



# Huid in de klas

Lespakket voor groep 5-8

over de huid en huidandoeningen



# Toelichting

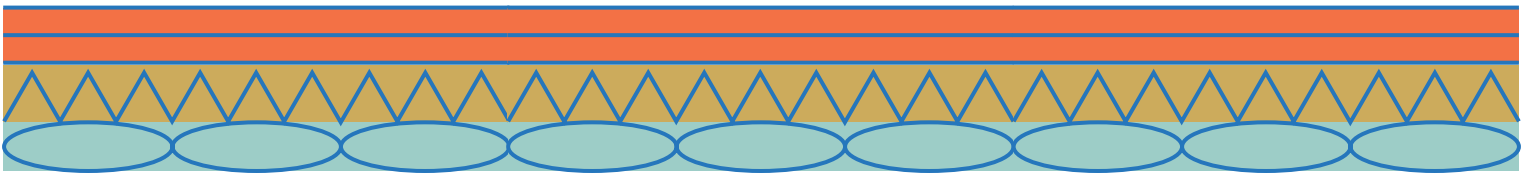
Het lespakket Huid in de klas bestaat onder meer uit losse documenten die als PDF van de website kunnen worden gedownload. In dit boek zijn deze documenten gebundeld.

## Inhoudsopgave

1. Docentenhandleiding	4
1. Inleiding	5
2. Aanwijzingen bij het lesmateriaal	6
3. Tips voor verwerkingsopdrachten	9
4. Tips voor lesactiviteiten	10
2. Huidpaspoort	12

## Werkbladen

3. Werkbladen voor groep 5/6	14
4. Werkbladen voor groep 7/8	38
5. Extra werkblad over ichthyosis	65
6. Extra werkblad over aangeboren moedervlekken	69
7. Extra werkblad over vasculaire malformaties	73
8. Antwoordbladen	77



## Toetsen

### 9. Toets voor groep 5/6

- 1. Toets \_\_\_\_\_ 86
- 2. Antwoordblad \_\_\_\_\_ 93

### 10. Toetsen voor groep 7/8

- 1. Toets \_\_\_\_\_ 94
- 2. Antwoordblad \_\_\_\_\_ 101

### 11. Proefje: De kracht van zeep \_\_\_\_\_ 102



# 1. Docentenhandleiding

## Praktische aanwijzingen

### Inhoud

1. Inleiding
2. Aanwijzingen bij het lesmateriaal
3. Tips voor verwerkingsopdrachten
4. Tips voor lesactiviteiten
  - a. Proefje: De kracht van zeep
  - b. Kletspot
  - c. Ontdek je vijfde zintuig: voelen

### Het lesmateriaal Huid in de klas bestaat uit:

- Docentenhandleiding
- Werkbladen met vijf lessen voor groepen 5 en/of 6
- Werkbladen met vijf lessen voor groepen 7 en/of 8
- Huidpaspoort
- Website [www.huidindeklas.nl](http://www.huidindeklas.nl) (video's, extra informatie en materiaal)
- Extra werkbladen over zeldzame huidaandoeningen
- Toetsen
- Antwoorden bij de werkbladen en toetsen
- Tips voor lesactiviteiten
- Tips voor verwerkingsopdrachten

### Printen

De werkbladen, het huidpaspoort en de docentenhandleiding kunnen gratis geprint worden via de website [www.huidindeklas.nl](http://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.



# 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. De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie heeft gemerkt dat deze basiskennis bij veel leerlingen in het basisonderwijs ontbreekt. Om hieraan iets 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.

## 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 5-8 worden uitgevoerd (zie volgend hoofdstuk). Elke les heeft een verdiepende informatieopdracht.

## 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 het online platform van Huid in de klas ([www.huidindeklas.nl](http://www.huidindeklas.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](mailto:secretariaat@huidnederland.com)

## 2. Aanwijzingen bij het lesmateriaal

### Algemeen

#### **Twee niveaus**

De lessenserie bestaat uit tweemaal vijf lessen 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 5-6 en groep 7-8 gaan over dezelfde onderwerpen, maar zijn wat betreft inhoud en niveau afgestemd op de doelgroep.

<b>Groep 5/6</b>	<b>Groep 7/8</b>
Les 1 Jouw huid	Les 1 De werking van de huid
Les 2 Zorg voor je huid	Les 2 De verzorging van de huid
Les 3 Iedereen kan het krijgen	Les 3 Tijdelijke aandoeningen
Les 4 Bescherm je huid	Les 4 De bescherming van de huid
Les 5 Sommige mensen hebben het	Les 5 Blijvende aandoeningen

#### **Extra werkbladen**

De extra werkbladen voor groep 5 t/m 8 gaan over 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**

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 huidandoening 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 luchtige 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 huidandoeningen die iedereen kan krijgen.
- de besmettelijkheid van huidandoeningen

##### 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 huidandoeningen besproken worden. Naar aanleiding van opdracht 5 kan de vraag besproken worden hoe belangrijk het is om te weten dat een huidandoening 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 huidandoeningen
- 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 huidandoening?
- 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 luchtige 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

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](http://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.

#### Kahoot

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](http://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

### Kletsplot

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:

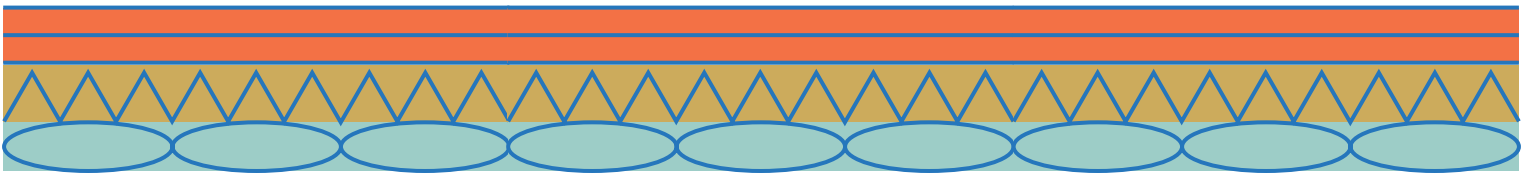
- Pijn (bijvoorbeeld de prik van een wesp)
- Temperatuur (het verschil tussen warm en koud)
- Druk (bijvoorbeeld als iets of iemand je aanraakt)

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	Ijssklontjes
Boomschors	(schoor)sponsjes
Bladeren	Badschuim
Hooi/stro	Wol
Maiskorrels	Lege ballonnen
badschuim	Ongekookte pasta, rijst etc.
Ijssklontjes	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](http://www.huidindeklas.nl)

\*\*Dit proefje is gebaseerd op een document van Rijksmuseum Boerhaave ([rijksmuseumboerhaave.nl/jong](http://rijksmuseumboerhaave.nl/jong))

# 2. Huidpaspoort

**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 everwichtige huid, zacht en soepel met zichtbare poriën en een gelijkmatige matte glans

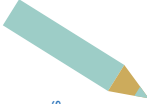
2 droge huid, met rimpeltjes en niet goed zichtbare poriën, voelt gespannen aan

3 vette huid, vaak glimmend met grote poriën

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

**Bij LES 1**

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



haarfjes

litteken

sproet

velletjes of schilfertjes

rode plek

moedervlek

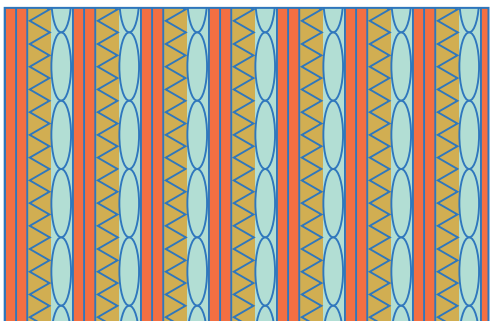
iets anders:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Huidpaspoort**

van:



**Bij LES 3**

**Tijdelijke aandoeningen**  
Kruis links aan van welke aandoening je wel eens hebt gehoord.

wratten

waterpokken

teenschimmel

steenpuist

roos

muggenbuit

krentenbaard

jeugdpuistjes

allergische reactie

iets anders:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**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

**Bij LES 5**

**Blijvende aandoeningen**  
Kruis links aan van welke aandoening je wel eens hebt gehoord.

Kruis rechts aan als je tenand kent met deze aandoening:

vitiligo

eczeem

wijnvlek

reuzenmoedervlek

psoriasis

ichthyosis


alopecia

iets anders:

\_\_\_\_\_

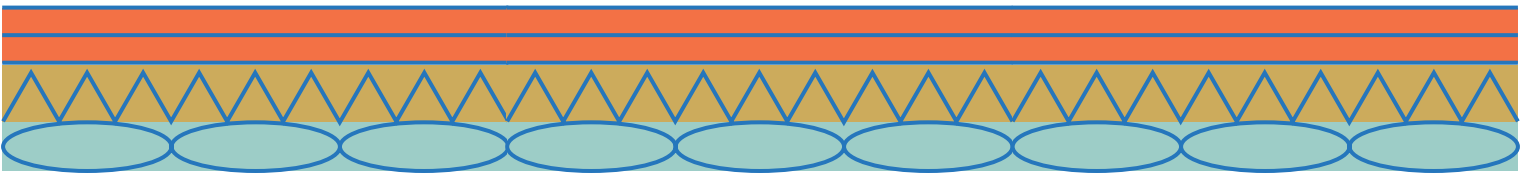
\_\_\_\_\_




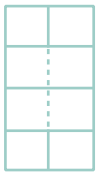





Op huidindeklas.nl vind je meer informatie over de huid en andere spel- en lesmaterialen. Ook lees je waar je terecht kunt met vragen over je huid.



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

© Huid Nederland, 2022.



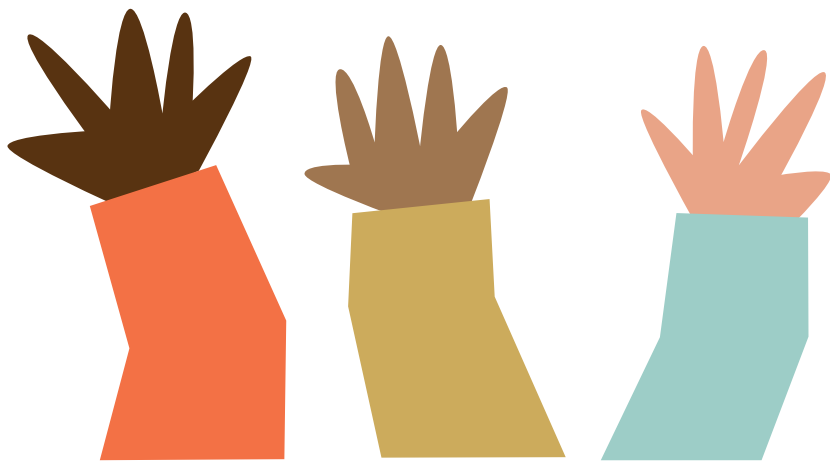
	<p>1. Vouw het papier over de lengte doormidden.</p>  <p>2. Vouw het papier nog een keer doormidden, maar dan over de breedte.</p>  <p>3. Doe dit nog een keer.</p> 
	<p>3. Vouw het hele papier weer naar buiten</p>  <p>4. Vouw door tweeën en knip de stippelijnen</p>  <p>5. Vouw uit; nu zit er aan gat 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> 

# 3. 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.

---

---

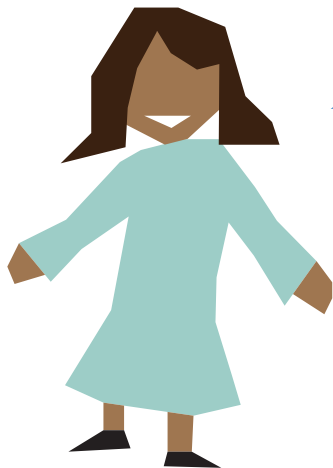
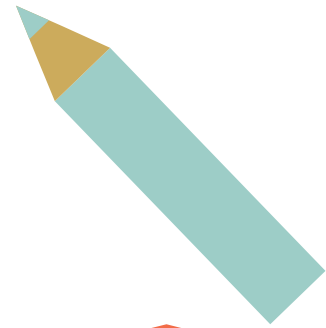
---



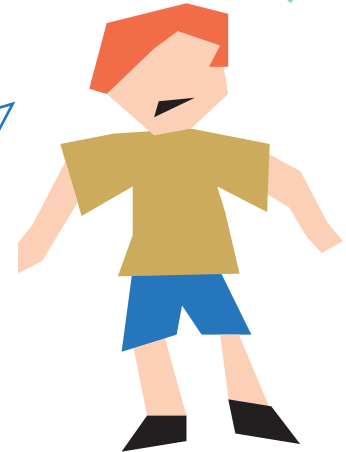
3.

**Bedenk waarom je huid belangrijk is.**

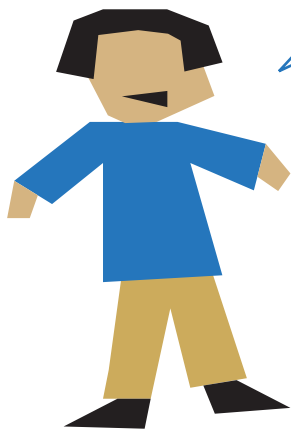
Kleur de drie praatwolken met de juiste uitspraken.



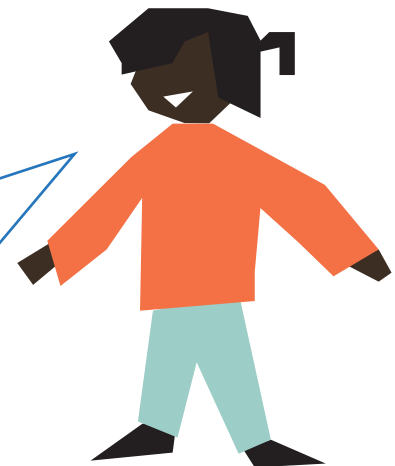
1 Je huid beschermt je lichaam tegen vuil.



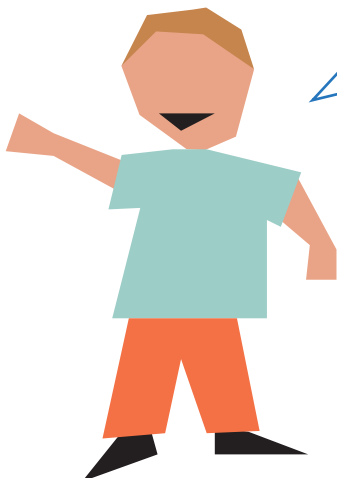
2 Je huid zorgt ervoor dat er lucht in je lichaam komt.



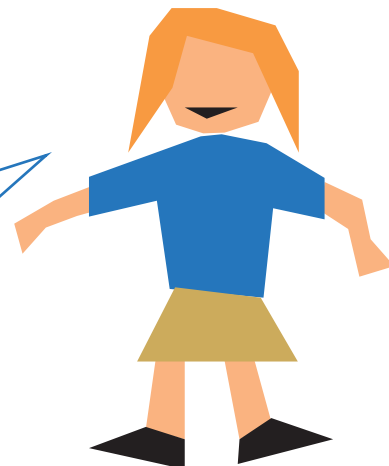
3 Je huid zorgt ervoor dat je geen honger krijgt.



