



Huid in de klas

Lesactiviteiten voor groep 3/4

Ontwikkeld door Huid Nederland i.s.m. dermatologen, verpleegkundig specialisten, 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 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:

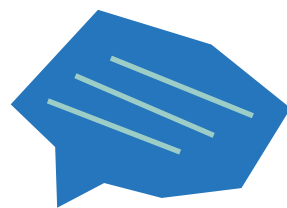
1. Bekijk je eigen hand en teken dingen die je ziet, zoals vlekken, stippen, haartjes, rimpels of streepjes.
2. Op de plekken waar je vingers buigen zit je huid een beetje los. Zet rondjes om deze plekken op de tekening.
3. Kies een potlood met een kleur die het meest past bij de kleur van je handen.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

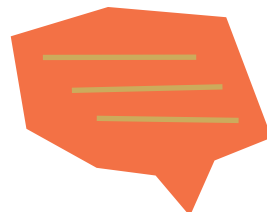
Waarom is het belangrijk dat je met je huid kunt voelen? (Handig in het donker, bescherming tegen schadelijke dingen, zoals hitte, kou, planten met stekels.)



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! (Rycharde 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)



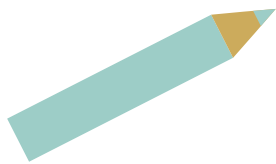
2. Vraag aan leerlingen:

- 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 bestjes. 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 driehoek.
- 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

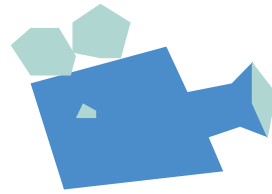
In deze les leren leerlingen over zonverbranding en bescherming daartegen en over huidskleuren.

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)

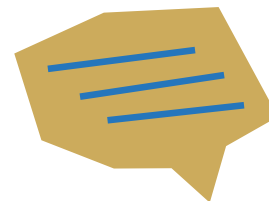


ACTIVITEIT 2

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

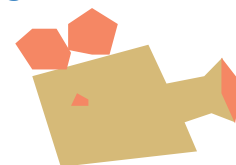
Langdurige huidproblemen

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.

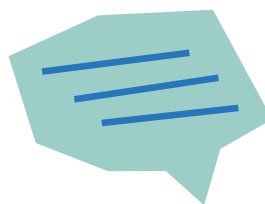


ACTIVITEIT 1b

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 níét 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.)