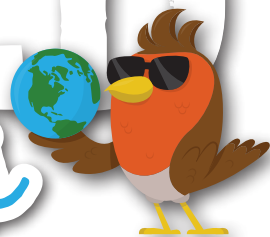


# WERELD *kanjers*



**HELP, BEL 112!**



Naam: \_\_\_\_\_



Ontwerp omslag: Bananas.net  
Ontwerp binnenwerk: Bananas.net  
Opmaak binnenwerk: Bananas.net  
Omslagillustratie: LightField Studios/Shutterstock.com  
Tekeningen: Eugene and Louise, Stef Ringoot  
Illustratieverantwoording: Adobe Stock, Awel/wikipedia, iStockphoto, Krim-Kate/Shutterstock.com, Mironmax Studio/Shutterstock.com, Photographee.eu/Shutterstock.com

NUR 100

© Plantyn nv, België

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitgeverij Plantyn heeft alle redelijke inspanningen geleverd om de houders van intellectuele rechten op het materiaal dat in dit leermiddel wordt gebruikt, te identificeren, te contacteren en te honoreren. Mocht u ondanks de zorg die daaraan is besteed, van oordeel zijn toch rechten op dit materiaal te kunnen laten gelden, dan kunt u contact opnemen met uitgeverij Plantyn.



*Dit boek werd gedrukt op papier  
van verantwoorde herkomst.*

ISBN 978-90-301-4858-6

P00012568

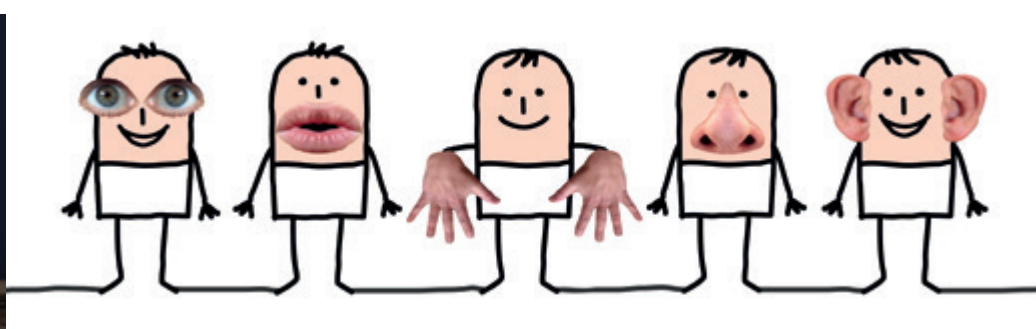
D/2024/0032/0075

# WERELD *kanjers*

A cartoon illustration of a brown and orange bird wearing black sunglasses and holding a small blue and green globe in its beak. The bird is positioned to the right of the word 'WERELD'.

**HELP, BEL 112!**

- ACTIVITEIT 1** Verkenning thema Help, bel 112!
- ACTIVITEIT 2** Help! Ik heb pijn!
- ACTIVITEIT 3** Gezocht: redder in nood
- ACTIVITEIT 4** Tweede hulp bij ongevallen
- ACTIVITEIT 5** Het gevaar ligt op de loer
- ACTIVITEIT 6** Op je gezondheid!
- ACTIVITEIT 7** Horen, zien ... Gefopt!
- ACTIVITEIT 8** Adem in en adem uit
- ACTIVITEIT 9** Het skelet
- ACTIVITEIT 10** Ik zeg nee
- ACTIVITEIT 11** Een praatje met een hulpverlener
- ACTIVITEIT 12** Train je brein
- ACTIVITEIT 13** Afronding thema Help, bel 112!





DIT KAN IK AL!

- Ik heb aandacht voor een goede lichaamshygiëne: handen wassen, neus snuiten, tandenpoetsen.
- Ik kan een volwassene verwittigen bij een ongeval.

1 WAT ZIT IN DE EHBO-KOFFER?



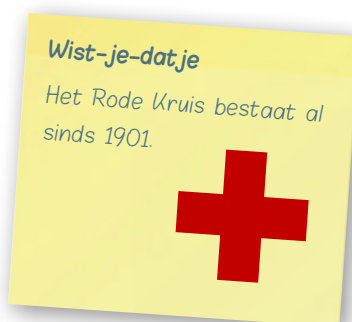
Kun jij de lege EHBO-koffer vullen?

- Omkring met **groen** wat in de koffer hoort.
- Zet een **rood** kruis door de spullen die er niet in thuishoren.



■ Noteer het nummer bij de juiste foto.

- 1 de EHBO-koffer
- 2 de verbandschaar
- 3 de veiligheidsspeld
- 4 de tang
- 5 **het kompres**
- 6 de stethoscoop
- 7 de medicijnen
- 8 **het pincet**
- 9 de hechtpleister
- 10 **het snelverband**



- Sneller klaar? Schrijf je grootste 'eerste-hulp-heldendaad' op.

eigen antwoord

## 2 HOEKENWERK: EHBO



Ik werk samen met eigen antwoord

- In elke hoek zijn er verschillende taken:
  - het **slachtoffer** ondergaat de verzorging;
  - de **verpleger** voert de verzorging uit;
  - de **dokter** zorgt voor het materiaal, leest de tekst of bekijkt het stappenplan en zegt wat de verpleger moet doen;
  - de **assistent** bewaakt de tijd.
- Wissel per hoek van taak.

## 3 TERUGBLIK

Denk na over jullie samenwerking.

- Kleur de passende smiley.

Iedereen is aan het woord gekomen.	☹️ 😐 😊
We hebben goed samengewerkt.	☹️ 😐 😊
We hadden genoeg tijd per hoek.	☹️ 😐 😊
Ik kan uitleggen hoe ik eerste hulp kan bieden.	☹️ 😐 😊
Ik kan verschillende wonden verzorgen.	☹️ 😐 😊
Ik heb aandacht voor mijn eigen veiligheid en die van anderen.	☹️ 😐 😊

Deze hoek was het leukst: hoek \_\_\_\_\_, want \_\_\_\_\_

Deze hoek was het moeilijkst: hoek \_\_\_\_\_, want \_\_\_\_\_

### DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

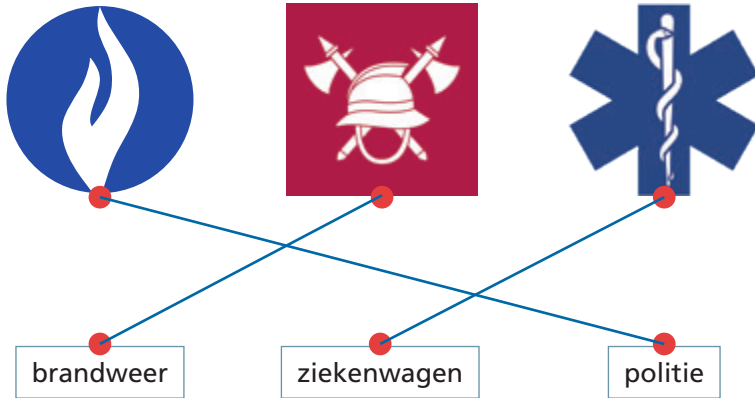
- Ik leerde wat EHBO betekent en kan aangepaste hulp bieden in enkele situaties.
- Ik leerde al een beperkt stappenplan voor het bellen van de hulpdiensten.

**DIT KAN IK AL!**

- Ik kan uitleggen wat EHBO is.
- Ik kan wonden verzorgen.

**1 HELDEN VAN HIER**

Welk logo hoort bij welke hulpdienst? Verbind.



**Wist-je-dat-je**

Bij een ongeval op de weg vormt zich heel snel een kijkfile. Zo'n file maakt het voor de hulpdiensten moeilijker om tot bij het slachtoffer te geraken.

**2 BEL 112! DAN RED JE LEVENS!**

- Lees de situaties.
- Bel je daarvoor 112? Kruis het juiste antwoord aan.

