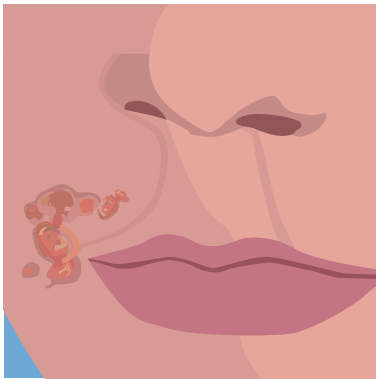
2 Muggenbult

Een muggenbult is een niet-besmettelijke aandoening die ontstaat doordat je huid heel gevoelig is voor de stof die door een muggebeet in je huid komt. Je huid reageert: hij wordt dik en rood en gaat jeuken.



4 Wratten

Wratten zijn ruwe bultjes die op de huid groeien. Deze besmettelijke aandoening ontstaat door een virus dat via wondjes, schrammen of barstjes in de huid kan komen.



5 Krentenbaard

Krentenbaard is een besmettelijke aandoening waarbij wondjes, rode plekjes en bobbels met gele korstjes op de huid ontstaan. Deze aandoening wordt veroorzaakt door een bacterie die op de huid of in de neus of keel zitten.



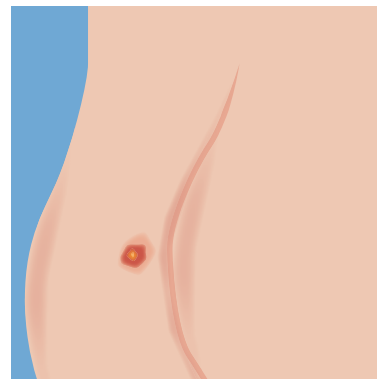
7 Roos

Roos bestaat uit schilfertjes op je hoofdhuid. Het is een niet-besmettelijke aandoening die ontstaat doordat huidcellen sneller dan normaal worden vernieuwd en loslaten van de hoofdhuid.



6 Acne

Acne (of jeugdpuistjes) is een niet-besmettelijke aandoening die ontstaat door een sterke werking van talgklieren. Als de talg niet goed in de opperhuid naar buiten kan, ontstaan puistjes waarin een ontsteking kan ontstaan.



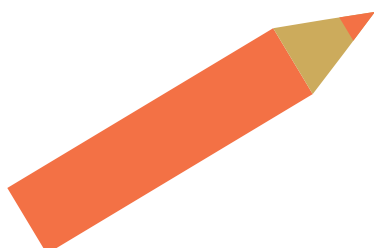
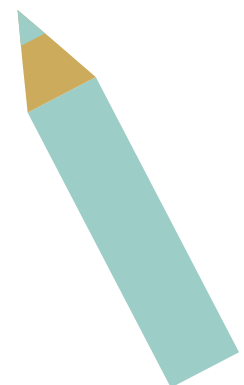
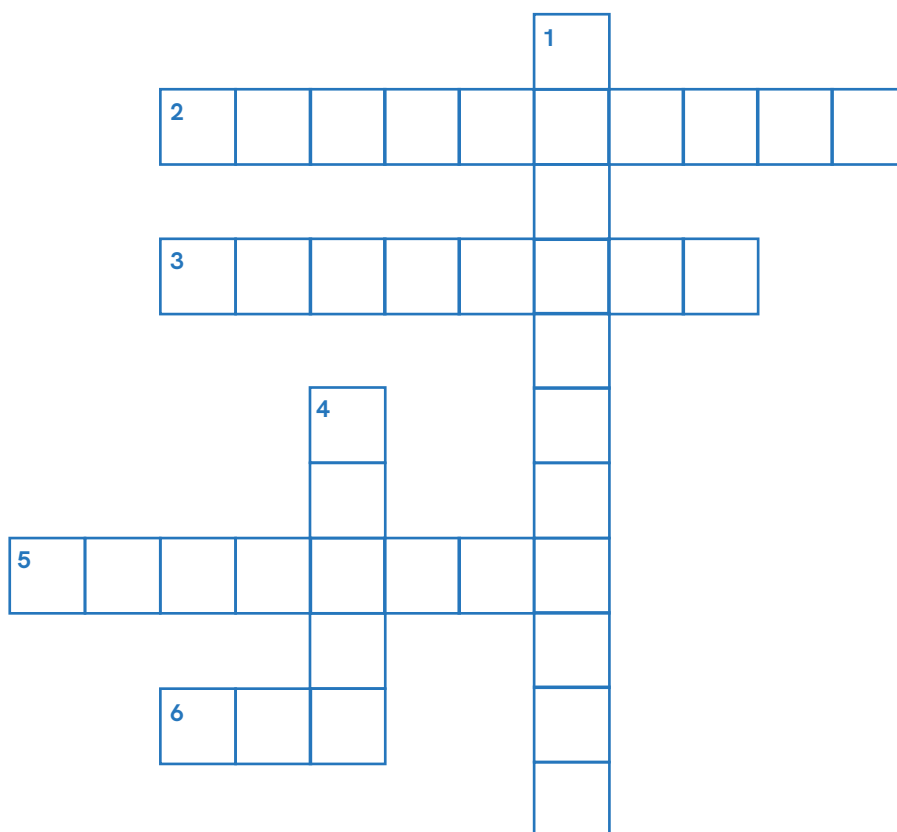
8 Steenpuist

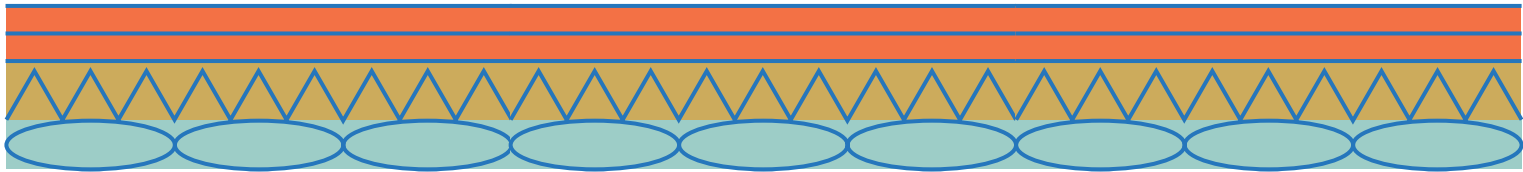
Een steenpuist is een rode verdikking van de huid die ontstaat als een haarzakje verstopt raakt en er ontsteking ontstaat door bacteriën. Een steenpuist kan besmettelijk zijn via de **pus** (etter, wit-geel vocht) die naar buiten kan komen.

Afsluiting

4. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	als mensen een aandoening van elkaar overnemen
2	als je lichaam op een plaats ziek is
3	heel kleine beestjes waarvan de huid ziek kan worden (net als bacterie en virus)
4	heel kleine beestjes waarvan je ziek kunt worden (net als bacterie en schimmel)
5	grote gevoeligheid
6	witgeel vocht (etter)





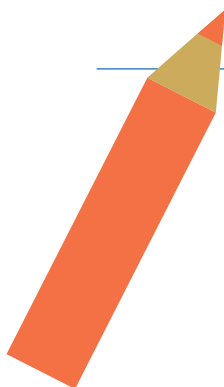
5. Informatieopdracht

a Bekijk eerst op YouTube de video *Waarvan krijg je puistjes?* van Het Klokhuis (3.35 min). De link naar de video vind je op www.huidindeklas.nl.

Noem de tips uit de video om verstandig met puistjes om te gaan.

b Bekijk op YouTube de video *Blarenpleisters op puistjes? Deze beauty-tips kan je beter vergeten* van Jeugdjournaal (2.31 min). De link naar de video vind je op www.huidindeklas.nl.

Welke risico's zijn er volgens de video als je beautytips op internet opvolgt?



LES 4

De bescherming van de huid

Deze les gaat over hoe je je huid kunt verbranden en hoe je je huid hiertegen kunt beschermen. Ook leer je waarom zonlicht goed is voor je gezondheid.



Zonnebrandcrème.

1. Welk huidskleurtype heb je? Vul bladzijde 5 van jouw huidpaspoort in.

huid
paspoort

Zonverbranding

Veel mensen krijgen op een zonnige dag een goed humeur. Door het zonlicht ziet alles er mooier uit. Maar met het zonlicht moet je wel oppassen, want in de zonnestrallen zitten **uv-stralen** die schadelijk kunnen zijn voor je huid als je er te veel van krijgt. Een donkere huid kan beter tegen de uv-straling dan een lichte huid omdat een donkere huid meer **pigment** (kleurstof) heeft. Als je huid in de zon komt, gaat deze pigment maken

om zich te beschermen. Je huid wordt daardoor donkerder, maar die bescherming is niet genoeg. Je huid kan verbranden en dan wordt deze rood. Met een lichte huid gebeurt dat sneller dan met een donkere huid. Door veel zonverbranding in je jeugd kan je huid erg beschadigen en daardoor minder goed gaan werken. En je loopt het risico dat je later een ernstige huidziekte krijgt: **huidkanker**.

Zonbescherming

Als je door struiken met stekels loopt kun je je huid beschermen met een lange broek en een shirt met lange mouwen. Zo kun je ook je huid tegen uv-stralen beschermen. In de zon kun je een pet en een zonnebril dragen. En voor het zwemmen en spelen in de zon is er speciale uv-zwemkleding. Maar je huid kan ook verbranden als je fietst, schaatst of speelt in de sneeuw. Je kunt zelfs verbranden onder een

parasol die geen stof heeft die uv-straling tegenhoudt. Daarom zijn er speciale parasols die uv-straling tegenhouden. Met zonnebrandcrème kun je je huid goed beschermen. Maar let wel op welke crème je gebruikt. Er zijn crèmes met een hoge en met een lage beschermingsfactor (hoeveel uv-straling wordt tegengehouden). Het is verstandig dat alle kinderen zich minimaal met factor 30 insmeren. Vaak en dik insmeren is nodig omdat de crème op je huid verdwijnt door water en zweet.



2. Bekijk dit plaatje. Omcirkel het juiste woord.

- a De jongen **links** / **rechts** heeft meer pigment dan de andere jongen.
- b De jongen **links** / **rechts** verbrandt sneller dan de andere jongen.
- c De huid van de jongen **links** / **rechts** kan beter tegen uv-straling dan de huid van de andere jongen.
- d De jongen **links** / **rechts** moet zich beter beschermen tegen de zon dan de andere jongen.

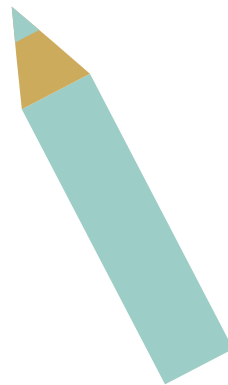
Vitamine D

Vitamines zijn stoffen die nodig zijn om gezond te blijven. Er zijn verschillende soorten die een letter in hun naam hebben, bijvoorbeeld vitamine D. Vitamine D wordt in de huid van mensen gemaakt met behulp van uv-stralen. Als je veel in de zon komt, maak je veel vitamine D. Maar als je weinig in de zon komt, kun je een tekort

krijgen aan vitamine D. Mensen met een lichte huidskleur maken sneller vitamine D dan mensen met een donkere huidskleur. Daarom is het goed als mensen met een donkere huidskleur in de Nederlandse winter ook voedsel eten waarin vitamine D zit, zoals vette vis en eieren. Ze kunnen ook vitamine D-tabletten slikken.

3. Kruis de twee juiste uitspraken aan.

- a Het is gezond als je huid in de winter in het zonlicht komt.
- b Het is gezond als je huid in de zomer nooit in het zonlicht komt.
- c Mensen met een donkere huid kunnen in de winter sneller een tekort aan vitamine D krijgen dan mensen met een lichte huid.
- d Veel zonnebaden is nodig in de zomer om je lichaam voldoende vitamine D te laten maken.



LES 5

Blijvende aandoeningen

Deze les gaat over blijvende huidaandoeningen. Je leert ook hoe mensen omgaan met zo'n aandoening.



Onderzoek in het ziekenhuis.

1. Van welke blijvende aandoeningen heb je wel eens gehoord? En ken je iemand met zo'n aandoening? Vul bladzijde 6 van jouw huidpaspoort in.

Blijvende aandoeningen

Een muggenbult is een voorbeeld van een tijdelijke huidaandoening die iedereen kan krijgen. Maar er zijn ook **chronische** (blijvende) huidaandoeningen die nooit echt overgaan. Bij zo'n aandoening werkt er iets niet goed in de huid. Hierdoor ontstaan bijvoorbeeld extra veel **schilfers** (losse stukjes vel), een rode kleur of ontstekingen. Als je een chronische huidaandoening hebt, kan dat best lastig zijn.

