



SMEREN ALS BEREN

GA IN JE EIGEN
ORGANISATIE AAN DE SLAG
MET ZONNEBESCHERMING

Voorwoord

*“De stralen van de zon hebben onmiskenbaar een heilzame invloed op onze gezondheid. Uv-stralen zijn een bron van vitamine D, essentieel voor stevige botten en tanden en om ons lichaam goed te doen functioneren. Bovendien stimuleert de zon de aanmaak van **serotonine**. Dit hormoon beïnvloedt onze stemming. Op die manier regelt zonlicht onze slaap en stemming, bovenop tal van andere positieve effecten. Wil je echter **in alle veiligheid** genieten **van deze voordelen**, dan moet je jezelf ook beschermen tegen uv-stralen.*

Iedere blootstelling aan uv-stralen beschadigt ons DNA. Onze huidcellen zijn niet in staat om deze schade volledig te herstellen. Sommige van de veroorzaakte letsels kunnen zich ontwikkelen tot kanker.”

Stichting tegen Kanker

Met dit draaiboek willen we jou als leerkracht, zorgjuf of -meester, medewerker van een kinderdagverblijf of buitenschoolse kinderopvang, jobstudent werkzaam bij een speelpleinwerking, leider bij een jeugdbeweging,... aanzetten om naar kinderen toe mee te sensibiliseren rond het belang van zonnebescherming. Vanuit jullie voorbeeldfunctie hebben jullie een grote impact op hoe kinderen (leren) omgaan met zon en uv-straling. We geven jullie kennis en concrete tips mee om aan de slag te gaan.

Veel van de informatie in dit draaiboek is elders terug te vinden – voornamelijk via Stichting tegen Kanker - maar is hier verzameld en gebundeld om relevantie te bieden binnen de context van dit project. Na het lezen van dit draaiboek zou de lezer in staat moeten zijn om een preventief beleid voor kinderen te ontwikkelen ten aanzien van huidkanker.

Dit draaiboek is tot stand gekomen naar aanleiding van het project ‘Smeren als Beren’. Ook daarover vertellen we jullie graag meer. In dit draaiboek zijn de meest relevante bevindingen uit het project gebundeld, samen met aanbevelingen voor het opstellen van een preventief beleid voor kinderen met betrekking tot huidkanker. De resultaten en rapportages in dit draaiboek zijn niet bedoeld als wetenschappelijk onderzoek, maar dienen louter ter informatie. Hoewel ELZ Pallieterland geen wetenschappelijk instituut is, zijn de acties en beslissingen die tijdens het project zijn genomen wel gebaseerd op adviezen van experts in het vakgebied.

Wij wensen jullie veel leesplezier en succes in het werken rond zon- en uv-bescherming!

Inhoud

DEEL I: GA IN JE EIGEN ORGANISATIE AAN DE SLAG MET ZONNEBESCHERMING	4
WAAROM IS AAN DE SLAG GAAN ROND ZONNEBESCHERMING BIJ KINDEREN ZO BELANGRIJK?	5
PRAKTISCH: ALGEMENE KENNIS EN TIPS VOOR ZON- EN UV-BESCHERMING	6
☼ <i>Uv-straling en de gevaren ervan</i>	6
☼ <i>Tips voor initiatiefnemers</i>	6
☼ <i>Waar kan je terecht met vragen?</i>	7
AANDACHTSPUNTEN VOOR HET BELEID EN VERDUURZAMING	8
☼ <i>Adviezen voor je organisatie of vereniging om een zonpreventiebeleid te ontwikkelen</i>	8
☼ <i>Betrekken van ouders, lokale besturen en lokale verenigingen</i>	9
AANBEVOLEN MATERIALEN	10
☼ <i>Educatief materiaal en communicatiemateriaal rond zon- en uv-straling</i>	10
☼ <i>Tips bij aankoop van beschermende materialen</i>	11
☼ <i>Mogelijke samenwerkingen en sponsors</i>	11
☼ <i>FAQ</i>	12
DEEL II: HET 'SMEREN ALS BEREN'-PROJECT ALS PRAKTIJKVOORBEELD	13
PREVENTIECAMPAGNE 'SMEREN ALS BEREN'	14
☼ <i>Doelstellingen</i>	14
☼ <i>Overzicht 2024</i>	15
☼ <i>Partners van het 'Smeren als Beren'-project</i>	17
RESULTATEN BEVRAGING 2024	17
☼ <i>Inzichten uit de evaluatie van het gedrag en kennis van kinderen</i>	17
☼ <i>Conclusies bevragingen leerlingen</i>	18
☼ <i>Conclusies bevraging schoolteam</i>	20
LESSONS LEARNED	21
☼ <i>Wat werkt best?</i>	21
☼ <i>Waar zet je best nog extra op in?</i>	21
☼ <i>Integratie van de 'Smeren als Beren'- maatregelen in het beleid</i>	22
GETUIGENISSEN, SUCCESVERHALEN EN KRANTENARTIKELN	22
☼ <i>Inspirerende verhalen van scholen die met succes een preventiebeleid rond bescherming tegen zon en uv geïmplementeerd hebben</i>	22
BRONNEN EN HANDIGE LINKS	23
WOORDJE VAN DANK	24
DEEL III: BIJLAGEN	25
☼ <i>uv-poster (bijlage 1)</i>	25
☼ <i>Brochure ZonneSlimme Scholen</i>	26
☼ <i>Bevraging 1^{ste} – 2^{de} leerjaar (kleurplaat)</i>	27
☼ <i>Bevraging 3^{de} – 6^{de} leerjaar (vragenlijst)</i>	28

Deel I: Ga in je eigen organisatie aan de slag met zonnebescherming

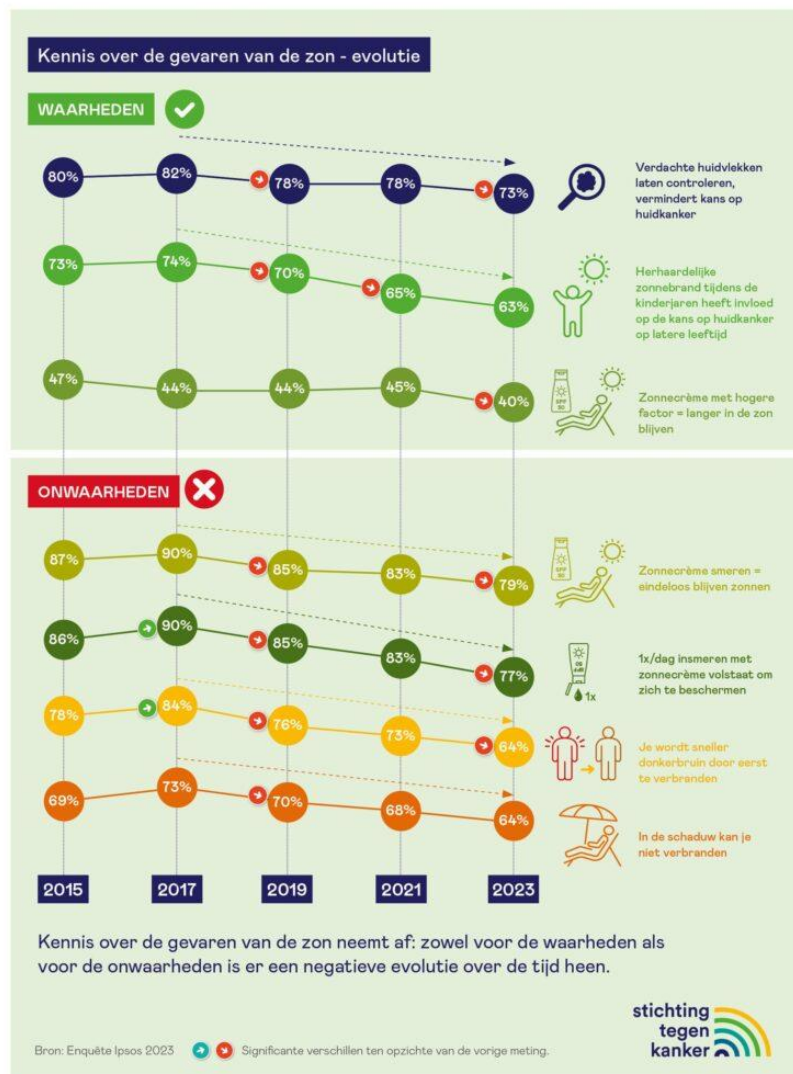
Waarom is aan de slag gaan rond zonnebescherming bij kinderen zo belangrijk?

