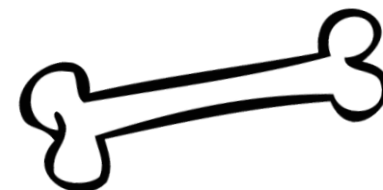




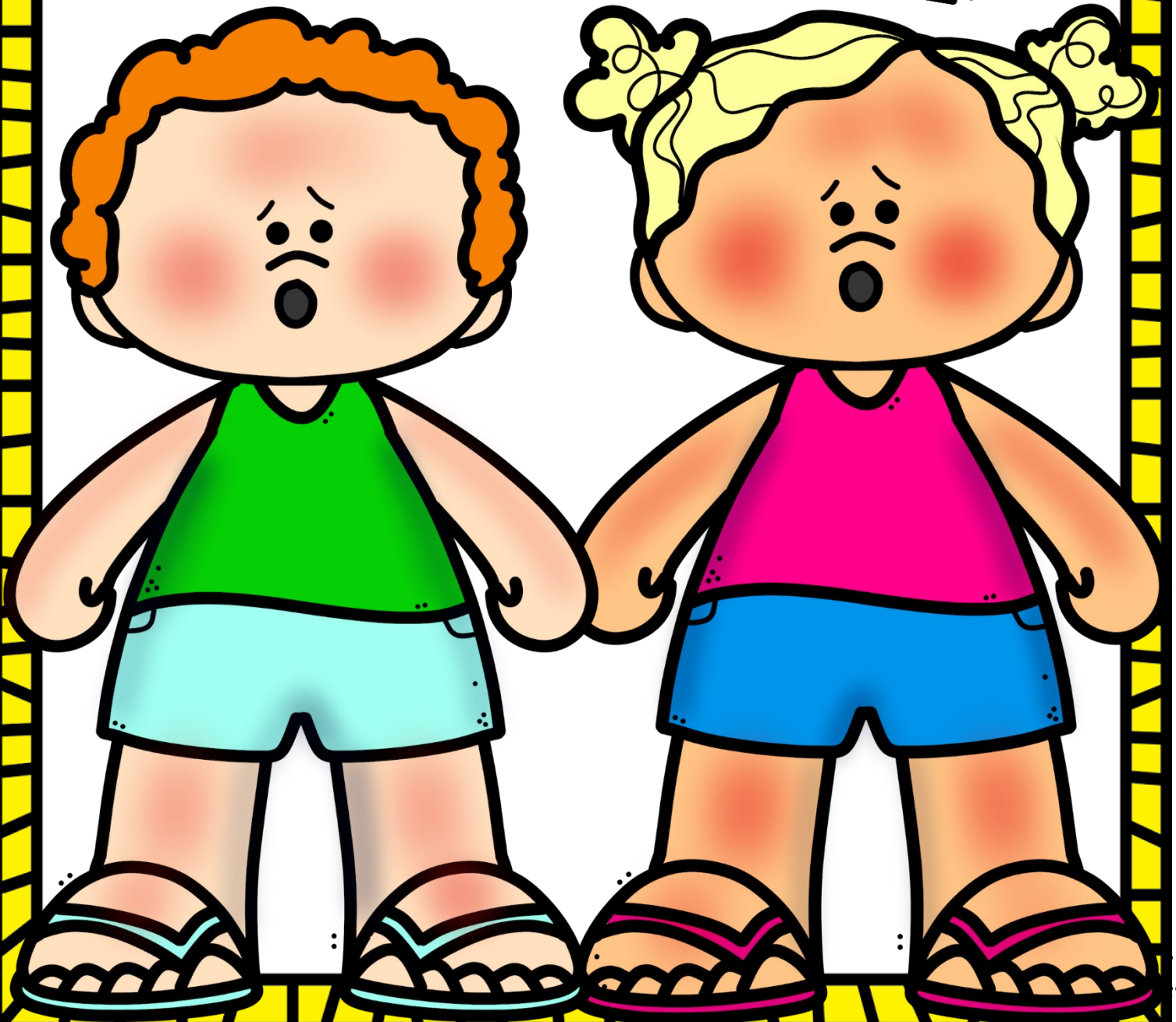
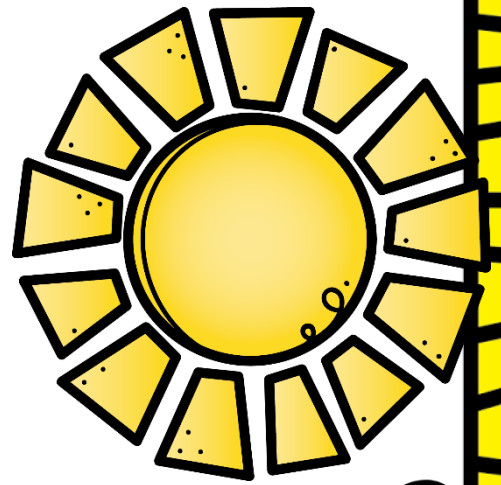
Sonlig



- Ons het sonlig nodig om gelukkig en gesond te bly.
- Sonlig help ons liggame om vitamien D te maak.
- Ons het vitamien D nodig om sterk bene te bou.



Te veel sonlig kan ook sleg  
wees. Ons kan  
**brand**, wat  
baie seer is.



Jy moet sonskerm of 'n  
sonhoed gebruik om jou  
vel teen die son  
te beskerm.

sonhoed



sonskerm