Door jeuk kun je bijvoorbeeld slecht slapen of lastig opletten op school. Ook kunnen andere mensen naar je kijken of onaardige dingen zeggen omdat je schilfers of vlekken op je huid hebt. Iemand kan een mening over iets hebben zonder dat hij weet hoe het echt is. Misschien is het wel heel anders dan hij denkt. Zo'n mening noemen we een **vooordeel**.

2. Kruis de twee juiste zinnen aan.
 - o a Bij alle chronische aandoeningen ontstaan schilfers.
 - o b Bij een chronische huidaandoening werkt er iets niet goed in de huid.
 - o c Chronische aandoeningen gaan nooit over.
 - o d Chronische huidaandoeningen zijn tijdelijk.

Vitiligo

Vitiligo is een niet-besmettelijke chronische aandoening die zorgt voor witte plekken op de huid. Op die plekken verdwijnt het pigment (kleurstof). Het is niet bekend waardoor dit gebeurt. Bij mensen met een lichte huid worden de vlekken in de zomer meer zichtbaar doordat de rest van de huid bruin wordt. Bij mensen met een donkere huid zijn de kleurverschillen altijd goed zichtbaar. Vitiligo kan kinderen onzeker maken. Soms verbergen ze hun vlekken uit angst voor vervelende reacties van andere kinderen of van volwassenen. Ze willen bijvoorbeeld niet gaan zwemmen. Of ze dragen in de zomer geen korte broek en geen kleren met korte mouwen.

Eczeem

Eczeem is een niet-besmettelijke chronische aandoening. Deze zorgt voor een droge en rode huid met jeuk, schilfers en wondjes. Bij veel kinderen verdwijnt deze aandoening na een paar jaar, maar bij een kleine groep blijft het. Je hebt minder last van eczeem als je de huid vet maakt met een speciale medicijnzalf.

Psoriasis

Psoriasis lijkt op eczeem maar is toch iets anders. Het is een niet-besmettelijke chronische aandoening waarbij de huidcellen veel sneller ontstaan dan gewoonlijk. Daardoor kunnen schilferende rode plekken ontstaan die jeuken en pijn doen. Psoriasis is niet besmettelijk en wordt vaak behandeld met speciale medicijnzalf.

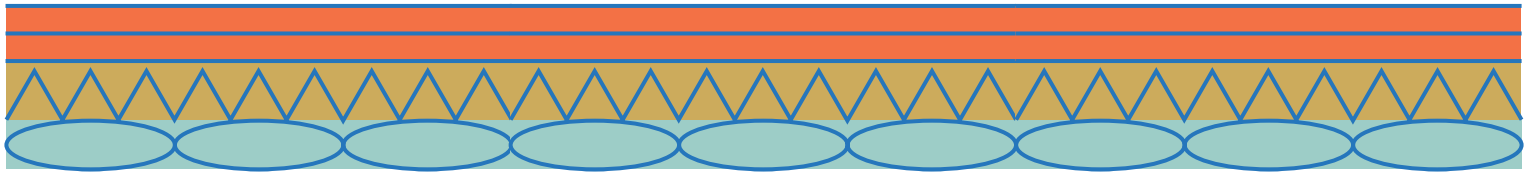
Wijnvlek

Een wijnvlek is een roze of paarse vlek op de huid waarmee iemand is geboren. Het is een niet-besmettelijke chronische aandoening waarbij bloedvaatjes in de huid sterk zijn uitgezet. Er zijn mensen met kleine en met grotere wijnvlekken. Meestal zitten ze in het gezicht of in de nek. Ze jeuken niet en doen geen pijn.

Alopecia

Alopecia is een niet-besmettelijke chronische aandoening waarbij iemand vrij plotseling veel hoofdhaar verliest en zelfs helemaal kaal kan worden. Ook wenkbrauwen en wimpers kunnen uitvallen. Onbekend is waardoor deze aandoening ontstaat.

- 3.** De teksten hierboven gaan over vijf aandoeningen die niet besmettelijk zijn. Bedenk waarom het belangrijk is dat mensen weten dat het niet besmettelijk is.



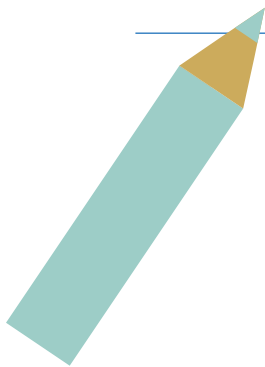
4.

Lees de tekst op de volgende pagina.

a Bedenk waardoor mensen ongemakkelijk doen door Anne's kaalheid.

b Welke positieve verandering vond bij Anne plaats door de aandoening?

c Anne deelt haar ervaringen op een blog en op Instagram. Wat bereikt ze daarmee?



Anne vertelt over haar haaraandoening

Toen Anne zestien was kreeg ze alopecia. Haar hoofdhaar viel toen plotseling uit. Ze vertelde: 'Ik had er nog nooit van gehoord en dacht dat ik de enige was. Tegenwoordig is kaal zijn heel normaal voor mij en ik ben er heel open over. Mensen doen vaak ongemakkelijk als ze weten of zien dat ik kaal ben. Ze vragen me dan: "Is er geen behandeling voor?". Dat is goed bedoeld, maar ze zeggen het alsof alopecia iets slechts is. Voor mij is het dat niet. Maar als persoon heb ik me juist positief ontwikkeld door mijn haaraandoening. Vroeger dacht ik dat ik altijd perfect moest zijn en droeg ik veel make-up. Nu heb ik veel meer zelfvertrouwen dan vroeger!' In het begin is het wel erg moeilijk om kaal te worden, en dan is het fijn als er door anderen vriendelijk mee omgegaan wordt. Anne draagt een haarstuk (pruik) maar ze gaat ook zonder naar buiten. 'Zeker in de zomer, dan is zo'n pruik echt heel warm. Soms heb ik een periode dat ik het niet fijn vind om zonder haar naar buiten te gaan. Dan voelt het niet goed. Maar al met al kan ik het me niet meer voorstellen dat ik mijn haar níet even kan afzetten.'

Anne deelt haar ervaringen op een blog en op Instagram met meer dan vierduizend volgers. Een groot gedeelte daarvan heeft ook alopecia. 'We vormen

echt een community waar ik steun uithaal. Velen zijn inmiddels vrienden van me geworden. Een meisje schreef me dat ze door mij niet meer bang was haar haarstuk te dragen. Ze haalde steun uit mijn berichten. Dat ik dat met mijn berichten kan doen, vind ik heel fijn. Ik help graag. Het kan best moeilijk zijn om over alopecia te praten. Met mijn blog wil ik laten zien dat je er niet bang voor hoeft te zijn. Natuurlijk mag je mij ook altijd een berichtje sturen, als je dat fijn vindt!'



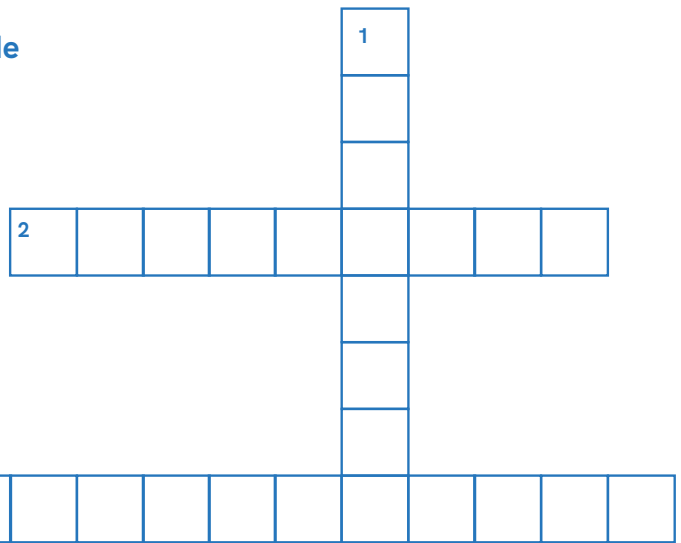
Anne

(Naar: punt.avans.nl, 2021; Instagram: @alopecianguirlboss)

Afsluiting

5. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	los stukje vel
2	blijvend
3	mening van iemand over iets waarvan hij niet goed weet hoe het echt is



6. **Informatieopdracht**

Bekijk eerst op YouTube de video *Merel (12) stopte met turnen door de huidaandoening psoriasis* van het Jeugdjournaal (2.34 min). De link naar de video vind je op www.huidindeklas.nl.

a Welk vooroordeel hadden andere turnsters over psoriasis van Merel?

b Sommige mensen gaan heel vervelend om met een kind dat psoriasis heeft. Noem daarvan twee voorbeelden.

c Vind je het goed dat het Jeugdjournaal deze video heeft gemaakt? Leg je antwoord uit.

10. Extra werkblad over acne

Acne

Deze les gaat over de huidaandoening acne (*spreek uit: ak-nee*). Je leert hoe deze aandoening kan ontstaan en wat je ertegen kunt doen.



Hoe acne eruitziet ligt aan je huidskleur.

Veel mensen tussen de 10 en 22 jaar hebben last van **acne**. Dat is een niet-besmettelijke huidaandoening waarbij pukkels op de huid ontstaan. Acne ziet er niet altijd hetzelfde uit, dat hangt af van je huidskleur.

Hoe ontstaat acne? In de **talglkieren** in je huid ontstaat **talg** (vet) die door de poriën (gaatjes in de huid) op je huid komt. Door het nauwer worden van de poriën en het dikker worden van de **talg** kunnen de poriën verstopt raken. En daardoor kan in de **opperhuid** een bobbeltje met een zwart puntje ontstaan die **mee-eter**

wordt genoemd. Er kan ook een ontsteking in een porie ontstaan die zorgt voor een grotere bobbel met een witte kleur. Dit wordt een **puist** (of jeugdpuistje) genoemd.

Acne ontstaat niet door slechte **hygiëne**. Om er iets aan te doen kun je advies vragen aan een drogist, huisarts, huidarts of huidtherapeut. Zij kunnen je bijvoorbeeld adviseren om een zalf te gebruiken. Als je een puistje uitknijpt kan de acne erger worden en kun je een **litteken** (overblijfsel van een wond) krijgen. Laat je huid zo veel mogelijk met rust.

1.

Omcirkel waar of niet waar.

- a Alle mensen tussen de 12 en 25 jaar hebben last van acne. **waar / niet waar**
- b Acne is een besmettelijke huidaandoening. **waar / niet waar**
- c Acne ontstaat door te weinig hygiëne. **waar / niet waar**
- d Bij acne raken poriën verstopt waardoor talg niet uit de huid komt. **waar / niet waar**
- e Bij acne kunnen mee-eters ontstaan. **waar / niet waar**
- f Bij acne kunnen puisten ontstaan. **waar / niet waar**
- g Bij een donkere huid ziet acne er anders uit dan bij een lichte huid. **waar / niet waar**
- h Het is goed om puistjes uit te knijpen. **waar / niet waar**

2.

a Omcirkel een woord.

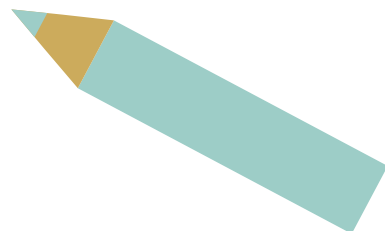
Tot nu toe heb ik **nooit** / **soms** / **vaak** last van acne.

b Maak deze zin af als je wel eens acne hebt gehad.

Toen ik acne kreeg, heb ik erover gepraat met:

c Maak deze zin af als je geen acne hebt gehad.

