



H Y G I E N E

3^e graad lager onderwijs



opgepast besmettelijk

WO 1.15 De leerlingen kunnen voorzorgen opnoemen die de kans op besmettelijke ziekten, parasieten of schimmels vermindert of uitsluit.

Integratie

Kan passen binnen het thema ziekten, besmetting, gezondheid, hygiëne, ...

Doelstelling

De leerlingen verwoorden wat besmettelijke ziekten zijn.

De leerlingen bespreken hoe ze kans op besmetting kunnen vermijden.

Materiaal

Werkblad 'besmetting'.

Mogelijke activiteiten

* Kringgesprek

De leerlingen praten over verkoudheid en hoe ze zich dan voelen. Ze sommen hun ziekteverschijnselen op: hoesten, niezen, lopende neus, ...

In de klas wordt nagegaan wie er dit schooljaar reeds een verkoudheid gehad heeft en in welke periode. Hieruit kan het besluit volgen dat deze ziekte zich enorm vlog verspreidt. Zij behoort tot de meest voorkomende besmettelijke ziekten.

* Groepswerk

De klas wordt ingedeeld in groepjes.

De leerlingen krijgen het werkblad met de tekst over besmetting. In elke groep wordt de tekst besproken.

Ook de vragen worden in de groep beantwoord. Indien nodig kunnen de begrippen vooraf toegelicht worden.

* Duid de beste keuze aan: oplossing

Als je verkouden bent moet je

- de huisarts raadplegen
- een zakdoek bij je hebben
- zo lang mogelijk in bed blijven

Een verkoudheid kan voorkomen worden door

- een goede lichaamsweerstand op te bouwen
- regelmatig je temperatuur te meten
- de kamertemperatuur hoog te houden

* Nabespreking: klasgesprek

In een klasgesprek worden de problemen en eventuele verschilpunten bij de meerkeuzevragen besproken.

Bij een lichte verkoudheid hoeft de arts niet geraadpleegd te worden.

De genezing treedt meestal vanzelf op na enkele dagen. Het is wel belangrijk je goed te verzorgen, opdat er geen verwickelingen zouden ontstaan. Bij een zware verkoudheid kan het nodig zijn een dokter te raadplegen en misschien in bed te blijven.

Een verkoudheid wordt veroorzaakt door virussen. Deze verspreiden zich via de druppeltjes die bij spreken, hoesten of niezen geproduceerd worden. Daarom is het belangrijk steeds een zakdoek bij te hebben om de verspreiding van de ziektekiemen te verminderen.

Het is belangrijk een goede lichaamsweerstand op te bouwen zodat virussen waarmee je in contact komt minder kans krijgen je ziek te maken.

besmetting

Wanneer je ziek wordt kan dit zijn omdat je lichaam of een bepaald orgaan niet meer goed werkt. Wanneer dit veroorzaakt wordt door microben die zich in grote massa in je lichaam bevinden en groeien spreekt men over **infectieziekten**.

Een infectieziekte wordt dus veroorzaakt door een besmetting met microben. Een hoeveelheid microben dringt het lichaam binnen. Dit gebeurt meestal langs de **slijmvliezen** van neus en keel. Deze laten veel vlugger microben door dan de huid.

Als je weerstand voldoende groot is zal je lichaam en voornamelijk de witte bloedcellen de microben vlug vernietigen. Je **lichaamsweerstand** zal het grootst zijn als je gevaccineerd bent, je voldoende fit bent, je regelmatig eet...

Wanneer je lichaam weinig weerstand kan bieden tegen een infectie, dringen de microben dieper je lichaam binnen en beginnen zich te vermenigvuldigen. Je wordt ziek. Pas nadat door voldoende te rusten of door geneesmiddelen de microben toch verliezen, zal je weer genezen.

Als je besmet bent met microben kan je ook andere mensen besmetten. Als je hoest of niest vliegen immers de microben in het rond, je vriend ademt ze in en hij is ook besmet.

Duidt de beste keuze aan

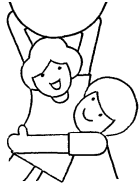
Als je verkouden bent moet je

- ▽ de huisarts raadplegen
- ▽ een zakdoek bij je hebben
- ▽ zo lang mogelijk in bed blijven

Een verkoudheid kan voorkomen worden door

- ▽ een goede lichaamsweerstand op te bouwen
- ▽ regelmatig je temperatuur te meten
- ▽ de kamertemperatuur hoog te houden





preventie

WO 1.15 De leerlingen kunnen voorzorgen opnoemen die de kans op besmettelijke ziekten, parasieten of schimmels vermindert of uitsluit.