Wist je dat 1 op 5 Belgen in zijn leven huidkanker krijgt?

Elke dag krijgen meer dan honderd mensen in België deze diagnose. Het merendeel van de huidkankers wordt veroorzaakt door overmatige blootstelling aan uv-stralen, vooral van de zon en zonnebanken. Gelukkig kun je het risico sterk verkleinen door eenvoudige beschermingsmaatregelen te nemen. Daarom is het belangrijk te begrijpen wat er op het spel staat als je je huid onbeschermd blootstelt aan uv-stralen.

Het gaat niet goed met onze kennis over de gevaren van de zon (Figuur 1). Uit de kankerbarometer van Stichting tegen Kanker blijkt dat er een negatieve evolutie is in de kennis over de gevaren van de zon. Er zijn minder Belgen die de waar en onwaarheden correct inschatten. Daarnaast is vermindering van uv-blootstelling op de vierde plaats terug te vinden in de lijst met belangrijkheid van risicofactoren waarop ingezet dient te worden.

Los van hun huidtype hebben kinderen een dunnere en kwetsbaardere huid dan die van volwassenen. Deze huid kan zichzelf niet beschermen tegen uv-stralen. Studies tonen aan dat overmatige blootstelling aan de zon tijdens de kindertijd huidkanker kan veroorzaken op volwassen leeftijd. Zij moeten dus dubbel opletten wanneer ze in de zon lopen.



Figuur 1: Kennis over de gevaren van de zon - Bron: Stichting tegen Kanker

Praktisch: algemene kennis en tips voor zon- en uv-bescherming

☀ Uv-straling en de gevaren ervan

Uv-straling, of ultravioletstraling, is een vorm van elektromagnetische straling afkomstig van natuurlijke bronnen zoals de zon.

Uv-straling wordt onderverdeeld in drie soorten: Uv A, Uv B en Uv C. Uv C straling wordt grotendeels door de atmosfeer geabsorbeerd en bereikt de aarde niet. Uv B wordt ook grotendeels tegengehouden, 5% van de uv-stralen op aarde is uv B, de rest is Uv A. Beide hebben invloed op onze huid en ogen.

Uv A straling heeft een langere golflengte en dringt dieper door in de huid, tot op DNA-niveau. Uv B straling is krachtiger en beschadigt voornamelijk de opperhuid, waardoor zonnebrand ontstaat. Beide typen dragen bij aan het ontstaan van huidkanker. Uv-straling beschadigt het DNA in huidcellen, waardoor mutaties ontstaan die tot ongecontroleerde celgroei kunnen leiden. Naast huidproblemen kan uv-straling ook oogschade veroorzaken.

Gelukkig zijn er manieren om jezelf te beschermen tegen uv-straling. Wanneer dat nodig is, kan je nagaan via de uv-index. Deze wordt gemeten en bekend gemaakt via verschillende kanalen. Bescherming is nodig bij een uv-index van 3 of meer.

In België zien we overschrijdingen van de uv-index tussen maart en eind oktober. Uv-straling wordt niet tegengehouden door de wolken dus ook op bewolkte dagen is bescherming nodig bij een overschreden uv-index.

Ga je op reis naar het buitenland? Kijk dan zeker de lokale uv-index na want die verschilt per locatie.

☀ Tips voor initiatiefnemers

Aan de slag gaan rond zon- en uv-bescherming hoeft niet ingewikkeld te zijn. En je kan er meteen je risico op huidkanker mee verminderen. Een mooi startpunt voor de implementatie binnen jouw organisatie zijn deze 8 belangrijke tips voor kinderen van Stichting tegen Kanker.

1. Laat hen de schaduw opzoeken

Stel kinderen zo weinig mogelijk bloot aan de zon, vooral tijdens de middag (tussen 12 en 15u) in het voorjaar en de zomer.

2. Laat hen beschermende kledij dragen

Kinderen dragen een hoedje, een zonnebril met uv-werende glazen en fijn geweven, losse kledij die hun huid beschermt.

3. Smeer hen om de twee uur helemaal in

Gebruik om de 2 uur waterbestendige zonnebrandcrème met een beschermingsfactor van minimum 50 SPF.



1. Zoek tussen 12 en 15u de schaduw op



2. Draag kleren, een hoed en een zonnebril



3. Smeer je om de 2 uur in met zonnecrème (minstens factor 30)

Figuur 2: Weren, kleren, smeren - Bron: Stichting tegen Kanker

4. Zorg dat ze niet verbranden

Verbranding is een teken dat ze te lang onbeschermd in de zon hebben gelegen.

5. Zorg dat kinderen niet onder zonnebanken en zonnelampen gaan

Ze zijn verboden onder de 18!

6. Controleer de uv-index in de krant of op de website van het KMI

- Is de index lager dan 3, dan heb je geen bescherming nodig en is er weinig gevaar voor verbranding.
- Bij een index van 3 tot 7: zoek de schaduw op van 12 tot 15u en draag een T-shirt, hoedje en zonnebril en smeer de onbedekte huid goed in.
- Bij een index hoger dan 7: vermijd om naar buiten te gaan tijdens de middag (van 12 tot 15u) en bescherm met T-shirt, hoedje, zonnebril en zonnebrandcrème is een must!

7. Wees extra voorzichtig bij reflecterende oppervlakken zoals water, sneeuw, strand...

In de bergen en in de tropen is extra bescherming nodig.

8. Geef zelf het goede voorbeeld!

☀️ **Waar kan je terecht met vragen?**

Heb je nog vragen rond zonnebescherming die in dit draaiboek niet beantwoord worden? Neem dan een kijkje op de website van Stichting tegen Kanker <https://kanker.be/preventie/bescherm-je-tegen-de-zon/>

Met specifieke vragen kan je ook bij de huisarts, apotheker of dermatoloog terecht.

Aandachtspunten voor het beleid en verduurzaming

☀ Adviezen voor je organisatie of vereniging om een zonnepreventiebeleid te ontwikkelen

Een goed zonnepreventiebeleid helpt organisaties en verenigingen om medewerkers en kinderen te beschermen tegen de schadelijke effecten van uv-straling. Hieronder bundelen wij enkele praktische adviezen om een effectief zonnepreventiebeleid op te stellen en te implementeren.

De adviezen die wij vooropstellen, steunen op het ZonneSlimme Scholenbeleid van Stichting tegen Kanker. Hoewel deze adviezen ontwikkeld zijn voor scholen, zijn ze ook breed toepasbaar op andere organisaties en verenigingen die met kinderen werken.

Een ZonneSlim Schoolbeleid zorgt ervoor dat leerlingen en leerkrachten beschermd worden tegen de schadelijke uv-straling van de zon en helpt huidkanker te voorkomen.