Toen ik iemand met acne zag, dacht ik:

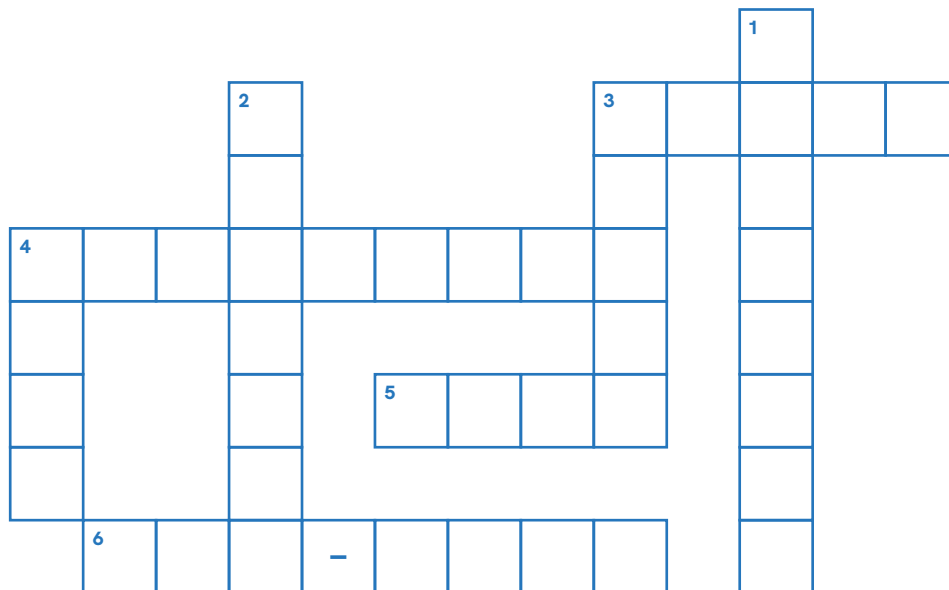


3.

Afsluiting

Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	overblijfsel van een wond
2	zorgen voor je gezondheid door schoon te zijn
3	bobbel in de opperhuid met een witte kleur
3	gaatje in de huid
4	lichaamsdeel waaruit vet komt
4	vet uit de huid
5	aandoening met puistjes
6	bobbel in de opperhuid met een zwart puntje

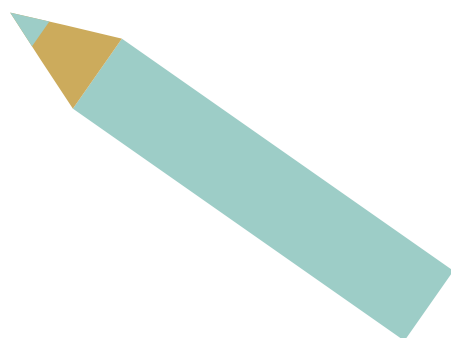


4. Informatieopdracht

Bekijk op YouTube de video *Waarvan krijg je puistjes?* van Het Klokhuis (3.35 min). De link naar de video vind je op www.huidindeklas.nl.

Kruis de juiste uitspraken aan.

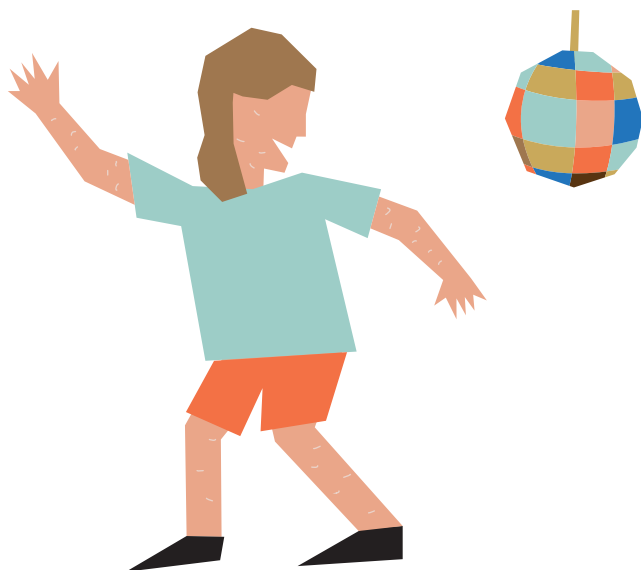
- a Voeding is een oorzaak van puistjes.
- b Talg kan van de talgklier op de huid komen via de buis van een haar.
- c Een mee-eter is een prop van talg die door de huid heen is gebroken.
- d In een puist heeft de acne-bacterie zich opgehoopt in de talg.
- e Als een puist pijn doet is er een ontsteking in ontstaan.
- f Op een puist ontstaat een kop van pus als er veel witte bloedcellen (troepopruimers) samen zijn met afvalproducten van de talg en de huid.
- g Als je een puist uitknijpt, kan de talg en de ontsteking in de huid eromheen terechtkomen.
- h Een puist die erg rijp is, mag alleen door een schoonheidspecialist worden uitgeknepen.
- i Acne kan erger worden als je je huid minder vet maakt door te wassen met zeep.
- j Het is verstandig om met acne op tijd naar je tandarts en een huidarts te gaan.
- k Acne gaat meestal vanzelf over na de puberteit (tussen de 10 en 22 jaar).



11. Extra werkblad over ichthyosis

Ichthyosis

Deze les gaat over de huidaandoening ichthyosis. Je leert wat er gebeurt bij mensen met deze huidaandoening en hoe ze ermee omgaan.



Met ichthyosis kun je niet goed zweten en krijg je het snel warm

Ruwe huid

Ichthyosis is een niet-besmettelijke chronische ziekte. De ruwe huid van iemand met ichthyosis lijkt op de huid van een vis. De naam van de ziekte komt van ichthus, het Griekse woord voor vis.

De **opperhuid** (de buitenste laag van de huid) bestaat uit twee lagen: de **hoornlaag** met daaronder de **basale laag**. In de basale laag ontstaan steeds nieuwe **huidcellen** (stukjes huid) die naar de hoornlaag bewegen. Deze verandering wordt **verhoorning** genoemd. Bij de meeste mensen sterven de huidcellen af in de hoornlaag. Ze laten na een tijdje los als schilfers (losse stukjes vel) zonder dat deze mensen er iets van merken.

Bij mensen met ichthyosis gaat de verhoorning en het **schilferen** te hard. De schilfers in hun hoornlaag laten niet goed los en stapelen op. Daardoor wordt de hoornlaag dikker en ontstaan schilfers waarvan de vorm lijkt op de **schubben** (plaatjes) van een vissenhuid. De huid is soms gebarsten, rood en met blaren.

Mensen met ichthyosis kunnen door hun dikke hoornlaag niet goed zweten. Zij moeten opletten dat zij het niet te heet krijgen, want anders kunnen zij flauwvallen. Ze kunnen ook sneller een infectie van hun huid krijgen dan andere mensen. Ze smeren zich iedere dag in met vette zalf om hun huid te beschermen en soepel te houden. Ichthyosis kan tot nu toe niet worden genezen.



1. Vul de juiste woorden in.

- a De opperhuid bestaat uit de _____ met daaronder de _____ laag.
- b Schilferen is het _____ van schilfers.
- c Verhoorning is de verplaatsing van _____ naar de _____
- d Een schub van een vissenhuid is een _____

2. Omcirkel telkens het juiste woord.

- a ichthyosis is **wel / niet** chronisch.
- b ichthyosis is **wel / niet** besmettelijk.
- c Bij iemand met ichthyosis gaat de verhoorning en het schilferen **langzaam / snel**.
- d Bij iemand met ichthyosis is de hoornlaag **dikker / dunner** dan bij andere mensen.
- e Mensen met ichthyosis kunnen **heel / niet** goed zweten.
- f Mensen met ichthyosis krijgen het **langzamer / vlugger** warm dan andere mensen.
- g Mensen met ichthyosis smeren zich **soms / vaak** in met vette zalf.

3. Informatieopdracht

Bekijk de video *Schubben als huid* van Topdoks. De link naar de video vind je op www.huidhuis.nl (9.30 min).

- a Elin moet eerder dan andere mensen pauze houden tijdens het dansen. Leg uit waarom.

- b Noem een verschil tussen de huid van Elin en die van presentator Elbert.

- c De dokter noemt het een sneeuwstorm als Elin haar shirt uittrekt. Leg uit waarom.

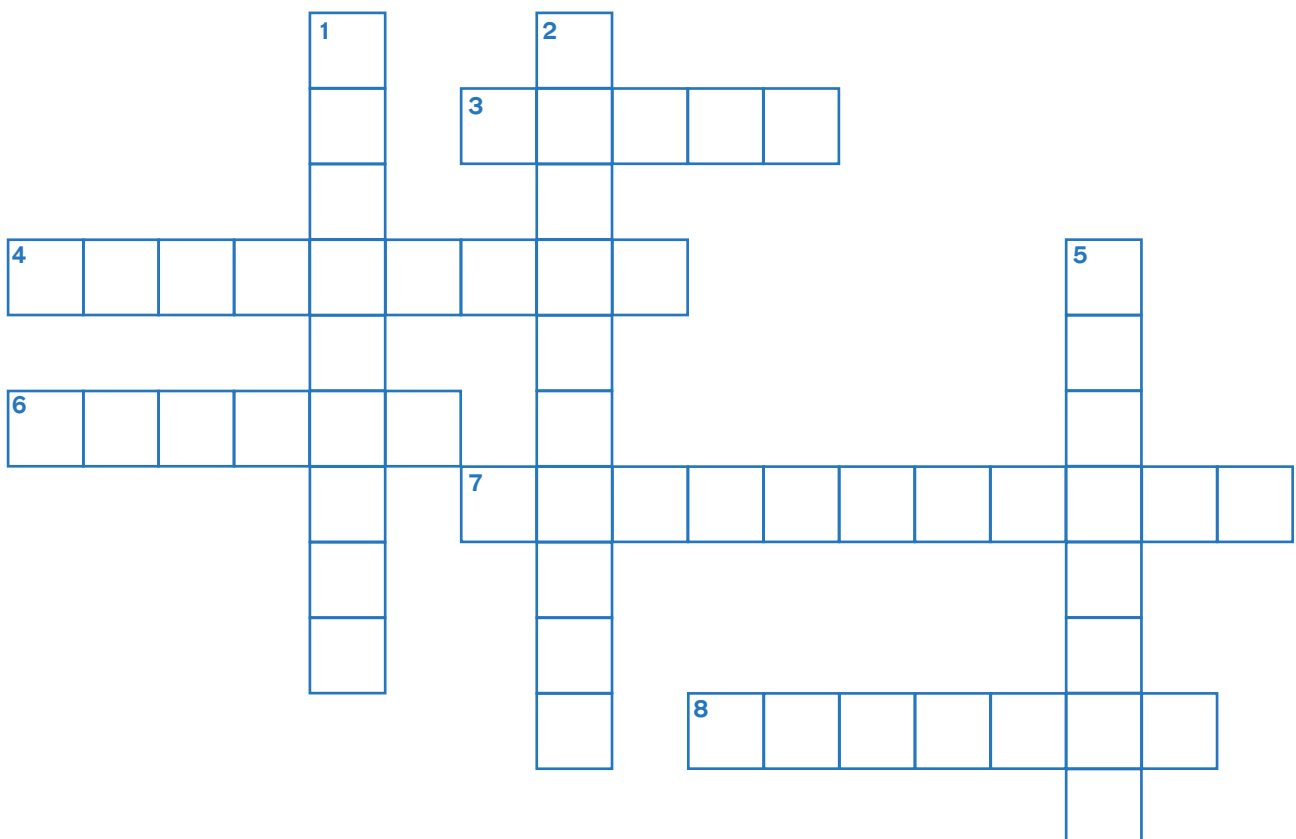
- d Noem twee dingen die Elin gebruikt om af te koelen.

4.

Afsluiting

Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	eerste laag van de huid (boven de basale laag)
2	loslaten van schilfers
3	plaatje (van een vissenhuid)
4	buitenste laag van de huid (hoornlaag plus basale laag)
5	los stukje vel
6	tweede laag van de huid (onder de hoornlaag)
7	verplaatsing van huidcellen naar de hoornlaag
8	stukje huid



12. Extra werkblad over aangeboren moedervlekken

Aangeboren moedervlekken

Deze les gaat over moedervlekken waarmee mensen zijn geboren. Je leert welke kenmerken deze huidaandoening heeft en hoe mensen er mee omgaan.



Sommige mensen worden geboren met grote moedervlekken.

Moedervlekken waarmee je bent geboren

Een moedervlek is een plek in de huid met veel pigment. Bijna iedereen krijgt wel kleine moedervlekken tijdens het leven. Sommige mensen worden ermee geboren. Deze aangeboren moedervlekken zijn vaak groter en kunnen op meerdere lichaamsdelen voorkomen. Op deze plekken kunnen haren groeien. De kleur kan verschillen, van licht bruin tot rood of zwart. Deze moedervlekken kun je gewoon aanraken, want ze zijn niet vies of besmettelijk. Ze worden door artsen CMN genoemd, de afkorting van congenitale melanocyttaire nevi.