Integratie

Kan passen binnen het thema ziekten, besmetting, gezondheid, hygiëne, ...

Doelstelling

De leerlingen sommen preventief gedrag om ziekte te voorkomen op.
De leerlingen bespreken hoe ze besmetting kunnen vermijden.

Materiaal

Werkblad 'preventie'.
Woordenboeken, encyclopedie, internet, folders, of dergelijke.

Mogelijke activiteiten

* Groepswerk

Op het werkblad 'preventie' krijgen de leerlingen wat meer uitleg over preventie. Ze lezen er ook verschillende reacties. Het is aan hen om preventieve reactie eruit te halen.

Daartoe kunnen de leerlingen gebruik maken van het internet, de woordenboeken, encyclopedie, folders, ...

De leerlingen worden verdeeld in groepjes van 5. In elke groep wordt de oefening besproken en opgezocht.

De vragen worden in de groep beantwoord.

Welke reacties kan je als preventief beschouwen? Duid aan met een kruisje.

1. Piet heeft dikwijls hoofdpijn. Hij neemt telkens een pilletje.
2. Els slaat nooit het ontbijt over.
3. Jan heeft gevoetbald. Hij heeft het veel te warm en trekt zijn trui uit.
4. Volgende week gaat het zesde leerjaar naar Oostenrijk. Brigitte wil dit niet missen. Ze neemt nu elke dag een pilletje vitamine C om zeker niet verkouden te zijn als ze vertrekken.
5. Anja is 12. Ze laat zich inenten tegen rode hond.
6. Chris is verkouden. Om zich wat beter te voelen neemt zij een genees-middel.
7. Leen wil een besmetting voorkomen. Zij wast haar handen voor elke maaltijd.
8. Anne niest en proest in 't rond.
9. Jan is gevallen. Zijn knie en elleboog zijn geschaafd. Hij wast en ontsmet de wonde.

* Nabespreking

1. Piet vertoont geen preventief gedrag. Het is niet aan te raden onmiddellijk een geneesmiddel te nemen, telkens je pijn voelt. Beter is het even te wachten, eventueel wat te gaan liggen en pas geneesmiddelen te nemen als je echt veel last hebt.

Nog beter is het om te zoeken naar de oorzaken van de hoofdpijn en daar dan iets aan te veranderen. Hoofdpijn kan diverse oorzaken hebben.

2. Het ontbijt is een belangrijke maaltijd binnen het dagmenu.
Een gezonde voeding is een noodzakelijke voorwaarde om een goede lichaamsweerstand op te bouwen.
3. Als je bezweet bent en je stopt met spelen dan koelt de lichaamstemperatuur vlug af.
Je hebt dan ook minder weerstand voor ziektekiemen. Daarom is het niet aan te raden een trui uit te trekken nadat je gespeeld hebt. Het is beter tijdens het spel een trui uit te trekken en bij het beëindigen van het spel die terug aan te trekken.
Vitamine C is belangrijk om infecties te bestrijden. Maar je hoeft het niet bij de apotheker te gaan halen. Een natuurlijke voeding bevat er meer dan genoeg.
Als je een extra dosis vitamine C inneemt, wordt het teveel uit het lichaam gedreven en dient dus nergens voor. Vitamine vind je vooral in rauwe groenten en fruit.
4. Rode hond komt meestal bij kinderen voor en is dan goedaardig. Deze ziekte is wel gevaarlijk voor zwangere vrouwen die nog geen afweerstoffen tegen deze ziekte hebben. De ziektekiemen worden immers doorgegeven aan het kind in de baarmoeder en dat kind kan dan sterven of bij de geboorte ernstige afwijkingen vertonen zoals doofheid, blindheid en hartafwijkingen.
5. Bij een verkoudheid zijn er virussen in het spel. Daartegen zijn geen geneesmiddelen opgewassen. Een verkoudheid geeft vaak last zoals een lopende neus, hoesten, niezen. Soms kan het nodig zijn een geneesmiddel te nemen om die last wat lichter te maken.

We moeten echter voorzichtig omspringen met hoestdranken, zuigtabletten en neusdruppels. Ze mogen niet te lang genomen worden. Zo mogen we bijvoorbeeld neusdruppels niet langer dan 8 dagen innemen. Anders is het gevaar groot dat de neusslijmvliezen overprikkeld raken. Dit bezorgt langer last dan een verkoudheid.