Een ZonneSlim Schoolbeleid houdt in:

1. Gebruik de doekoffer van ZonneSlimme Scholen. Zo leren kinderen, (tijdens de les), de oorzaken van huidkanker kennen en hoe ze zich kunnen beschermen tegen de schadelijke uv-stralen.
2. Kinderen aanmoedigen om beschermende kledij (hoed, T-shirt, zonnebril) te dragen en zonnebrandcrème te gebruiken wanneer nodig.
3. Door een zonnebrandcrème dispenser te plaatsen (in de school) en kinderen te leren hoe en wanneer zich in te smeren of creëer een smeelhoekje als geheugensteuntje voor het insmeren.
4. Openluchtactiviteiten plannen op andere tijden dan op de middag, wanneer de uv-stralen het schadelijkst zijn, tijdens de lente en de zomer.
5. Openluchtactiviteiten organiseren op plaatsen waar er schaduw is, en wanneer mogelijk, de kinderen aanmoedigen om in de schaduw te spelen of te zitten tijdens de speeltijd, lunch, sportactiviteiten en trips.
6. Werken aan het verbeteren van schaduwvoorziening voor iedereen.
7. De leerkrachten en de ouders aanmoedigen om goede rolmodellen te zijn door zelf ZonneSlim te zijn.
8. De leerlingen, de leerkrachten en de ouders er regelmatig aan herinneren hoe ze ZonneSlim kunnen zijn door middel van brieven, posters, nieuwsbrieven, op oudervergaderingen en activiteiten van de leerlingen.
9. Sprekers uitnodigen (dermatologen, gezondheidspromotoren, experts weer en uv-straling) om (de school) te adviseren en informeren.
10. Ervoor zorgen dat het ZonneSlimme programma werkt en wordt opgevolgd.

Daarnaast is het aangewezen om dagelijks de UV-index in de gaten te houden (ook op bewolkte dagen) en neem passende maatregelen vanaf een UV-index van 3.

☀ Betrekken van ouders, lokale besturen en lokale verenigingen

Om zonnebescherming effectief en duurzaam te integreren, is het essentieel om ouders, lokale besturen en verenigingen actief te betrekken. Hun medewerking versterkt niet alleen het draagvlak, maar vergroot ook de impact van de maatregelen.

- Ouders en ouderraden

Ouders spelen een cruciale rol in het promoten van zonnebescherming, zowel thuis als op school. Via ouderavonden en de ouderraad kan het thema bespreekbaar worden gemaakt. Denk hierbij aan het organiseren van informatiesessies over de risico's van uv-straling (dermatologen, gezondheidspromotoren, experts weer en uv-straling) en het belang van zonnebescherming. Ouders kunnen ook helpen bij het verspreiden van materialen zoals folders of affiches. Daarnaast kunnen zij als rolmodellen dienen door het goede voorbeeld te geven.

- Samenwerken met lokale besturen en verenigingen

Lokale besturen en verenigingen kunnen ondersteuning bieden op verschillende manieren. Zij kunnen bijdragen aan het ter beschikking stellen van schaduwvoorzieningen zoals schaduwwerende doeken, parasols, bomen, petten, zonnecrèmedispensers. Ze kunnen inzetten op bewustwordingscampagnes in de gemeente, zodat zonnebescherming een breder maatschappelijk thema wordt. Lokale verenigingen zoals jeugdbewegingen en sportclubs kunnen het schoolbeleid versterken door dezelfde boodschap te promoten binnen hun eigen activiteiten.

- Vrijwilligers inzetten

Ouders, grootouders, of betrokken buurtbewoners kunnen helpen bij praktische zaken zoals het uitdelen van zonnecrème, het opzetten van schaduwrijke speelplekken of het coördineren van activiteiten tijdens zonnige periodes. Het inzetten van vrijwilligers zorgt niet alleen voor extra hulp, maar versterkt ook de betrokkenheid van de bredere gemeenschap.

Door ouders, lokale besturen, verenigingen en vrijwilligers actief te betrekken, wordt zonnebescherming niet alleen een (school)project, maar een gedeelde verantwoordelijkheid van de hele omgeving.

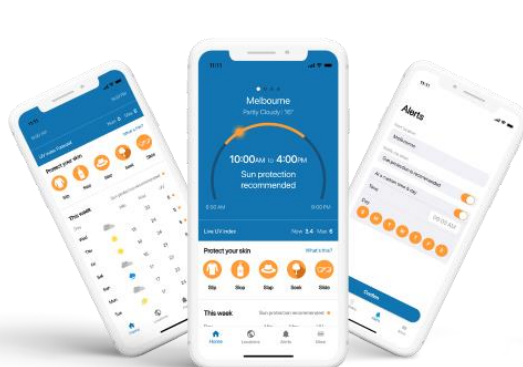
Aanbevolen materialen

☀ Educatief materiaal en communicatiemateriaal rond zon- en uv-straling



Figuur 3: van links naar recht: banner 'Smeren als Beren', doekoffer en speldoos ZonneSlimme Scholen en brochure ZonneSlimme Scholen

- Speldoos ZonneSlimme Scholen voor kinderen van 6-12 jaar gratis te ontlenen door alle organisaties bij LOGO Mechelen via info@logomechelen.be of [015 43 63 66](tel:015436366)
- Pedagogische doekoffer ZonneSlimme Scholen voor lagere scholen met spelletjes, proefjes en pedagogisch materiaal, gratis te ontlenen door scholen via Stichting tegen Kanker. Aanmeldformulier via <https://kanker.be/preventie/bescherm-je-tegen-de-zon/word-een-zonneslimme-school/de-pedagogische-doekoffer/>
- Digitale toolkit van ZonneSlimme Scholen met informatie rond schaduwvoorzieningen, kledij, huidkanker, en documenten om in te zetten om een beleid te creëren. <https://kanker.be/wp-content/uploads/2024/03/Toolkit-ZonneSlimmeScholen-2024.zip>
- SunSmart Global uv-app. Bekijk altijd en overal de actuele uv-index met advies over zonnebescherming op deze handige app. <https://www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app>



Figuur 4: SunSmart App

☀ Tips bij aankoop van beschermende materialen

Bij het kiezen van materialen en producten om jezelf te beschermen tegen de zon en uv-straling, is het belangrijk om goed geïnformeerd te zijn. Niet alle oplossingen bieden dezelfde mate van bescherming, en vaak hangt de effectiviteit af van kleine, maar belangrijke details. Hieronder vind je enkele praktische tips die je kunnen helpen bij het maken van de juiste keuzes.

- **Weren**

- **Aanplanting:** Kies voor een boom met een brede kruin en dicht bladerdek.
- **Parasol of schaduwdoek:** Kies voor een donkere, dikke stof en indien mogelijk een stof met uv-filter van SPF 50. Deze helpen om het licht en de straling beter te absorberen en blokkeren.

- **Kleren**

- **Kleding:** Kies voor kleding in een donkere, dikke stof. Dunne stoffen en natte kledij laten uv-straling door. Smeer je goed in met zonnecrème onder je kledij indien dit het geval is.
- **Zonnehoedjes:** Zorg dat het hoedje de oren en nek goed bedekt. Kies een hoedje gemaakt uit een donkere, dikke stof.
- **Zonnebril:** Let op met de kwaliteit van je zonnebril. Een uv-filter is hierbij belangrijk anders loop je mogelijk meer risico op schade aan je ogen.

- **Smeren**

- **Zonnecrème:** Ga voor een factor 30 of 50. Let op dat de verpakking vermelding maakt van zowel een Uv A als een Uv B filter en dat dat hij waterbestendig is. Hou de zonnecrème niet langer dan een jaar bij. Bewaar ongeopende verpakkingen op een donkere, koele plaats. Kies een zonnecrème die je graag smeert, zo zal je hem dikker en vaker smeren.
- **Zonnecrèmedispensers:** Plaats de dispenser op een goed zichtbare plaats in de schaduw.

☀ Mogelijke samenwerkingen en sponsors

Vaak wordt het ontbreken van financiële middelen gezien als een drempel om te werken rond zonnebescherming. Nochtans kan er heel wat verwezenlijkt worden met wat enthousiasme en motivatie van je team. Eens iedereen betrokken is bij het thema en het nut ervan inziet, is het zwaarste werk al geleverd. Zorg er voor dat je steeds zoveel mogelijk mensen betreft bij je plannen.

Hieronder zijn een aantal tips geformuleerd:

- Begin er niet alleen aan, probeer meerdere scholen, sport- of hobbyclubs te betrekken en probeer samen iets op te zetten. Dit zal ervoor zorgen dat er meer aandacht gaat naar je project.
- Eens je een groot bereik hebt, kan je sponsors aanschrijven om bepaalde producten tegen een verminderde prijs of zelfs gratis te krijgen. Het is zeker het proberen waard.
- Houd projectoproepen in de gaten. Fondsen en organisaties als Stichting tegen Kanker, Koning Boudewijnstichting, Kom op tegen kanker, CERA,... lanceren regelmatig projectoproepen en de kans bestaat dat hier middelen voor initiatieven rond preventie van huidkanker tussen gaan zitten.
- Werk samen met je lokaal bestuur. Probeer je gemeente te betrekken in het project en misschien steken zij wel een (financieel) handje toe.