De huid van een grote moedervlek kan dun zijn en sneller beschadigen dan een normale huid. Er ontstaat sneller een wond die erg kan gaan bloeden. Een pleister kan de huid dan verder kapot maken. Daarom is het beter om een verband aan te leggen. Mensen met aangeboren moedervlekken moeten extra goed opletten op zonverbranding. In grote moedervlekken zitten soms minder zweetklieren, waardoor lichaamswarmte niet goed weggaat. Extra koeling is dan belangrijk. Bij sommige mensen jeukt de aangeboren moedervlek. Er zijn crèmes en medicijnen die hiertegen helpen.



1. **Omcirkel telkens het juiste woord.**

- a Een moedervlek is een plek in de huid met **veel / weinig** pigment.
- b In grote moedervlekken kunnen **meer / minder** zweetklieren zitten.
- c **Veel / Weinig** mensen hebben een paar kleine moedervlekken.
- d Wonden in een grote moedervlek kun je het beste met **pleisters / verband** afdekken.

2. **Kruis de twee juiste uitspraken aan.**

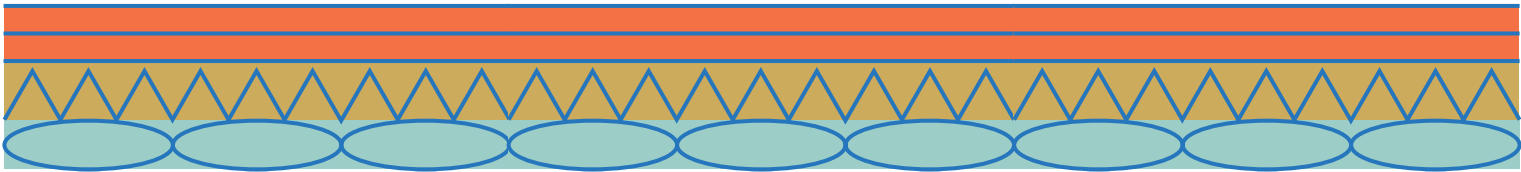
- a Grote moedervlekken zijn vies.
- b Grote moedervlekken zijn besmettelijk.
- c Grote moedervlekken kunnen snel verbranden in de zon.
- d De huid van een grote moedervlek kan snel beschadigen.

3. **Lees de tekst over Mariko op de volgende pagina.**

a Vind jij ook dat Mariko niet werd gepest? Leg je antwoord uit.

b Door wie en hoe werd Mariko geholpen bij het omgaan met haar huidaandoening?

c Waarom hield Mariko op met reageren als mensen in het zwembad naar haar starden?



Mariko toen ze in groep 7 zat

Mariko vertelt

‘Mijn huid bestaat voor meer dan de helft uit moedervlek. Eén vlek beslaat mijn hele buik en rug van onder tot boven. Over de rest van mijn lichaam heb ik veel kleine moedervlekken zitten. Ik ben nooit echt gepest voor het hebben van moedervlekken. Natuurlijk werd ik wel eens uitgescholden voor bijvoorbeeld “pukkelkop” of iets dergelijks. Maar altijd had ik vroeger vooral mijn twee broers en later ook vrienden en vriendinnen om mij heen die het voor mij opnamen en bleef het dus ook bij die ene keer schelden.

Ik ben intussen 17 jaar. Waar ik tegenwoordig wel veel last van heb is het kopen van kleren. Het zijn allemaal lage broeken en korte truitjes. Dat wil ik gewoon niet aan! Verder vind ik het tegenwoordig moeilijk naar mezelf te kijken omdat ik veel uitga en niet heel erg zeker ben over mijn uiterlijk.

Wat ik zelf vooral het ergste vind is zwemmen. Ik word dan erg nagestaard door iedereen. Dat is best vervelend. Vroeger riep ik dan ook wel eens naar iemand die weer zo vreselijk zat te staren of er iets te zien was. Dan keken ze gauw een andere kant op en schaamden ze zich ervoor dat ze zo zaten te kijken. Dat erop reageren doe ik tegenwoordig niet meer. Het heeft toch weinig zin. Staren doen ze toch wel! Gelukkig door mijn goede vrienden heb ik het helemaal niet slecht in het leven en kijk ik er zeker positief tegenaan!’

Naar: Tanny Dobbelaar, *Heftig Vel* (2002).

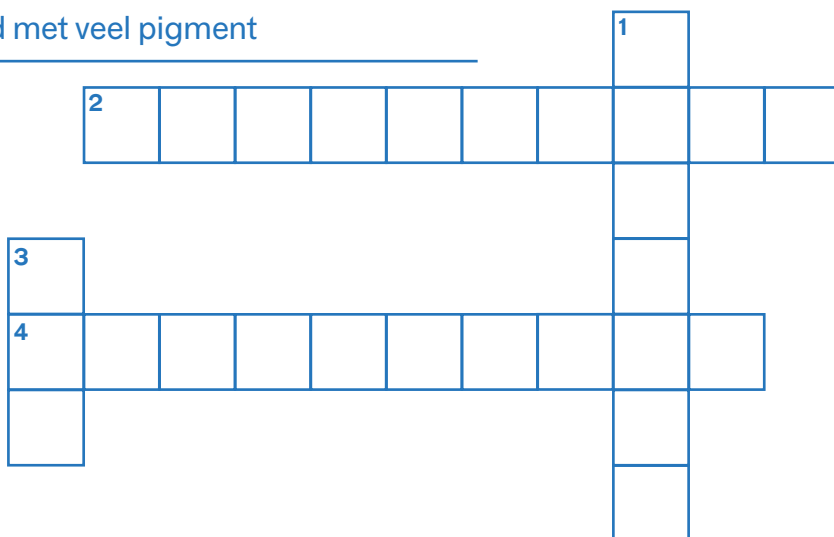
Foto: Adrienne Norman

4.

Afsluiting

Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

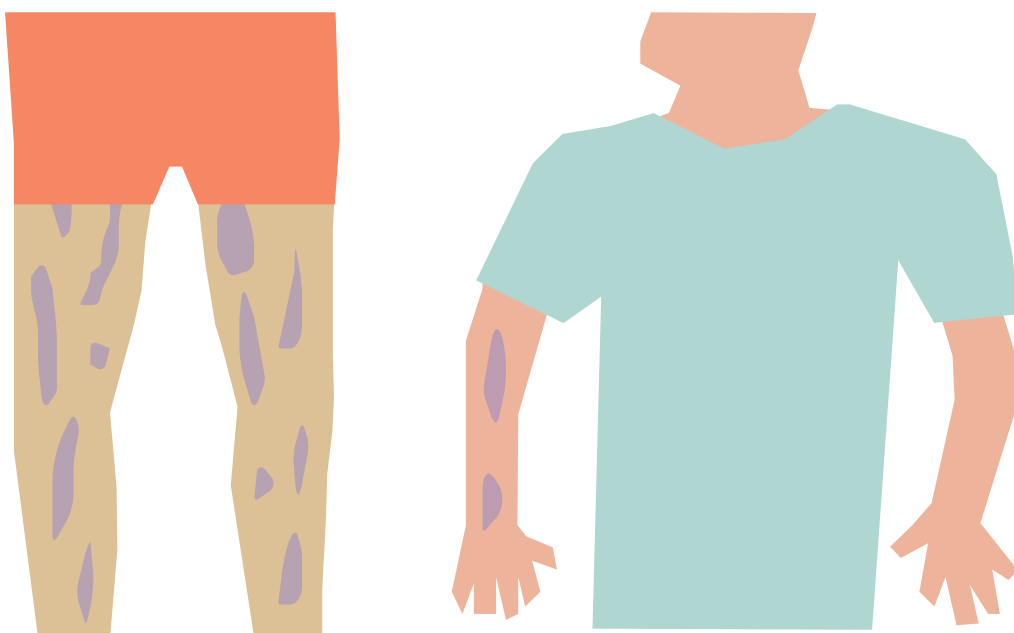
1	kleurstof
2	lichaamsdeel waaruit zweet komt
3	afkorting van congenitale melanocyttaire nevi (aangeboren moedervlek)
4	plek op de huid met veel pigment



13. Extra werkblad over vasculaire malformaties

Vasculaire malformaties

Deze les gaat over paarse of blauwe vlekken op de huid waarmee sommige mensen zijn geboren. Je leert welke kenmerken deze huidaandoening heeft en hoe mensen er mee omgaan.



Sommige mensen worden geboren met paarse of blauwe vlekken.

Vlekken die op marmer lijken

Sommige mensen worden geboren met bloedvaten die anders groeien dan bij de meeste mensen. Als bloedvaten zich niet-normaal ontwikkelen wordt dat **vasculaire malformatie** genoemd.

Een zeldzaam voorbeeld hiervan is de aandoening **CMTC**. Dit is de afkorting van de Latijnse naam van de aandoening: *cutis* (huid) *marmorata* (gemarmerd) *telangiectatica* (niet-normale bloedvaten) *congenita* (aangeboren).

Bij CMTC gaat het om paarsblauwe vlekken in de huid die op marmer lijken en die meer zichtbaar zijn als de huid koud is. Na een tijd kunnen de vlekken vanzelf minder zichtbaar worden. Het is goed als een arts deze vlekken controleert en erop let dat ze geen gevolgen hebben voor lichaamsdelen in de omgeving ervan.

1.

Kruis de drie juiste uitspraken aan.

- a Veel mensen hebben grote paarsblauwe vlekken op hun huid.
- b Vasculaire malformatie komt bij weinig mensen voor.
- c Vasculaire malformatie is een besmettelijke ziekte.
- d De paarsblauwe CMTC-vlekken kunnen na een tijd minder zichtbaar worden.
- e CMTC-vlekken worden meer zichtbaar als het warmer wordt.
- f CMTC is een aangeboren huidaandoening.

2.

Lees de tekst en bekijk de foto op de volgende pagina.

a Op welke manier heeft Eden ervoor gezorgd dat je de CMTC-vlekken op haar armen niet kunt zien toen de foto werd gemaakt?

b Eden kreeg positieve en negatieve reacties op haar CMTC-plekken.
Noem van elk een voorbeeld.

c Op welke manier hebben vrienden van Eden haar geholpen om met CMTC te leven?

d Toen Eden ouder was, vond ze het leuk om over haar huid te praten.
Leg uit waarom

Eden vertelde in 2020

‘Ik ben zestien 16 jaar en ik woon in Engeland. Ik heb CMTC-plekken op mijn armen en handen, de achterkant van mijn benen en ook op andere delen van mijn lichaam. De plekken veranderen van kleur, afhankelijk van het weer, en ook van temperatuurswisselingen! Als ik het koud heb, zwellen mijn handen op en worden ze pijnlijk omdat mijn bloedvaten dichterbij de oppervlakte van mijn huid komen. Andere klachten heb ik niet en ik heb er verder geen last van.

Natuurlijk kreeg ik commentaar van andere kinderen. Ik herinner mij een meisje dat mijn hand niet wilde vasthouden in een kring omdat mijn huid er vreemd uitzag. Ook vroegen andere kinderen of ik me verbrand had en of het pijn deed. Ik wond me daar nooit over op, ik was alleen geïrriteerd als ze steeds weer hetzelfde zeiden. In de loop van de tijd heb ik geleerd dat ze geïnteresseerd waren, nieuwsgierig, en dat is echt OK. Ik ben nooit uitgesloten, geplaagd of getergd. Ik heb het geluk dat ik ben opgegroeid met fantastische mensen om me heen en met vrienden die de verschillen accepteren en waarderen wie ik ben. Nu ik ouder ben met ontwikkelde leeftijdgenoten om me heen, is mijn huid geen gespreksonderwerp. Behalve, misschien, als ik iemand nieuw ontmoet, en alleen uit nieuwsgierigheid.

Eigenlijk heb ik geleerd om het leuk te vinden als mensen vragen stellen over mijn huid! Ik begrijp nu dat ze geïnteresseerd en geboeid zijn. En dan houd ik ervan om over iets, wat voor mij speciaal is, te praten. CMTC is een belangrijk van wie ik ben en ik ben daar erg trots op. Ik heb nooit negatief naar mezelf gekeken en heb nooit aan mijzelf getwijfeld. Mijn plekken zijn een positieve eigenschap.’