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

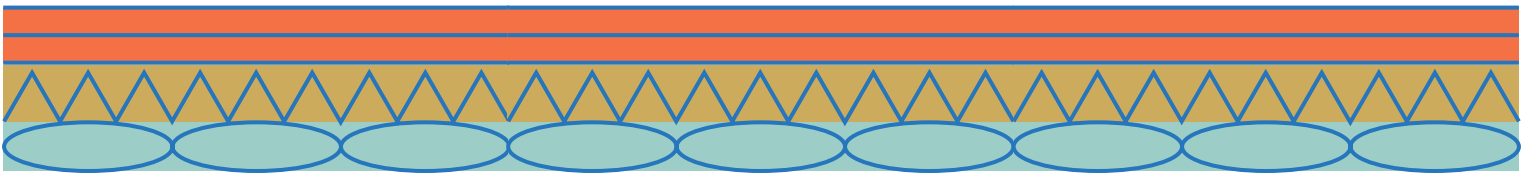


5 Je huid zorgt ervoor dat je goed kunt nadenken.



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



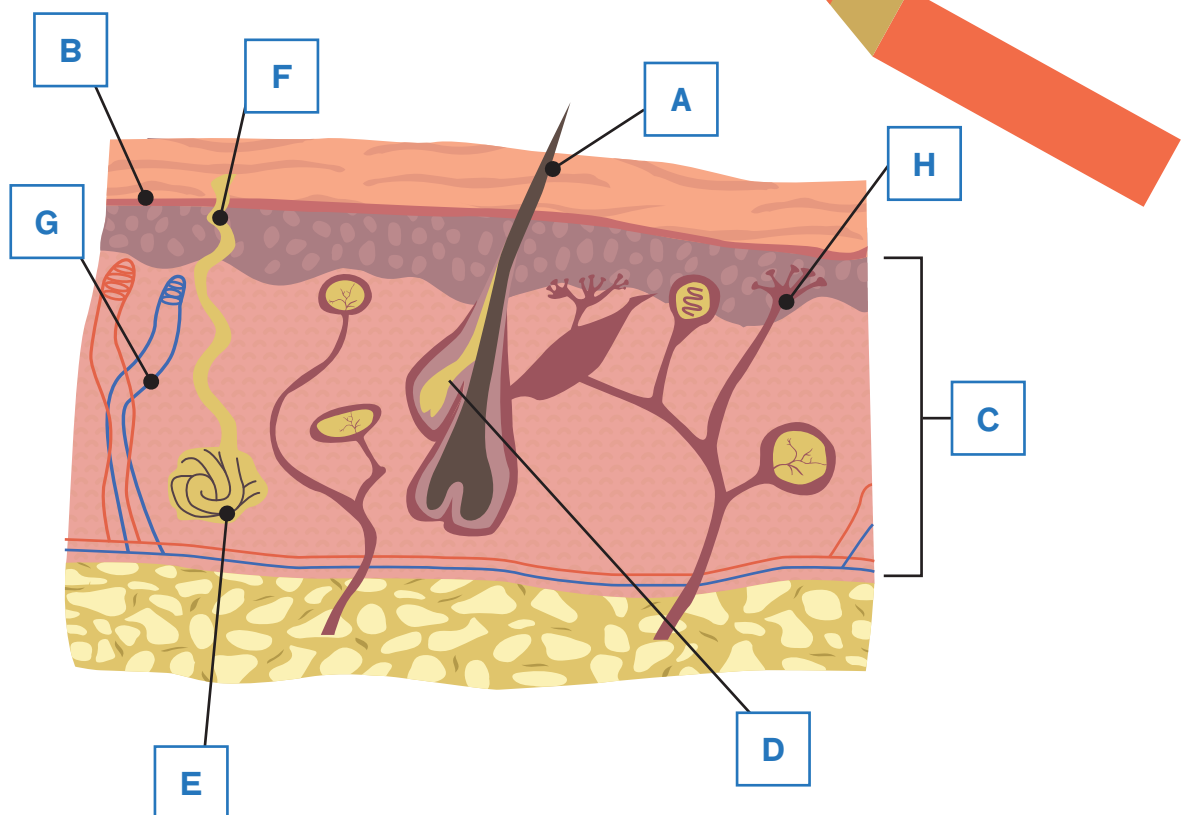


## Hoe zit je huid in elkaar

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

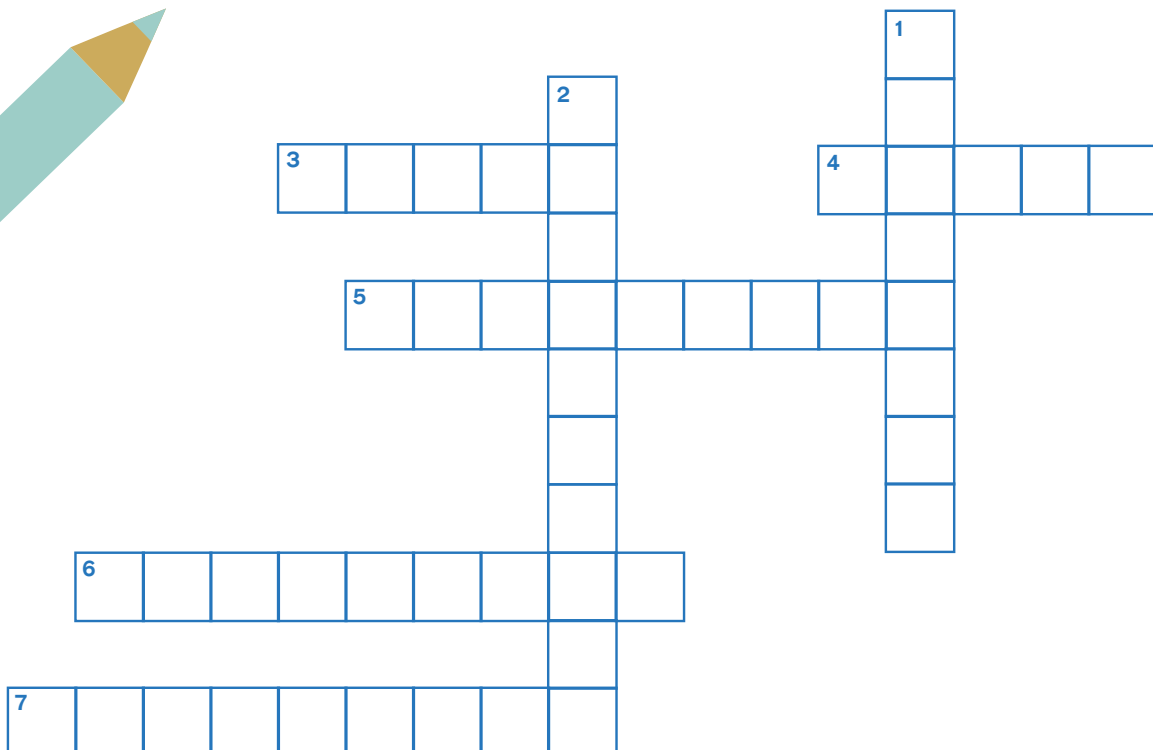
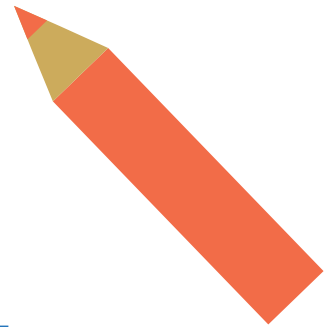
## 5. Noteer de juiste woorden.

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 *Slakkenslijm is goed voor je huid* uit de serie *Studio Snugger* (1.41 min). De link naar de video vind je op [www.huidindeklas.nl](http://www.huidindeklas.nl).

Omcirkel het juiste woord.

Ik dacht eerst dat slakkenslijm **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](http://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.

Huid  
paspoort

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

### 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.

waar / niet waar

b Bacteriën zijn heel klein.

waar / niet waar

c Door hygiëne ontstaan meer bacteriën.

waar / niet waar

d Handen wassen is goed voor je gezondheid.

waar / niet waar

### Zacht en soepel

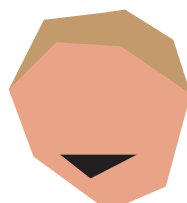
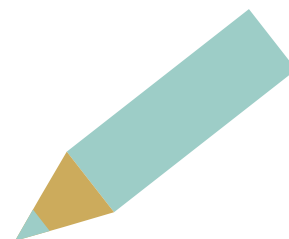
Jezelf wassen is goed voor de hygiëne. Maar door veel zeep of badschuim en door lang douchen of in bad gaan wordt het vetlaagje op je huid weggewassen. Je huid wordt dan droger en zwakker. Er ontstaan kleine scheurtjes in je huid waardoor slechte bacteriën in je lichaam kunnen komen. Je huid kan dan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



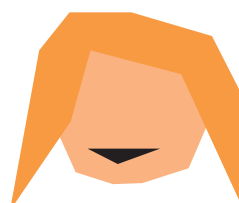
**Milas:** 'Spelen in de modder is ongezond.'



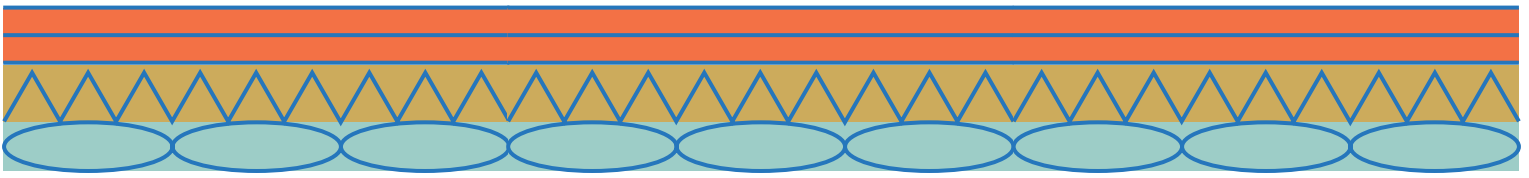
**Abi:** 'Het is goed voor je gezondheid als je in bad helemaal geen zeep gebruikt.'



**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**.

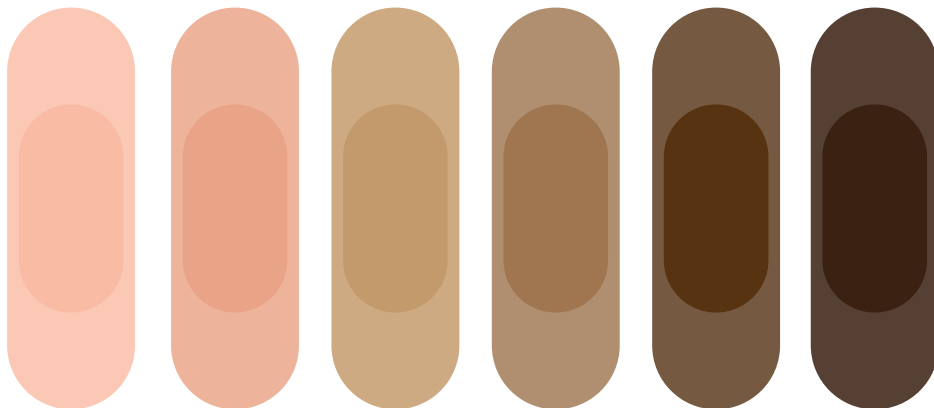
Met een goede verzorging van een wond kun je proberen een infectie te voorkomen. Een schaafwond kun je bijvoorbeeld schoonmaken met lauwwarm water onder de kraan of met een schone doek of washandje. Je gebruikt geen zeep of ontsmettingsmiddel en je laat de schaafwond drogen in de lucht. Dan komt er vanzelf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

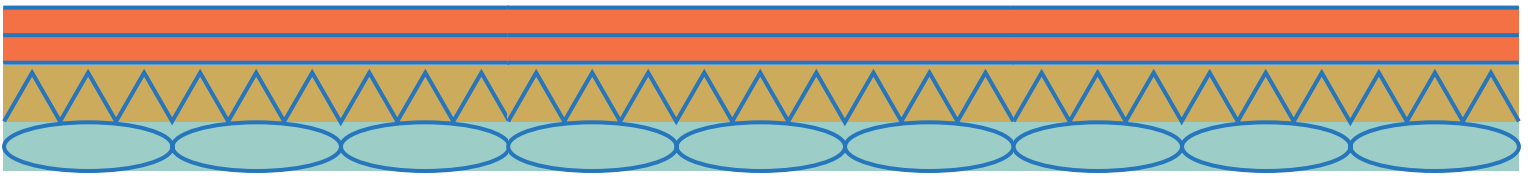
## 5. Vroeger hadden pleisters in Nederland altijd dezelfde lichte kleur. Maar vanaf 2018 zijn pleisters in verschillende kleuren te koop.

Leg uit wat je daarvan vindt.

---

---

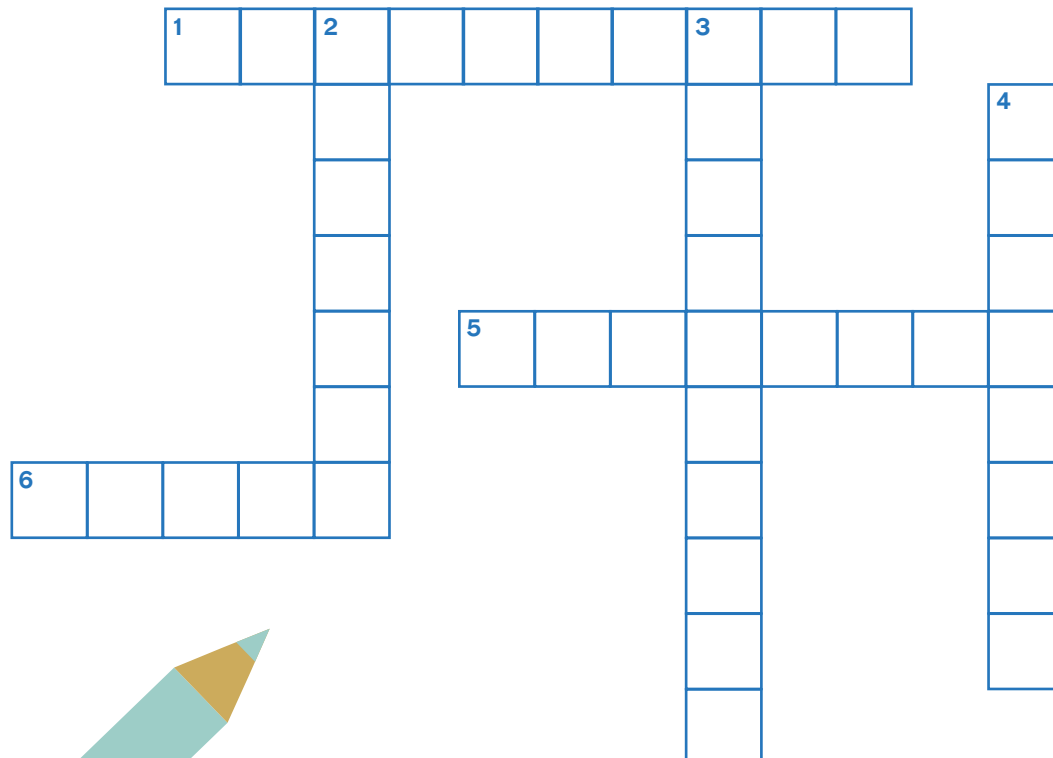
---

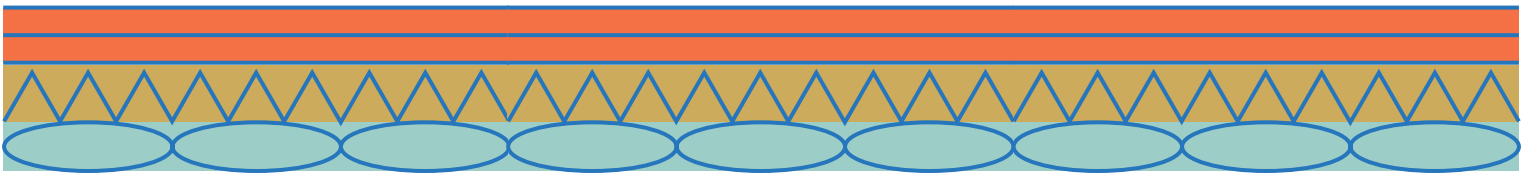


## Afsluiting

**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](http://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**

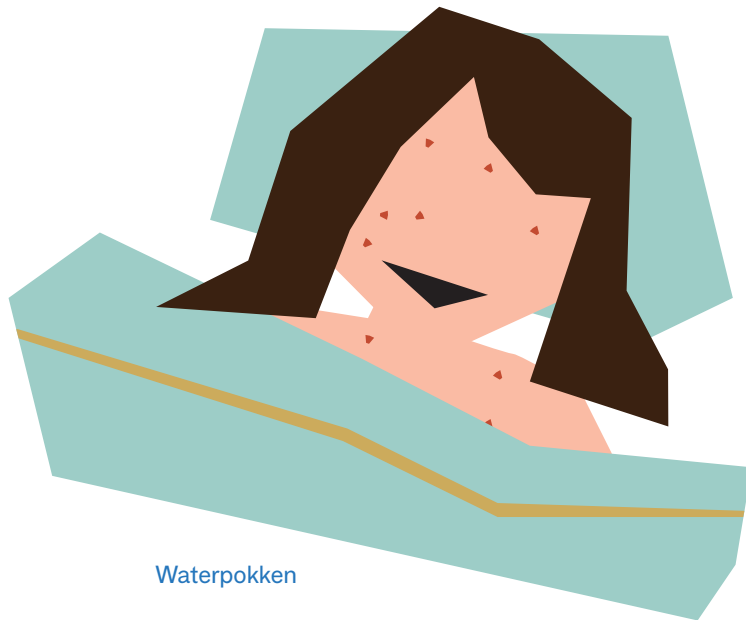




## LES 3

# 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 bestjes veroorzaakt zoals bacteriën schimmels en virussen.

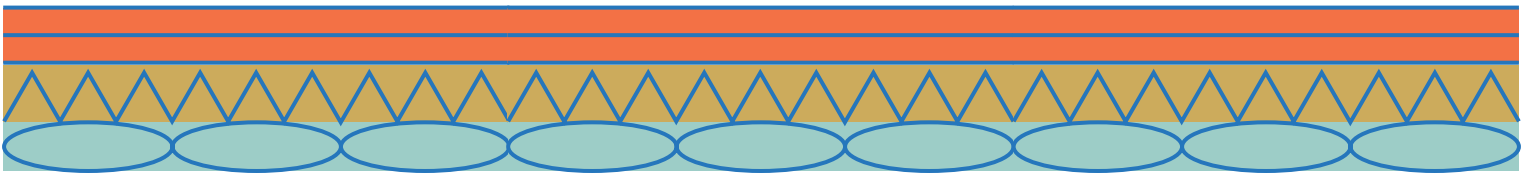
**1.** Van welke tijdelijke aandoeningen heb je wel eens gehoord? En welke aandoeningen heb je zelf wel eens gehad? Vul bladzijde 4 van jouw huidpaspoort in.