- Contacteer lokale service clubs zoals o.a. Rotary, Lions, ... met een vraag naar financiële ondersteuning.
- Schrijf een persbericht om aandacht te genereren voor je project.

☀ FAQ

- **Wat met de opname van vitamine D als ik steeds vermijd van in de zon te komen?**

Om de nodige vitamine D aan te maken volstaat het voor een gezond persoon om het gezicht en de handen dagelijks ongeveer 20 minuten bloot te stellen aan de zon. Dit kan buiten de uren waarop de uv-index overschreden is. Lees meer op <https://kanker.be/preventie/bescherm-je-tegen-de-zon/> (pagina 6 en 8 Veel gestelde vragen: Waarom Associëren we zon en vitamine D).

- **Zonnecrème is duur. Waar kan ik terecht voor korting?**

Informeer bij je mutualiteit naar een terugbetaling van zonnecrème. Dat kan anno 2024 bij Helan en Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen. Test-Aankoop onderzoekt verschillende zonnecrèmes en maakt de vergelijking. De resultaten kan je hier terugvinden: [Testaankoop test 10 nieuwe zonnecrèmes, opnieuw bieden 4 niet de beloofde bescherming | Test-Aankoop](#)

- **Hebben kinderen met een donkere huidskleur ook nood aan zonnebescherming?**

Kinderen met een erg donkere huidskleur hebben veel pigment en dit beschermt hen meer tegen uv-straling dan een lichtere huidskleur. Voorzichtigheid blijft wel wenselijk.

Je moet steeds opletten met een huid die bruint door de zon. Bruinen is een verdedigingsmechanisme van de huid tegen de uv-stralen en dus geen goed teken. Verder is het van belang dat een gebruinde huid ook beschermd moet worden tegen de zon.

- **Wat te doen bij allergie voor zonnecrème?**

Een allergie voor zonnecrème ontstaat vaak door ingrediënten zoals geurstoffen of chemische filters. Symptomen zijn onder andere huiduitslag, zwelling of blaasjes. Een arts kan antihistaminica of steroïden voorschrijven bij ernstige reacties. Kies crèmes met minerale filters zoals zinkoxide of titaniumdioxide om risico's te verminderen. Voer een patchtest uit voordat je een nieuw product gebruikt. Raadpleeg een dermatoloog bij terugkerende allergieën of ernstige klachten.

Meer FAQ vind je terug op <https://kanker.be/preventie/bescherm-je-tegen-de-zon/>

Deel II: Het ‘Smeren als Beren’-project als praktijkvoorbeeld

Preventiecampagne ‘Smeren als Beren’



Figuur 5: Logo ‘Smeren als Beren’

‘Smeren als Beren’ is een preventiecampagne van vzw Eerstelijnszone (ELZ) en InterGemeentelijke Preventiewerking (IGP) Pallieterland die via verschillende acties lagere schoolkinderen (meer) bewust maakt van de risico’s van uv-straling en het belang van zonnebescherming. Het project liep van januari t.e.m. december 2024 in 8 lagere scholen te Berlaar, Duffel, Lier en Nijlen en werd mogelijk gemaakt met financiële steun van Stichting tegen Kanker.

Dankzij dit project werden er proactieve maatregelen genomen om de bewustwording te vergroten en bij te dragen aan het verminderen van het aantal gevallen van huidkanker op lange termijn.

Inzetten op deze risicofactor (huidkanker) was in de desbetreffende regio een beredeneerde keuze, aangezien er rond andere thema’s reeds campagnes lopen. Zo is er binnen ‘de strijd tegen tabak’ reeds het ‘Generatie Rookvrij’-project en een tabakoloog die actief is in de regio en in het Heilig Hartziekenhuis te Lier. Rond ‘bevordering van lichaamsbeweging’ wordt op ingezet met het ‘Bewegen Op Verwijzing’-project. Het project ‘HALT2Diabetes’ speelt in op zwaarlijvigheid en gezonde voeding.

Omdat kinderen veel tijd doorbrengen op school, ook in de buitenlucht, speelt de schoolomgeving een belangrijke rol in preventie en gedragsverandering van leerlingen en ouders.

☀ Doelstellingen

Bij aanvang van het project werden verschillende doelstellingen bepaald door het projectteam. Met alle acties die gepland waren doorheen het jaar werden stappen gezet om aan deze doelstellingen te voldoen. De doelstellingen hebben gefungeerd als referentie om de acties richting te geven.

- Tussen 5 en 10 lagere scholen uit de 4 gemeenten nemen deel aan dit project (d.w.z. dat ze de engagementsverklaring ondertekenen waarin staat dat ze zich achter het project en de campagne zetten).
- Sensibiliserings- en beschermingsmaterialen zijn aanwezig en zichtbaar op deelnemende scholen vanaf april tot en met oktober.
- Lagere school kinderen hebben kennis van de risico’s van blootstelling aan zon en uv-straling.
- Lagere school kinderen gebruiken zonnecrème/hoofddekseel/schaduwplekken adequaat om zich te beschermen tegen zon- en uv-straling.
- Lagere school kinderen verklaren waarom het belangrijk is om zich te beschermen tegen zon en uv-straling.
- Lagere school kinderen weten wat een uv-index betekent en vanaf welke index het aangeraden is om zich in te smeren met zonnecrème.

- Ouders en schoolmedewerkers van lagere school kinderen zijn zich bewust van de risico's die overmatige blootstelling aan zon- en uv-straling met zich mee kunnen brengen.
- Ouders en schoolmedewerkers van lagere school kinderen nemen maatregelen om de kinderen en zichzelf te beschermen tegen zon- en uv-straling.

☀ Overzicht 2024

Om onze doelstellingen te bereiken werden doorheen het jaar verschillende concrete acties ondernomen. Hieronder een beknopt overzicht.

Januari

- Uitnodigingen voor deelname aan het 'Smeren als Beren'-project verstuurd naar alle lagere scholen in onze regio
- Uitnodigingen voor deelname aan het 'Smeren als Beren'-project verstuurd naar mogelijke partners
- Samenstelling stuurgroep: ELZ Pallieterland, InterGemeentelijke Preventiewerking, afvaardiging vanuit de deelnemende scholen, LOGO Mechelen, Stichting tegen Kanker
- Ontwerpen campagnemateriaal (logo) en promotiemateriaal (artikels nieuwsbrieven,...)
- Contacteren leveranciers van beschermingsmaterialen + opvragen offerte
- Uitwerken vragenlijst voor het schoolteam (gedrag rond risico's van zon en gebruik van zonnebescherming) in Microsoft Forms om het invullen en verzamelen van gegevens zo vlot mogelijk te laten verlopen
- Uitwerken vragenlijst voor kinderen (kennis en gedrag rond risico's van zon en gebruik van zonnebescherming)

Februari

- Eerste bijeenkomst stuurgroep: voorstelling project, praktische afspraken, project afstemmen op hun noden en werking
- Uitschrijven communicatieplan
- Advies inwinnen Stichting tegen Kanker bij specifieke vragen en bezorgdheden
- Actieplan laten ondertekenen door scholen
- Uitwerken bevraging voor leerlingen op basis van gekozen format door de scholen: kleurplaat voor 1 en 2 en vragenlijst met bolletjes (zowel op papier als digitaal) voor de leerlingen van het 3de tot 6de leerjaar.
- Extra materiaal voor kwetsbare groepen: vragenlijsten met pictogrammen voor 3-6
- Uitwerken promotiemateriaal
- Overleg LOGO Mechelen rond communicatieplan en bevragingen