6. Door je handen goed te wassen spoel je veel microben weg.
7. Door hoesten kunnen bacteriën en virussen zich verspreiden via de druppeltjes die we dan produceren.
8. Bij een wonde zijn er bacteriën in het spel. Het is belangrijk de wonde onmiddellijk te ontsmetten zodat de bacteriën niet verder kunnen binnendringen en zo de wonde ontsteken.

preventie

Preventie omvat alle maatregelen om ziekte te voorkomen.

Vaccinatie, een gezonde voeding, voldoende slaap en aangepaste kledij zijn belangrijke preventieve maatregelen.

Wanneer je verkouden bent, kan je voorkomen dat anderen ook ziek worden door je zakdoek niet overal te laten rondslingeren, door je hand voor je mond te houden bij het hoesten...

Het belangrijkste bij **preventie** is dat de maatregelen zich richten naar **gezonde** mensen, daar waar **verzorging** gaat over **zieke** mensen.

Door een **vaccinatie** of inenting kunnen we ons beschermen tegen een besmettelijke ziekte. Met een spuitje of een lepeltje krijgen we onschadelijk gemaakte microben binnen. Ons lichaam maakt dan **antistoffen**, die microben doden.

Als je genoeg afweerstoffen hebt, kan je de ziekte niet meer krijgen.

Men kan tegen verschillende ziekten vaccineren. In België worden de kinderen ingeënt tegen **kinderverlamming, tetanus, bof, mazelen, difterie** en **rubella**.

Inenting tegen rubella is heel belangrijk voor meisjes.

Wanneer ze gevaccineerd zijn kunnen ze de ziekte niet meer krijgen, ook niet als ze later eventueel zwanger zijn. Wanneer een zwangere vrouw rubella krijgt wordt ook haar kind in de baarmoeder besmet.

De baby wordt dan dikwijls geboren met ernstige afwijkingen aan het hart en kan blind of doof zijn.

**Hierna volgen enkele reacties. Welke kan je als preventief beschouwen?
Kleur het driehoekje.**

- ▽ Piet heeft dikwijls hoofdpijn. Hij neemt telkens een pilletje.
- ▽ Els slaat nooit het ontbijt over.
- ▽ Jan heeft gevoetbald. Hij heeft het veel te warm en trekt zijn pul uit.
- ▽ Volgende week gaat het zesde leerjaar naar Oostenrijk. Brigitte wil dit niet missen. Ze neemt nu elke dag een pilletje vitamine C om zeker niet verkouden te zijn als ze vertrekken.
- ▽ Anja is 12. Ze laat zich inenten tegen rode hond.
- ▽ Chris is verkouden. Om zich wat beter te voelen neemt zij een geneesmiddel.
- ▽ Leen wil een besmetting voorkomen. Zij wast haar handen voor elke maaltijd.
- ▽ Anne niest en proest in 't rond.
- ▽ Jan is gevallen. Zijn knie en elleboog zijn geschaafd. Hij wast en ontsmet de wonde.





quiz: hou je mond gezond

WO 1.14 De leerlingen kunnen gezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam en ze weten dat bepaalde ziekteverschijnselen of handicaps niet altijd kunnen worden vermeden.

Integratie

Kan best in het begin van het schooljaar uitgevoerd worden als inleiding op het dagelijks tandenpoetsen na het middagmaal.

Doelstelling

De leerlingen verwoorden hoe ze hun gebit kunnen verzorgen.
De leerlingen zoeken samen antwoorden.

Materiaal

Het werkblad met 10 vraagkaarten voor de quizmaster.
Het werkblad met 10 meerkeuzevragen per groep.
Pennen, zandloper of chronometer.
Scorebord en stift.
De vragen worden gekopieerd op zwaar papier en uitgeknipt of geplakt op fiches.

Mogelijke activiteiten

De leerkracht legt uit dat de leerlingen een quiz gaan doen. Er moet dus een quizmaster en een puntenteller aangeduid worden.

De rest van de klas wordt verdeeld in groepen van 5 leerlingen.
Elke groep krijgt een aantal blanco kaarten en een pen.

De groepjes verdelen zich over het lokaal. De quizmaster leest de vragen voor en beslist of er correct geantwoord wordt. De puntenteller maakt een scorebord en verdeelt de punten als volgt.

PUNTEN

Voor de open vragen:

goed en volledig	2 punten
goed en onvolledig	1 punt
fout	0 punten

Voor de meerkeuzevragen:

elke juiste aanduiding	+ 1 punt
elke verkeerde aanduiding	-1 punt

De punten worden na elke vraag op een scorebord geschreven door de puntenteller.