**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.

Huid  
paspoort



**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**

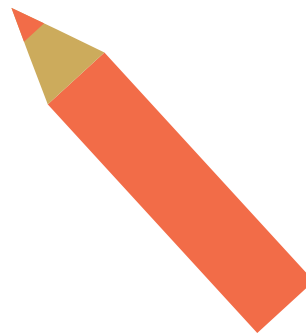
Wratten zijn ruwe bultjes die op de huid groeien. Deze besmettelijke aandoening ontstaat door een virus dat via wondjes, schrammen of barstjes in de huid kan komen.

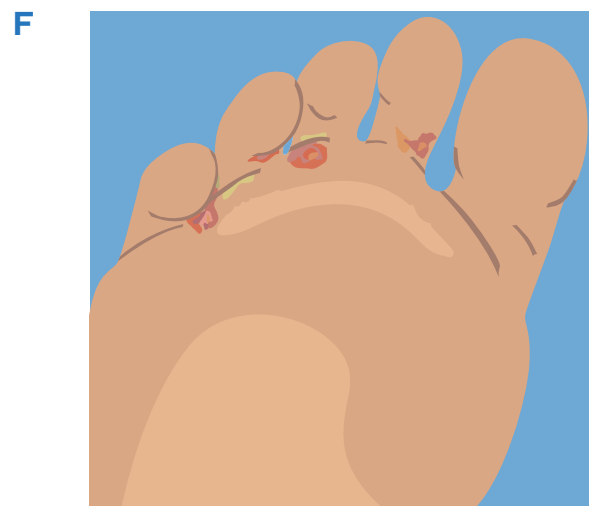
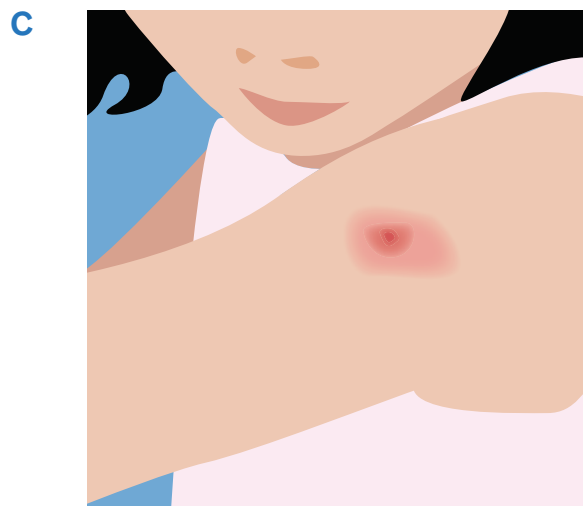
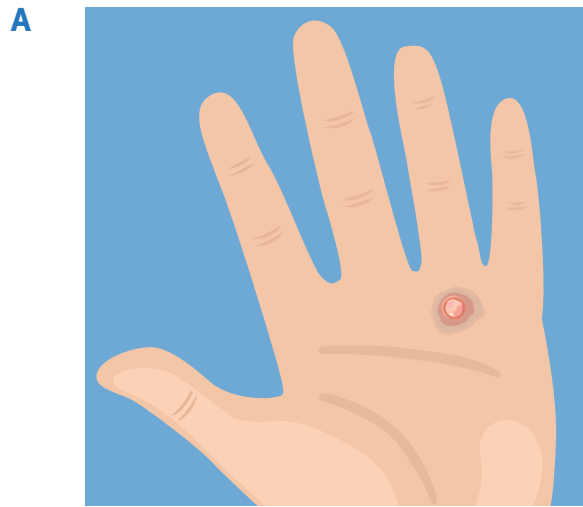
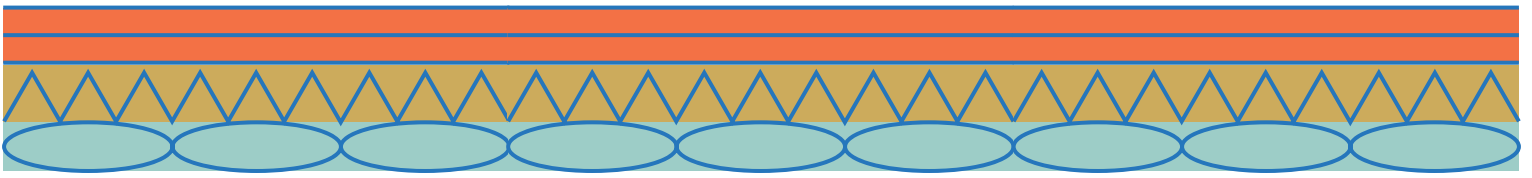
**5 Krentenbaard**

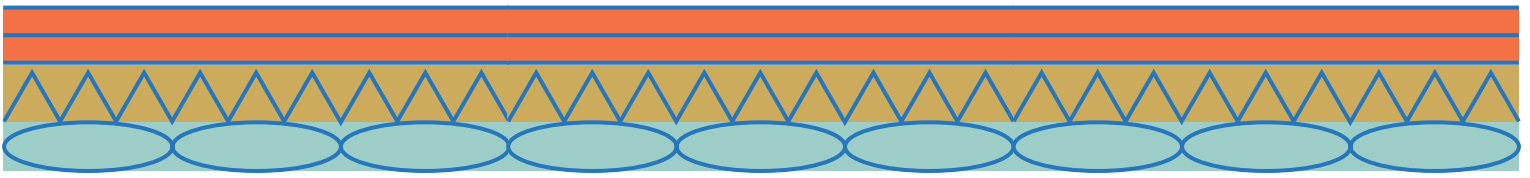
Krentenbaard is een besmettelijke aandoening waarbij wondjes, rode plekjes en bobels met gele korstjes op de huid ontstaan. Deze aandoening wordt veroorzaakt door een bacterie die op de huid of in de neus of keel zitten.

**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.





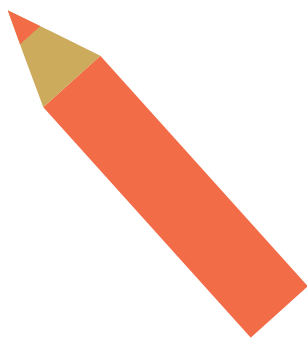


**4.** Noteer de juiste woorden.

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

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

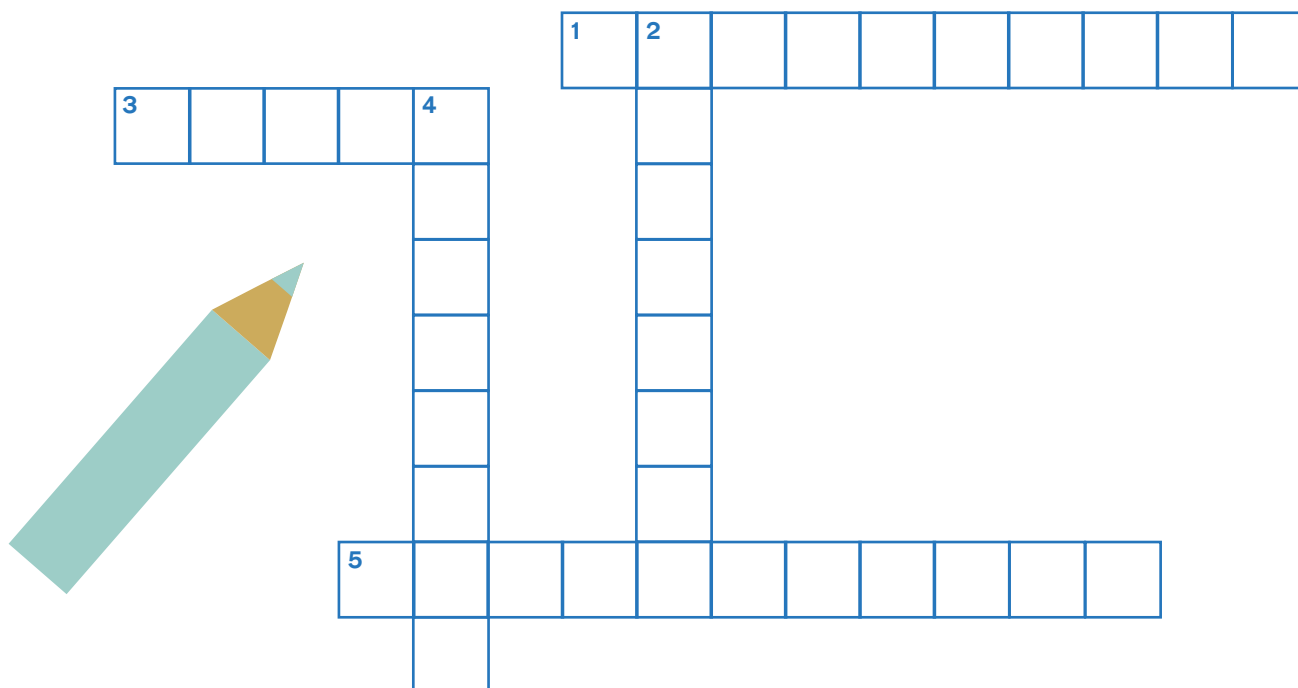
	<b>Besmettelijk:</b>	<b>Dit ontstaat door:</b>
<b>a Acne</b>	wel / niet	bacterie / schimmel / virus / allergie
<b>b Krentenbaard</b>	wel / niet	bacterie / schimmel / virus / allergie
<b>c Muggenbult</b>	wel / niet	bacterie / schimmel / virus / allergie
<b>d Voetschimmel</b>	wel / niet	bacterie / schimmel / virus / allergie
<b>e Waterpokken</b>	wel / niet	bacterie / schimmel / virus / allergie
<b>f Wratten</b>	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](http://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.

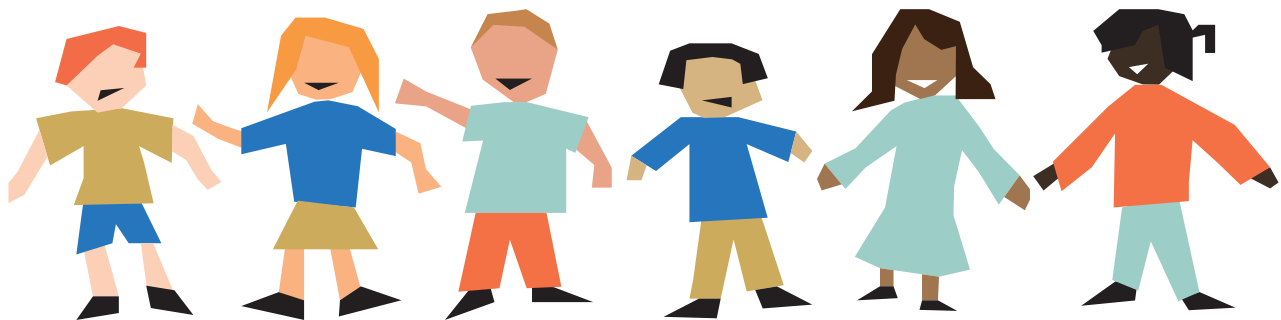
### Zonverbranding

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). Vaak en dik insmeren is nodig omdat de crème verdwijnt door water en zweet.

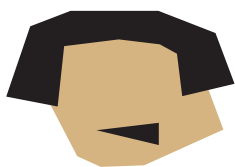
## 4. Kruis de woorden aan die bij jou passen.

- 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.

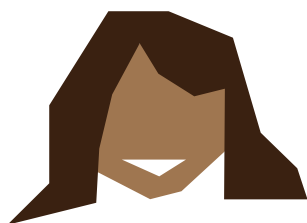
5.

**Lees rechts de zes adviezen.**

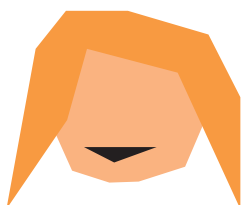
Maak de juiste combinaties. Trek een lijn van elk kind naar het juiste advies.



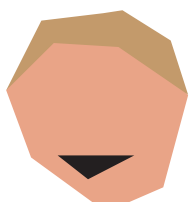
1 Milas



2 Fien



3 Julia



4 Mik



5 Thomas



6 Abi

a Je lichte huid verbrandt altijd in de zon en je wordt niet bruin. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 30 of hoger.

b Je lichte huid wordt een beetje rood in de zon en je verbrandt snel. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 20 of hoger.

c Je huid is licht getint, je verbrandt soms en je bruint soms. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 20 of hoger.

d Je huid wordt snel bruin en je verbrandt niet zo snel. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 15 of hoger.

e Je huid wordt heel bruin in de zon en je verbrandt bijna nooit. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 15 of hoger.

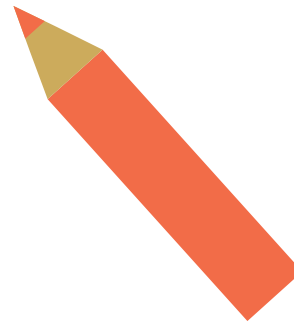
f Je zeer donkerbruine huid verbrandt bijna nooit in de zon en je huid wordt snel nog donkerder. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 10 of hoger.



# Afsluiting

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

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



1	2																		5
3																			

**7. Informatieopdracht**  
 Bekijk eerst op YouTube de video *Hoe werkt zonnebrand?* uit de serie Clipphanger van schooltv (1.31 min). De link naar de video vind je op [www.huidindeklas.nl](http://www.huidindeklas.nl). Aan het eind van de video wordt gezegd: 'Minerale filters bestaan uit hele kleine stukjes metaal die de UV-straling weerkaatsen. Dat werkt beter, maar je ziet er wel uit als een sneeuwpop.' De uitspraak over 'een sneeuwpop' en de tekening in de video zijn grappig bedoeld. Vind je het wel of niet goed dat deze grap wordt gemaakt? Leg je antwoord uit.