	JA	NEE
1 Mama snijdt tijdens het koken in haar vinger. Het bloedt een beetje.		X
2 Leon krijgt een pot kokend water over zich heen en is zwaar verbrand.	X	
3 Fleur valt tijdens het spelen op straat. Ze heeft een schaafwonde.		X
4 Alex voelt zich duizelig en heeft een stekende pijn in zijn borst. Hij valt bewusteloos op de grond.	X	
5 Mats heeft een bloedneus.		X
6 Sofie zou graag pizza bestellen.		X
7 Thomas ziet een aantal jongeren op de vuist gaan. Het gaat er nogal hevig aan toe.	X	
8 Maxim heeft zichzelf buitengesloten en kan zijn huis niet meer binnen.		X

**3 HOE BEL JE 112?**

- Bekijk het stappenplan aandachtig.
- Pas dat toe in een van de volgende noodsituaties. Speel een situatie na in een rollenspel.



### 1 WAAR?

Zeg duidelijk in welke gemeente er iets is gebeurd. Vermeld ook de straat en het huisnummer.

### 2 WAT?

Zeg duidelijk wat er is gebeurd (brand, inbraak, hartaanval, aanrijding ...).

### 3 WIE?

Hoeveel mensen hebben hulp nodig? Zijn het jonge of oude mensen?

Hoe is hun toestand (bij bewustzijn of niet, veel pijn of niet, worden ze bedreigd ...)?

**PRAAT ALTIJD RUSTIG EN DUIDELIJK. HAAK NIET IN VOORDAT ZE ZEGGEN DAT DAT MAG!**

#### Noodsituatie 1

Je bent op weg naar de snoepwinkel. Wanneer je de deur opent, komen de vlammen en de rook je tegemoet. Je neemt snel je gsm om 112 te bellen. Gelukkig ken je het adres. Je bent in de Struikstraat 5 in Evergem, bij snoepwinkel 'Het bolletje'. Maar waar is Marieke, de verkoopster?



#### Noodsituatie 2











Je bent aan het fietsen. Plotseling botsen er twee auto's op elkaar. Je ziet dat beide chauffeurs zwaargewond zijn, want ze reageren niet. Je neemt snel je gsm om 112 te bellen. Gelukkig ken je het adres: Blocklaan in Edegem.

#### Noodsituatie 3

Je bent op weg naar je beste vriend. Wanneer je via de achterdeur binnengaat, zie je hem op de grond liggen. Naast hem liggen flesjes met gevaarlijke producten. Je neemt snel je gsm om 112 te bellen. Gelukkig ken je het adres van je vriend: Gemeenteplaats 40 in Ukkel.



■ Hoe is jullie gesprek verlopen?

Ik heb duidelijk gemaakt waar het ongeval is gebeurd.	 
Ik heb duidelijk vermeld wat er aan de hand was.	 
Ik heb duidelijk gezegd hoeveel mensen gewond waren en wat ze hadden.	 
Ik heb niet te vroeg ingehaakt.	 
Ik heb duidelijk en niet te snel gesproken.	 

#### Wist-je-dat-je

Meer dan een op de vier oproepen naar noodcentrales zijn geen noodoproepen.

#### DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde de symbolen van de hulpdiensten kennen.
- Ik leerde de hulpdiensten correct verwittigen.



### 3 DE DOKTERSTAS

- Bekijk de voorwerpen.
- Bespreek waarvoor de dokter ze gebruikt.
- Noteer elk nummer bij de bijbehorende verklaring.
- Ken je ook de juiste naam? Kies uit: *spatel – hamer – infuus – verstuiver – otoscoop – verband – stethoscoop – bloeddrukmeter*.



- 4 apparaat om je bloeddruk te meten: bloeddrukmeter
- 2 stokje om op je tong te leggen, waarmee de dokter in je keel kijkt: spatel
- 7 instrument om de reflex van de knie te testen: hamer
- 3 apparaat waarmee de dokter naar je longen en je ademhaling luistert: stethoscoop
- 6 medicijn dat men in de neus moet spuiten: verstuiver
- 5 materiaal om een wonde af te dekken met een wikkeltechniek: verband
- 1 apparaat om een vloeibaar medicijn in de aders te brengen: infuus
- 8 apparaat om diep in je oren te kijken: otoscoop

#### Wist-je-dat-je

In een ziekenhuis gebruiken ze grotere apparaten om patiënten te onderzoeken. Met een scanner nemen ze foto's en beelden van de binnenkant van je lichaam.



## 4 OP DOKTERSBEZOEK



- Lees samen de tekst.
- Ondervraag elkaar over de vetgedrukte en paarse woordjes.

Als je ziek bent, ga je naar de dokter op **doktersbezoek**. Wanneer de dokter naar jou komt, heet dat een **ziekenbezoek**. Je maakt een praatje met de dokter en vertelt over je problemen. Dan start de dokter met het **onderzoek**.

Na het onderzoek vertelt de dokter wat er aan de hand is en schrijft hij/zij **medicatie** voor. De dokter maakt een **voorschrift**. Daarnaast zorgt hij/zij voor een **afwezigheidsbriefje** of **ziekteattest**. Daarop staat hoeveel dagen je moet rusten en hoelang je niet naar school kunt gaan. Dat briefje moet je afgeven aan je leerkracht om je afwezigheid in orde te brengen. Wanneer je bij de **apotheker** bent, moet je je **kids-ID** of je **isi+-kaart** laten lezen. Daarop staat je **rijksregisternummer** en andere persoonlijke gegevens. Je rijksregisternummer is een persoonlijk nummer dat je bij je geboorte hebt gekregen en waarmee men meteen weet wie je bent. De eerste zes cijfers vormen je geboortedatum. Omdat er verschillende kinderen op die dag geboren zijn, volgt er nog een persoonlijk nummer na je geboortedatum. Voordat je je medicijnen neemt, is het belangrijk dat je de **bijsluiter** leest. Die vind je in **het doosje van het medicijn**. Ook op het doosje zelf staat veel belangrijke informatie.

## 5 BIJ DE SPECIALIST

- Speel het specialistenspel met je groep.
- Vul daarna de juiste naam in. Kies uit: **orthodontist** – tandarts – kinesist – logopedist – chirurg – neus-keel-oorarts – dermatoloog.

Ik voer operaties uit: **chirurg**\_\_\_\_\_.

Ik help je bewegen zonder pijn: **kinesist**\_\_\_\_\_.

Ik zorg ervoor dat je tanden mooi recht groeien: **orthodontist**\_\_\_\_\_.

Ik zorg ervoor dat je oorpijn verdwijnt: **neus-keel-oorarts**\_\_\_\_\_.


Ik verwijder de vlekjes op je huid: **dermatoloog**\_\_\_\_\_.

Ik kan ervoor zorgen dat je duidelijker praat: **logopedist**\_\_\_\_\_.

Ik verzorg het gaatje in je kies: **tandarts**\_\_\_\_\_.



## 6 MIJN VOORSCHRIFT

GENEESMIDDELENVOORSCHRIFT	
	Naam en voornaam dokter: Dr. An Esthesist
Naam patiënt: _____	
Medicijn tegen: _____	
Datum:	Handtekening:

### DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde verschillende lichaamsdelen juist benoemen.
- Ik leerde over voorwerpen, briefjes en beroepen die met dokters te maken hebben.

**DIT KAN IK AL!**

- Ik herken een aantal gevaarlijke situaties.
- Ik kan uit ervaring aangeven dat er in huis ongelukken gebeuren.

**1 ARME LINUS**

■ Wat is er met Linus gebeurd?