Maart

- Stuurgroep: opvolging acties + praktische afspraken



Figuur 6: Kinderen met zonnehoedje - Goezo Kerkeblokken Nijlen

- Bestellingen beschermingsmateriaal
- Overleg met dermatoloog voor aanvullingen en praktische tips
- Invullen van de bevragingen door het schoolteam en de leerlingen

April

- Verwerking van de ingevulde vragenlijsten
- Scholen plaatsen ontwikkelde posts op facebook en smartschool
- Levering van de beschermingsmaterialen

Mei

- Stuurgroep komt bijeen voor een stand van zaken
- ELZ brengt bezoeken aan de deelnemende scholen

Juni

- Afname bevraging 6dejaars (omdat het schooljaar eindigt)
- Verwerking resultaten tussentijdse bevraging leerlingen zesdejaar
- Tussentijdse bevraging van het schoolteam m.b.t. hun tevredenheid over het project

Juli - augustus

- Voorbereiding “herlancering” campagne voor het nieuwe schooljaar
- Ontwerpen van een perstekst en verspreiding naar verschillende nieuwskanalen
- Opname video met aandachtspunten (conclusies uit tussentijdse bevraging van de zesdejaars) voor ouders

September

- Video wordt door de scholen getoond op ouderavonden
- Mailing vertrekt naar het schoolteam m.b.t. het belang van hun voorbeeldfunctie op wijziging in het gedrag van de kinderen
- Start opmaken draaiboek voor verduurzaming bij scholen, jeugdbewegingen, sportverenigingen,...
- Samenkomst werkgroep bij de start nieuwe schooljaar (verduurzaming, bevraging, evaluatie, ...)

Oktober 2024

- Voorbereiding eindbevraging leerlingen en eindevaluatie leerkrachten
- Opmaak draaiboek

November 2024

- Afname eindbevragingen leerlingen en schoolteam
- Verwerken eindbevragingen en uitschrijven van conclusies in draaiboek
- Uitnodiging slotmoment vertrekt naar partners en geïnteresseerden



Figuur 7: Kinderen met zonnehoedje zandbak - Goezo Kessel

- 'Smeren als Beren'-slotevent gaat door

☀ Partners van het 'Smeren als Beren'-project

Tijdens het 'Smeren als Beren'-project zijn verschillende samenwerkingen essentieel geweest. De kennis en begeleiding van Stichting tegen Kanker, LOGO Mechelen en Heilig Hartziekenhuis Lier hebben een waardevolle bijdrage geleverd aan de inhoudelijke ontwikkeling en uitvoering van het project. Ook was er actieve inbreng vanuit en implementatie van concrete acties door de deelnemende lagere scholen, wat het project verrijkte met verschillende perspectieven. De lokale besturen van Berlaar, Duffel, Lier en Nijlen evenals de zorgraad van vzw ELZ en IGP Pallieterland fungeerden als klankbord en adviesorgaan. Daarnaast stonden zij mee in voor de verspreiding en bekendmaking van het project. Tot slot heeft de financiële ondersteuning van Stichting tegen Kanker een belangrijke rol gespeeld in het realiseren van de projectdoelen.

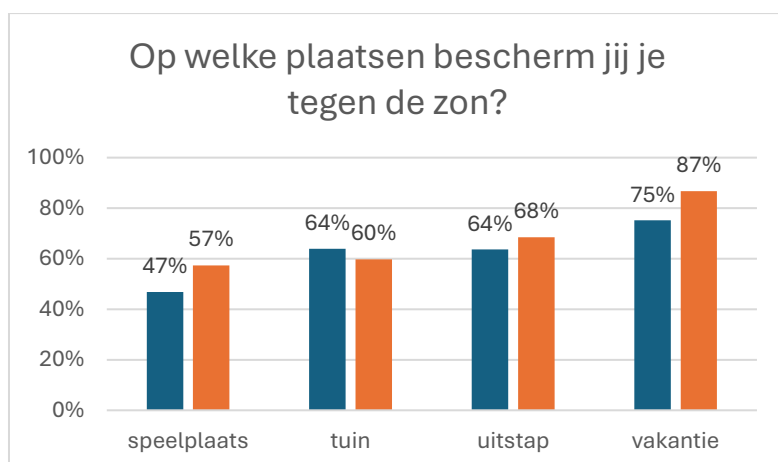


Resultaten bevraging 2024

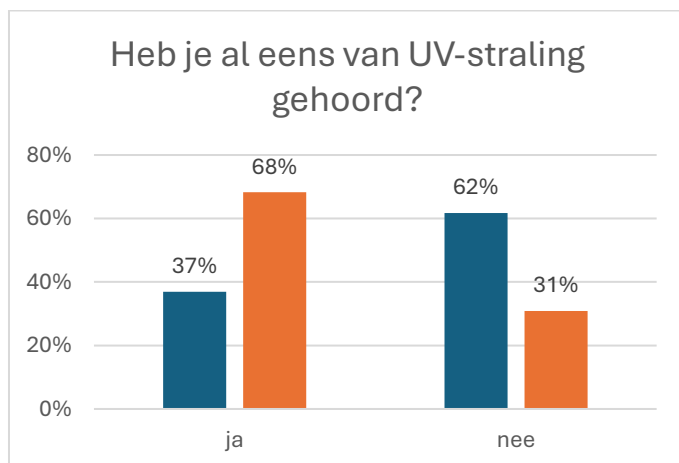
☀ Inzichten uit de evaluatie van het gedrag en kennis van kinderen

Om na te gaan welk effect de 'Smeren als Beren'-campagne had op de kennis en het gedrag van de leerlingen rond zonnebescherming werd er gestart met een nulbevraging. Hierin werd, voor de uitrol van de campagne, nagegaan in hoeverre de leerlingen al kennis hadden over zonnebescherming en welk aangepast gedrag zij hierrond reeds stelden. De resultaten van deze bevraging worden telkens in het [blauw](#) weergegeven in de grafieken. Ook de leerkrachten werden, gezien hun voorbeeldfunctie, bevragd over de mate waarin zij hun leerlingen al stimuleerden tot beschermend gedrag tegen zon en uv-straling. Verder werd nagegaan in hoeverre de school reeds een aangepast beleid voerde rond het thema. Bij afloop van het project, werden deze vragen herhaald. De resultaten hiervan zijn weergegeven in de [oranje](#) kleur.

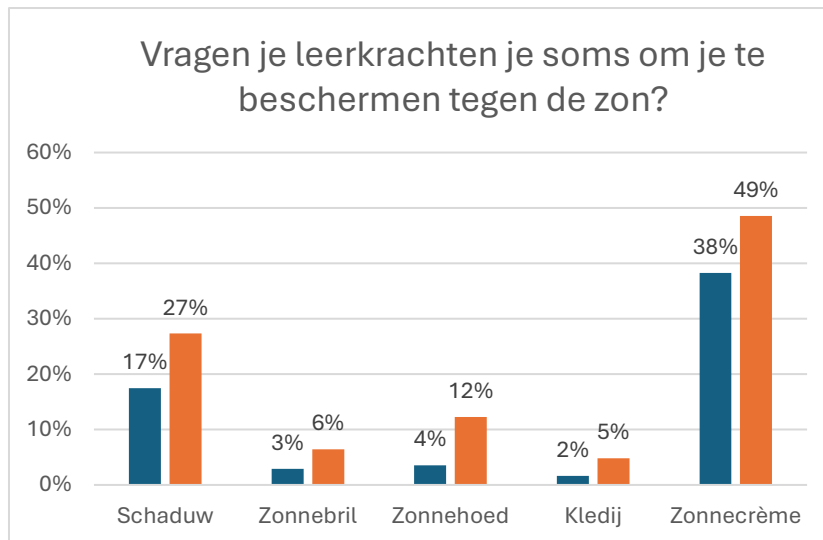
☀ Conclusies bevragingen leerlingen



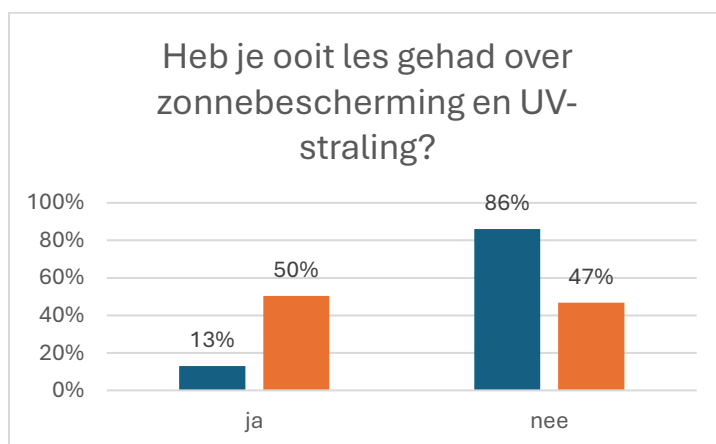
Er is een lichte stijging merkbaar in de bewustwording rond plaatsen waar bescherming nodig is.