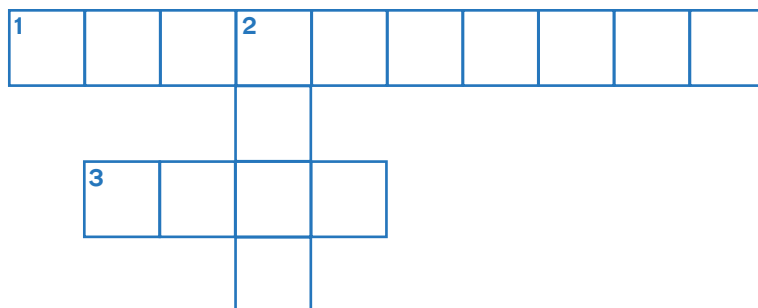


Naar: Website Patiëntenvereniging CMTC-OVM

3. Afsluiting

Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	... malformaties
2	afkorting van cutis marmorata telangiectatica congenita
3	dokter



14. Antwoordbladen

Antwoorden per les

Groep 1/2

LES 2

1a Goed zijn de plaatjes linksboven (handen wassen) en rechts onder (in bad gaan).

LES 3

2b 1 muggenbult: plaatje linksboven
2 wrat: plaatje rechtsboven

LES 4

1c Juist zijn: zonnebril, hoed, parasol en shirt.

LES 5

2b reuzenmoedervlekken: **plaatje 2**
witte plekken op huid: **plaatje 4**
eczeem: **plaatje 3**
psoriasis: **plaatje 1**

Antwoorden per les

Groep 3/4

LES 1

				¹ S			
² J		³ K		L			
⁴ O	L	I	F	A	N	⁵ T	
R		K		n		ij	
I		K		g		G	
S		E				E	
		R				R	

LES 2

1 De juiste tekeningen staan linksboven en rechtsonder.

3 De juiste volgorde is:

1 rechtsboven (voetballen)

2 linksonder (gevallen op straat)

3 linksboven (wond afspoelen)

4 rechtsonder (wond laten drogen)

5

p	q	v	e	t	h	o	p	z	ee	p
l	w	n	m	b	ui	i	k	r	aa	n
ei	e	w	l	v	d	u	g	d	b	x
s	r	o	n	t	s	t	e	k	i	ng
t	t	n	a	s	k	y	z	f	n	z
e	y	d	p	g	l	t	o	g	m	b
r	u	i	o	e	eu	r	n	h	l	a
b	a	c	t	e	r	ie	d	j	k	d

LES 3

Activiteit 1b

waterpokken: plaatje linksonder

Activiteit 2b

1 muggenbult: plaatje linksboven

2 wrat: plaatje rechtsboven

3 voetschimmel: plaatje rechtsonder

LES 4

Je kunt je huid beschermen met: bril,
hoedje, parasol, shirt

LES 5

1 a Deze aandoening heet muggenbult
Deze aandoening is niet besmettelijk.
Deze aandoening duurt kort.

1 b Deze aandoening heet
reuzenmoedervlekken.
Deze aandoening is niet besmettelijk.
Deze aandoening duurt lang.

1 c Deze aandoening heet mazelen.
Deze aandoening is wel besmettelijk.
Deze aandoening duurt een tijdje.

2 a Deze aandoening heet psoriasis.
Deze aandoening is niet besmettelijk.
Deze aandoening duurt lang.

2 b Deze aandoening heet: vitiligo.
Deze aandoening is niet besmettelijk.
Deze aandoening duurt lang.

2 c Deze aandoening heet: eczeem.
Deze aandoening is niet besmettelijk.
Deze aandoening een tijdje.

Antwoorden per les

Groep 5/6

LES 1 Jouw huid

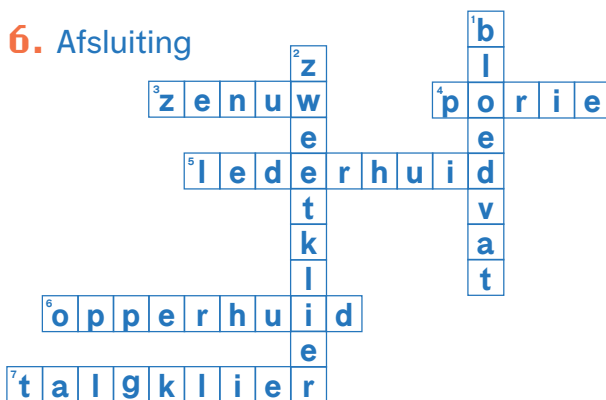
- Huidpaspoort
- Vergelijk jouw huid met de huid van een klasgenoot. Bijvoorbeeld:
 - Soepel en met haartjes
 - Lichtbruin en donkerbruin; wel en geen rode vlekken
- Bedenk waarom je huid belangrijk is.
Juist zijn uitspraken 1, 4 en 6.
- De letters A-H bij de juiste woorden

G	<i>bloedvat</i>	F	<i>porie</i>
A	<i>haar</i>	D	<i>talgklier</i>
C	<i>lederhuid</i>	H	<i>zenuw</i>
B	<i>opperhuid</i>	E	<i>zweetklier</i>

- Noteer de juiste woorden.

- zenuwen*
- zweetklier*
- talgklier*
- opperhuid*

- Afsluiting



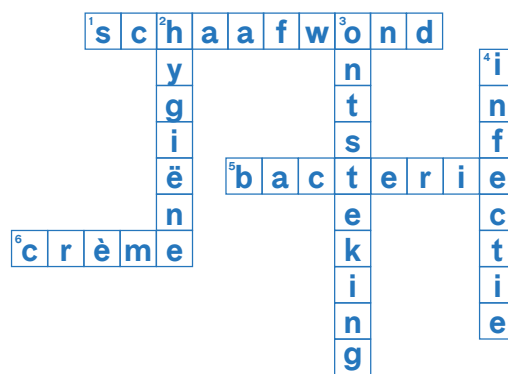
- Informatieopdracht

- Jouw mening.*
- Jouw mening*
- Juist zijn b en c.*

LES 2 Zorg voor je huid

- Huidpaspoort
- Omcirkel waar of niet waar
 - niet waar*
 - waar*
 - niet waar*
 - waar*
- Kleur de praatwolken van wie gelijk hebben.
Gelijk hebben Fien, Mik en Thomas.
- Hoe kan een ontsteking in een wond ontstaan?
 - 3 A*
 - 4 B*
 - 2 C*
 - 1 D*

- Afsluiting



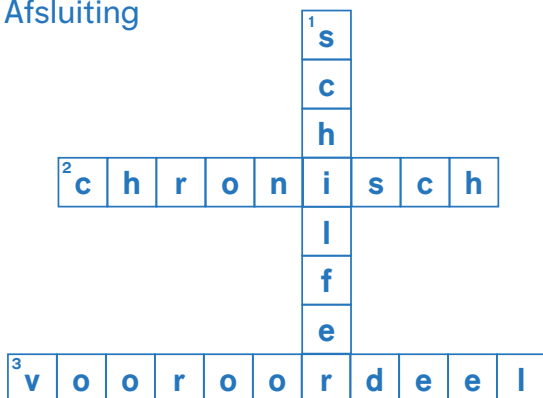
- Informatieopdracht

- Jouw mening*
- 1 niet waar, 2 waar.*

LES 5 Sommige mensen hebben het

1. Huidpaspoort
2. Omcirkel waar of niet waar
 - a *niet waar*
 - b *waar*
 - c *waar*
 - d *niet waar*
3. Omcirkel het juiste woord
 - a *vaak*
 - b *weinig*
4. Vier zinnen over vitiligo.
Dit wist je al of is nieuwe informatie.
5. Pagina over presentator Daan Boom.
Bijvoorbeeld:
 - a *Als het eczeem heel erg zichtbaar was.*
 - b *Kinderen zeiden dat Daan schurft had.*
 - c *Omdat hij zich schaamde voor zijn eczeem.*
 - d *Omdat hij daardoor meer rust had.*

6. Afsluiting



7. Informatieopdracht
 - 1 *Volgens anderen was Rubens aandoening besmettelijk en vies.*
 - 2 *Jouw mening. Bijvoorbeeld: Ik vind het goed want een kinderhuidarts geloof ik meer dan een kind.*

Antwoorden per les

Groep 7/8

LES 1 De werking van de huid

- Zie huidpaspoort.
- Kleurpotloden. Bijvoorbeeld:
 - Ik vind dat raar want er zijn verschillende huidskleuren.*
 - Ik denk dat de maker zelf een roze huidskleur heeft.*

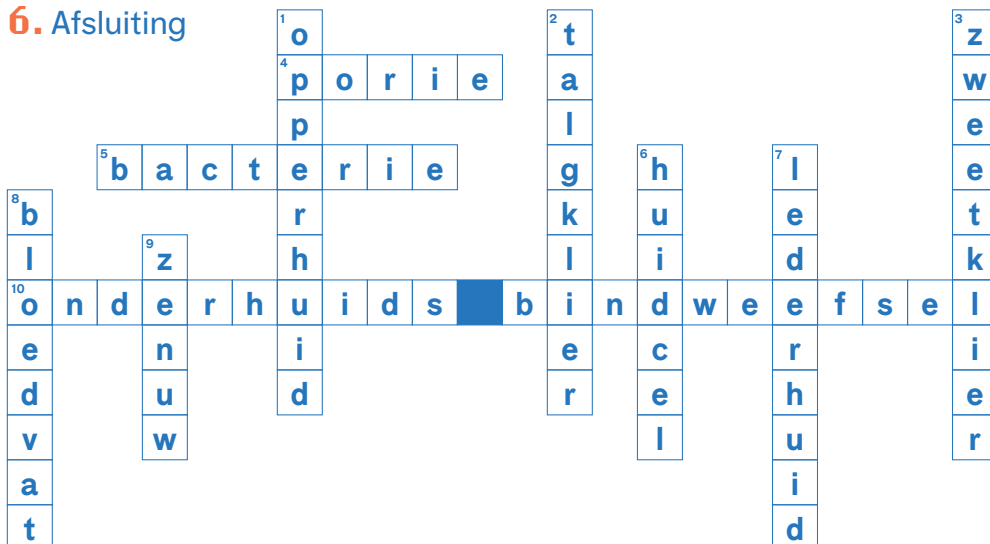
- Noteer de letters A-J bij de juiste woorden

J	Bloedvat	H	porie
B	Hoornlaag	C	Basale laag
E	Lederhuid	F	Talgklier
I	Onderhuids bindweefsel	D	Zenuw
A	Opperhuid	G	Zweetklier

- Zweten.
Juist zijn b en c.

- Leg uit waardoor zweet niet prettig gaat ruiken.
Bijvoorbeeld: door bacteriën die normaal niet in zweet zitten.

- Afsluiting



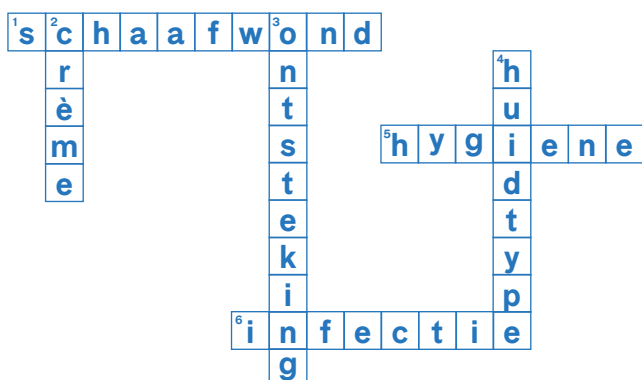
- Informatieopdracht

- niet waar
- waar
- niet waar
- niet waar
- niet waar
- waar

LES 2 De verzorging van de huid

1. Huidpaspoort
2. Kruis de twee juiste zinnen aan:
Juist zijn b en d.
3. Omcirkel waar of niet waar.
a waar
b niet waar
c waar
d waar
e niet waar
f niet waar
4. Bijvoorbeeld: *Zeep verwijdert het vetlaagjes op de huid van je handen. Dat zorgt voor droge handen, irritaties en kans op infecties. Met crème kun de huid van je handen weer vet maken.*
5. Pleisters
a *Vroeger hadden de meeste mensen in Nederland een lichte huidskleur.*
b *Er zijn nu meer mensen in Nederland met een donkere huidskleur.*

6. Afsluiting



7. Informatieopdracht
Jouw mening. Bijvoorbeeld: *Ik vind het best wel goed dat het RIVM deze informatie op internet heeft gezet, want daardoor kan iedereen lezen hoe je ervoor kunt zorgen dat je zo min mogelijk in aanraking komt met ziekteverwekkers.*

LES 3 Tijdelijke aandoeningen

1. Huidpaspoort
2. Teksten over acht aandoeningen.
a Omcirkel: *krentenbaard, acne, steenpuist*
Onderstreep: *waterpokken, wratten*
b *muggenbult en roos*
3. Wat is verstandig als een van deze aandoeningen hebt?
Juist zijn a en d.