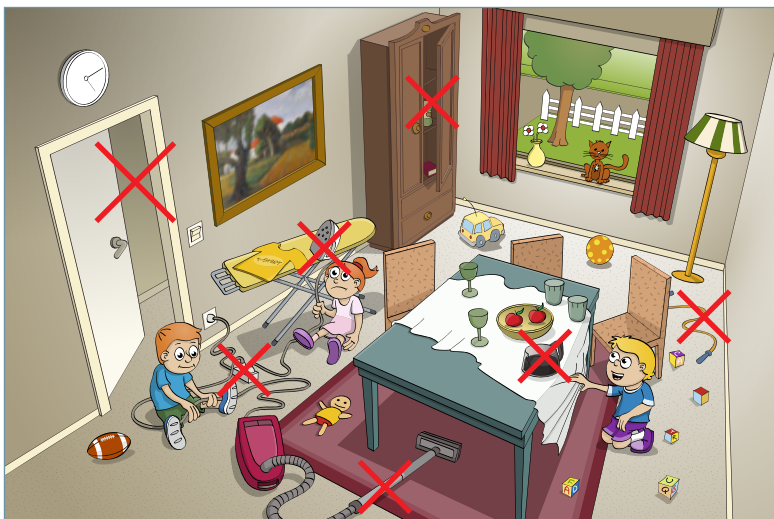
Linus heeft veel geluk gehad. Hij heeft alleen maar zijn arm gebroken, maar het had veel erger kunnen zijn. Zijn fiets is wel stuk. Hij heeft niet goed opgelet en voordat hij het wist, lag hij op de grond.

Ik denk eigen antwoord\_\_\_\_\_.



**2 OP ONDERZOEK**

- Bekijk de tekeningen aandachtig.
- Welke situaties zijn gevaarlijk? Zet er een rood kruis over.
- Beantwoord de vragen.

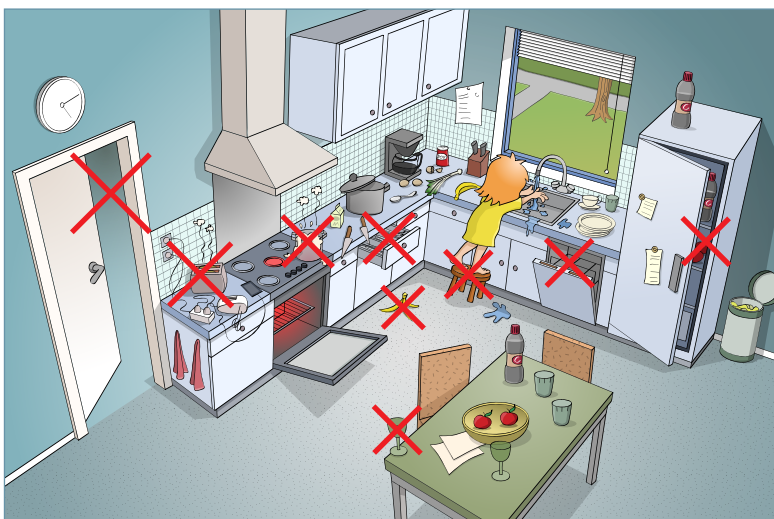


Hoeveel gevaarlijke situaties zie je?

eigen antwoord\_\_\_\_\_

Bedenk zelf nog iets gevaarlijks in een woonkamer.

eigen antwoord\_\_\_\_\_



Hoeveel gevaarlijke situaties zie je?

eigen antwoord\_\_\_\_\_

Bedenk zelf nog iets gevaarlijks in een keuken.

eigen antwoord\_\_\_\_\_



**DIT KAN IK AL!**

- Ik kan uitleggen wat gezonde voeding is.
- Ik kan voorbeelden van (on)gezonde situaties geven.

**1 GEZOND LEVEN**

■ Waarop scoor jij goed? Kruis aan.



mentale gezondheid



gezond eten



mijn gehoor



hygiëne



mijn houding

■ Lees de uitspraken en kruis aan: waar of niet waar. Wees eerlijk!

		WAAR	NIET WAAR
	1 Ik poets mijn tanden twee keer per dag.		
	2 Ik was altijd mijn handen voor het eten.		
	3 Ik knip mijn vinger- en teennagels regelmatig.		
	4 Ik ga elke dag op tijd slapen.		
	5 Ik sport vaak.		
	6 Ik heb weinig zorgen en voel me meestal goed.		
	7 Ik eet veel fruit en groenten.		
	8 Ik drink elke dag voldoende water.		
	9 Ik eet weinig frietjes, hamburgers en pizza's.		
	10 Wanneer ik iets moet tillen, ga ik door mijn knieën.		
	11 Als ik rechtsta, doe ik dat niet met doorgezakte schouders.		
	12 Ik zit meestal met een rechte rug op een stoel.		
	13 Ik kijk maar een uurtje tv op een weekavond.		
	14 Ik zet mijn hoofdtelefoon of oortjes niet te luid.		
	15 Als ik een game speel, beperk ik mijn speeltijd.		

Voor elke 'waar' krijg je een punt.

Welke score heb je behaald? \_\_\_\_\_

0-7 *Het kan veel beter! Wat zou je kunnen veranderen?*

8-11 *Goed zo! Je leeft gezond. Hier en daar kan het nog wat beter.*

12-15 *Proficiat! Je leeft heel gezond!*

## 2 AU, MIJN OREN!

■ Waar en wanneer vind je dat er te veel lawaai is?

eigen antwoord

---

---

---

---

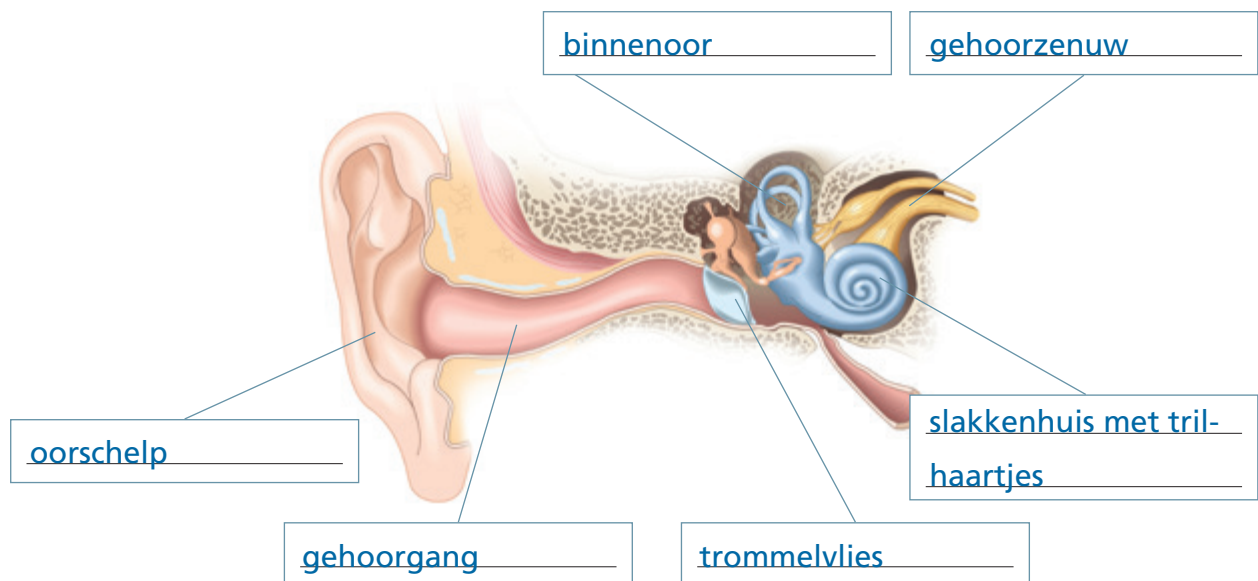


geluidsmeter



Je oren beschermen is heel belangrijk. Door te luide muziek of lawaai kunnen je oren binnenin beschadigd raken. Het trommelvlies stuurt het opgevangen geluid naar je binnenoor. In je oor zitten trilhaartjes die het geluid doorgeven aan je hersenen. Dat gebeurt via de gehoorzenuw. Als je gehoorschade hebt, werken de trilhaartjes niet meer goed. Ze geven dan voortdurend een pieptoon aan je hersenen. Dat heet tinnitus of **oorsuizen**.

■ Schrijf het juiste woord bij het aangeduide deel. Kies uit: *trommelvlies - slakkenhuis met trilhaartjes - binnenoor - gehoorzenuw - gehoorgang - oorschelp*.