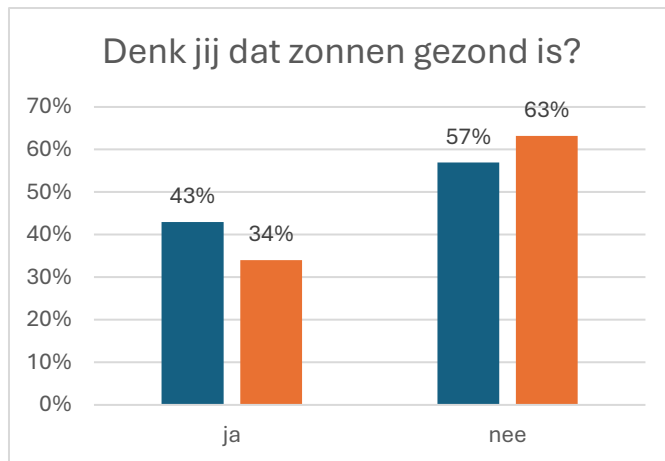
We zien een aanzienlijke stijging in het aantal leerlingen dat al eens van uv-straling gehoord heeft. Hieruit kunnen we zonder twijfel concluderen dat de sensibiliseringscampagne een effect heeft gehad op de kennis van de leerlingen rond zonnebescherming.



Het 'Smeren als Beren'-project moedigde leerkrachten aan om de kinderen aan te zetten tot beschermend gedrag. Hier concluderen we een lichte gedragsverandering bij het schoolteam opgemerkt door de leerlingen.



We zien een stijging van 37% in het aantal leerlingen dan ooit les heeft gedaan over zonnebescherming en uv-straling. Dit dankzij de materialen van ZonneSlimme Scholen.



Het aandeel leerlingen dat initieel aangaf zonnen gezond te vinden is gedurende de looptijd van het project met 9% gedaald.

☀ Conclusies bevraging schoolteam

• Ervaring van leerkrachten en directie

Leerkrachten en de directie ervaren het project als grotendeels nuttig, met veel positieve reacties. De meerderheid van de leerkrachten en directieleden beoordeelt het project als *nuttig* of *zeer nuttig*. Dit wijst erop dat het project goed ontvangen werd en dat het de deelnemers bewust heeft gemaakt van het belang van zonbescherming. De neutralere antwoorden wijzen er echter op dat er nog ruimte is voor verdere optimalisatie, bijvoorbeeld in het versterken van het enthousiasme rondom de activiteiten.

• Focuspunten voor de toekomst

In de toekomst zullen er verschillende focuspunten blijven:

- **Voorlichting:** De bewustwording over uv-straling en de gevaren van de zon blijft cruciaal, met een sterke nadruk op het continueren van educatie over zonbescherming.
- **Weren:** Er is een duidelijke voorkeur voor het zorgen voor voldoende **schaduwrijke** plekken om kinderen te beschermen tegen de zon.
- **Kleren:** Het dragen van **zonnehoeden**, vooral tijdens speeltijd en andere buitenactiviteiten, blijft een belangrijke focus.
- **Smeren:** Het voorzien van **zonnecrème** voor de leerlingen wordt als essentieel beschouwd en blijft een focus voor de toekomst.
- **Succesfactoren van het project**
 - **Bewustmaking:** De bewustwording bij leerlingen, leerkrachten en ouders over het belang van bescherming tegen de zon was een belangrijke succesfactor.
 - **Bruikbare materialen:** De beschikbaarheid van praktische materialen, zoals dispensers voor zonnecrème en de “ZonneSlimme koffer”, werd als erg waardevol ervaren.
 - **Toegankelijkheid van zonnecrème:** Het gemakkelijk toegankelijk maken van zonnecrème (via dispensers) en de gratis verstrekte producten (zoals zonnecrème en paraplu's) werden goed ontvangen en als belangrijk ervaren.

- **Samen smeren:** Het gezamenlijke aspect van het smeren, waarbij leerkrachten en leerlingen samen actief betrokken zijn, werd als bijzonder effectief ervaren.
- **Uitdagingen en knelpunten**

Ondanks de positieve feedback waren er ook enkele uitdagingen en knelpunten:

- **Kwaliteit van materialen:** De kwaliteit van de aangekochte zonnehoedjes was een probleem. Ze waren niet alleen van slechte kwaliteit, maar ook te klein en opvallend, waardoor ze niet goed werden gebruikt. Dit gaf aanleiding tot frustratie en de hoedjes moesten worden weggegooid.

Lessons Learned

☀ Wat werkt best?

Gedurende de looptijd van het project merkten we heel wat zaken die goed werkten. Hieronder een beknopt overzicht:

- Met de ‘Smeren als Beren’-campagne werd op een jaar tijd een duidelijke toename verwezenlijkt in de kennis van leerlingen rond de gevaren van zon en uv-straling. Meer leerlingen geven aan les gehad te hebben rond zonnebescherming, al gehoord te hebben van uv-straling en te weten dat zonnen niet gezond is. Er is ook meer besef dat zonnebescherming overal nodig is (op de speelplaats, op uitstap, op vakantie).
- Het aanbieden van gratis materiaal aan de scholen werd aangegeven als duidelijke meerwaarde van het project. Materialen die voorhanden zijn worden sneller ingezet.
- Leerlingen geven aan dat hun leerkrachten hen vaker aansporen tot beschermend gedrag bij blootstelling aan zon en uv-straling. Dit toont aan dat de voorbeeldfunctie van leerkrachten en volwassenen in de omgeving van het kind niet te onderschatten is. Zelf het goede voorbeeld geven en dus weren, kleren én smeren leidt tot gedragsverandering bij kinderen.

☀ Waar zet je best nog extra op in?

- Het ‘Smeren als Beren’-project toont aan dat er nood is aan veel herhaling willen we tot een gedragsverandering komen. In een eerste fase kan er gewerkt worden aan het vergroten van kennis rond de gevaren van zon en uv-straling. Daarna kan dat omgezet worden naar gedragsverandering via aanmoediging door leerkrachten, ouders,....
- De gevaren van uv-straling blijven, ondanks de kennisdeling binnen het project, sterk gelinkt aan het zien van de zon en voelen van warmte terwijl er ook gevaren zijn op frisse en bewolkte dagen. Hiervoor is blijvende sensibilisering nodig.
- Kinderen moeten blijvend gestimuleerd worden tot beschermend gedrag door voorbeeldfiguren uit hun omgeving. Maar ook naar voorbeeldfiguren toe is blijvende herhaling en sensibilisering nodig. Zo merkten we na de zomervakantie een duidelijke daling in het enthousiasme bij het schoolteam om te werken rond zon en uv-straling. Er werden verschillende oorzaken opgemerkt voor deze afname van interesse waaronder werkdruk, einde aan het mooi weer,...
- Test beschermende materialen eerst uit vooraleer een grotere bestelling te doen voor je ganse organisatie (kwaliteitstest).

