



Huid in de klas

Lesactiviteiten voor groep 1/2

Ontwikkeld door Huid Nederland i.s.m. dermatologen, verpleegkundig specialisten, Stichting Under Your Skin Foundation, huidtherapeuten (NvH), vertegenwoordigers van patiëntenverenigingen, leerkrachten, een schoolleider en een didacticus.

© Huid Nederland, 2024.

LES 1

Hoe ziet de huid eruit

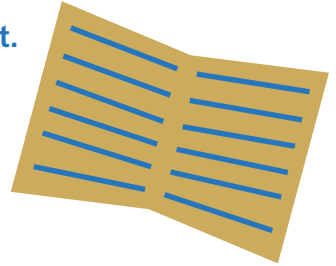
In deze les leren leerlingen hoe hun huid eruitziet en wat de huid doet.

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.



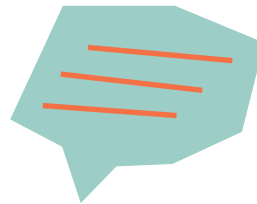
Tekst liedje: Kijk eens naar je huid



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?



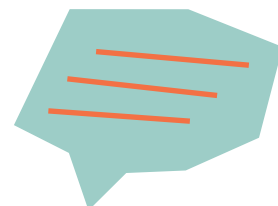
Kijk eens naar je huid
Hoe ziet die eruit?
Iedereen heeft sproeten, een plekje of een vlek
En da's helemaal niet gek 3x

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

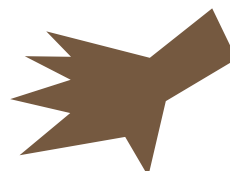
Gevoelszintuig gebruiken

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?

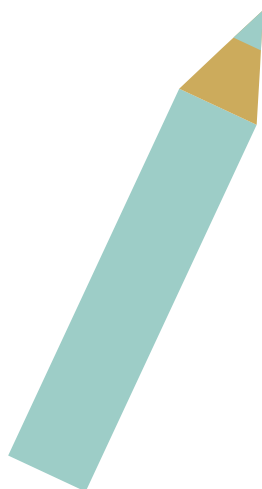
(Handig in het donker, bescherming, bijvoorbeeld tegen hitte, kou, en vertelt je als er gevaar is bijvoorbeeld planten met stekels of insectensteken.)



ACTIVITEIT 4

Kleuren

Materiaal: werkblad les 1



LES 2

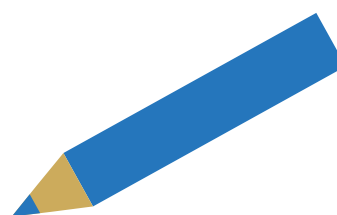
Verzorging van de huid

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)?

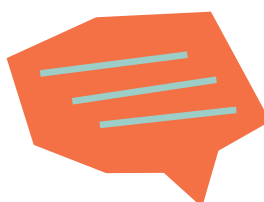


ACTIVITEIT 2b

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.

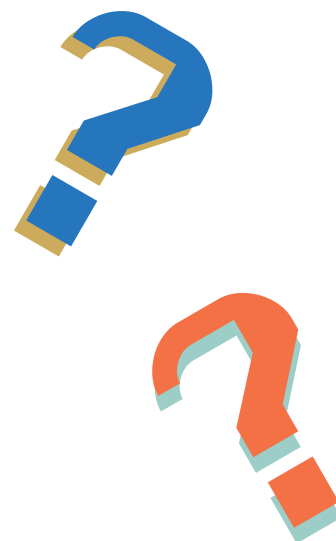
ACTIVITEIT 3b

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.

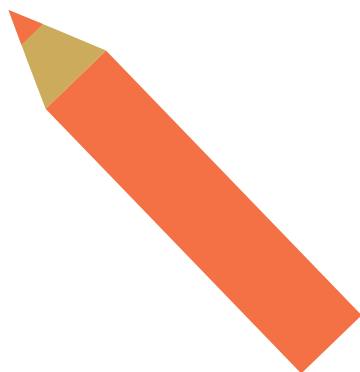
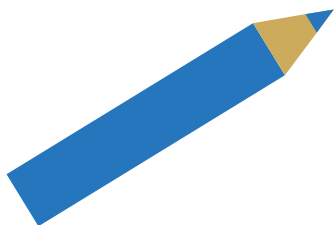


ACTIVITEIT 4c

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.

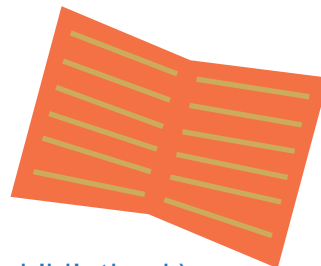
ACTIVITEIT 1a

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)

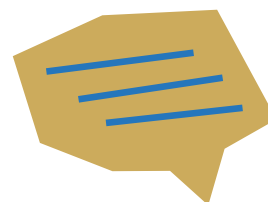


ACTIVITEIT 2a

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.



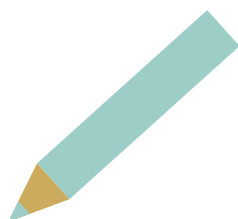
1. Vraag aan leerlingen:

- 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).



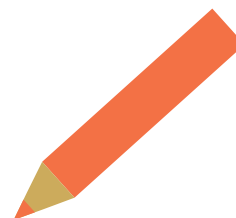
ACTIVITEIT 2b

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.)