---



---

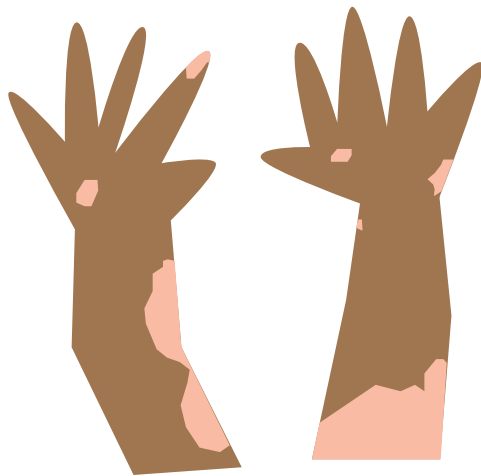


---

## LES 5

# Sommige mensen hebben het

Deze les gaat over blijvende huidandoeningen. 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 huidandoeningen die iedereen kan krijgen, zoals een muggenbult. Maar er zijn ook huidandoeningen die niet echt overgaan. Deze aandoeningen worden **chronisch**

(blijvend) genoemd.

Bij een chronische huidandoening 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 huidandoening werkt er iets niet goed in de huid. **waar** / **niet waar**
  - c Chronische aandoeningen gaan nooit over. **waar** / **niet waar**
  - d Chronische huidandoeningen 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

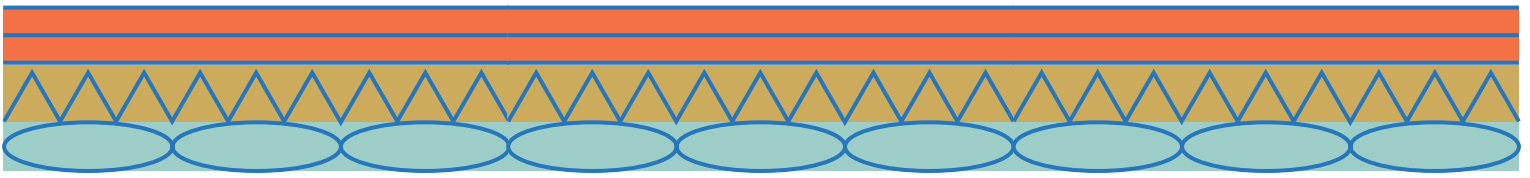
Vitiligo is een niet-besmettelijke chronische aandoening die zorgt voor witte plekken op de huid. Op die plekken verdwijnt het pigment (kleurstof). Het is niet bekend waardoor dit gebeurt. Bij mensen met een lichte huid worden de vlekken in de zomer meer zichtbaar doordat de rest van de huid bruin wordt.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

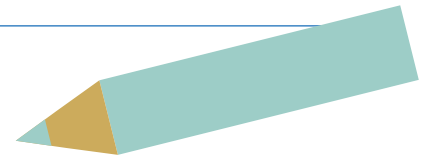
**Lees de tekst op de volgende pagina over presentator Daan Boom.**

**a** Wanneer werd Daan onzeker?

---

---

**b** Over welk vooroordeel gaat de tekst?



---

---

**c** Waarom wilde Daan niet over zijn eczeem praten?

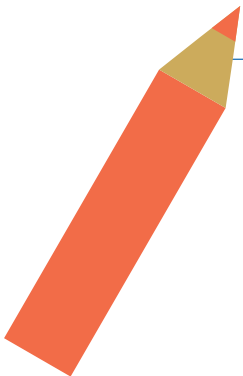
---

---

**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.

# 4. 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.

---

---

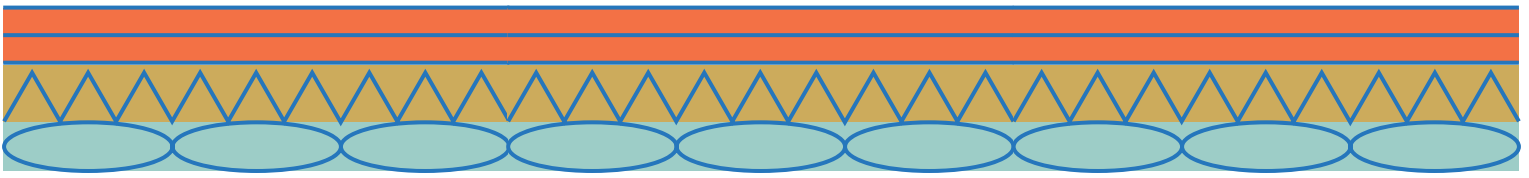
---

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

---

---

---



## Opbouw en werking

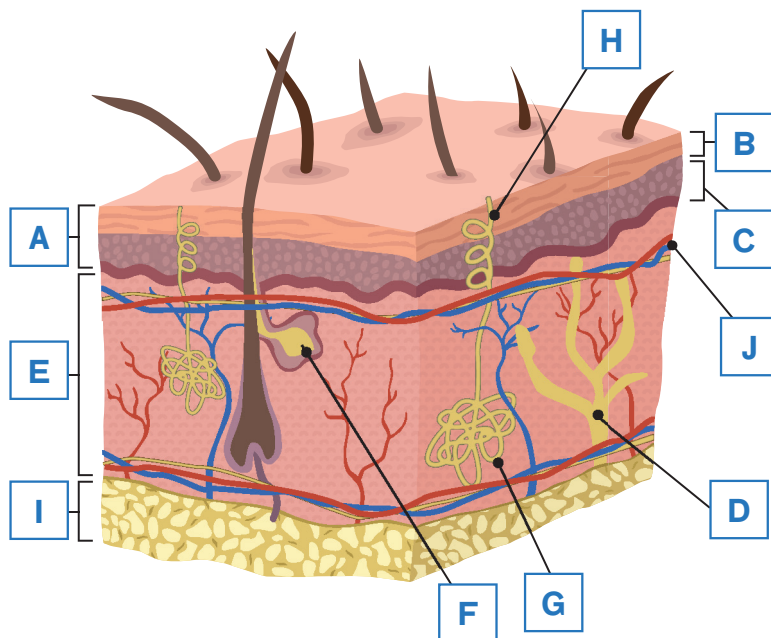
Er zijn verschillende huidskleuren, maar de opbouw van de huid van alle mensen is gelijk. De huid is opgebouwd uit drie lagen.

- 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.



A	bloedvat
B	hoornlaag
C	lederhuid
D	onderhuids bindweefsel
E	opperhuid

H	porie
I	basale laag
J	talgklier
F	zenuw
G	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.**

---

---

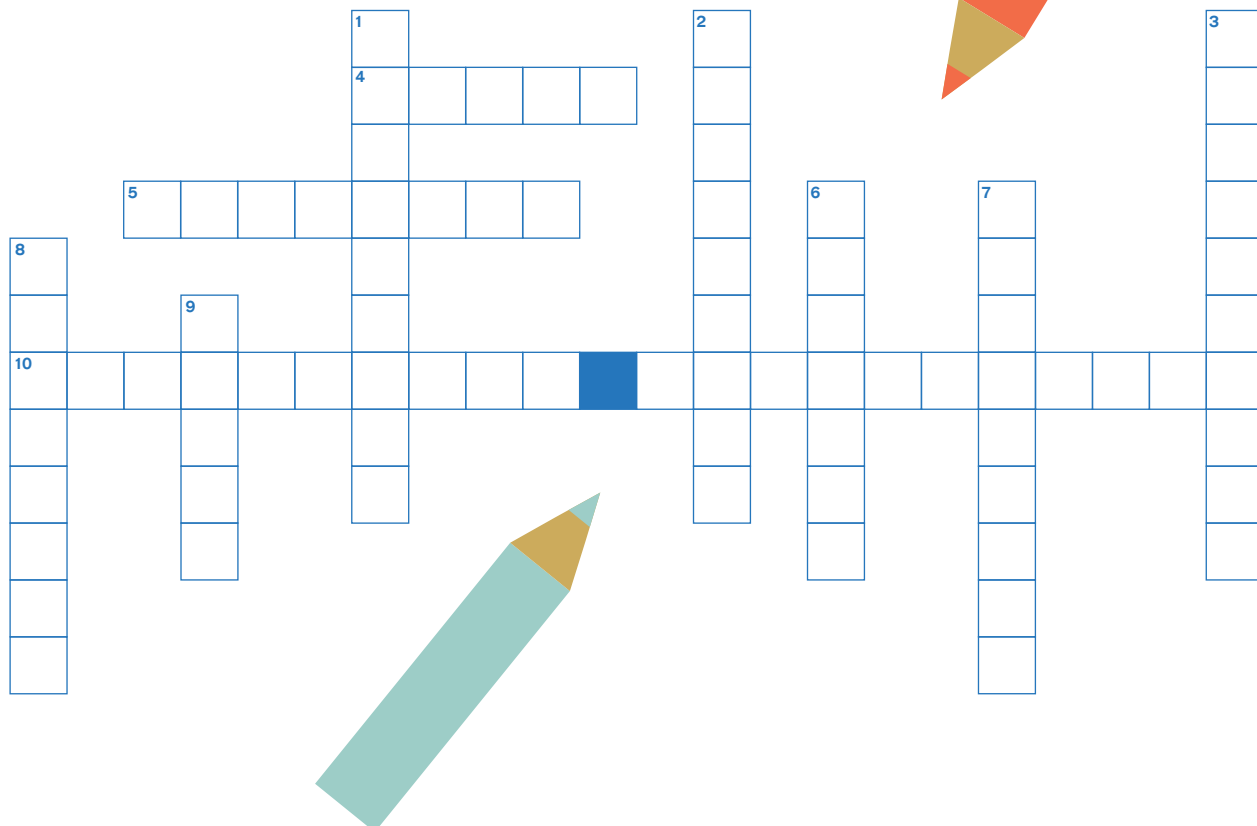
---

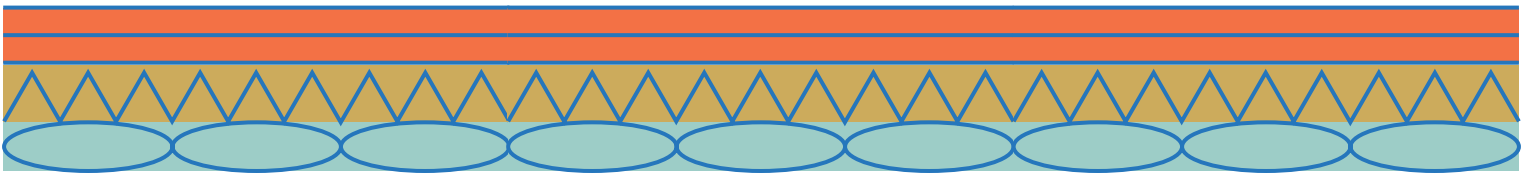
---

# 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 *Wat is het nut van zweet?* van De Buitendienst (2.35 min). De link naar de video vind je op [www.huidindeklas.nl](http://www.huidindeklas.nl). Als reactie op deze video schreef Xanne Smit: 'Een ijsje helpt helemaal niet, een ijsje is te koud voor je maag dus je maag gebruikt weer energie (meer warmte dus) om het ijsje op goede temperatuur te brengen. Eigenlijk kan je beter een kopje thee drinken.'



Zoek uit op internet wie gelijk had, Nienke (in de video) of Xanne.

---

---

---

---

b Omcirkel de juiste woorden.

Je bent kritisch:

- a Als je je **nooit** / **vaak** afvraagt of dingen wel kloppen.  
b Als je **wel** / **niet** gauw tevreden bent.  
c Als je **wel** / **niet** oplet of dingen in orde zijn.  
d Als je **wel** / **niet** vlug iets gelooft.

## 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

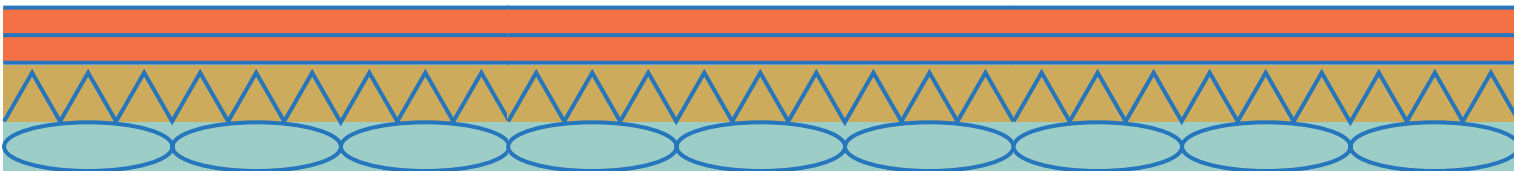
Op je huid leven duizenden bacteriën die niet voor problemen zorgen en waarvan je meestal niets merkt.

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.



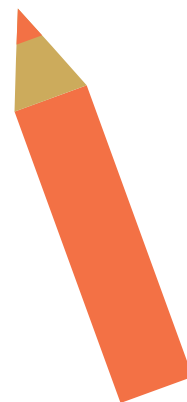
### Zacht en soepel

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



4.

**Lees de tekst hieronder.**

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

---

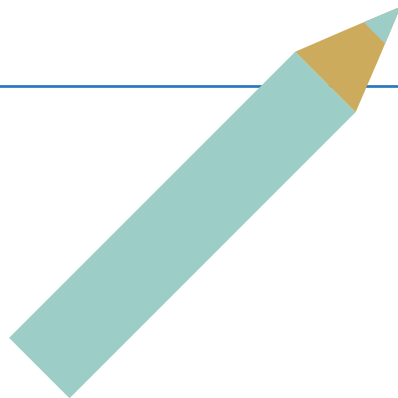
---

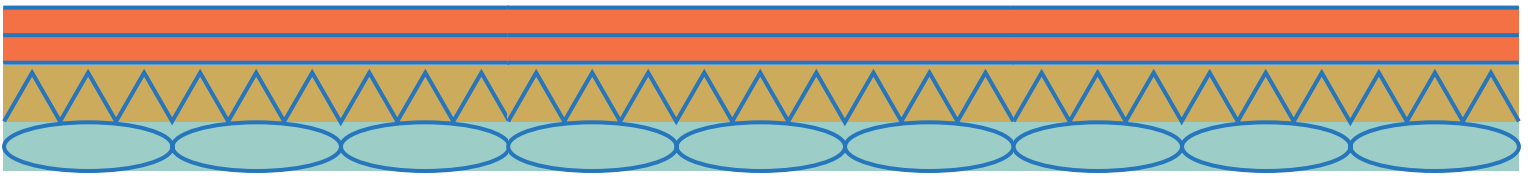
---

#### **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)

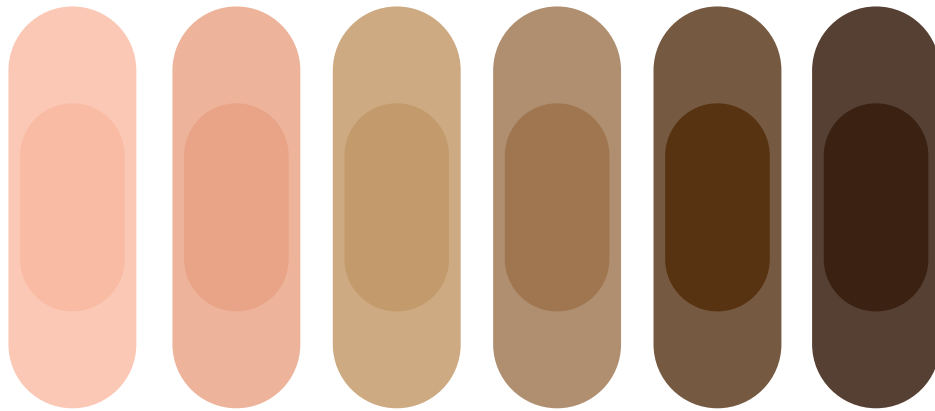




### Schaafwond

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.