1 OPEN VRAGEN

Het eerste deel van de quiz bestaat uit open vragen. De quizmaster leest een vraag. De groepen krijgen telkens 1 minuut om hun antwoord op de kaartjes te schrijven. Daarna worden alle antwoorden gecontroleerd en punten toegekend.

Waarom ga je naar de tandarts?

Om je tanden te laten verzorgen.
Op controlebezoek.

Hoeveel tanden heeft een volwassene?

32 (28 zonder verstandskiezen)

Waarom moeten we onze tanden poetsen?

Om alle etensresten weg te nemen en zodoende tandbederf te voorkomen.

Waarmee vult de tandarts de gaatjes in je tand?

Metaalvulling, kunststofvulling, cement.

Wanneer hebben we een melkgebit?

Een blijvend gebit?

Melkgebit vanaf 2 jaar

Blijvend gebit vanaf 6-7 jaar

(volledig op 12-13 jaar)

Welke soorten tanden hebben we in een blijvend gebit?

Snijtanden, hoektanden, voorkiezen, maaltanden of kiezen, verstandskiezen.

Wat betekent cariës?

Tandbederf, gaatjes in een tand.

Wat kan je doen om je tanden te versterken?

Minstens driemaal per dag je tanden poetsen met een tandpasta die fluor bevat.

Wat kan je doen als je tand uitgeslagen is?

Je tand in water of een vochtige doek bewaren en onmiddellijk naar de tandarts gaan.

Waardoor ontstaat tandbederf?

Slechte voeding.

Onvoldoende poetsen.

Zwakke tanden.

Niet verzorgen.

2 MEERKEUZEVRAGEN

Het tweede deel van de quiz bestaat uit meerkeuzevragen. De quizmaster leest een vraag met de verschillende antwoorden voor. Elke groep kiest het juiste antwoord en steekt het A, B, C of D kaartje omhoog. De quizmaster zegt het juiste antwoord en de punten worden toegekend. Meerdere antwoorden zijn mogelijk

Duimzuigen heeft een slechte invloed

op:

De ademhaling.

De stand van de tanden.

De ligging van de tong met invloed op het spreken.

Tandplak is:

Een witte laag op de tanden.

Een foto die de tandarts van je tanden maakt.

Iets dat je kan gebruiken om na te gaan of je tanden goed gepoetst zijn.

Kleefstof om het gebit in je mond te kleven.

Tanden poetsen doen we:

Voor het ontbijt.

Voor het slapen gaan.

Na elke maaltijd.

Alleen wanneer ze vuil zijn.

Tandpasta met fluoride is belangrijk omdat:

Het tandglazuur erdoor versterkt wordt.

Het lekker smaakt.

Het de tanden veel witter maakt dan gewone tandpasta.

Als er een klein gaatje in je tand is:

Trekt de tandarts je tand uit.

Vult de tandarts het gaatje.

Moet je die tand heel goed poetsen.

Moet je niet naar de tandarts.

Een verstandskies:

Is een kies die je krijgt als je verstandig wordt.

Is een kies die als laatste doorbreekt.

Wordt ook wel eens wijsheidstand genoemd.

Bij een controleonderzoek gebruikt de tandarts:

Een stethoscoop.

Een tandspiegel.

Een bloeddrukmeter.

Het eten van rauwe groenten:

- Reinigt de tanden (in geringe mate).
- Vervangt het poetsen.
- Verstevigt de kauwspieren.

Een beugel is een apparaat:

- Om je tanden op de juiste plaats te brengen.
- Om de tanden sterker te maken.
- Om je tanden te versieren.

Een tandartscontrole doe je:

- Enkel als je tandpijn hebt.
- Op regelmatige tijdstippen, bijvoorbeeld om de zes maanden.
- Elke maand.

Aandachtspunt

- Na de quiz kan de afspraak worden gemaakt om na het middagmaal op school ook de tanden te poetsen. Iedereen brengt daarvoor een tandenborstel, tandpasta en een beker mee.

quiz: hou je mond gezond

Waarom ga je naar de tandarts?

Hoeveel tanden heeft een volwassene?

Waarom moeten we onze tanden poetsen?

Waarmee vult de tandarts de gaatjes in je tand?

Wanneer hebben we een melkgebit? Een blijvend gebit?

Welke soorten tanden hebben we in een blijvend gebit?

Wat betekent cariës?

Wat kan je innemen om je tanden te versterken?