4. Afsluiting



5. Informatieopdracht

Bijvoorbeeld:

a *Knijp een puist alleen uit als die echt rijp is en doe het voorzichtig. Of laat het doen door een schoonheidsspecialist. Was je huid niet met zeep. Ga bij veel last naar je huidarts en naar een huidarts.*

b *De huid gaat zich verdedigen, wordt rood, jeukend, gaat schilferen, blaren kunnen ontstaan. Onder een blarenpleister gaat de huid broeien en kan pus de huid ingaan.*

LES 4 De bescherming van de huid

1. Huidpaspoort

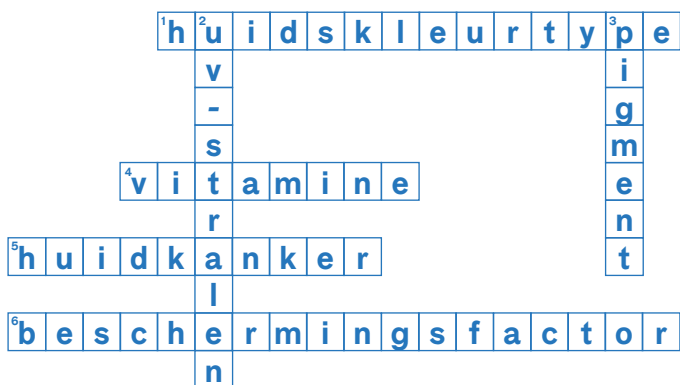
2. Omcirkel het juiste woord.

- a rechts
- b links
- c rechts
- d links

3. Kruis de twee juiste uitspraken aan.

Juist zijn a en c.

4. Afsluiting



LES 5 Blijvende aandoeningen

1. Huidpaspoort

2. Kruis de twee juiste zinnen aan.

Juist zijn b en c.

3. Bedenk waarom het belangrijk is dat mensen weten dat het niet besmettelijk is.

Bijvoorbeeld:

Dan hoeven ze niet bang te zijn dat ze het ook krijgen van iemand anders.

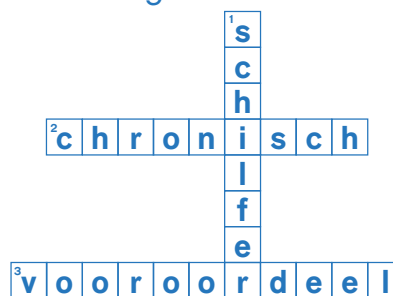
4. Anne vertelt over haar haaraandoening.

Bijvoorbeeld:

a Ze vinden het eng. Ze vinden het moeilijk om gewoon met Anne om te gaan.

b Vroeger dacht ze dat ze perfect moest zijn met veel make-up. Door haar kaalheid kreeg ze meer zelfvertrouwen. Ze laat zien dat je er niet bang voor hoeft te zijn.

5. Afsluiting



6. Informatieopdracht

a Toen Merel zei dat het niet besmettelijk was, geloofden ze het niet.

b Kinderen met psoriasis worden gepest en uit het zwembad gehaald.

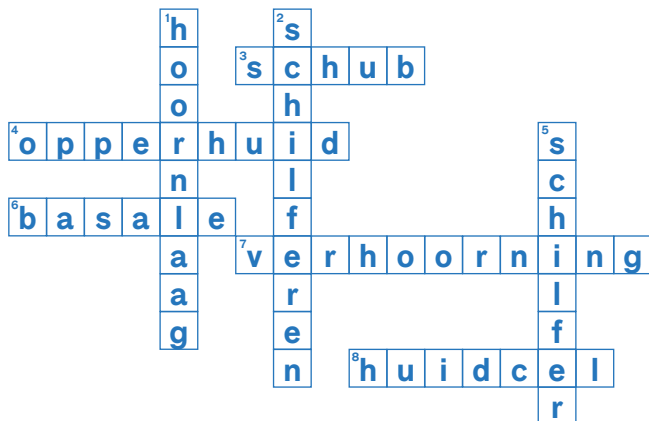
c Ze schaamde zich ervoor.

EXTRA WERKBLAD

Ichthyosis

1. Vul de juiste woorden in.
a hoornlaag, basale
b loslaten
c huidcellen, hoornlaag
d plaatje
2. Omcirkel het juiste woord.
a wel
b niet
c snel
d dikker
e niet
f vlugger
g vaak
3. Bijvoorbeeld:
a Ze kan niet zweten en raakt daardoor sneller oververhit.
b Elberts huid is gladder. Elins huid heeft schubjes.
c Er vallen dan veel schilfers van haar huid af.
d natte spray, ventilator, vest met bevroren dingen erin, natte koelhanddoek

4. Afsluiting



EXTRA WERKBLAD

Aangeboren moedervlekken

1. Vul de juiste woorden in.
a weinig
b minder
c Veel
d verband
2. Kruis de twee juiste uitspraken aan.
Juist zijn c en d.
3. Bijvoorbeeld:
a Nee, want pesten is iemand op een gemene manier plagen. Dat gebeurde toen iemand pukkelkop tegen haar zei.
b Haar broers en vrienden en vriendinnen die het voor haar opnamen.
c Het had toch weinig zin. Staren deden ze toch wel!
4. Afsluiting

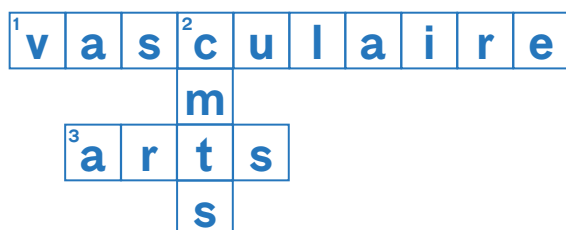


EXTRA WERKBLAD

Vasculaire malformaties

- Kruis de drie juiste uitspraken aan.
Juist zijn b, d en f.
- Lees de tekst en bekijk de foto op de volgende bladzijde.
Bijvoorbeeld:
 - Ze draagt lange mouwen.*
 - Positief: Kinderen waren geïnteresseerd en nieuwsgierig. Negatief: Een meisje wilde mijn hand niet wilde vasthouden in een kring omdat mijn huid er vreemd uitzag.*
 - Ze accepteren de verschillen en waarderen wie ze is.*
 - Ze begrijpt dat mensen geïnteresseerd en geboeid zijn. Ze houdt ervan om over iets, wat voor haar speciaal is, te praten. CMTC is een belangrijk en groot deel van wie ze is daar is ze erg erg trots op.*

3. Afsluiting



EXTRA WERKBLAD

Acne

1. Omcirkel waar of niet waar.

- a niet waar
- b niet waar
- c niet waar
- d waar
- e waar
- f waar
- g waar
- h niet waar

3 Afsluiting



4 Kruis de juiste uitspraken aan.

Juist zijn: b, c, d, f, i en k.

15. Toets voor groep 5/6

Toets

LES 1

1. Gebruik de vier woorden (1-4) en vijf betekenissen (A-E). Noteer de juiste letters bij de woorden.

1 porie	
2 talgklier	
3 zenuw	
4 zweetklier	

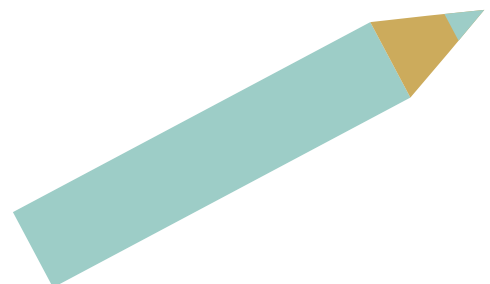
- A soort draden waarmee je kunt voelen
B lichaamsdeel waaruit zweet komt
C lichaamsdeel waaruit vet komt
D gaatje in de huid

2. Omcirkel telkens juist of onjuist.

- a De opbouw van de huid van alle mensen is gelijk. **juist** / **onjuist**
b Haren komen door de lederhuid naar buiten. **juist** / **onjuist**
c Je huid houdt je lichaamsdelen bij elkaar. **juist** / **onjuist**
d Zenuwen in je huid zijn verbonden met je hart. **juist** / **onjuist**

3. Kruis de twee juiste uitspraken aan.

- a Kritisch zijn is belangrijk omdat niet alles waar is wat mensen zeggen.
 b Kritische mensen geloven niets.
 c Kritische mensen vragen zich af of dingen wel kloppen.
 d Kritische mensen zijn snel tevreden.



Toets

LES 2

1. Gebruik de vier betekenissen (1-4) en vier woorden (A-D).
Noteer de juiste letters bij de betekenissen.

1 als je huid door een infectie rood, dik en pijnlijk wordt	
2 als slechte bacteriën in je lichaam komen	
3 smeersel voor je huid	
4 zorgen voor je gezondheid door schoon te zijn	

- A crème
- B hygiëne
- C infectie
- D ontsteking

2. Omcirkel telkens juist of onjuist.

- a Een schaafwond kun je schoonmaken met kraanwater. **juist** / **onjuist**
- b Het is goed als je huid vet is. **juist** / **onjuist**
- c Het is goed als verschillende huidtypes op dezelfde manier worden verzorgd. **juist** / **onjuist**
- b Slechte bacteriën op je huid kun je eraf wassen. **juist** / **onjuist**

3. Waarom waren er vroeger geen pleisters met verschillende kleuren en nu wel? Omcirkel telkens wel of geen.

- a Omdat pleisterfabrieken vroeger **wel** / **geen** rekening hielden met mensen met een donkere huid.
- b Omdat pleisterfabrieken nu **wel** / **geen** rekening hielden met donkere huidskleuren in Nederland.

Toets

LES 3

- 1.** Gebruik de vier woorden (1-4) en vier betekenissen (A-E).
Noteer de juiste letters bij de woorden.

1 aandoening	
2 allergie	
3 schimmel	
4 virus	

A als je lichaam op een plaats ziek is

B grote gevoeligheid

C heel klein beestje waarvan de huid ziek kan worden (net als bacterie en virus)

D heel klein beestje waarvan je ziek kunt worden (net als bacterie en schimmel)

- 2.** Kruis de twee besmettelijke aandoeningen aan.

- a muggenbult
- b roos
- c waterpokken
- d wratten

- 3.** Omcirkel telkens juist of onjuist.

- a Jeuk is vervelend en niet nuttig. **juist / onjuist**
- b Je krijgt jeuk als de jeukzenuwen in je huid worden geprikkeld. **juist / onjuist**
- c Huidartsen weten precies wat jeuk is. **juist / onjuist**
- d Als een huidarts dingen uitlegt in een video van Het Klokhuis, geloven kijkers minder wat er wordt verteld. **juist / onjuist**

Toets

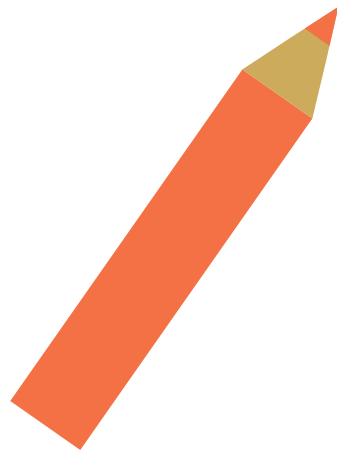
LES 4

1.

Gebruik de vier betekenissen (1-4) en vier woorden (A-E).
Noteer de juiste letters bij de betekenissen.

1 ernstige huidziekte	
2 hoeveel uv-straling wordt tegengehouden	
3 kleurstof	
4 schadelijke stralen in zonnestralen	

- A beschermingsfactor
- B huidkanker
- C pigment
- D uv-stralen



Toets

LES 5

1. Gebruik de vier betekenissen (1-4) en vier woorden (A-D). Noteer de juiste letters bij de betekenissen.

1 los stukje vel	
2 mening van iemand over iets waarvan hij niet goed weet hoe het echt is	
3 blijvend	
4 aandoening die zorgt voor witte plekken op de huid	

- A chronisch
- B schilfer
- C vitiligo
- D vooroordeel

2. Omcirkel telkens juist of onjuist.

- a Eczeem is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**
- b Vitiligo is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**
- c Bij vitiligo verbranden de witte plekken snel in de zon. **juist / onjuist**
- d Bij alle kinderen verdwijnt eczeem na een paar jaar. **juist / onjuist**

3. Gebruik de vier woorden (1-3) en de vier uitspraken (A-D). Vul telkens de juiste letter in.

1 Dit gaat over een voorbeeld van een vooroordeel.	
2 Dit is een voorbeeld van vervelende reacties op een kind met psoriasis.	
3 Dit zijn oorzaken van die vervelende reacties.	
4 Dit is een gevolg van die vervelende reacties.	