---

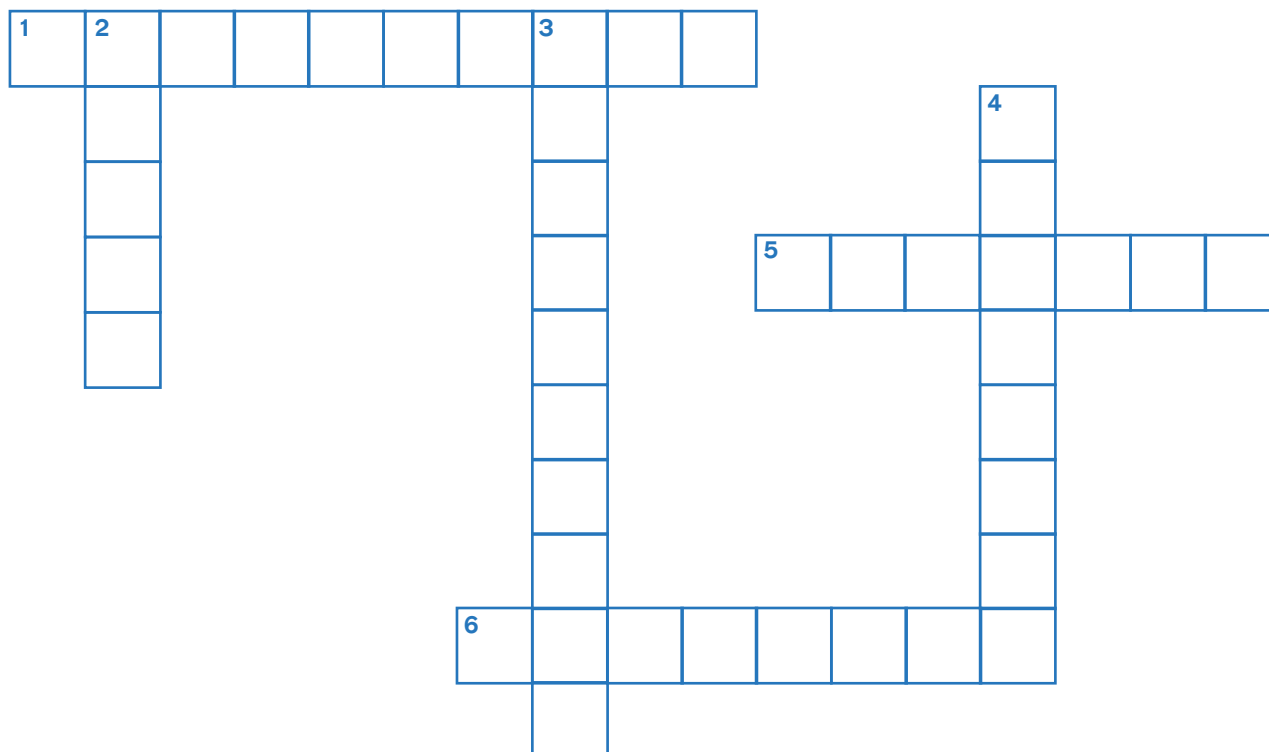
---

---

## 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](http://www.huidindeklas.nl). Bekijk de informatie over hygiëne op [www.rivm.nl/hygiene](http://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

---

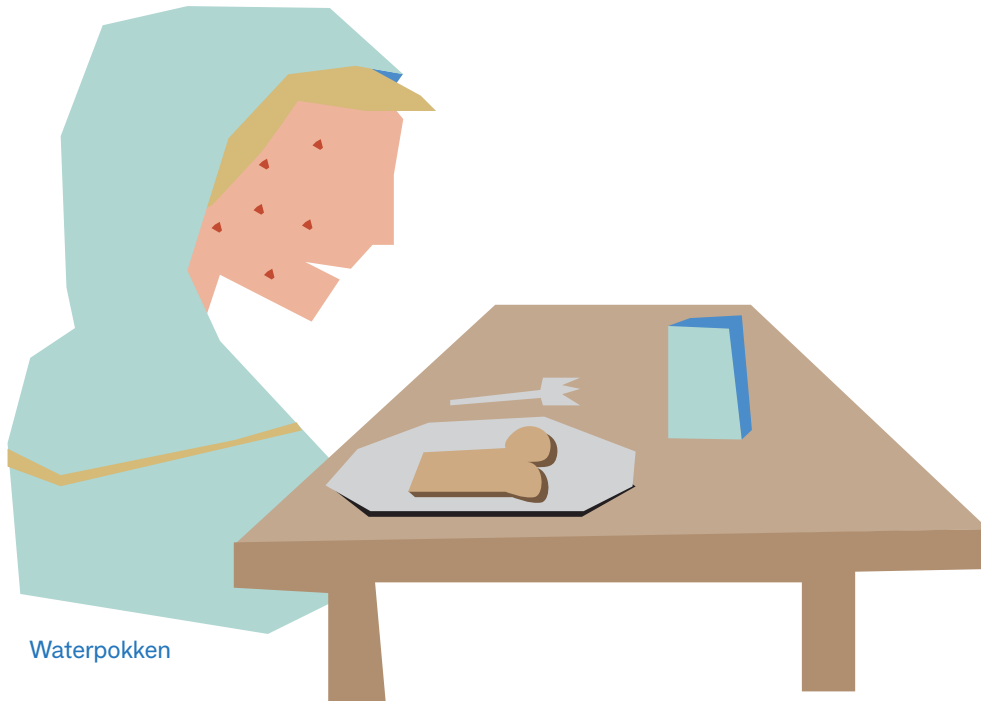
---



## 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

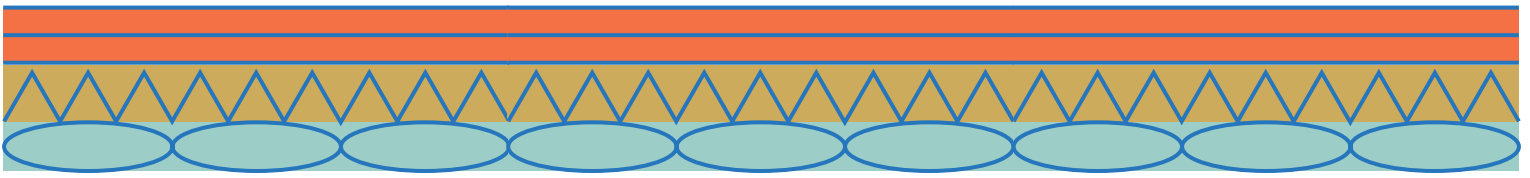
Het kan iedereen overkomen: je voelt ineens een bobbel of een droge plek op je arm.

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.





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?

---

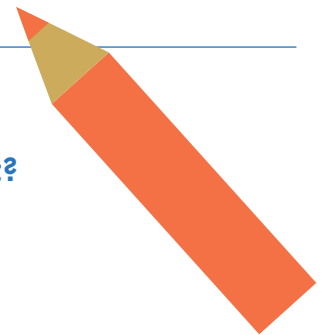
---

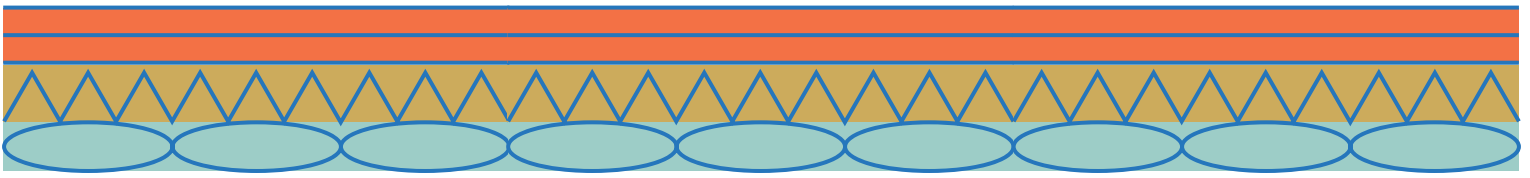
3.

Wat is verstandig als je een van deze aandoeningen hebt?

Kruis de twee juiste antwoorden aan.

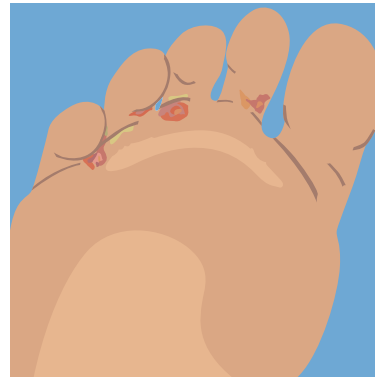
- a Je bespreekt het met je ouders/verzorgers.
- b Je doet net alsof er niets aan de hand is.
- c Je trekt je er niets van aan.
- d Je vraagt advies aan een arts.





### 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.



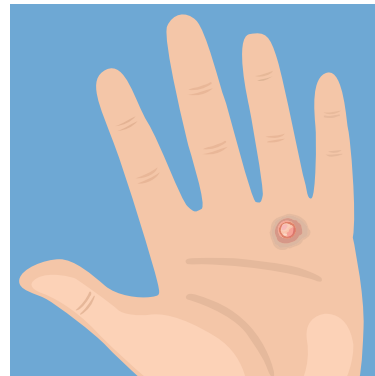
### 3 Voetschimmel

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.



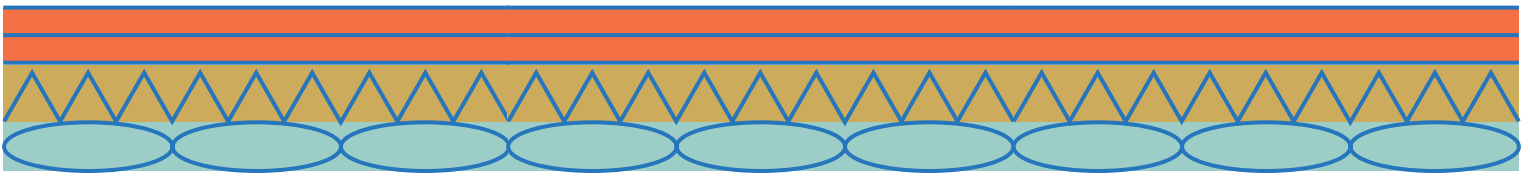
### 2 Muggenbult

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



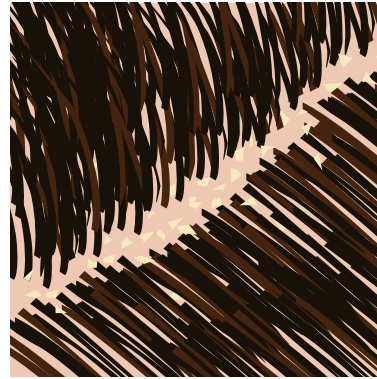
### 4 Wratten

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 bobbel 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.



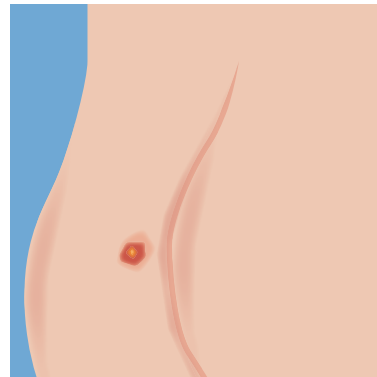
### 7 Roos

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.



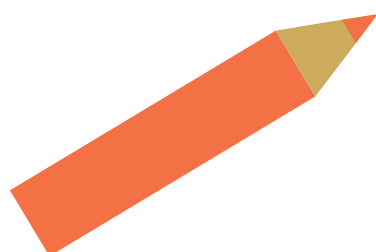
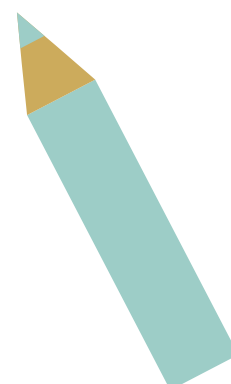
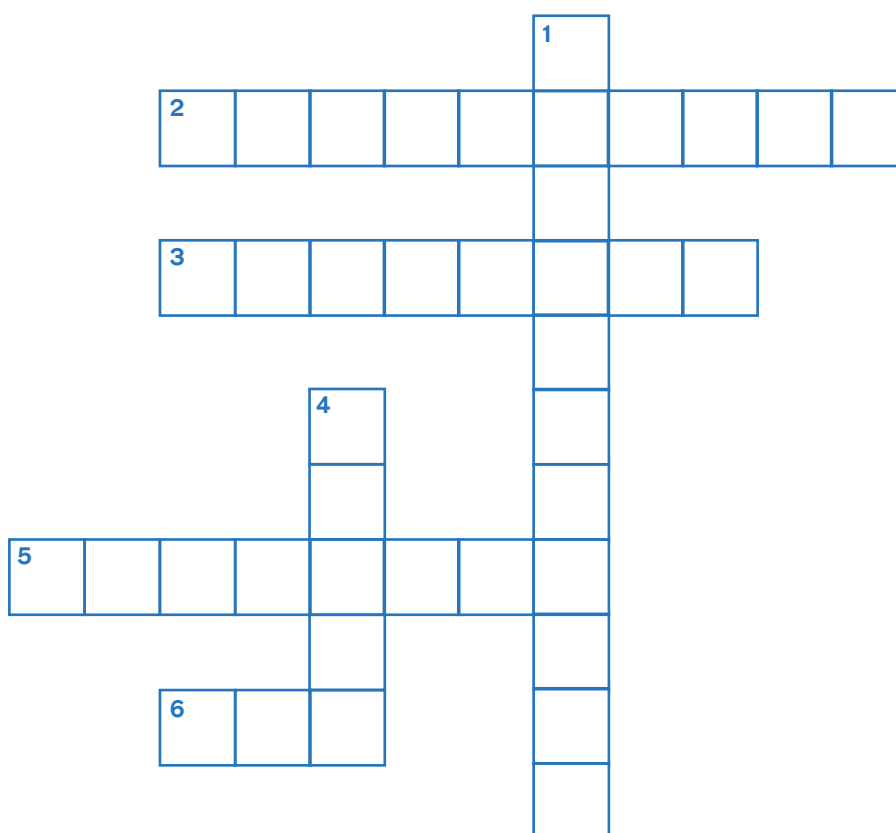
### 8 Steenpuist

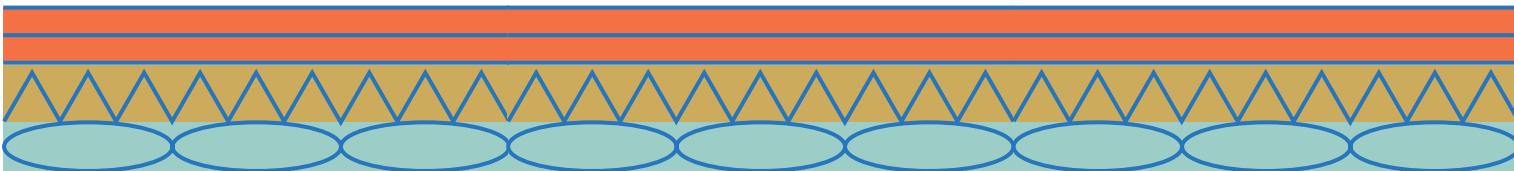
Een steenpuist is een rode verdikking van de huid die ontstaat als een haarzakje verstopt raakt en er ontsteking ontstaat door bacteriën. Een steenpuist kan besmettelijk zijn via de **pus** (etter, wit-geel vocht) die naar buiten kan komen.

## 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](http://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](http://www.huidindeklas.nl).

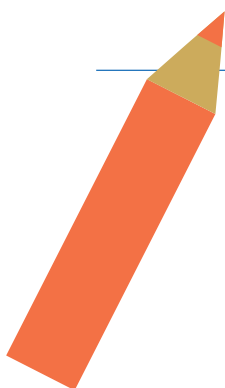
Welke risico's zijn er volgens de video als je beautytips op internet opvolgt?