■ Wat zijn hulpmiddelen om je oren te beschermen?

oordopjes

gehoorbescherming (hoofdtelefoon)

een decibelmeter

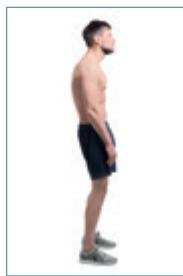
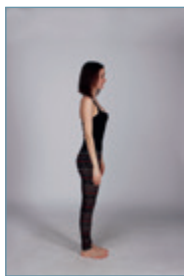
### 3 MIJN RUG DOET PIJN



Onze **wervelkolom** loopt van ons bekken tot aan onze nek. De wervelkolom telt 33 botten of wervels die mooi tegen elkaar zitten. Tussen de wervels zitten elastische schijfjes die ervoor zorgen dat we in verschillende richtingen kunnen buigen. We mogen ze niet te veel belasten, anders slijten ze af. Dat doen ze door het vele bewegen. Oudere mensen hebben daar veel last van.



Zet een kruisje bij elke goede houding.



Je onderrug is belangrijk. Je kunt hem versterken door oefeningen. Vraag aan je turnleerkracht hoe je dat doet.

### 4 GEZONDHEIDSTIPS



- Bekijk de foto's aandachtig. Wat is belangrijk voor een goede gezondheid?
- Schrijf onder elke foto een tip of slogan om mensen aan te sporen om gezond te leven.



eigen antwoord \_\_\_\_\_



eigen antwoord \_\_\_\_\_

#### DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde hoe ik mijn gehoor en mijn rug kan beschermen.
- Ik leerde waarop ik nog kan letten voor een goede gezondheid.

**DIT KAN IK AL!**

- Ik kan de delen van mijn lichaam benoemen.
- Ik kan een stappenplan uitvoeren.

**1 ONTDEK JE ZINTUIGEN**

■ Vul het schema aan.

ZINTUIG	WAT DOE IK DAARMEE?	WAARMEE DOE IK DAT?	PRIKKEL
het gehoor	<u>horen</u>	oren	<u>geluid</u>
<u>de reuk</u>	ruiken	<u>neus</u>	geur
<u>de smaak</u>	proeven	<u>tong</u>	bitter, zoet, zout ...
het zicht	<u>zien</u>	ogen	licht, donker ...
de tast	voelen	<u>huid</u>	<u>voorwerpen</u>

## 5 Zintuigen



**2 HOEKENWERK: SMAKELIJKE PROEVEN**

**HOEK 1: IK ZIE, IK ZIE WAT JIJ OOK ZIET**

- Voer de proef uit.
- Beantwoord de vragen.

*Wist-je-dat-je*

*Per dag knipper je in totaal een halfuur met je ogen.*

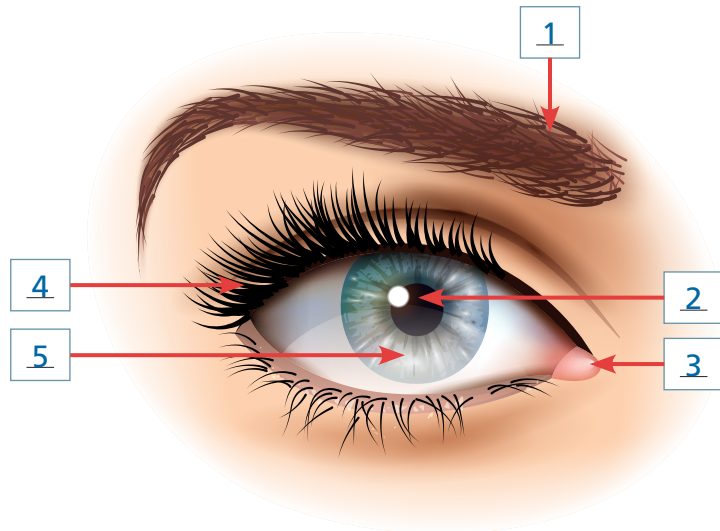
**Kijken in het donker**

- Vraag je buur de handen rond de ogen te houden. Kijk naar de pupil (het zwarte bolletje in het oog).  
Wat gebeurt er? De pupil wordt groter
- Schijn nu voorzichtig met een zaklamp in de richting van de ogen. Kijk opnieuw naar de pupil.  
Wat gebeurt er nu? De pupil wordt kleiner
- Hoe komt dat?  
eigen antwoord



■ Zet de nummers op de juiste plaats.

- 1 wenkbrauw
- 2 pupil
- 3 traankanaal
- 4 wimper
- 5 iris (gekleurd deel in het oog)



- Lees het besluit.
- Verbeter de opdracht.



Bij weinig licht wordt de iris smaller en de pupil dus groter. Zo kan er meer licht het oog binnen en zien we beter. Bij veel licht verwijdt de iris, zodat de pupil verkleint. Er hoeft niet zoveel licht binnen te komen om toch genoeg te zien.

## HOEK 2: KNOOP HET IN JE OREN

- Voer de proef uit.
- Beantwoord de vragen.

### Hoe ontstaat geluid?

Neem een beker en trek er met een elastiekje een stuk plastic strak overheen. Leg er enkele rijstkorrels bovenop. Houd de beker nu voor een luidspreker die je redelijk luid zet.

Wat merk je? De rijstkorrels beginnen te dansen.

- In activiteit 6 heb je geleerd hoe het oor werkt. Schrijf dat nog eens op. Kies uit: *slakkenhuis* – *oorschelp* – *trommelvlies* – *gehoorgang* – *gehoorzenuw*.

Het geluid gaat via de oorschelp en de gehoorgang naar het trommelvlies. Dat stuurt de trillingen verder naar de trilharen in het slakkenhuis. Van daar gaat het geluid naar onze hersenen via de gehoorzenuw.

- Lees het besluit.
- Verbeter de opdracht.



Geluid maakt trillingen door de lucht. Die trillingen botsen via de gehoorgang tegen het trommelvlies. Dat vlies trilt ook. Ook de botjes en het slakkenhuis gaan trillen. Daarna gaat een sein naar je hersenen: je hoort geluiden.

### HOEK 3: KRIEBELTJES AAN DE HAND

- Voer de proef uit.
- Beantwoord de vragen.

#### Gevoelige plaatsen

Ga per twee zitten. Een van jullie sluit de ogen. De ander kriebelt met een penseel op deze plaatsen: handpalm, haren, nagels, lippen en voorhoofd.

Waar kriebelt het penseel het meest? eigen antwoord

Waarom voelen we het kriebelen niet overal even sterk? Sommige plaatsen zijn gevoeliger dan andere

- Lees het besluit.



Op sommige plaatsen van je lichaam zitten meer voelcellen dan op andere plaatsen. Waar veel voelcellen zitten, ben je gevoeliger.

- Zoek nog verder naar gevoelige en minder gevoelige plaatsen.

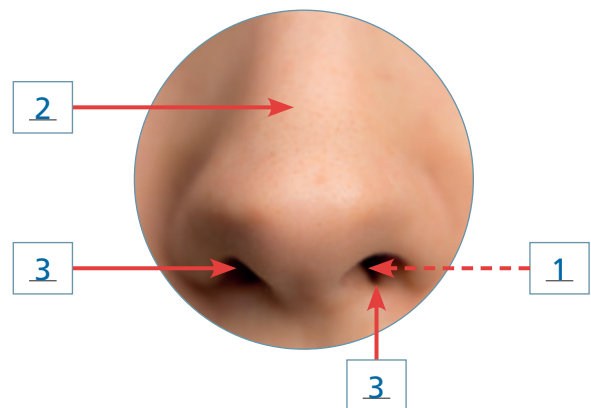
GEVOELIGE PLAATSEN	MINDER GEVOELIGE PLAATSEN
<u>bv. lippen, vingertoppen, tenen ...</u>	<u>eigen antwoord</u>
_____	_____
_____	_____

### HOEK 4: SPEURNEUS



- Zet de nummers op de juiste plaats.

- slijmvlies
- neusbeen
- neusholten



- Lees de tekst aandachtig.
- Vul de ontbrekende woorden in.

Duw eens bovenop je neus. Wat voel je? Dat is je neusbeen.

De neus bestaat uit het neusbeen en het kraakbeen. Als je met je vingers in het begin van je beide neusgaten voelt, raken ze elkaar niet. Waarom niet? Aan beide kanten van het tussenschot bevinden zich de twee neusholten. Die zijn bekleed met slijmvlies en neushaartjes. De neusholten lopen van de neusgaten tot de keel.

