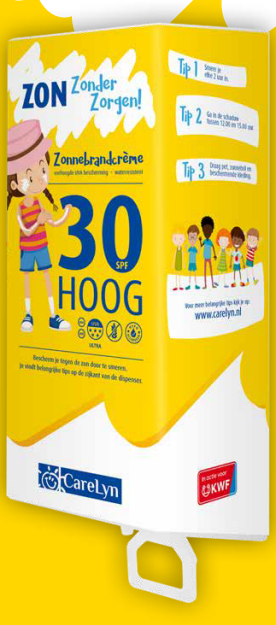
ZON Zonder Zorgen!

DOE-BOEKJE



Weet jij al wat jouw huidtype is?



Leren smeren met de dispenser

Ga meteen aan de slag!

CareLyn

Opdracht

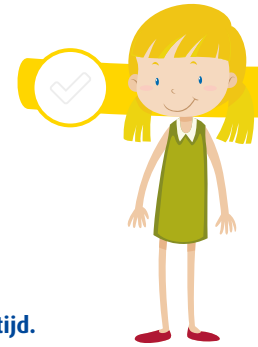
Kijk eens naar je huid...
Er zijn 6 huidtypes. Welk type heb jij?

Weet jij je huidtype? Dan kan je ook je **zonnepaspoort** gaan maken. Deze vind je op de pagina hiernaast!



Type 1

Bleek, sproeten, rood/lichtblond haar, blauwe/groene ogen. **Deze huid verbrandt altijd.**



Type 2

Erg lichte huid, blond haar, blauwe/groene ogen. **Deze huid verbrandt vaak.**

Type 3

Lichte huid, donkerblond of lichtbruin haar, meestal bruine ogen. **Deze huid verbrandt soms.**



Type 4

Middelbruine huid, donker haar, meestal bruine ogen. **Deze huid verbrandt bijna nooit.**





Type 5

Donkerbruine huid, donker haar, bruine ogen. **Deze huid verbrandt zeer zelden.**



Type 6

Heel donkerbruine huid, donker of zwart haar, bruine ogen. **Deze huid verbrandt nooit.**

Tip: Smeer je minimaal 30 minuten voordat je de zon in gaat in!

zon zonder zorgen!

Mijn Zonnepaspoort

Dit paspoort is van:

.....

Plak hier je foto

Mijn ogen zijn:

o blauw o groen o bruin

Mijn haar is:

o rood o lichtblond o donkerblond
o lichtbruin o donkerbruin o zwart

Mijn huid is:

o bleek/erg licht o heeft sproeten
o bruin o donkerbruin

In de zon:

o word ik niet bruin o verbrand ik altijd
o verbrand ik soms o verbrand ik nooit

Ik heb huidtype .....

Gebruik de opdracht over huidtypes om er achter te komen wat voor huidtype jij hebt!

Kijk eens hoe sterk de zon schijnt!

Het staat in de UV-index

UV	Zonkracht	Wat moet ik doen?	Huid verbrandt...
1-2	Laag	Je kan veilig buiten komen zonder bescherming.	Niet
3-4-5	Middelmatig	Zoek 's middags de schaduw op. Draag een hoedje en een T-shirt. Smeer je in met zonnebrandcrème.	Beetje
6-7	Hoog	Zoek 's middags de schaduw op. Draag een hoedje en een T-shirt. Smeer je in met zonnebrandcrème.	Vrij snel
8-9-10-11	Zeer hoog	Ga 's middags niet naar buiten. Zoek de schaduw op. Hoedje, T-shirt en zonnebrandcrème zijn noodzakelijk.	Snel
11-16	Extreem	Ga 's middags niet naar buiten. Blijf in de schaduw. Hoedje, T-shirt en zonnebrandcrème zijn noodzakelijk.	Zeer snel



Wist je dat: UV-straling ook doordringt in helder water?

Hoe **hoger** de UV-index en hoe **lager** je huidtype, hoe sneller je huid **rood** wordt.



zon zonder zorgen!