---

---

---

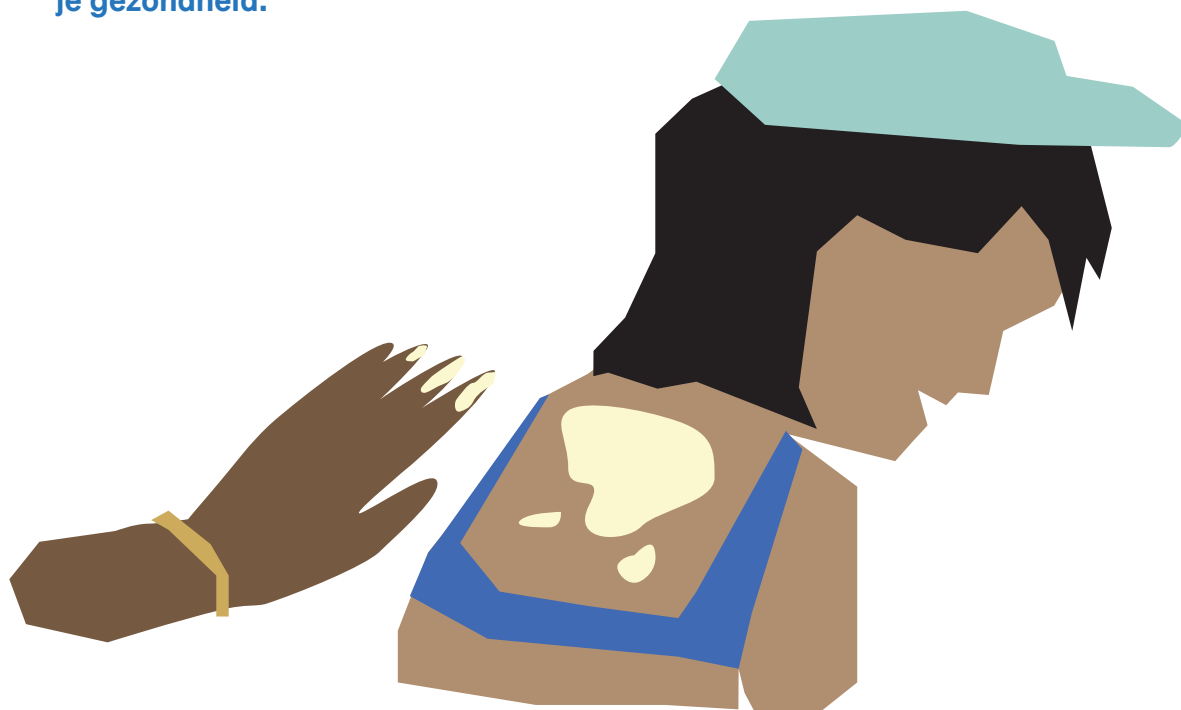
---



## 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.

Huid  
paspoort

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

### 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). 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.



**3.**

**Maak de juiste combinaties.**

Trek een lijn van elk huidskleurtype (1-6) naar het juiste advies (A-F).

**1** Zeer lichte huid, vaak met sproeten en rood of lichtblond haar

**A** Je huid wordt snel bruin en je verbrandt niet zo snel. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 15 of hoger.

**2** Lichte huid, vaak met blond haar en grijze, groene, of blauwe ogen

**B** Je huid wordt heel snel bruiner in de zon en je verbrandt bijna nooit. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 15 of hoger.

**3** Licht getinte huid, vaak met donkerblond tot bruin haar en vrij donkere ogen

**C** Je huid wordt een beetje bruin in de zon en je verbrandt snel. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 20 of hoger.

**4** Getinte huid, vaak met donker haar en donkere ogen

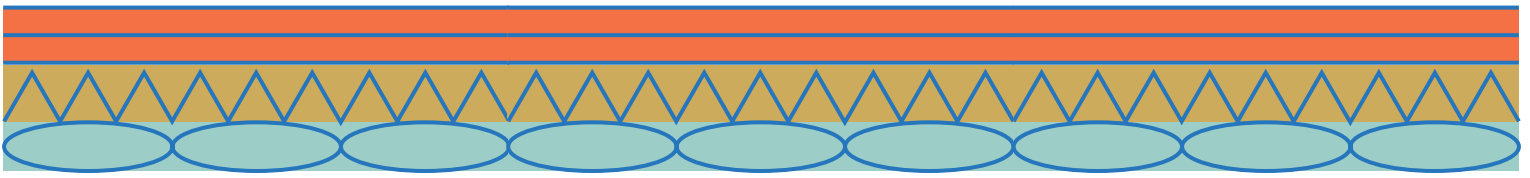
**D** Je huid verbrandt soms en je wordt soms bruin. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 20 of hoger.

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

**E** Je huid verbrandt bijna nooit en je huid wordt snel nog donkerder. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 10 of hoger.

**6** Zeer donkere huid, vaak met zwart haar en donkere ogen

**F** Je huid verbrandt altijd in de zon en je wordt niet bruin. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 30 of hoger.



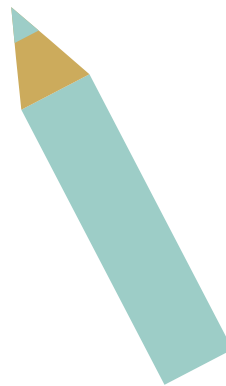
### Vitamine D

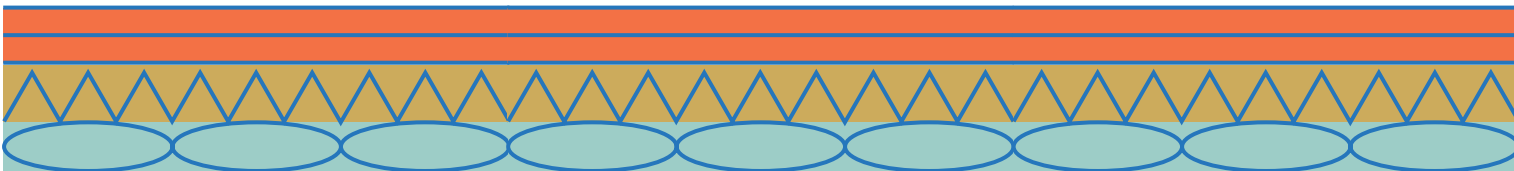
Vitamines zijn stoffen die nodig zijn om gezond te blijven. Er zijn verschillende soorten die een letter in hun naam hebben, bijvoorbeeld vitamine D. Vitamine D wordt in de huid van mensen gemaakt met behulp van uv-stralen. Als je veel in de zon komt, maak je veel vitamine D. Maar als je weinig in de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

### 4. 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.

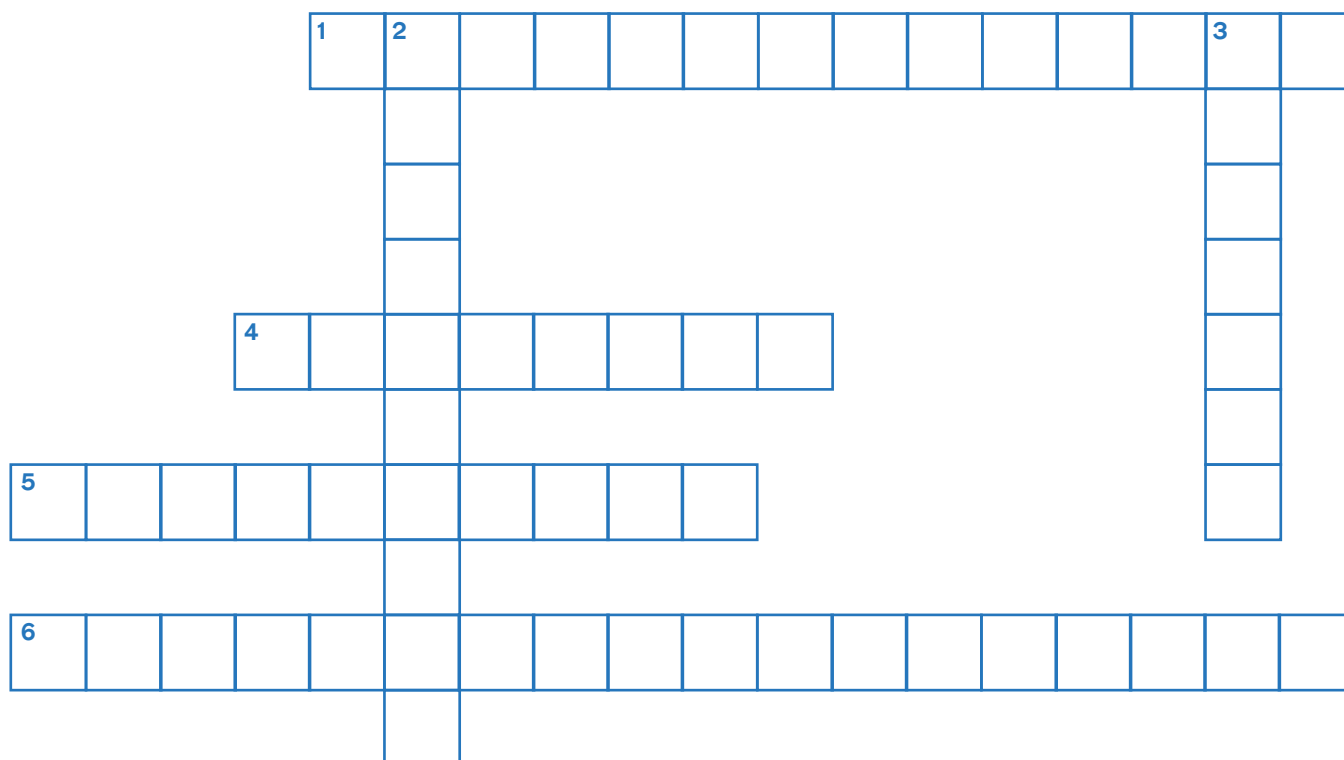
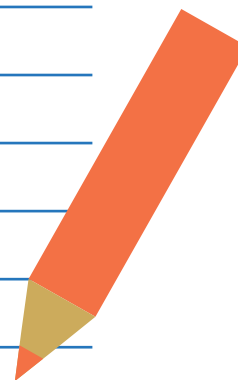




## Afsluiting

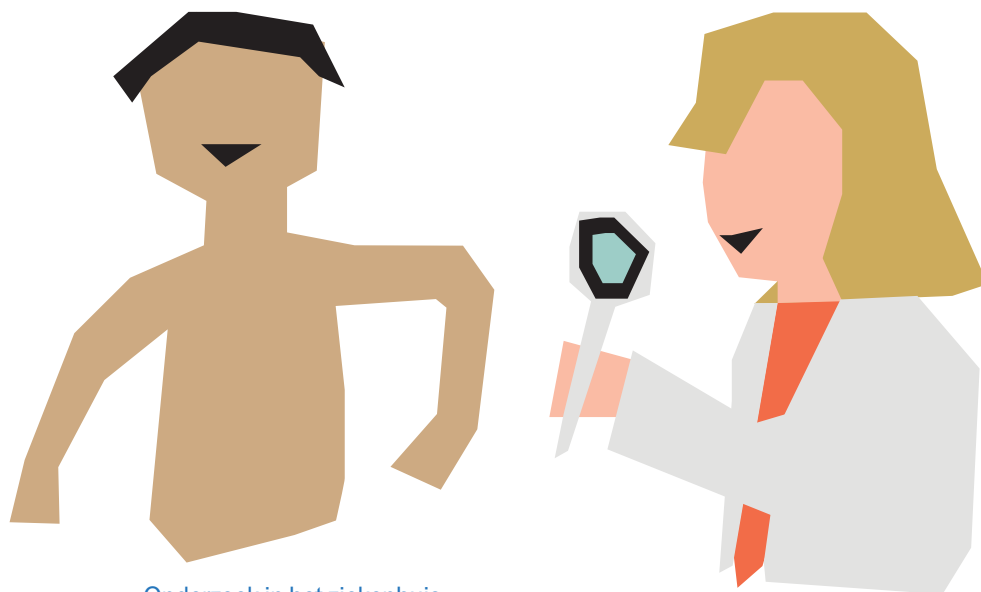
**5.** Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	soort huidskleur
2	schadelijke stralen in zonnestralen
3	kleurstof
4	stof die nodig is om gezond te blijven
5	ernstige huidziekte
6	hoeveel uv-straling wordt tegengehouden



# 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.**
  - a Bij alle chronische aandoeningen ontstaan schilfers.
  - b Bij een chronische huidaandoening werkt er iets niet goed in de huid.
  - c Chronische aandoeningen gaan nooit over.
  - 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.

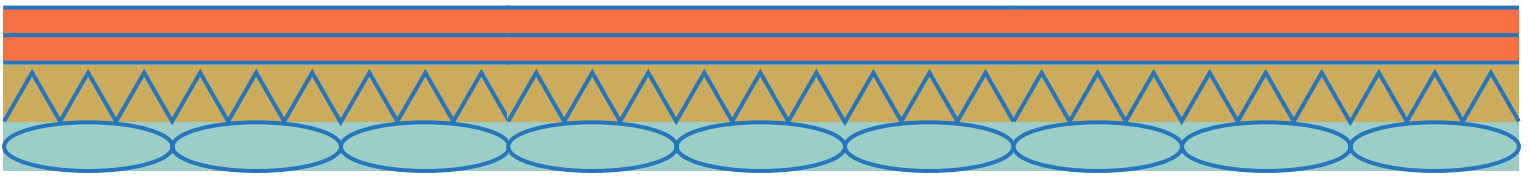
**3.**

**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?

---

---

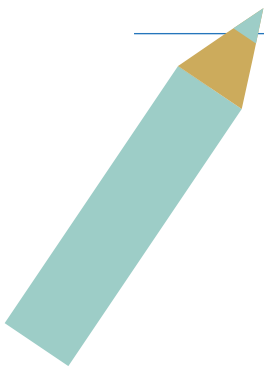
---

**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 niet 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!'



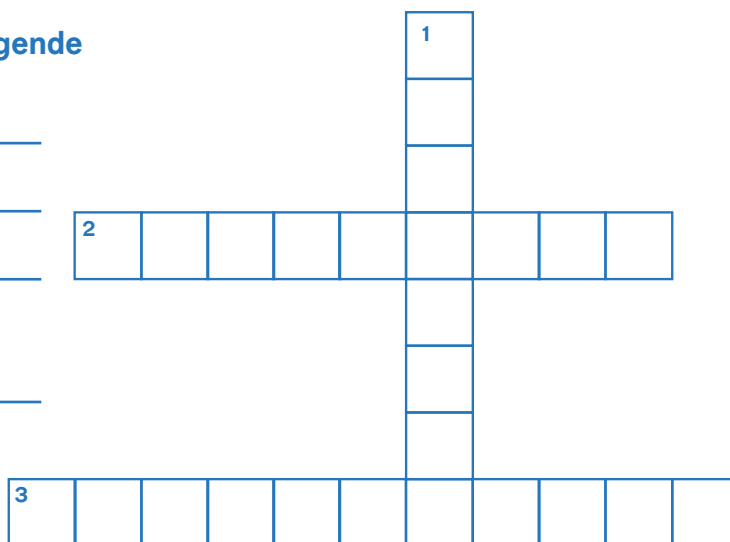
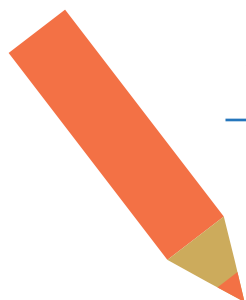
*Anne*

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

## 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](http://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.

---

---



# 5. 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

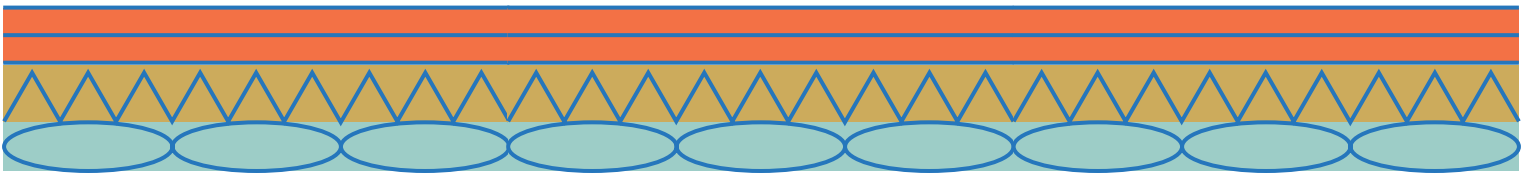
## Ruwe huid

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](http://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.