- Voer de proef uit.

### Proeven met je neus

Ga per twee zitten. Een van jullie doet een blinddoek om. Hij/zij knijpt zijn/haar neus dicht en proeft een beker met appelsap, sinaasappelsap of melk. Draai daarna de rollen om.

Wat heb je gemerkt? \_\_\_\_\_.



- Lees het besluit.



Om te proeven hebben we niet alleen onze tong, maar ook onze neus nodig. Wanneer we die niet kunnen gebruiken (bv. door een verkoudheid), is het veel moeilijker om te weten wat je eet. Dat komt doordat je keel- en neusholte met elkaar verbonden zijn en samen signalen naar je hersenen moeten kunnen sturen om de smaak ten volle tot uiting te brengen. Lukt dit niet, dan is je smaakbeleving veel minder sterk.

### HOEK 5: ZEG EENS AA

- Voer de proeven uit.

### Tong waarnemen

Ga per twee zitten. Bekijk elkaars tong.

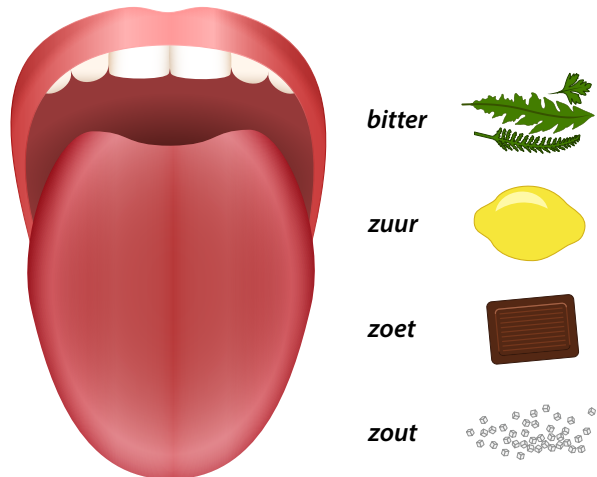
- Teken wat je ziet.
- Kijk een tweede keer naar elkaars tong, maar nu met een vergrootglas. Teken wat je nu ziet.



## Wat proef je waar?

In elk van de vier potjes zit iets anders om te proeven. De smaak staat erbij op een kaartje. Vroeger werd er gedacht dat er smaakzones waren op de tong. Denk jij dat dit klopt? Probeer eens uit!

- Steek telkens een wattenstaafje in een potje.
- Raak je tong op verschillende plaatsen aan.
- Proef je op verschillende plaatsen op je tong bepaalde smaken beter?
- Bespreek met je klasgenoten.



- Lees het besluit.



De spikkeltjes op je tong zijn je smaakpapillen. Ze zien er hetzelfde uit, maar met elke smaakpapil proef je maar een van de vier smaken (zout, zoet, bitter of zuur). Er bestaat nog een vijfde smaak: umami. Zalm, tomaat en paddenstoelen zijn daar voorbeelden van. Stilaan is er ook sprake van een zesde smaak: vet.

### Wist-je-dat-je

Vliegen proeven met hun poten.  
Katten proeven de smaak 'zoet' niet.

## HOEK 6: IK KAN MIJN OGEN NIET GELOVEN

Bekijk de bijlage. Wat zie je bij elke prent? Ziet je klasgenoot hetzelfde? Wat is er bij al die prenten aan de hand?

- Bespreek dat met elkaar en schrijf samen een antwoord op.

eigen antwoord

## DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde over de werking en de functie van onze zintuigen.
- Ik leerde dat onze zintuigen soms misleid worden.

**DIT KAN IK AL!**

- Ik kan de delen van mijn lichaam benoemen.
- Ik kan uitleggen wat onze zintuigen doen en waarom ze nuttig zijn.

**1 ONTDEK DE ADEMHALING**

- Voer de proeven uit.
- Beantwoord de vragen.



Ik werk samen met eigen antwoord \_\_\_\_\_.

**Proef 1: Tel je adem**

Zit rustig op je stoel. Adem rustig en laat je klasgenoot gedurende dertig seconden tellen hoeveel keer je ademt. Eén keer in- en uitademen telt voor één ademhaling. Vermenigvuldig met twee en je kent het aantal ademhalingen per minuut. Draai daarna de rollen om.

Voer de proef opnieuw uit, maar nu nadat je tien keer door de knieën bent gegaan met een sprong erna.

AANTAL ADEMHALINGEN PER MINUUT IN RUST	AANTAL ADEMHALINGEN PER MINUUT NA INSPANNING
_____ keer	_____ keer



Besluit: In rust adem je trager / sneller in en uit.

**Proef 2: Hoelang kun je zonder adem?**

Zet de chronometer aan, knijp je neus dicht en houd om de beurt je adem in. Je klasgenoot controleert je tijd. Draai daarna de rollen om.

SCHATTING	HOELANG ZONDER TE ADEMEN?
_____ seconden	_____ seconden

Voer de proef opnieuw uit, maar ga nu voortdurend door de knieën.

HOELANG ZONDER TE ADEMEN?
_____ seconden

**Wist-je-dat-je**  
 In 2012 heeft de Deense duiker Stig Severinsen zijn adem gedurende 22 minuten ingehouden. Dat is nog altijd het wereldrecord.

Besluit: Een mens kan gemiddeld dertig seconden zijn adem inhouden. Oudere mensen en kinderen kunnen minder lang / langer hun adem inhouden dan volwassenen. Na een inspanning kan ik het langer / minder lang volhouden.

Hoe komt dat? Een inspanning kost energie \_\_\_\_\_



### Proef 3: Je neus of je mond?

Knijp je mond dicht met je vingers.

Adem door je neus. Lukt dat?

Knijp nu je neus dicht en adem door je mond.

Wat lukt het best: ademen door de neus / ademen door de mond?

Heb je een verschil gemerkt tussen het ademen door de neus of door de mond?

- Denk hierover eens na: een van onze longen is groter dan de andere. Welke long is kleiner? Waarom?

Onze linkerlong is kleiner, omdat die plaats moet vrijhouden voor ons hart.

## 2 HOE WERKT ONZE ADEMHALING?

- Lees de tekst.
- Zet de woorden op de juiste plaats. Kies uit: *lucht – ademen – krimpen – longen – luchtpijp – neus – mond*.



Om in leven te blijven, moeten we ademen.

Als je ademt, komt er lucht in je lichaam.

Ons lichaam kan niet zonder lucht, omdat daarin een belangrijk gas zit: zuurstof.

Je ademt lucht in langs je neus

of mond. De lucht gaat langs de

keelholte naar je luchtpijp. Langs daar gaat de lucht

richting longen. Als je ademt brengt de lucht dus zuurstof in je

longen. De longen zetten uit. Als je uitademt, krimpen de longen.

### Wist-je-dat-je

Alle vertakkingen in onze longen samen hebben een lengte van 2 400 kilometer.

We moeten onze longen gezond houden. Als je sport, heeft je lichaam meer zuurstof nodig om goed te werken. Je zult meer inademen, zodat je genoeg lucht krijgt. Sporten is goed voor je lichaam. Je longen moeten dan harder werken en daarvan worden ze sterker.

### Mijn longinhoud

We blazen in een fles water die we ondergedompeld hebben.

Wat gebeurt er? Als je uitademt, komt er lucht in de fles en stroomt het water uit de fles.

Besluit: Deze proef toont hoeveel lucht er in je longen zit. Bij volwassenen is dat tussen vijf en zeven liter.



### 3 GEZONDE LUCHT

Ons hart pompt de zuurstof naar alle delen van het lichaam, ook naar de hersenen. Zonder zuurstof kunnen onze hersenen niet werken. Zuurstof is dus heel belangrijk om goed te kunnen leren. Zorg jij er mee voor dat er genoeg frisse lucht in de klas komt door het raam open te zetten?