☀ Integratie van de ‘Smeren als Beren’- maatregelen in het beleid

Om het ‘Smeren als Beren’-project levend te houden na afloop van de financiering, worden verschillende initiatieven ondernomen. Een van deze initiatieven is het opstellen en verspreiden van dit draaiboek. Hiermee hopen we dat andere scholen en organisaties die werken met kinderen van 6 tot 12 jaar zelf aan de slag kunnen gaan om hen te leren zich adequaat te beschermen tegen zon en uv-stralen. Dit draaiboek biedt de mogelijkheid om het project volledig of gedeeltelijk over te nemen. Hoewel je nog steeds bij de eerstelijnszone terecht kunt met vragen, zal het project niet langer met dezelfde ondersteuning worden voortgezet als in 2024.

Wat kun je wel doen? Een goede suggestie is het toevoegen van een rubriek in het schoolreglement. In dit draaiboek vind je tien actiepunten die afkomstig zijn uit het ZonneSlimme Schoolbeleid van Stichting tegen Kanker. Deze actiepunten zijn speciaal ontwikkeld om van jouw school een ZonneSlimme School te maken. Hoewel er voornamelijk over scholen wordt gesproken, zijn deze richtlijnen ook toepasbaar voor andere organisaties die zich inzetten voor kinderen. Denk hierbij aan jeugdbewegingen, sport- en hobbyclubs, naschoolse opvang, en meer.

Het integreren van zonnebescherming in het schoolbeleid kan versterkt worden door aanknopingspunten te zoeken binnen bestaande lessen. Dit thema kan op een natuurlijke manier aan bod komen in verschillende vakken, zoals biologie, wereldoriëntatie, en zelfs in creatieve vakken zoals tekenen en knutselen. Zo kunnen leerlingen bijvoorbeeld leren over de effecten van uv-stralen op de huid in een biologieles, of over het belang van schaduw en bescherming in een les over klimaat en milieu. Door zonnebescherming te verweven in het curriculum, wordt het niet alleen een beleidsmatig onderwerp, maar ook een leermoment dat kinderen bewust maakt van hun eigen gezondheid.

Een andere sleutel tot succes is het beschikbaar houden van educatief materiaal over zonnebescherming en dit inzetten tijdens de belangrijkste periodes van het jaar, zoals het voorjaar en de zomer. Denk hierbij aan posters in de klas, uv poster (bijlage 1) of uv app, herinneringsstickers op schoolagenda's, of informatiefolders voor ouders. Daarnaast kan het nuttig zijn om zonnecrème te allen tijde te voorzien. Dit materiaal helpt leerlingen eraan te denken om zichzelf te beschermen, vooral tijdens buitenspeeluren, sportdagen en uitstappen. Het regelmatig inzetten van dit materiaal maakt zonnebescherming tot een vanzelfsprekend onderdeel van de routine.

Getuigenissen, succesverhalen en krantenartikelen

☀ Inspirerende verhalen van scholen die met succes een preventiebeleid rond bescherming tegen zon en uv geïmplementeerd hebben

https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20240910_94128545

https://www.gva.be/cnt/dmf20240910_94128545

Interview met GO! Basisschool Kiliaan: <https://www.youtube.com/watch?v=xw1YAHfHSNk>

<https://www.youtube.com/watch?v=UZWANFC6WCA>

Bronnen en handige links

Stichting tegen Kanker. (z.d.). *Bescherm je tegen de zon*. Geraadpleegd op <https://kanker.be/preventie/bescherm-je-tegen-de-zon/>.

Stichting tegen Kanker. (z.d.). *Word een zonn slimme school*. Geraadpleegd op <https://kanker.be/preventie/bescherm-je-tegen-de-zon/word-een-zonn-slimme-school/>.

Adobe Firefly. (2024). Afbeelding gegenereerd voor Smeren als Beren. Tool beschikbaar via <https://www.adobe.com/sensei/generative-ai/adobe-firefly.html>.

Baccaert, H. (10 september 2024). 'Smeren als Beren' zet zonnebescherming in de spotlight: "Iedere blootstelling aan UV-straling kan huid tot op DNA-niveau beschadigen". Het Nieuwsblad. Geraadpleegd op https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20240910_94128545.

Baccaert, H. (10 september 2024). 'Smeren als Beren' zet zonnebescherming in de spotlight: "Iedere blootstelling aan UV-straling kan huid tot op DNA-niveau beschadigen". Gazet van Antwerpen. Geraadpleegd op https://www.gva.be/cnt/dmf20240910_94128545.

SunSmart. (z.d.). *SunSmart app*. Geraadpleegd op <https://www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app>.

Afbeeldingen

Figuur 1: Kennis over de gevaren van de zon - Bron: Stichting tegen Kanker	5
Figuur 2: Weren, kleren, smeren - Bron: Stichting tegen Kanker.....	7
Figuur 3: van links naar recht: banner 'Smeren als Beren', speldoos ZonneSlimme Scholen, brochure ZonneSlimme Scholen, zonnecrème dispenser Sundo	10
Figuur 4: SunSmart App	10
Figuur 5: Logo 'Smeren als Beren'	14
Figuur 6: Kinderen met zonnehoedje - Goezo Kerkeblokken Nijlen	15
Figuur 7: Kinderen met zonnehoedje zandbak - Goezo Kessel.....	16

Woordje van dank

Het 'Smeren als Beren'-project werd mede mogelijk gemaakt dankzij het vertrouwen en de financiële steun van Stichting tegen Kanker. Bovendien hadden we het voorrecht om Lies Goovaerts, Program Lead uv bij Stichting tegen Kanker, te betrekken in de werkgroep. Haar expertise op dit gebied bood ons waardevolle feedback en antwoorden op inhoudelijke vragen.

Daarnaast willen we Logo Mechelen hartelijk bedanken voor hun ondersteuning bij de ontwikkeling en verspreiding van de communicatiematerialen. Hun ervaring in het opzetten en implementeren van preventiemethodieken heeft ons project aanzienlijk verrijkt.

Onze samenwerking met het Heilig Hartziekenhuis in Lier was van onschatbare waarde. Dankzij gesprekken met Dr. Swinnen (dermatologe) kregen we een dieper inzicht in de risicofactoren van zon en uv-straling, evenals deskundig advies over zonnecrème.