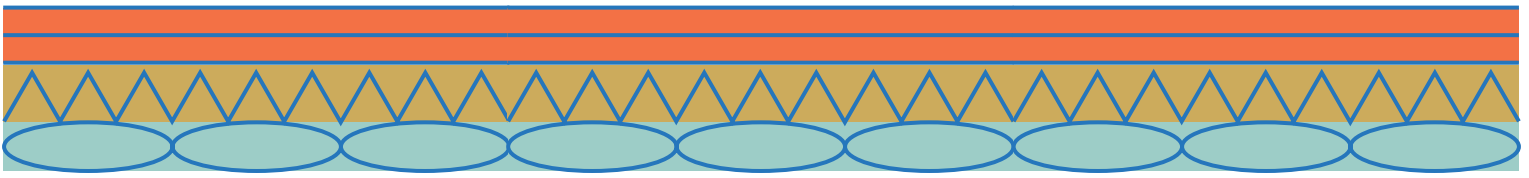
---

---

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

---

---

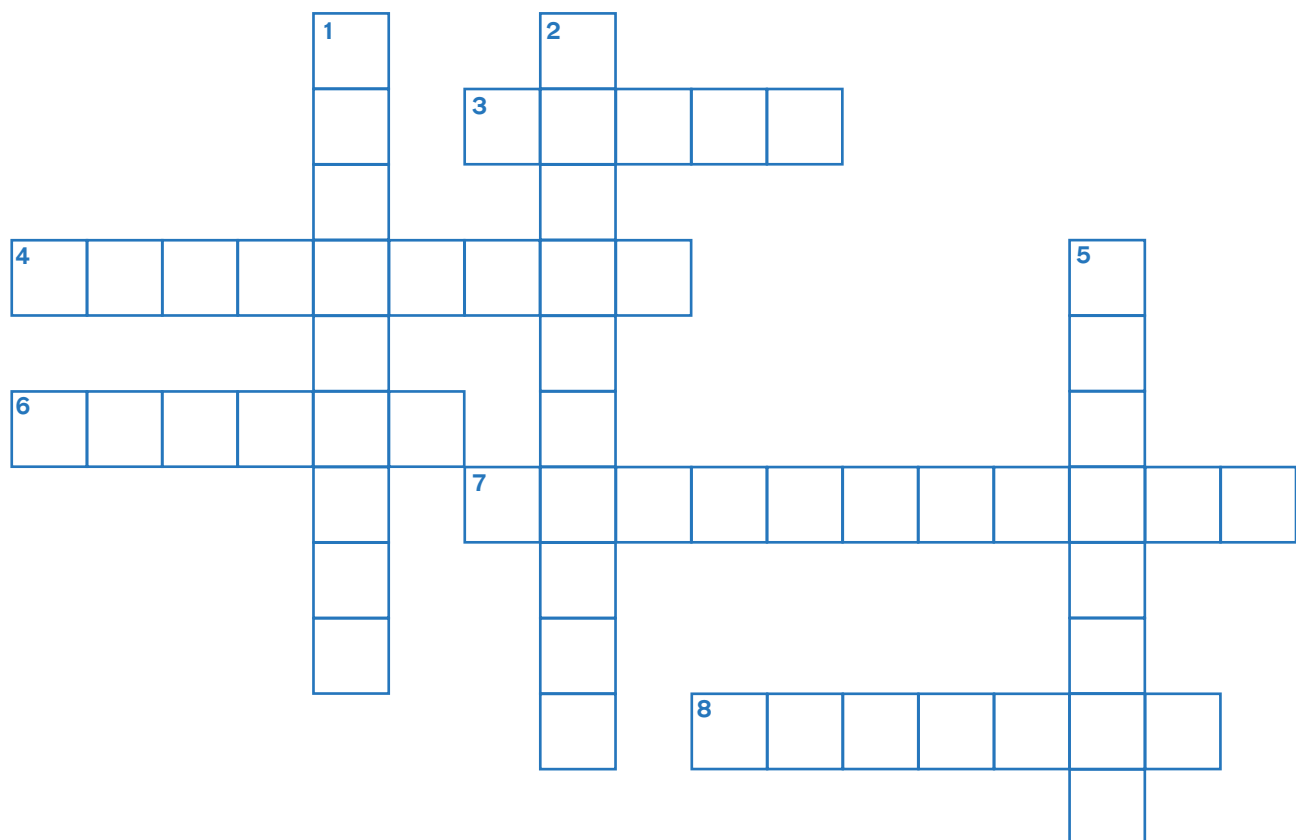


## 4.

### 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



# 6. 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.

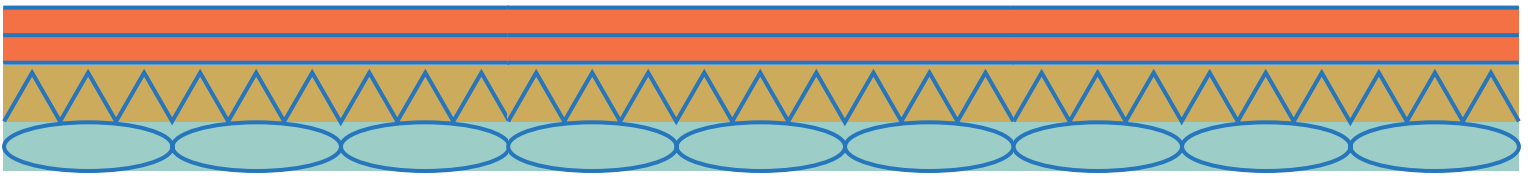


Sommige mensen worden geboren met grote moedervlekken.

## 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?

---

---

---

---

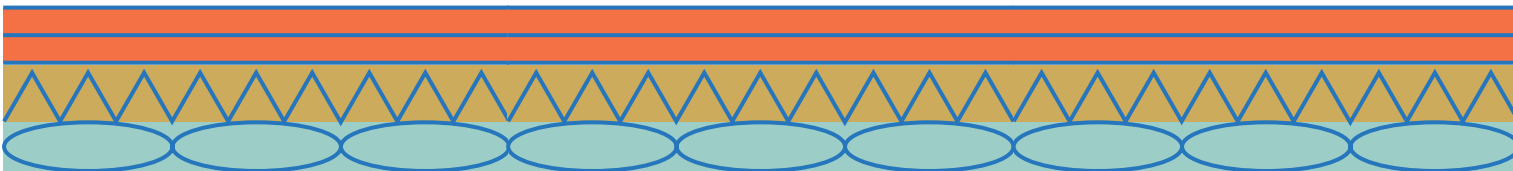
c Waarom hield Mariko op met reageren als mensen in het zwembad naar haar staarden?

---

---

---

---



Mariko toen ze in groep 7 zat



### Mariko vertelt

‘Mijn huid bestaat voor meer dan de helft uit moeder-vlek. 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 tuitjes. 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).

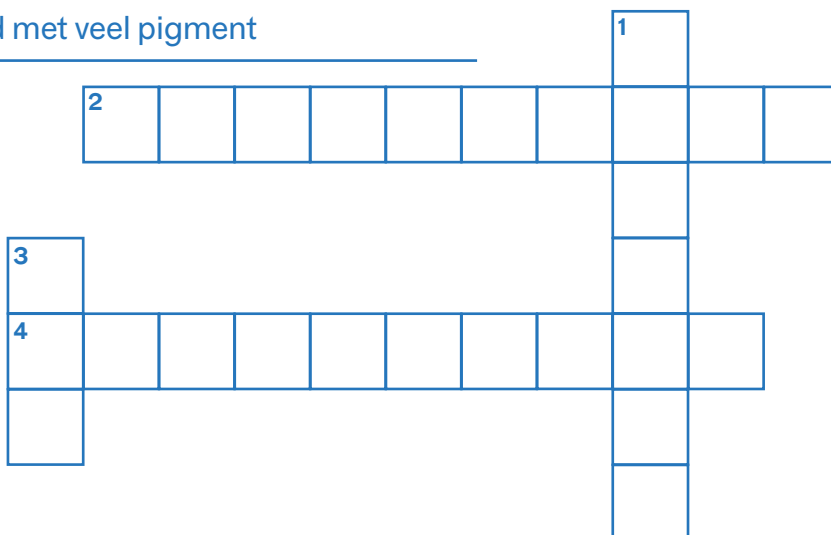
Foto: Adrienne Norman

## 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

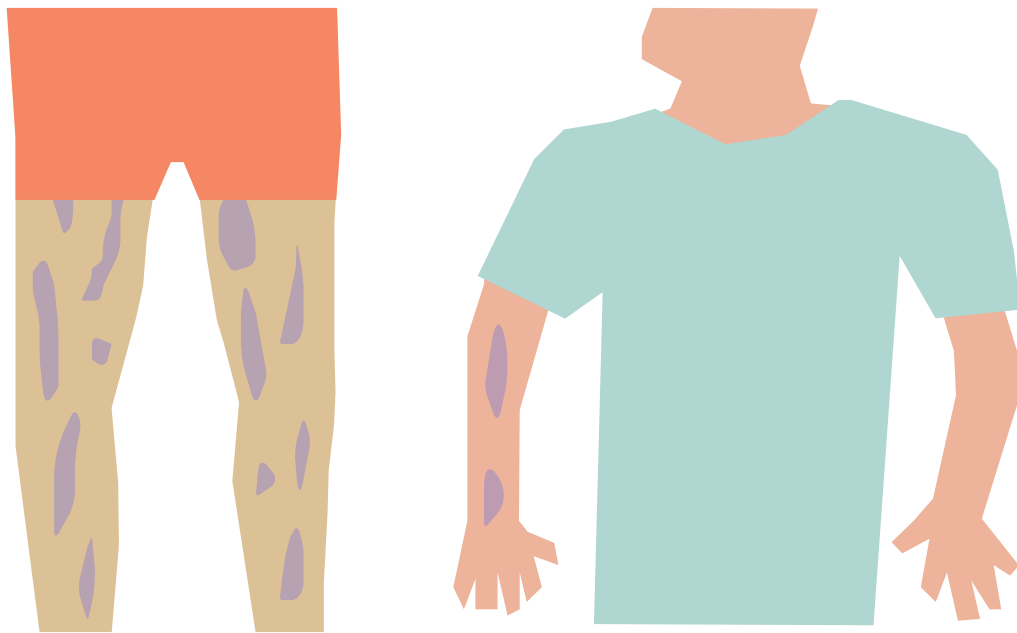




# 7. Extra werkblad over vasculaire malformaties

# 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.

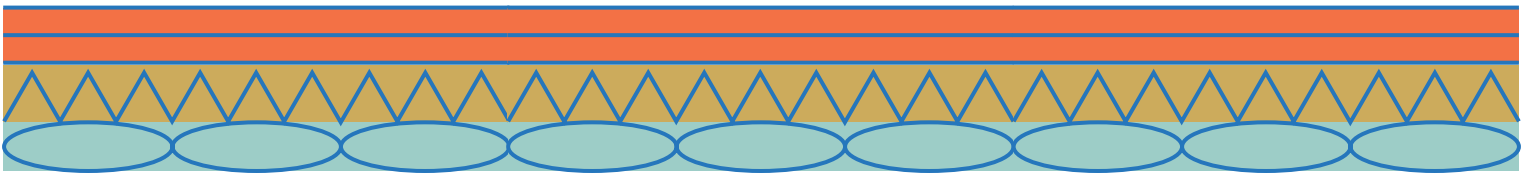


Sommige mensen worden geboren met paarse of blauwe vlekken.

## 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?

---

---

---

c 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 temperatuurwisselingen! 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.'

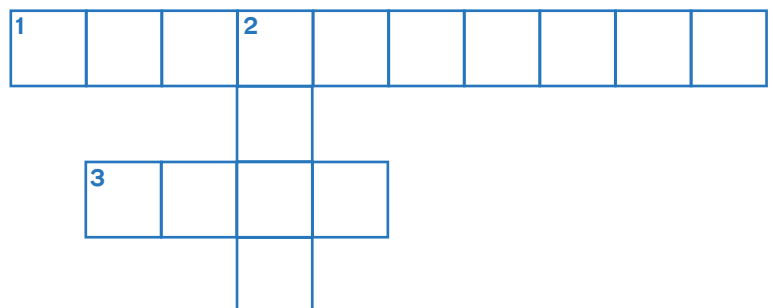


Naar: Website Patiëntenvereniging CMTC-OVM

### 3. Afsluiting

Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

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



# 8. Antwoordbladen

## Antwoorden per les

### Groep 5/6

#### LES 1 Jouw huid

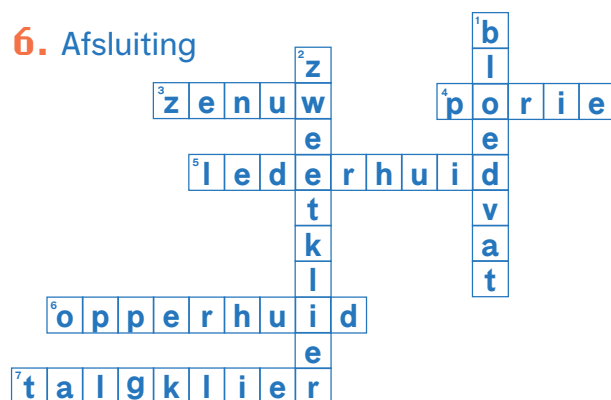
- Huidpaspoort
- Vergelijk jouw huid met de huid van een klasgenoot. Bijvoorbeeld:
  - Soepel en met haartjes
  - Lichtbruin en donkerbruin; wel en geen rode vlekken
- Bedenk waarom je huid belangrijk is.  
*Juist zijn uitspraken 1, 4 en 6.*
- De letters A-H bij de juiste woorden

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

- Noteer de juiste woorden.

- zenuwen
- zweetklier
- talgklier
- opperhuid

- Afsluiting



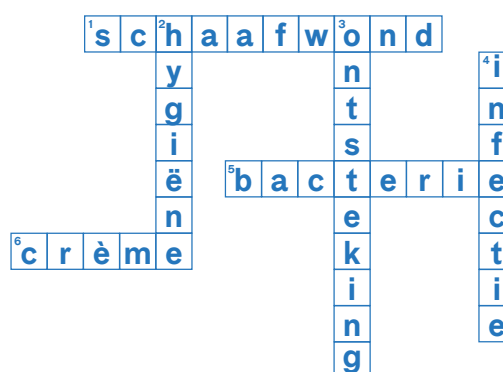
- Informatieopdracht

- 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?
  - A
  - B
  - C
  - D
- Jouw mening. Bijvoorbeeld: *Dat vind ik goed want er zijn mensen met verschillende huidskleuren.*

- Afsluiting



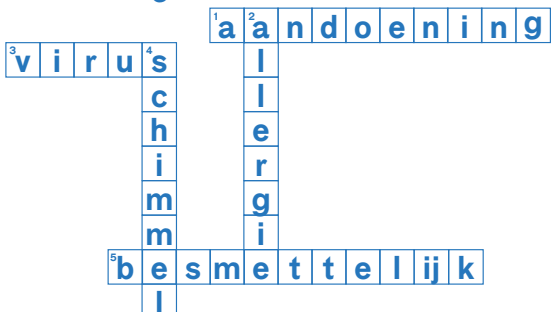
- Informatieopdracht

- Jouw mening
- 1 niet waar, 2 waar.