Voor onze longen is het belangrijk dat we goede lucht inademen. Vaak is ingeademde lucht niet zo gezond. Het is vervuilde lucht. Hoe raakt lucht vervuild?

uitlaatgassen van fabrieken, uitlaatgassen van het verkeer, verbrandingsovens, oplosmiddelen (bv. verf), gevaarlijke gassen uit spuitbussen, kachels en haarden ...

In heel wat steden in de wereld is de lucht al zo vervuild dat ze blijft hangen bij droog en windstil weer. Er ontstaat dan een heel ongezonde mist: **smog**. Mensen beschermen zich dan door op straat een mondk masker te dragen.



### 4 IK KAN ... YOGA!

Wat vind jij van yoga? Kleur de passende smiley.

Ik word rustig van yoga.	☹️ 😐 😊
Ik leerde om trager en dieper adem te halen.	☹️ 😐 😊
Ik ben lenig en kon de oefeningen goed uitvoeren.	☹️ 😐 😊
Ik kon mij goed concentreren om de oefeningen traag uit te voeren.	☹️ 😐 😊



#### Wist-je-dat-je

Yoga leert je om trager en dieper adem te halen. Je lichaam ontspant en zo zorg je ervoor dat je lichaam meer zuurstof opneemt.

#### DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde hoe onze ademhaling werkt.
- Ik leerde waarom we moeten ademen.

**DIT KAN IK AL!**

- Ik kan uitleggen wat onze zintuigen doen en waarom ze nuttig zijn.
- Ik kan uitleggen hoe onze ademhaling werkt en waarom we moeten ademen.
- Ik kan al iets vertellen over de wervelkolom in mijn lichaam.

**1 HOE ZIE IK ERUIT ONDER MIJN HUID?**



Vroeger wist men niet hoe de mens er vanbinnen uitzag. De Brusselse arts Andreas Vesalius deed daar onderzoek naar. In de 16e eeuw sneed hij lijken open om meer te weten te komen. Hij schreef er een heel dik boek over.

**2 GEWERVELD**



■ Lees de weetjes.

Het is belangrijk om veel te bewegen. Zo houd je je botten gezond en zul je ze minder snel breken.

Wanneer je een bot breekt, moet je meestal in het gips. Dat zorgt ervoor dat je je gebroken bot laat rusten en niet beweegt. Zo kan het bot weer aan elkaar groeien. Dat duurt meestal een zestal weken.



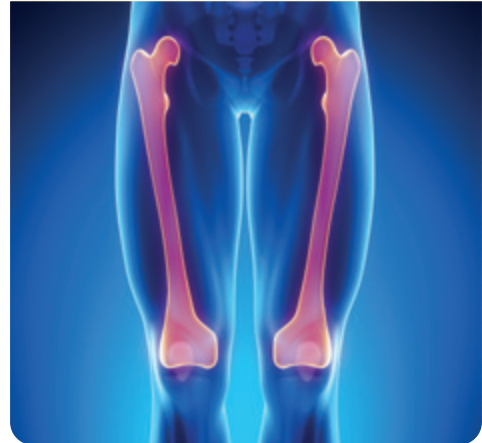
Je skelet zorgt er ook voor dat je niet in elkaar zakt als een pudding. De mens is gewerveld. Dat betekent dat hij wervels heeft (zoals een ruggenwervel) en andere botten. Dat is niet bij alle levende wezens zo. Sommige dieren hebben geen skelet: ze zijn ongewerveld (bv. een slak).



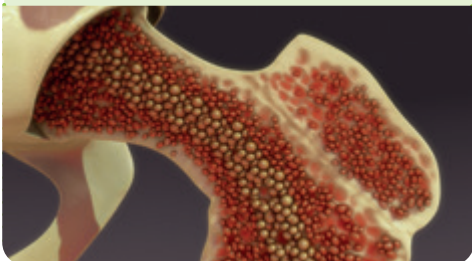
Een skelet zorgt ervoor dat je organen beschermd blijven, zoals je longen en je hart. Je schedel beschermt je hersenen. Bedenk maar eens waarom je ogen dieper in je hoofd liggen dan je wenkbrauwen ... Je skelet zorgt er (samen met je spieren) ook voor dat je kunt bewegen.



De meeste mensen hebben 206 botten in hun lichaam. Een baby heeft meer botten in zijn lichaam, omdat nog niet alle botten volgroeid zijn. Alle botten hebben een naam: het sleutelbeen, de ellepijp, de knieschijf, ribben ... Het dijbeen is het langste bot in je lichaam.



Botten bestaan uit been (kalk) en lijmstof. Hoe ouder je wordt, hoe minder kalk er in je botten zit. Hoe minder kalk, hoe sneller je iets breekt. In een bot kan ook beenmerg zitten. Daarvan maakt ons lichaam bloedcellen.



De beenderen van je skelet kun je niet plooiën. Bewegen en plooiën doen we met onze gewrichten en spieren. Onderzoek de gewrichten van je lichaam. Waar kun je je lichaam met een gewricht plooiën en waar kun je met een gewricht draaien? Zijn er gewrichten waarmee je nog andere bewegingen kunt maken?



Dokters gebruiken röntgenfoto's om een breuk, barst of scheur in de botten op te sporen. Ze maken een röntgenfoto met een apparaat dat stralen door je huid en spieren stuurt. De stralen kunnen niet door je botten.



■ Is de uitspraak waar of niet waar? Duid de juiste letter aan.

	WAAR	NIET WAAR
Na een breuk groeit een bot vanzelf weer aan elkaar.	M	Z
Je skelet kan overal bewegen.	R	G
Je kunt je botten steviger maken door te bewegen.	T	L
Baby's hebben minder botten dan volwassenen.	B	A
Mijn skelet beschermt me. Het kan bewegen en zorgt voor vorm en stevigheid in mijn lichaam.	E	V
In je beenmerg worden nieuwe bloedcellen gemaakt.	A	O
De mens is ongewerveld.	P	R
Een röntgenapparaat werkt met trillingen.	Q	E

Als je juist geantwoord hebt, vind je een ander woord voor 'skelet'. Let op: de letters staan door elkaar. geraamte

■ Sneller klaar? Los dan het raadsel op.

Hoe maakt een skelet een deur open? Met zijn sleutelbeen.

### 3 AAN DE SLAG



■ Maak met je groepje je eigen skelet.

Ik werk samen met eigen antwoord.



## 4 HOE IS HET GEGAAN?

- Hoe is de samenwerking verlopen?

eigen antwoord

- Deze drie weetjes over het skelet vinden wij bijzonder.

1 eigen antwoord

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

- Sneller klaar? Van welke dieren zijn deze skeletten?



slang



kikker



walvis



aap



vogel



Alle botten zorgen samen voor de ondersteuning van ons lichaam. Maar ons skelet beschermt ons ook. Denk maar aan onze schedel die onze hersenen beschermt. Onze ribben beschermen dan weer enkele belangrijke organen zoals het hart en de longen. De botten in ons skelet zorgen er ook voor dat heel wat spieren zich daaraan kunnen vasthechten.

De drie belangrijke zaken waarvoor ons skelet zorgt zijn dus ondersteuning, bescherming en vasthechting.

### Wist-je-dat-je

Ons skelet bestaat uit 206 botten. Bij een baby zijn dat er 350. Dat komt omdat er nog heel wat botten bij het groeien worden aan elkaar groeien.

### DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde de functies van een skelet (bescherming, ondersteuning en vasthechting).
- Ik leerde de namen van een aantal beenderen uit mijn lichaam.

**DIT KAN IK AL!**

- Ik kan uitleggen wat onze zintuigen, onze ademhaling en ons skelet doen en waarom ze nuttig zijn.

**1 WAAR LIGT JE GRENS?**

- Lees de eerste kolom.
- Kijk naar de foto's van je leerkracht.
- Duid met een **groen vinkje** (mag) of een **rood kruis** (mag niet) aan als je het al dan niet oké vindt dat de personen dat met jou doen.



	A	B	C	D	E	F	G	H	I
mama									
broer									
oma									
oom									
beste vriend(in)									
liefje									
leerkracht									
tramchauffeur									

Wat je van de ene graag hebt, wil je van een ander helemaal niet. Dat is prima zo! Een ander moet jouw grenzen respecteren. En jij moet de grenzen van een ander respecteren.