ZON Zonder Zorgen!



Zorg dat je niet verbrandt met deze handige tips!

Tip 1 Smeer je elke 2 uur in met minimaal factor 30.

Tip 2 Vergeet je neus, oren en lippen niet. Deze zijn extra kwetsbaar.

Tip 3 Speel in de schaduw tussen 12.00 en 15.00 uur in de lente en de zomer.

Tip 4 Draag een pet, zonnebril en T-shirt.



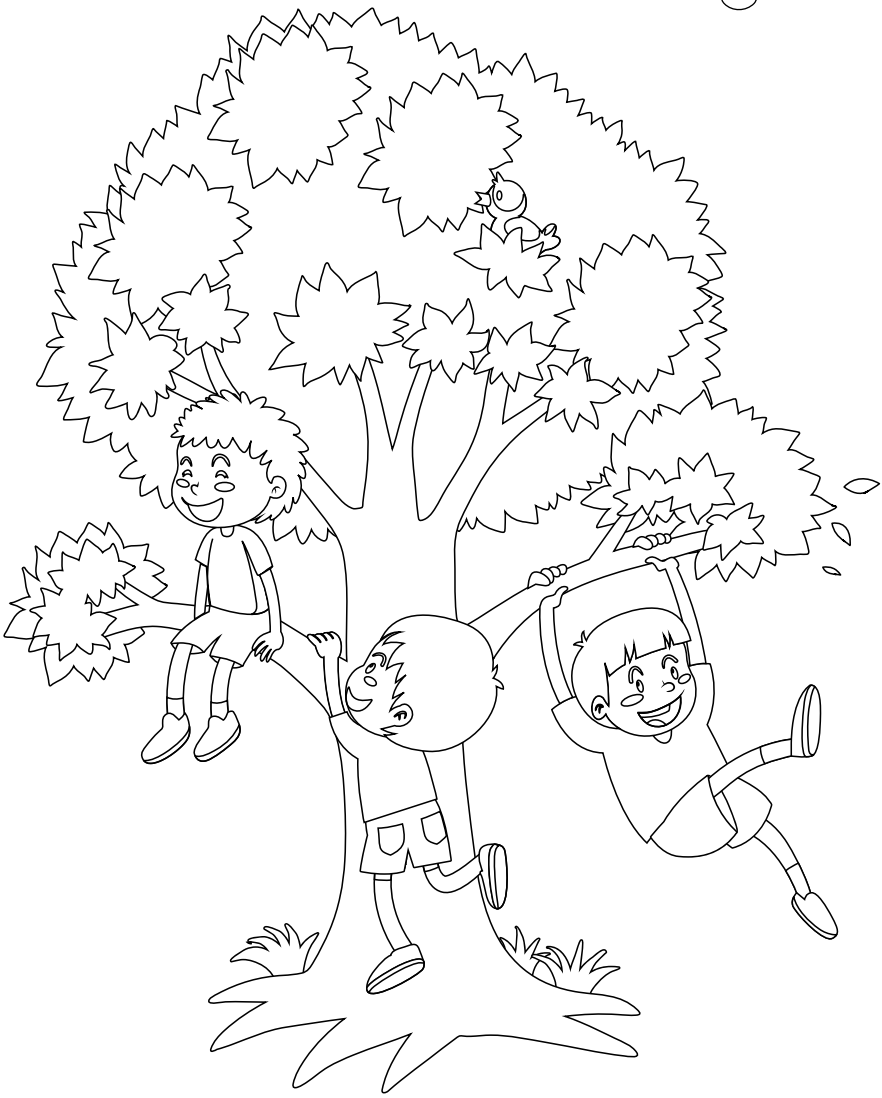
Tip 5 Smeer je ook in als je al een kleurtje hebt door de zon.

Tip 6 Drink genoeg water.

Tip 7 Parasols en bewolking laten UV-stralen door. Let hier dus op!

Tip 8 Wees niet zuinig met zonnebrandcrème.

ZON Zonder Zorgen!



DBK-1020-2