### LES 3 Iedereen kan het krijgen

- Huidpaspoort
- Omcirkel de juiste woorden.
  - wel
  - niet
- Lees de zes teksten.
  - E
  - C
  - F
  - A
  - D
  - B
- Noteer de juiste woorden.
  - aandoening
  - besmettelijk
  - allergie
  - virus
  - schimmel
- Omcirkel telkens de woorden die passen bij de aandoening.
  - niet, bacterie
  - wel, bacterie
  - niet, allergie
  - wel, schimmel
  - wel, virus
  - wel, virus

#### 6. Afsluiting

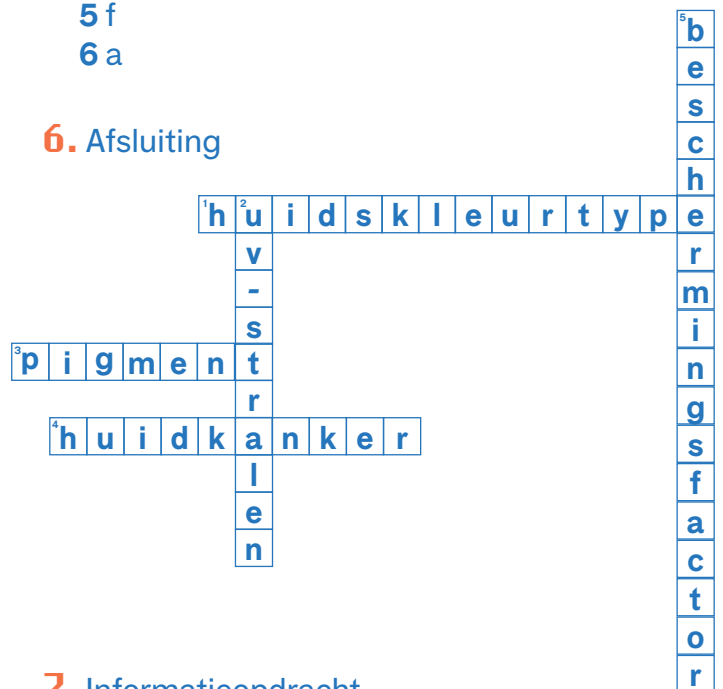


- Informatieopdracht  
*Jouw mening.*

### LES 4 Bescherm je huid

- Huidpaspoort
- Gebruik de zes plaatjes. Kruis het juiste woord aan.
  - meer
  - minder
  - sneller
- Kruis de twee juiste zinnen aan.  
*Juist zijn b en d.*
- Kruis de woorden aan die bij jou passen.  
*Jouw mening.*
- Maak de juiste combinaties.
  - d
  - e
  - b
  - c
  - f
  - a

#### 6. Afsluiting

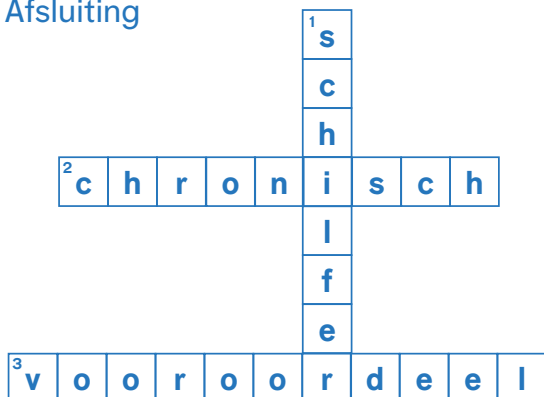


- Informatieopdracht  
*Jouw mening. Bijvoorbeeld: Niet goed, want daardoor willen mensen misschien minerale filters niet gebruiken.*

## 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

1. Zie huidpaspoort.
2. Kleurpotloden. Bijvoorbeeld:  
a Ik vind dat raar want er zijn verschillende huidskleuren.  
b Ik denk dat de maker zelf een roze huidskleur heeft.
3. 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

4. Zweten.  
Juist zijn **b** en **c**.
5. Leg uit waardoor zweet niet prettig gaat ruiken.  
Bijvoorbeeld: door bacteriën die normaal niet in zweet zitten.

#### 6. Afsluiting

A crossword puzzle grid with the following words filled in:

- 1. o (vertical)
- 2. t (vertical)
- 3. z (vertical)
- 4. p o r i e (horizontal)
- 5. b a c t e r i e (horizontal)
- 6. h (vertical)
- 7. l (vertical)
- 8. b (vertical)
- 9. z (vertical)
- 10. o n d e r h u i d s b i n d w e e f s e l (horizontal)

The grid is composed of blue-bordered boxes. The words are filled in with their respective letters. The horizontal word 'onderhuids bindweefsel' is the longest and contains a blue square in the middle.

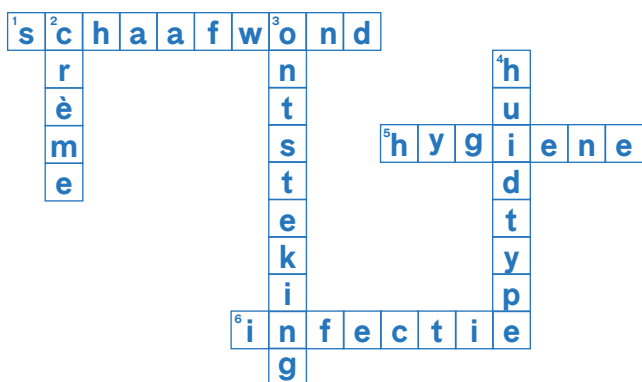
#### 7. Informatieopdracht

- a. Bijvoorbeeld: Xanne had gelijk want op voormamasdoormamas.nl staat ook: 'Verkoeling komt namelijk niet van binnenuit, maar van buitenaf. Van ijsje koel je dus niet af.'
- b. a vaak  
b niet  
c wel  
d niet

## 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

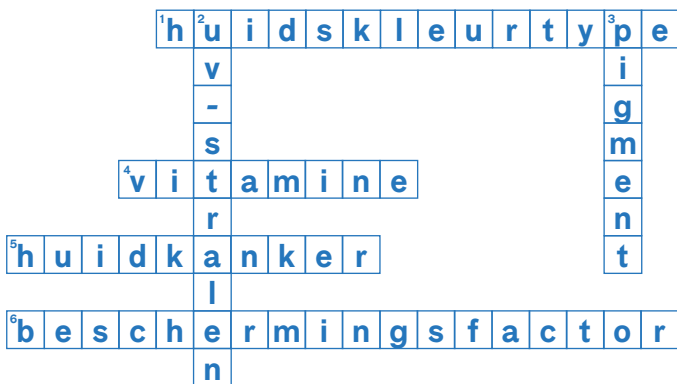
### 3. Maak de juiste combinaties.

- 1 F
- 2 C
- 3 D
- 4 A
- 5 B
- 6 E

### 4. Kruis de twee juiste uitspraken aan.

*Juist zijn a en c.*

### 5. 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.*

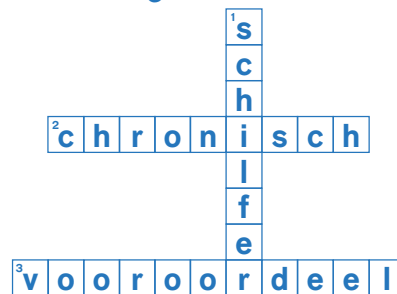
### 4. Anne vertelt over haar haaraandoening.

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.*

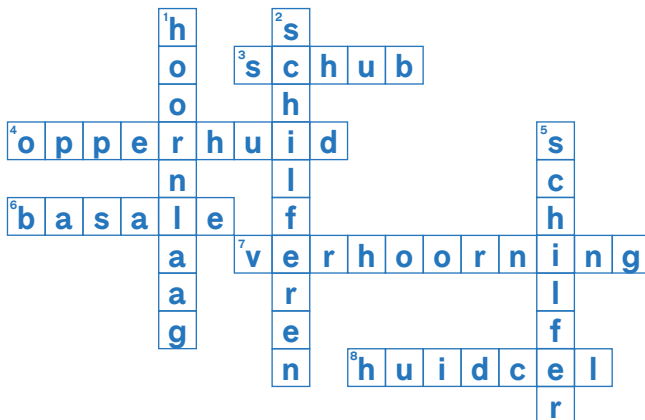
*c Ze schaamde zich ervoor.*

## 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. Lees de tekst over Mariko op de volgende pagina.  
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

1. Kruis de drie juiste uitspraken aan.  
*Juist zijn b, d en f.*

2. Lees de tekst en bekijk de foto op de volgende bladzijde.

Bijvoorbeeld:

**a** *Ze draagt lange mouwen.*

**b** *Positief: Kinderen waren geïnteresseerd en nieuwsgierig.  
Negatief: Een meisje wilde mijn hand niet wilde vasthouden in een kring omdat mijn huid er vreemd uitzag.*

**c** *Ze accepteren de verschillen en waarderen wie ze is.*

**d** *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

<sup>1</sup> v	a	s	<sup>2</sup> c	u	l	a	i	r	e
			m						
	<sup>3</sup> a	r	t	s					
			s						

# 9. 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	

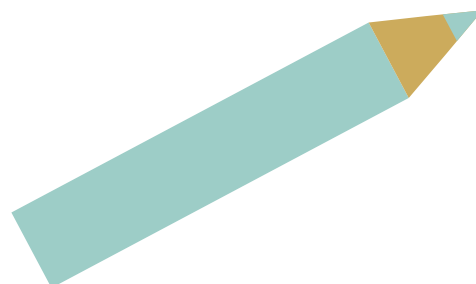
- A soort draden waarmee je kunt voelen
- B lichaamsdeel waaruit zweet komt
- C lichaamsdeel waaruit vet komt
- D gaatje in de huid

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

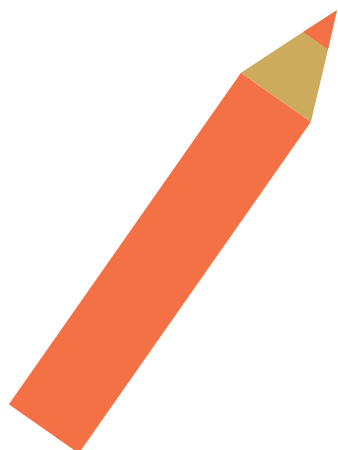
- 1.** Gebruik de vier betekenissen (1-4) en vier woorden (A-E).  
Noteer de juiste letters bij de betekenissen.

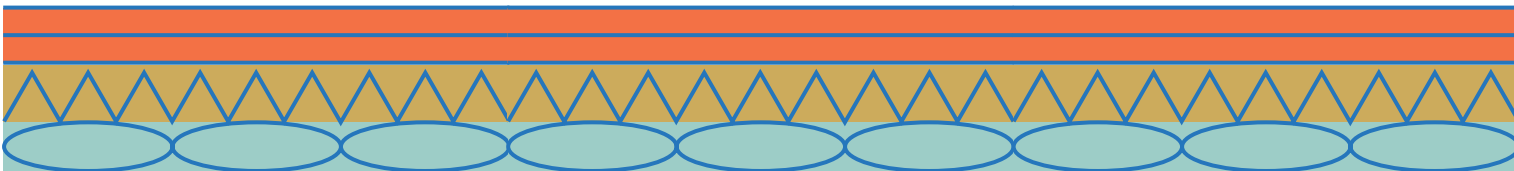
1 ernstige huidziekte	
2 hoeveel uv-straling wordt tegengehouden	
3 kleurstof	
4 schadelijke stralen in zonnestralen	

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

- 2.** Omcirkel telkens juist of onjuist.

- a Een donkere huid kan beter tegen de uv-straling dan een lichte huid. **juist / onjuist**
- b Een lichte huid heeft meer pigment dan een donkere huid. **juist / onjuist**
- c Op het strand verdwijnt zonnebrandcrème door water. **juist / onjuist**
- d Op het strand verdwijnt zonnebrandcrème door zweet. **juist / onjuist**





**3.** Gebruik de drie huidskleurtypen (1-3) en de drie adviezen (A-C).  
Vul telkens de juiste letter in.

1 Bij huidskleurtype 1 past advies	
2 Bij huidskleurtype 2 past advies	
3 Bij huidskleurtype 3 past advies	

**Huidskleurtypen**

<b>1</b> Donkere huid, vaak met donker tot zwart haar en donkere ogen	<b>2</b> Lichte huid, vaak met blond haar en grijze, groene, of blauwe ogen	<b>3</b> Getinte huid, vaak met donker haar en donkere ogen
---	---	---

**Adviezen**

<b>A</b> Je huid wordt een beetje bruin in de zon en je verbrandt snel. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 20 of hoger.	<b>B</b> Je huid wordt snel bruin en je verbrandt niet zo snel. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 15 of hoger.	<b>C</b> Je huid wordt heel snel bruiner in de zon en je verbrandt bijna nooit. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 15 of hoger.
---	---	---

# 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 5/6 antwoorden

### LES 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

2. a juist  
b onjuist  
c juist  
d juist

3. a 1 C  
b 2 A  
c 3 B

### 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

# 10. 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

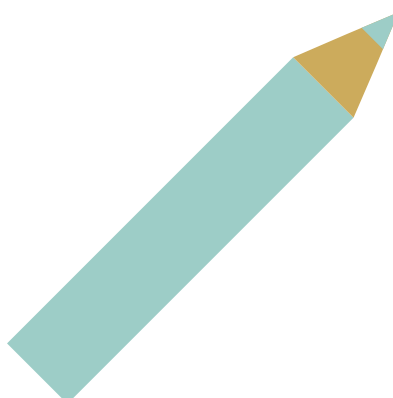
- 1.** Gebruik de vier betekenissen (1-4) en vijf woorden (A-E).  
Noteer de juiste letters bij de betekenissen. Eén letter blijft over.

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

- 2.** Omcirkel telkens juist of onjuist.

- a Een donkere huid kan beter tegen de uv-straling dan een lichte huid **juist / onjuist**
- b Een lichte huid heeft meer pigment dan een donkere huid **juist / onjuist**
- c Op het strand verdwijnt zonnebrandcrème door water en zweet **juist / onjuist**
- d Mensen met een donkere huidskleur maken sneller vitamine D aan dan mensen met een lichte huidskleur. **juist / onjuist**



**3.** Gebruik de drie huidskleurtypen (1-3) en de drie adviezen (A-C).  
Vul telkens de juiste letter in.

1 Bij huidskleurtype 1 past advies	
2 Bij huidskleurtype 2 past advies	
3 Bij huidskleurtype 3 past advies	

**Huidskleurtypen**

<b>1</b> Donkere huid, vaak met donker tot zwart haar en donkere ogen	<b>2</b> Lichte huid, vaak met blond haar en grijze, groene, of blauwe ogen	<b>3</b> Getinte huid, vaak met donker haar en donkere ogen
---	---	---

**Adviezen**

<b>A</b> Je huid wordt een beetje bruin in de zon en je verbrandt snel. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 20 of hoger.	<b>B</b> Je huid wordt snel bruin en je verbrandt niet zo snel. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 15 of hoger.	<b>C</b> Je huid wordt heel snel bruiner in de zon en je verbrandt bijna nooit. Gebruik een zonnebrandcrème met factor 15 of hoger.
---	---	---

# 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 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

2. a juist  
b onjuist  
c juist  
d onjuist

3. a 1 C  
b 2 A  
c 3 B

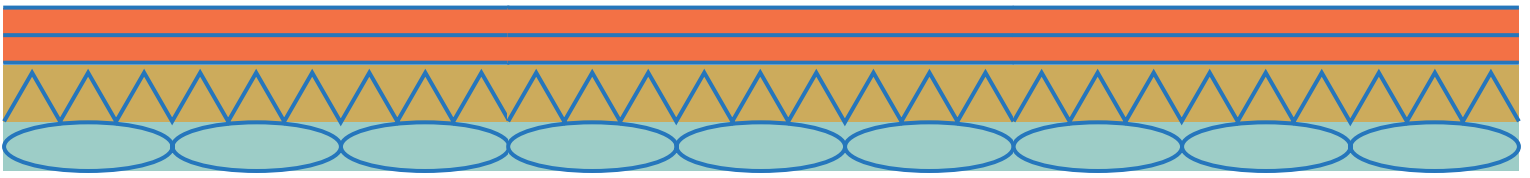
### LES 5

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

# 11. Proefje: De kracht van zeep

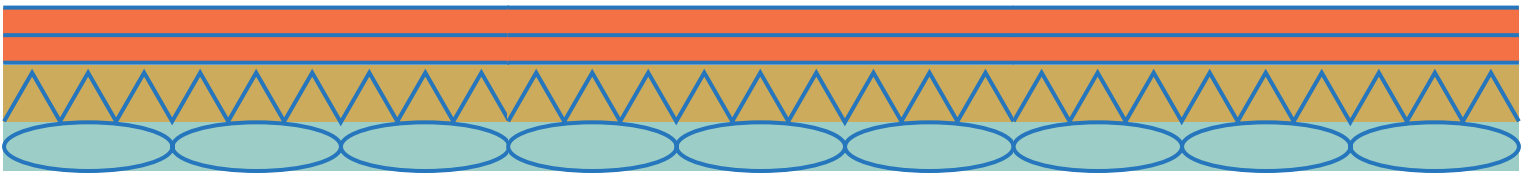


## Uitleg

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](http://rijksmuseumboerhaave.nl/jong)).