- A Een kind met vitiligo wordt gepest.
- B Schaamte bij het kind met vitiligo.
- C Vitiligo is vies.
- D Vooroordelen en angst.

Toets

LES 5

1. Gebruik de vier betekenissen (1-4) en vier woorden (A-D). Noteer de juiste letters bij de betekenissen.

1 los stukje vel	
2 mening van iemand over iets waarvan hij niet goed weet hoe het echt is	
3 blijvend	
4 aandoening die zorgt voor witte plekken op de huid	

- A chronisch
- B schilfer
- C vitiligo
- D vooroordeel

2. Omcirkel telkens juist of onjuist.

- a Eczeem is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**
- b Vitiligo is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**
- c Bij vitiligo verbranden de witte plekken snel in de zon. **juist / onjuist**
- d Bij alle kinderen verdwijnt eczeem na een paar jaar. **juist / onjuist**

3. Gebruik de vier woorden (1-3) en de vier uitspraken (A-D). Vul telkens de juiste letter in.

1 Dit gaat over een voorbeeld van een vooroordeel.	
2 Dit is een voorbeeld van vervelende reacties op een kind met psoriasis.	
3 Dit zijn oorzaken van die vervelende reacties.	
4 Dit is een gevolg van die vervelende reacties.	

- A Een kind met vitiligo wordt gepest.
- B Schaamte bij het kind met vitiligo.
- C Vitiligo is vies.
- D Vooroordelen en angst.

Toetsen 5/6 antwoorden

LES 1

- 1. 1 D
- 2 C
- 3 A
- 4 B

- 2. a juist
- b onjuist
- c juist
- d onjuist

- 3. Juist zijn a en c.

LES 2

- 1. 1 D
- 2 C
- 3 A
- 4 B

- 2. a juist
- b juist
- c onjuist
- d juist

- 3. a geen
- b wel

LES 3

- 1. 1 A
- 2 B
- 3 C
- 4 D

- 2. Besmettelijk zijn c en d.

- 3. a onjuist
- b juist
- c onjuist
- d onjuist

LES 4

- 1. 1 B
- 2 A
- 3 C
- 4 D

LES 5

- 1. 1 B
- 2 D
- 3 A
- 4 C

- 2. a onjuist
- b onjuist
- c juist
- d onjuist

- 3. 1 C
- 2 A
- 3 D
- 4 B

16. Toets voor groep 7/8

Toets

LES 1

- 1.** Gebruik de vier woorden (1-4) en vijf betekenissen (A-E).
Noteer de juiste letters bij de woorden. Eén letter blijft over.

1 bacterie	
2 porie	
3 talgklier	
4 zenuw	

- A gaatje in de huid
B lichaamsdeel waaruit vet komt
C lichaamsdeel waaruit zweet komt
D piepklein beestje waarvan je ziek kunt worden
E soort draden waarmee je kunt voelen

- 2.** Omcirkel telkens juist of onjuist.

- a De opbouw van de huid van alle mensen is gelijk. **juist / onjuist**
b Je huid houdt je lichaamsdelen bij elkaar. **juist / onjuist**
c Je wordt altijd ziek als bacteriën in je lichaam komen. **juist / onjuist**
d Zenuwen in je huid zijn verbonden met je hart. **juist / onjuist**

- 3.** Kruis de twee juiste uitspraken aan.

- a Kritisch zijn is belangrijk omdat alles waar is wat mensen zeggen.
 b Kritische mensen onderzoeken of informatie wel klopt met andere informatie.
 c Kritische mensen vragen zich af of dingen wel kloppen.
 d Kritische mensen zijn nooit tevreden.

Toets

LES 2

- 1.** Gebruik de vier betekenissen (1-4) en vijf woorden (A-E).
Noteer de juiste letters bij de betekenissen. Eén letter blijft over.

1 als je huid door een infectie rood, dik en pijnlijk wordt	
2 als slechte bacteriën in je lichaam komen	
3 smeersel voor je huid	
4 zorgen voor je gezondheid door schoon te zijn	

- A crème
- B huidtype
- C hygiëne
- D infectie
- E ontsteking

- 2.** Omcirkel telkens juist of onjuist.

- a Het is goed als je huid vet is. **juist / onjuist**
- b Het is goed als verschillende huidtypes op dezelfde manier worden verzorgd. **juist / onjuist**
- c Slechte bacteriën op je huid kun je eraf wassen. **juist / onjuist**
- d Van goede bacteriën merk je meestal niets. **juist / onjuist**

- 3.** Waarom geeft het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) informatie over hygiëne?
Kruis de twee juiste antwoorden aan.

- a Omdat de mensen van het RIVM gezond willen blijven.
- b Omdat het RIVM het belangrijk vindt dat gezonde en zieke mensen zorgen voor hun hygiëne.
- c Omdat het RIVM tegen schaaftwonden is.
- d Omdat het RIVM wil dat mensen niet onnodig ziek worden.

Toets

LES 3

1. Gebruik de vier woorden (1-4) en vijf betekenissen (A-E).
Noteer de juiste letters bij de woorden. Eén letter blijft over.

1 aandoening	
2 allergie	
3 schimmel	
4 virus	

- A als je lichaam op een plaats ziek is
B als mensen een aandoening van elkaar overnemen
C grote gevoeligheid
D heel klein beestje waarvan de huid ziek kan worden (net als bacterie en virus)
E heel klein beestje waarvan je ziek kunt worden (net als bacterie en schimmel)

2. Kruis de twee besmettelijke aandoeningen aan.

- a acne
- b roos
- c waterpokken
- d wratten

3. Hoe kun je verstandig met puisten omgaan?
Omcirkel telkens wel of niet.

- a Ga bij veel last naar je huisarts en naar een huidarts.
wel / niet verstandig
- b Knijp een puist zo snel mogelijk uit.
wel / niet verstandig
- c Laat een puist uitknippen door een schoonheidsspecialist.
wel / niet verstandig
- d Was de huid van je gezicht goed met zeep.
wel / niet verstandig

Toets

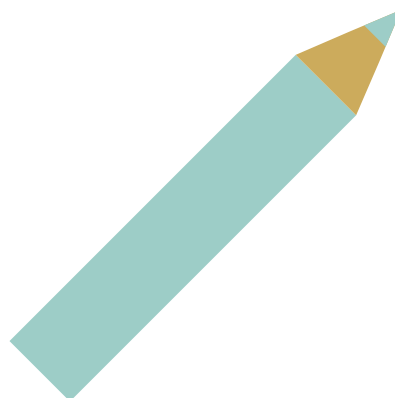
LES 4

1.

**Gebruik de vier betekenissen (1-4) en vijf woorden (A-E).
Noteer de juiste letters bij de betekenissen. Eén letter blijft over.**

1 hoeveel uv-straling wordt tegengehouden	
2 kleurstof	
3 schadelijke stralen in zonnestralen	
4 stof die nodig is om gezond te blijven	

- A beschermingsfactor
- B huidkanker
- C pigment
- D uv-stralen
- E vitamine



Toets

LES 5

- 1.** Gebruik de vier betekenissen (1-4) en vijf woorden (A-E).
Noteer de juiste letters bij de betekenissen. Eén letter blijft over.

1 los stukje vel	
2 mening van iemand over iets waarvan hij niet goed weet hoe het echt is	
3 blijvend	
4 aandoening waarbij haar uitvalt	

- A** alopecia
B chronisch
C schilfer
D vooroordeel
E wijnvlek

- 2.** Omcirkel telkens juist of onjuist.

- a Eczeem is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**
b Psoriasis is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**
c Wijnvlek is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**
d Alopecia is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**

- 3.** Gebruik de vier woorden (1-3) en de vier uitspraken (A-D).
Vul telkens de juiste letter in.

1 Dit gaat over een voorbeeld van een vooroordeel.	
2 Dit is een voorbeeld van vervelende reacties op een kind met psoriasis.	
3 Dit zijn oorzaken van die vervelende reacties.	
4 Dit is een gevolg van die vervelende reacties.	

- A** Vooroordelen en angst.
B Een kind met psoriasis wordt gepest.
C Een kind met psoriasis zegt dat de aandoening niet besmettelijk was, maar dat geloven anderen niet.
D Schaamte bij het kind met psoriasis.

Toets

LES 5

1. Gebruik de vier betekenissen (1-4) en vijf woorden (A-E). Noteer de juiste letters bij de betekenissen. Eén letter blijft over.

1 los stukje vel	
2 mening van iemand over iets waarvan hij niet goed weet hoe het echt is	
3 blijvend	
4 aandoening waarbij haar uitvalt	

A alopecia
B chronisch
C schilfer
D vooroordeel
E wijnvlek

2. Omcirkel telkens juist of onjuist.

a Eczeem is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**
b Psoriasis is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**
c Wijnvlek is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**
d Alopecia is een besmettelijke aandoening. **juist / onjuist**

3. Gebruik de vier woorden (1-3) en de vier uitspraken (A-D). Vul telkens de juiste letter in.

1 Dit gaat over een voorbeeld van een vooroordeel.	
2 Dit is een voorbeeld van vervelende reacties op een kind met psoriasis.	
3 Dit zijn oorzaken van die vervelende reacties.	
4 Dit is een gevolg van die vervelende reacties.	

A Vooroordelen en angst.
B Een kind met psoriasis wordt gepest.
C Een kind met psoriasis zegt dat de aandoening niet besmettelijk was, maar dat geloven anderen niet.
D Schaamte bij het kind met psoriasis.

Toetsen 7/8 antwoorden

LES 1

- 1. 1 D
- 2 A
- 3 B
- 4 E

- 2. a juist
- b juist
- c onjuist
- d onjuist

- 3. Juist zijn b en c.

LES 2

- 1. 1 E
- 2 D
- 3 A
- 4 C

- 2. a juist
- b onjuist
- c juist
- d juist

- 3. Juist zijn b en d.

LES 3

- 1. 1 A
- 2 C
- 3 D
- 4 E

- 2. Besmettelijk zijn a, c en d.

- 3. a wel
- b niet
- c wel
- d niet

LES 4

- 1. 1 A
- 2 C
- 3 D
- 4 E

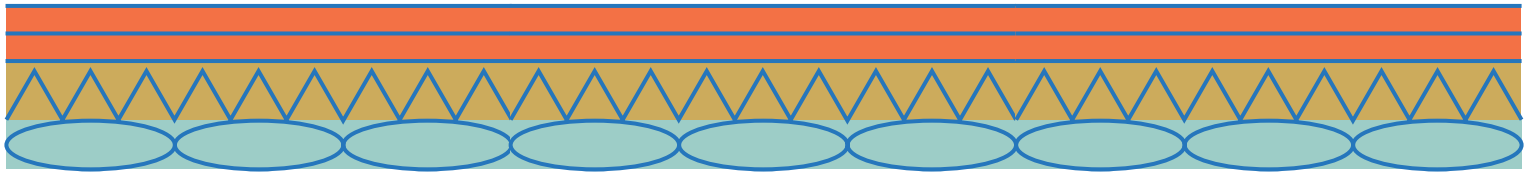
LES 5

- 1. 1 C
- 2 D
- 3 B
- 4 A

- 2. a onjuist
- b onjuist
- c onjuist
- d onjuist

- 3. 1 C
- 2 B
- 3 A
- 4 B

17. Proefje: De kracht van zeep



Proefje: de Kracht van zeep

Dit is een proefje waarmee je goed kunt zien hoe bacteriën en virussen reageren op zeep.

Wat heb je nodig?

- Twee kommen (een kleine van ongeveer 10 cm breed en een grote van ongeveer 25 cm)
- Een maatbeker of een theekopje
- Twee theelepels gemalen peper (dit gebruiken we als 'virus/bacteriën')
- Een theelepel
- Zeep (handzeep of afwasmiddel)
- Water



Stappenplan

STAP 1

Vul de grote kom met water, tot ongeveer 2 cm onder de rand.

STAP 2

Vul de kleine kom met 150 ml water (of ongeveer een theekopje water). Voeg aan het water een druppel handzeep of afwasmiddel toe. Meng de handzeep of het afwasmiddel door het water met de theelepel.