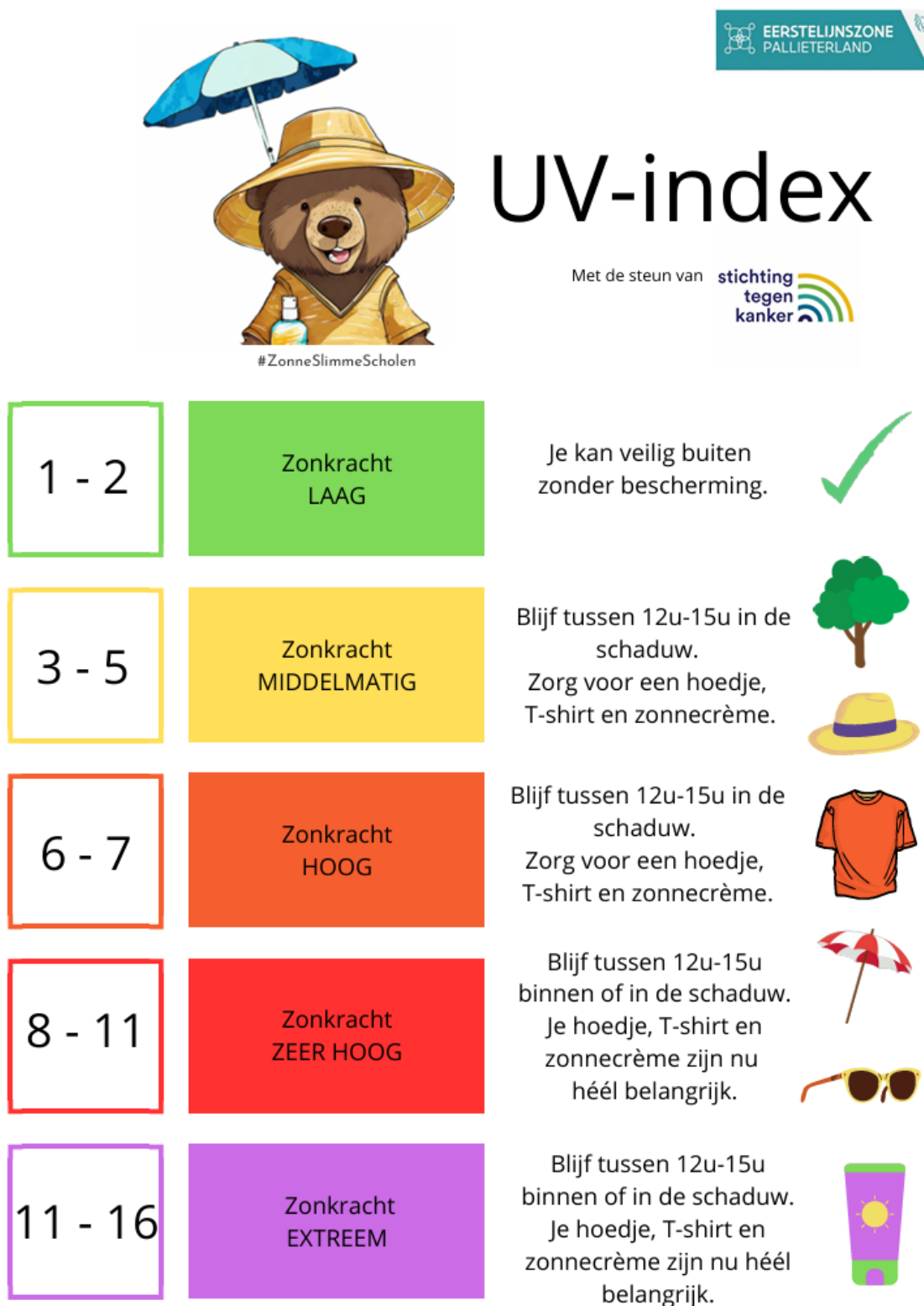
Niet te vergeten zijn de aanspreekpunten binnen de scholen, die gedurende de volledige looptijd van het project een enorme inzet hebben getoond om het tot een succes te maken. De ambassadeurs binnen de scholen hebben een sleutelrol gespeeld door acties uit te voeren, enquêtes af te nemen, deel te nemen aan werkgroepvergaderingen en materialen te verspreiden. Hun toewijding was cruciaal voor een vlotte organisatie. We werden telkens warm ontvangen en konden rekenen op hun inzet om alles correct en tijdig uit te voeren.

Het project werd nauw opgevolgd door de zorgraad van eerstelijnszone Pallieterland. Bij de bestuurders konden we altijd terecht voor feedback, en zij bleven voortdurend op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen. We kregen regelmatig ook ondersteuning van onze trouwe vrijwilligers.

Tot slot willen we de lokale besturen bedanken voor het creëren van draagvlak om het thema onder de aandacht te brengen bij de scholen. Hun steun was essentieel om het project succesvol te laten verlopen.

Deel III: Bijlagen

☀ Uv-poster (bijlage 1)



☀ Brochures ZonneSlimme Scholen

Digitale toolkit:

<https://kanker.be/wp-content/uploads/2024/03/Toolkit-ZonneSlimmeScholen-2024.zip>

Affiches, stickers en brochures:

<https://kanker.be/zonneslimme-scholen-bestelling-materiaal/>

☀ Bevraging 1^{ste} – 2^{de} leerjaar (kleurplaat)

Welke voorwerpen
gebruik jij om je te
beschermen tegen
de zon?



Zonnecrème



Zonnehoed



Kledij



Zonnebril



Parasol

Klas: _____

School: _____

☀ Bevraging 3^{de} – 6^{de} leerjaar (vragenlijst)

"Smeren als Beren"-vragenlijst

Hallo! Wij zijn het team van "Smeren als Beren". We vinden het heel leuk dat jij onze vragenlijst vandaag invult.

Waarover gaan de vragen?

Over de zon én over jou.

Waarom stellen we deze vragen?

Omdat we willen weten wat jij allemaal doet om jezelf te beschermen tegen de zon. Zo komen wij te weten hoe we jou kunnen helpen om je (nóg) beter te beschermen.

Hoe gaan we dat doen?

Wel, "Smeren als Beren" brengt jullie dit jaar materiaal dat je helpt om je tegen de zon te beschermen en meer te leren over de gevolgen van zonnestralen op je huid.

Klaar voor de vragenlijst? Drie, twee, één... start!

1. Naar welke school ga jij?

2. In welke klas zit jij?

3. Draag jij een zonnebril om je te beschermen tegen de zon? (1 bolletje inkleuren)

O Nooit O Soms O Altijd

4. Draag jij een zonnehoed om je te beschermen tegen de zon? (1 bolletje inkleuren)

O Nooit O Soms O Altijd

5. Draag jij bedekkende kledij (bijvoorbeeld een T-shirt met mouwen of lange broek) om je te beschermen tegen de zon? (1 bolletje inkleuren)

O Nooit O Soms O Altijd

6. Smeer jij zonnecrème om je te beschermen tegen de zon? (1 bolletje inkleuren)

O Nooit O Soms O Altijd

7. Speel jij binnen of in de schaduw om je te beschermen tegen de zon? (1 bolletje inkleuren)

O Nooit O Soms O Altijd

8. Wanneer bescherm jij je tegen de zon? (1 of meer bolletjes inkleuren)
- ☐ Als het warm is en de zon schijnt
 - ☐ Als het warm is en er zon en wolken zijn
 - ☐ Als het warm is en er alleen wolken zijn
 - ☐ Als het fris is en de zon schijnt
 - ☐ Als het fris is en er zon en wolken zijn
 - ☐ Als het fris is en er alleen wolken zijn
9. Op welke plaatsen bescherm jij je tegen de zon? (1 of meer bolletjes inkleuren)
- ☐ Op de speelplaats
 - ☐ In de tuin
 - ☐ Op uitstap
 - ☐ Op vakantie
10. Heb je al eens van UV-straling gehoord? (1 bolletje inkleuren)
- ☐ Ja
 - ☐ Nee
11. Vraagt iemand je soms om binnen te blijven of in de schaduw te spelen om je te beschermen tegen de zon? (1 of meer bolletjes inkleuren)
- ☐ Ja, mijn leerkrachten
 - ☐ Ja, mijn ouders
 - ☐ Nee, niemand
12. Vraagt iemand je soms om een zonnebril te dragen om je te beschermen tegen de zon? (1 of meer bolletjes inkleuren)
- ☐ Ja, mijn leerkrachten
 - ☐ Ja, mijn ouders
 - ☐ Nee, niemand
13. Vraagt iemand je soms om een zonnehoed te dragen om je te beschermen tegen de zon? (1 of meer bolletjes inkleuren)
- ☐ Ja, mijn leerkrachten
 - ☐ Ja, mijn ouders
 - ☐ Nee, niemand
14. Vraagt iemand je soms om bedekkende kledij (bijvoorbeeld een T-shirt met mouwen of lange broek) te dragen om je te beschermen tegen de zon? (1 of meer bolletjes inkleuren)
- ☐ Ja, mijn leerkrachten
 - ☐ Ja, mijn ouders
 - ☐ Nee, niemand
15. Vraagt iemand je om zonnecrème te smeren om je te beschermen tegen de zon? (1 of meer bolletjes inkleuren)
- ☐ Ja, mijn leerkrachten
 - ☐ Ja, mijn ouders
 - ☐ Nee, niemand
16. Heb je ooit les gehad over zonnebescherming en UV-straling? (1 bolletje inkleuren)
- ☐ Ja
 - ☐ Nee
17. Denk jij dat zonnen gezond is? (1 bolletje inkleuren)
- ☐ Ja
 - ☐ Nee



stichting
tegen
kanker 



EERSTELIJNSZONE
PALLIETERLAND



1. ZOEK DE SCHADUW OP, ZEKER TUSSEN 12U EN 15U

2. DRAAG BESCHERMENDE KLEDIJ

**3. SMEER JE ELKE 2 UUR HELEMAAL IN MET EEN
WATERPROOF ZONNEBRANDCRÈME VAN LIEFST
FACTOR 50**