Wat kan je doen als je tand uitgeslagen is?

Waarvoor ontstaat tandbederf?



Duimzuigen heeft een slechte invloed op:

- ▽ de ademhaling.
- ▽ de stand van de tanden.
- ▽ de ligging van de tong met invloed op het spreken.

Tandplak is:

- ▽ een witte laag op de tanden.
- ▽ een foto die de tandarts van je tanden maakt.
- ▽ iets dat je kan gebruiken om na te gaan of je tanden goed gepoetst zijn.
- ▽ kleefstof om het gebit in je mond te kleven.

Tanden poetsen doen we:

- ▽ voor het ontbijt.
- ▽ voor het slapen gaan.
- ▽ na elke maaltijd.
- ▽ alleen wanneer ze vuil zijn.

Tandpasta met fluoride is belangrijk omdat:

- ▽ het tandglazuur erdoor versterkt wordt.
- ▽ het lekker smaakt.
- ▽ het de tanden veel witter maakt dan gewone tandpasta.

Als er een klein gaatje in je tand is:

- ▽ trekt de tandarts je tand uit.
- ▽ vult de tandarts het gaatje.
- ▽ moet je die tand heel goed poetsen.
- ▽ moet je niet naar de tandarts.

Een verstandskies:

- ▽ is een kies die je krijgt als je verstandig wordt.
- ▽ is een kies die als laatste doorbreekt.
- ▽ wordt ook wel eens wijsheidstand genoemd.

Bij een controleonderzoek gebruikt de tandarts:

- ▽ een stethoscoop.
- ▽ een tandspiegel.
- ▽ een bloeddrukmeter.

Het eten van rauwe groenten:

- ▽ reinigt de tanden (in geringe mate).
- ▽ vervangt het poetsen.
- ▽ verstevigt de kauwspieren.

Een beugel is een apparaat:

- ▽ om je tanden op de juiste plaats te brengen.
- ▽ om de tanden sterker te maken.
- ▽ om je tanden te versieren.

Een tandartscontrole doe je:

- ▽ enkel als je tandpijn hebt.
- ▽ op regelmatige tijdstippen, bijvoorbeeld om de zes maanden.
- ▽ elke maand.





rug recht?

De leerlingen hebben notities over eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding.

Integratie

Deze les kan passen in een les lichamelijke opvoeding, maar kan ook ingelast worden in een thema als hygiëne, mijn lichaam, ...

Doelstelling

De leerlingen oefenen een correcte lichaamshouding en passen die toe in hun dagelijkse handelingen.
De leerlingen kennen houdingsverbeterende, spierversterkende en versoepelende oefeningen. De leerlingen kunnen deze oefeningen correct uitvoeren.

Materiaal

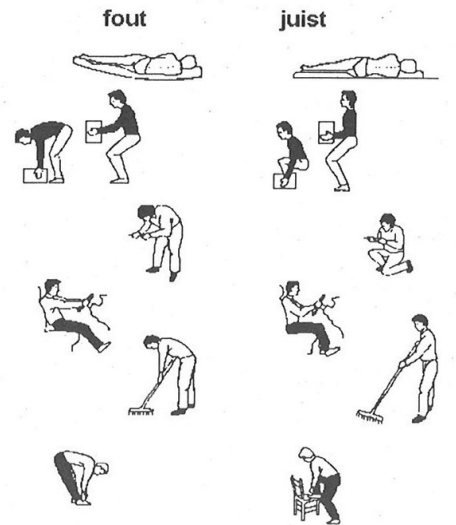
Werkblad 'zo doe je het goed' per leerling.
Werkblad 'je houding verbeteren' per leerling.
Ruimte met matten zodat alle leerlingen op de grond kunnen liggen (bv. turnzaal).
Scharen, lijm.

Mogelijke activiteiten

* Zo doe je het goed!

De leerlingen krijgen het werkblad 'zo doe je het goed'. Ze noteren onder elke tekening of de houding juist of fout is.

Daarna overloopt de leerkracht de verschillende houdingen met de leerlingen en bespreekt ze.



Het is noodzakelijk dat we bij het tillen een gezonde houding aannemen en aangepaste hulpmiddelen gebruiken. Door de wijze waarop we lasten tillen, trekken, wegduwen of verplaatsen zullen we onze wervelkolom minder of meer belasten.

Hoe tillen we?

De voordeligste houding is deze, waarin de spiersamentrekking het gunstigst is. Als je meerdere spieren laat werken kan je bij een beweging je gewrichten ontlasten.