STAP 3

Doe twee theelepels peper (dit zijn de bacteriën of het virus) in de grote kom met water.

STAP 4

Doop je vinger in de grote kom met water en peper. Als het goed is zie je dat de peper (de bacteriën of het virus) nu aan je vinger zit.

STAP 5

Doop daarna je vinger in de kleine kom met zeep. De peper (de bacteriën of het virus) zou nu weer van je vinger af moeten gaan.

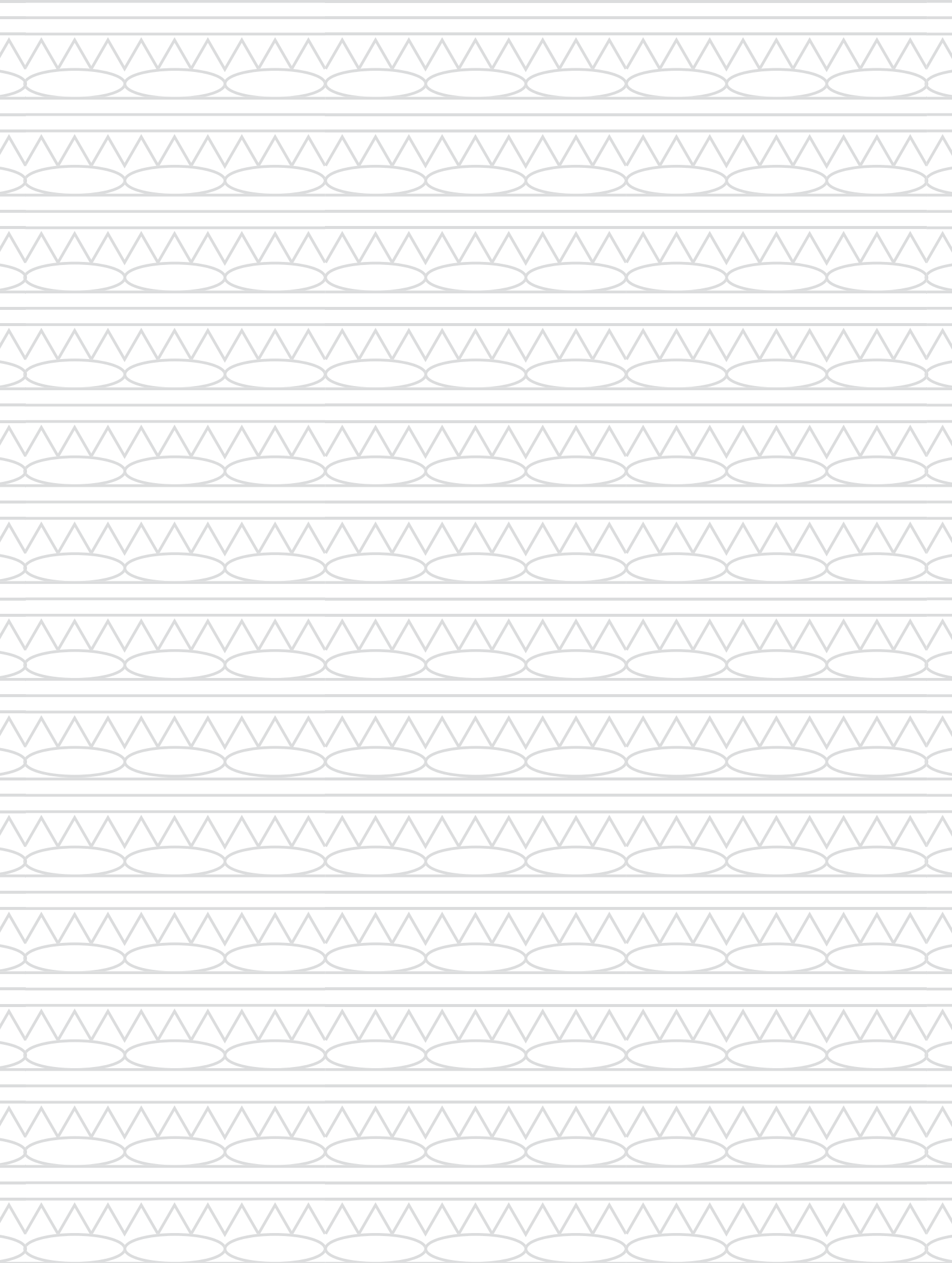
STAP 6

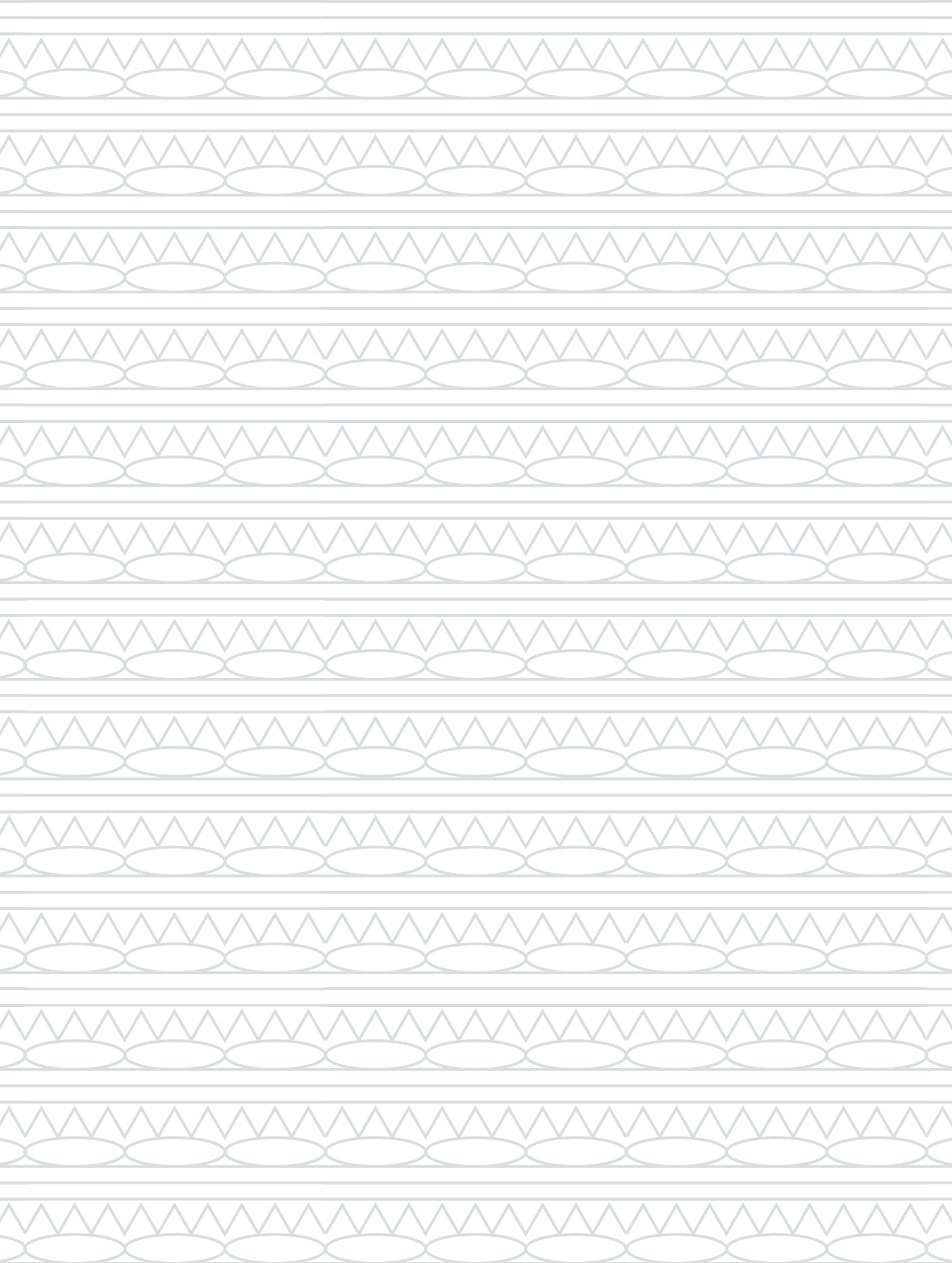
Doop tot slot je vinger, waar nu zeep op zit, opnieuw in de eerste kom met water en peper.

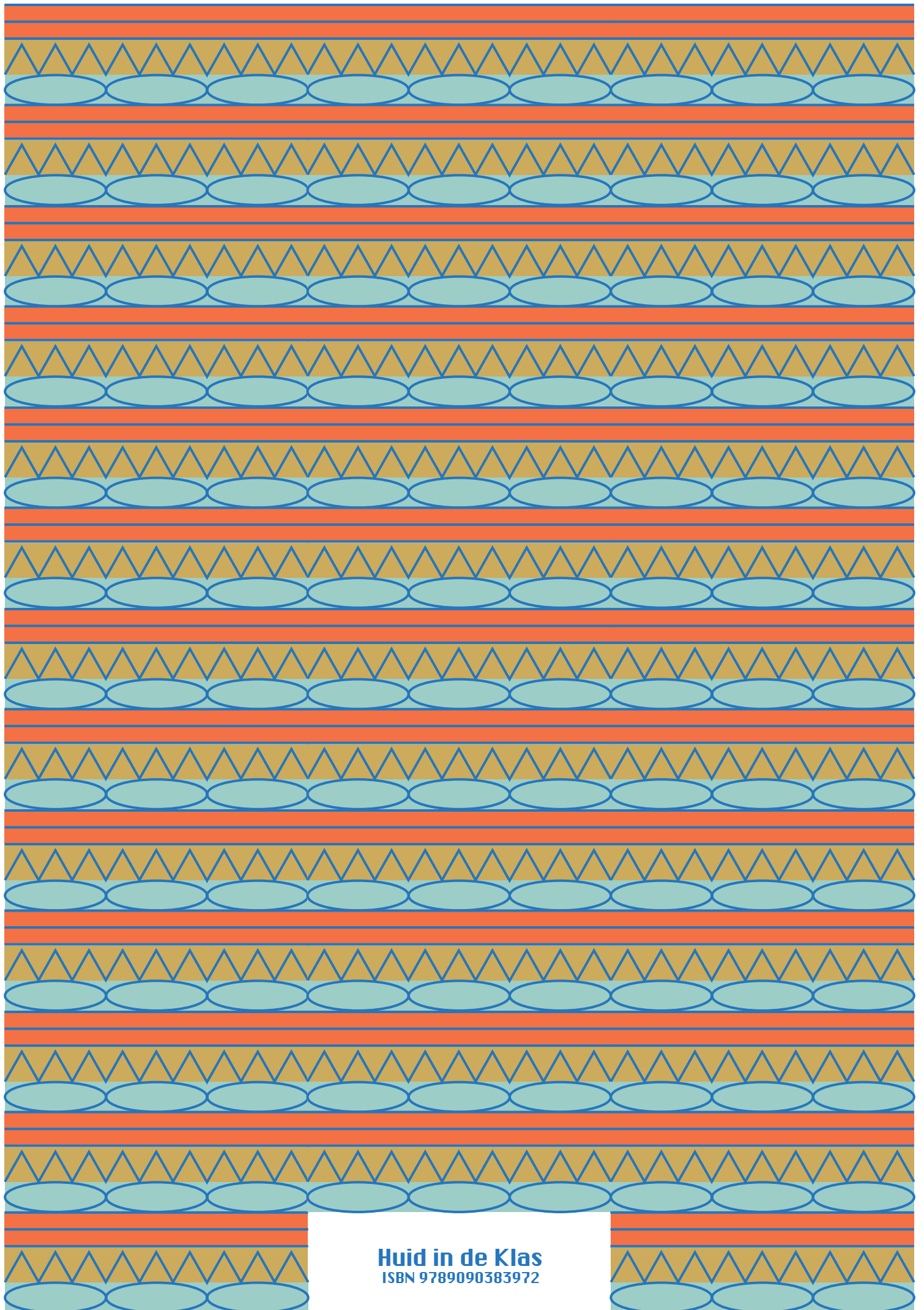
Vragen om na afloop te bespreken

1. Wat doen de bacteriën of het virus (de peper) als je vinger in de buurt komt?
2. Wat leer je van dit proefje over handen wassen?

Dit proefje is gebaseerd op een document van Rijksmuseum Boerhaave (rijksmuseumboerhaave.nl/jong).







Huid in de Klas
ISBN 9789090383972