**2 OVERAL EEN BEETJE ANDERS**

In sommige culturen geven mannen elkaar zoenen op de wang als begroeting, maar vrouwen zoenen ze niet. In andere culturen is het dan weer net andersom. Er zijn volkeren die een buiging maken en er zijn volkeren waar dat niet mag. In Japan is het beleefd om iemand te begroeten met een buiging. Hoe diep je buigt, hangt af van wie het is. Ook bij sommige gevechtssporten zie je dat nog. Vroeger kuste men de hofdames op de hand en maakten de dames een kleine buiging door de knieën. Soms kom je in een land waar de gewoontes helemaal anders zijn. Het is beleefd om je dan aan te passen aan de gewoontes in dat land. Zolang je je daarbij goed voelt.



Hoe begroet jij je leerkracht? eigen antwoord

Wie begroet je op een andere manier? eigen antwoord

Hoe begroet je hem/haar? eigen antwoord

*Wist-je-dat-je*  
 De Maori in Nieuw-Zeeland begroeten elkaar door de neus en het voorhoofd tegen elkaar te drukken.

### 3 HOE ZEG IK NEE?

■ Beantwoord de vragen.

- Hoe heb je je grens in de eerste oefening aangegeven?

Ik stak mijn hand naar voren, ik zei stop

- Is je grens gerespecteerd? Is de andere leerling gestopt? Ja / Nee

- Kies uit: gepast – ongepast.

Wanneer iemand je grenzen respecteert, dan vertoont de ander gepast gedrag.

Wanneer iemand je grenzen niet respecteert, dan vertoont de ander ongepast gedrag.

- Wat kun je doen als iemand je grens niet respecteert?

je grens herhalen, stop zeggen, nee zeggen, weglopen, een volwassene in vertrouwen nemen

- Wat kun je doen als men iemands grens niet respecteert?

reageren, een volwassene in vertrouwen nemen ...

Wanneer je iemand vertrouwt, kun je die persoon vertellen waarmee je zit. Soms ben je te verlegen om het te vertellen of misschien schaam je jezelf. Bij iemand die je echt kunt vertrouwen, is dat niet nodig. Misschien is het je mama/papa, je leerkracht, een broer/zus, een vriend(in) ... Blijf niet zitten met je slecht gevoel. Het aan iemand vertellen zorgt ervoor dat je jezelf beter voelt. Het lucht op.

- Wie kun je in vertrouwen nemen?

ouders, je leerkracht, de directie, de vertrouwenspersoon op school, het CLB, hulpverleners van Awel

■ Hoe kun je de mensen van Awel contacteren? Noteer drie mogelijkheden.

- via [www.awel.be](http://www.awel.be)

- telefoneren naar het nummer 102

- mailen naar [brievenbus@awel.be](mailto:brievenbus@awel.be)

**awel**  
LUISTERT NAAR KINDEREN EN JONGEREN

#### DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde dat ik mijn eigen grenzen moet aangeven en dat anderen die moeten respecteren.
- Ik leerde wat ik kan doen wanneer anderen mijn grenzen niet respecteren.

**DIT KAN IK AL!**

- Ik kan verschillende hulpverlenende beroepen opsommen.
- Ik kan een vraag stellen die begint met een vraagwoord.

**1 DE KNEEPJES VAN HET VAK**

- Zet het nummer van het filmfragment bij het juiste beroep.
- Schrijf erbij welk kneepje je geleerd hebt.



1



2



3



4



5



6

FRAGMENT	BEROEP	KNEEPJE (VAARDIGHEID)
5	agent	een wagen controleren
1	boomverzorger	de paalsteek
4	olifantenverzorger	de targettraining
2	kinderverzorger	de groentepap
3	brandweerman	de brandpaal
6	verpleger	een wonde ontsmetten

Heb je voor elk hulpverlenend beroep dezelfde kneepjes nodig? Ja / Nee

Leg uit.

Elk beroep vereist andere kneepjes

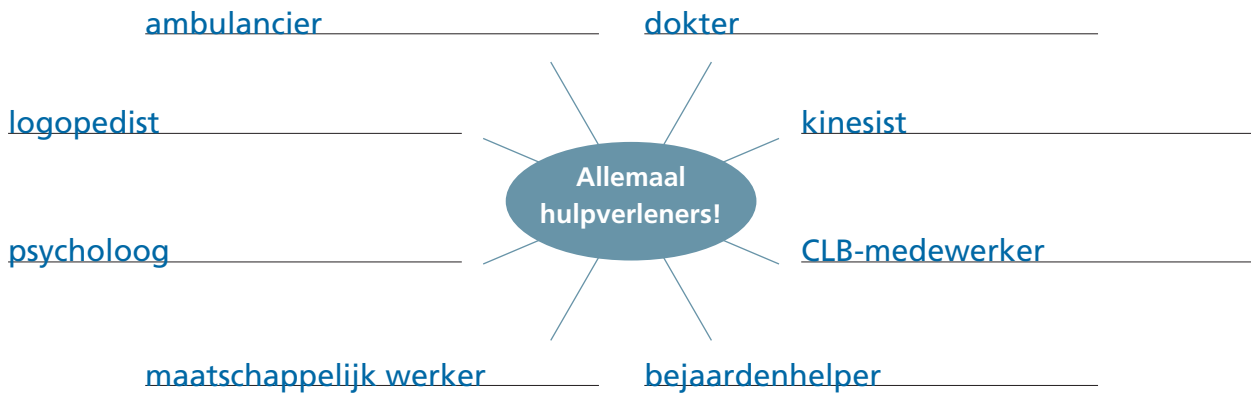


## 2 ALLEMAAL HULPVERLENERS!



Hoeveel hulpverleners kunnen jullie opsommen?

■ Werk per twee en schrijf om de beurt een hulpverlener op.



■ Kies elk een hulpverlener en omkring die.

## 3 MAG IK JE IETS VRAGEN?



■ Bedenk samen zes vragen voor je hulpverlener. De vragen moeten met een vraagwoord beginnen.

- ① eigen antwoord \_\_\_\_\_
- ② eigen antwoord \_\_\_\_\_
- ③ eigen antwoord \_\_\_\_\_
- ④ eigen antwoord \_\_\_\_\_
- ⑤ eigen antwoord \_\_\_\_\_
- ⑥ eigen antwoord \_\_\_\_\_

■ Sneller klaar? Bedenk drie talenten voor je hulpverlener.

eigen antwoord \_\_\_\_\_

eigen antwoord \_\_\_\_\_

eigen antwoord \_\_\_\_\_

■ Kleur het nummer van de vraag:

- rood: een overbodige vraag,
- blauw: een algemene vraag,
- groen: een specifieke vraag.

### DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde dat er verschillende hulpverlenende beroepen zijn en dat je daarvoor specifieke vaardigheden nodig hebt.
- Ik leerde gerichte vragen stellen.

**DIT KAN IK AL!**

- Ik kan samenwerken.
- Ik kan moeilijke woorden uit leerstof halen.

**1 WOORDENLIJST MAKEN**

■ Welke woorden vind je moeilijk?

WOORD	BETEKENIS
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

■ Maak zelf een flashkaart!

- Knip een A4-blad in vier stukken.
- Schrijf het moeilijke woord op de voorkant en de uitleg op de achterkant.
- Leg de woordkaarten op een stapel.
- Lees het woord. Formuleer de betekenis.
  - Als de betekenis juist is, leg je de woordkaart in de doos.
  - Als de betekenis fout is, leg je de kaart opzij en herhaal je dat woord later nog een keer.
- Doe dat elke dag tot aan de toets.



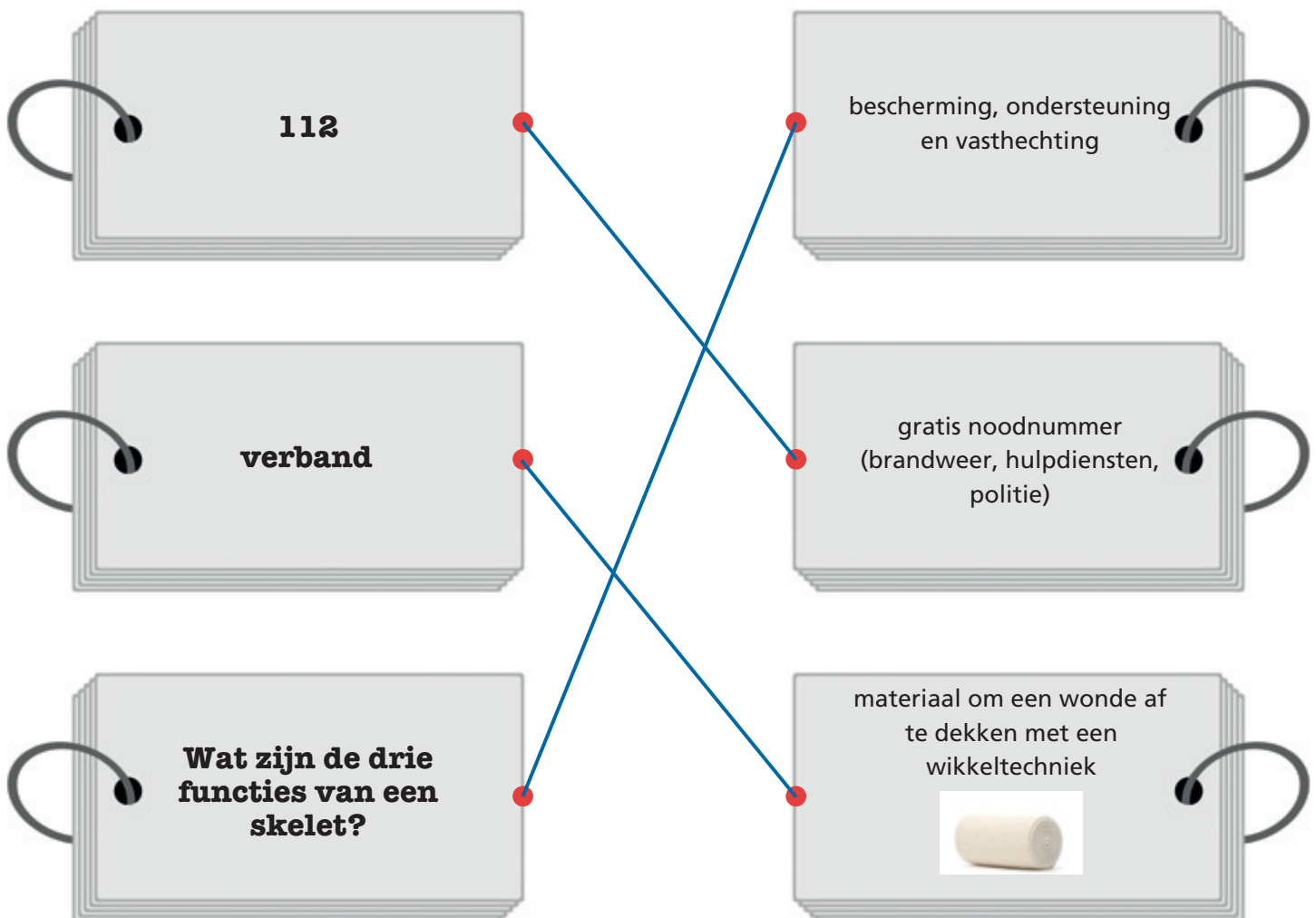
## 2 FLASH

Er zijn drie soorten flashkaarten:

- 1 moeilijke woorden en hun betekenis,
- 2 vraag en antwoord,
- 3 'kernwoord' en informatie.

De uitleg staat altijd op de achterkant.

■ Verbind de juiste voorkant met de juiste achterkant.



- Lees de onthoudkaders in de verschillende activiteiten.
- Maak flashkaarten van die informatie. (Schrijf op de voorkant in de hoek rechts onderaan bij welke activiteit de flashkaart hoort: A2, A4 ...).
- Ondervraag je buur met je flashkaarten.

*Tip! Houd het antwoord op de achterkant beknopt. Som eventueel enkele begrippen op.*

### DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde flashkaarten maken.
- Ik leerde hoe je op verschillende manieren (alleen of met twee) met flashkaarten kunt studeren.

## 1 WAT HEB JE GELEERD OVER DIT THEMA?

eigen antwoord

---



---



---

## 2 OM OVER NA TE DENKEN ...

Hoe kun je goed voor jezelf zorgen?

je gehoor beschermen, voor een goede hygiëne zorgen, op je  
lichaamshouding letten, attent zijn voor gevaarlijke situaties ...

---

Hoe zorgt je lichaam voor zichzelf?

Ons skelet biedt het lichaam bescherming en steun, onze adem-  
haling brengt zuurstof naar alle lichaamsdelen, onze zintuigen  
helpen ons alles waarnemen ...

---



## 3 ZELFEVALUATIE

- Hoeveel punten op tien geef je jezelf? Kleur het aantal figuren.
- Noteer waarom je jezelf die score geeft.

- Ik kan uitleggen hoe iets werkt.



eigen antwoord

---

- Ik heb aandacht voor mijn eigen veiligheid en die van anderen.





eigen antwoord

---



Woord	Foto/Voorbeeldzin	Verklaring
EHBO	<i>Eerste Hulp Bij Ongevallen</i>	EHBO is het eerste wat je kunt doen als er nog geen hulpverlener in de buurt is. Iemand die EHBO kent, kan gewonde mensen helpen.
het kompres		Een <b>kompres</b> is een natte doek die je op de plaats legt waar je pijn hebt.
het pincet		Een <b>pincet</b> is een kleine tang om iets vast te grijpen, bijvoorbeeld een splinter in je vinger.
het snelverband		Een dun verband dat een wonde afdekt is een <b>snelverband</b> .
het spiraalverband		Een <b>spiraalverband</b> gebruik je bij een wonde of letsel aan een ledemaat om een ander verband vast te zetten.
de medicatie	<i>De oude man moest elke dag stipt op tijd zijn medicatie innemen.</i>	Zalf, pillen, poeder, verstuiver ...: alles wat je gebruikt om beter te worden is <b>medicatie</b> .

Woord	Foto/Voorbeeldzin	Verklaring
het afwezigheidsbriefje	<i>Meteen bij de start van de les heb ik mijn afwezigheidsbriefje aan de leerkracht gegeven.</i>	Een <b>afwezigheidsbriefje</b> is een briefje van de dokter waarop staat dat je niet op school of op het werk aanwezig kon zijn door ziekte.
de kids-ID		Een <b>kids-ID</b> is een elektronische kaart die je moet hebben als je jonger bent dan twaalf jaar. Er staat op wie jij bent en wie je ouders zijn.
de bijsluiter		De <b>bijsluiter</b> is een papiertje dat bij medicijnen zit. Er staat op hoe je de pillen of het drankje moet innemen en waar ze tegen helpen.
de orthodontist		Een tandarts die het gebit en de kaken bestudeert is een <b>orthodontist</b> . Om een beugel te dragen ga je naar de orthodontist.
de chirurg		Een <b>chirurg</b> is een dokter die mensen opereert.
de dermatoloog		Een dokter die de huid bestudeert, is een <b>dermatoloog</b> .

Woord	Foto/Voorbeeldzin	Verklaring
<p>het oorsuizen</p>	<p><i>De muziek op dat feestje stond veel te luid. Sindsdien heb ik last van oorsuizen.</i></p>	<p><b>Oorsuizen</b> is een voortdurende pieptoon of geruis in het oor (tinnitus).</p>
<p>de wervelkolom</p>		<p>Je <b>wervelkolom</b>, dat zijn alle botjes midden op je rug. Die vormen samen een lange rij van je nek tot aan je billen.</p>
<p>de smog</p>		<p><b>Smog</b> is een vieze mist van uitlaatgassen en rook. In een grote stad hangt soms smog als het niet waait. Dan stinkt het buiten.</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>





# WERELD *kanjers*

Peter Vanbedts  
An Craenhals  
Caroline Liekens  
Miek Vermeulen



ISBN 978-90-301-4858-6



9 789030 148586