Als je een last moet tillen en dat doet met gestrekte knieën en een ronde rug, betekent dat een grote druk en een zware belasting voor de zwakke rugspieren, vooral rond de vijfde lendewervel. Daar zit de meest kwetsbare plek van onze rug.

Werk je met een recht rug en ga je goed door je benen, dan laat je de beter ontwikkelde dij- en beenspieren het grote werk doen en verdeel je belasting gelijkmatiger over de rug.

Gebruik je voeten op de juiste manier: zorg voor een goede steunbasis door de voeten lichtjes te spreiden en de ene voet een beetje voor de andere te zetten.

De armen spelen ook een rol. Om de arm- en borstspieren niet nodeloos te belasten houden we bij een lichte last de bovenarm in een hoek van 90° met de onderarm en de armen dicht bij het lichaam. Is de last erg zwaar dan houden we hem tegen de benen om extra steun te hebben.

We gebruiken niet de toppen van de vingers maar de volle hand. We zetten ons lichaamsgewicht in om de beweging van trekken, duwen of tillen in gang te zetten.

Het is ook belangrijk de spieren even op te warmen bij een zware inspanning. Verder moeten we veel aandacht besteden aan onze buikspieren.

Wanneer we onze buikspieren goed ontwikkelen en veel gebruiken wordt de druk op de tussenwervelschijf verminderd.

Trekken of duwen?

Als je kan kiezen, kan je beter duwen. Dan gebruik je meer je buik- dan je rugspieren. Heb je geen andere keuze dan te trekken, trek dan met de rug naar de last gekeerd. Buig het hoofd voorwaarts, zodat je geen holle rug vormt.

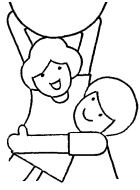
*** Je houding verbeteren**

De leerkracht en de leerlingen gaan op de matten liggen. De leerkracht legt de oefeningen uit en demonstreert ze.

De leerlingen kijken toe. De eerste oefening is een houdingsverbeterende oefening. We zitten op handen en knieën en maken onze rug zo rond als een kat dit kan doen. We houden dit 5 tellen vol. Dan laten we onze rug langzaam inzakken en houden ook dit 5 tellen vol.

De leerlingen voeren de oefening uit. De leerkracht kijkt of deze correct wordt uitgevoerd en verbetert waar nodig. De leerlingen doen de oefening 10 maal. Daarna gaat de leerkracht over naar de volgende oefening.

Tot slot krijgen de leerlingen het werkblad '*je houding verbeteren*' waarop alle oefeningen staan zodat ze zelf regelmatig deze oefeningen kunnen herhalen.



spaar je rug !

LO 2.1 De leerlingen hebben noties over eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding

Integratie

Kan best functioneel ingelast worden, bijvoorbeeld voor het verplaatsen van het klasmeubilair ten behoeve van een activiteit of aansluitend bij de bespreking van hefboomen.

Doelstelling

De leerlingen verwoorden de juiste tiltechniek.
De leerlingen zoeken rugsparende hulpmiddelen.

Materiaal

Klasmeubilair.
Enkele hulpmiddelen voor tillen zoals een steekkar, koevoet, lier, ...

Mogelijke activiteiten

*** Klasgesprek**

De leerkracht geeft volgende informatie:
Het is noodzakelijk dat we bij het tillen een gezonde houding aannemen en aangepaste hulpmiddelen gebruiken. Door de wijze waarop we lasten tillen, trekken, wegduwen of verplaatsen zullen we onze wervelkolom minder of meer belasten.

Hoe tillen we?

De voordeligste houding is deze, waarin de spiersamentrekking het gunstigst is. Als je meerdere spieren laat werken kan je bij een beweging je gewrichten ontlasten.

Als je een last moet tillen en dat doet met gestrekte knieën en een ronde rug, betekent dat een grote druk en een zware belasting voor de zwakke rugspieren, vooral rond de vijfde lendewervel. Daar zit de meest kwetsbare plek van onze rug.

Werk je met een rechte rug en ga je goed door je benen, dan laat je de beter ontwikkelde dij- en beenspieren het grote werk doen en verdeel je de belasting gelijkmatiger over de rug.

Gebruik je voeten op de juiste manier: zorg voor een goede steunbasis door de voeten lichtjes te spreiden en de ene voet een beetje voor de andere te zetten.

De armen spelen ook een rol.
Om de arm- en borstspieren niet nodeloos te belasten houden we bij een lichte last de bovenarm in een hoek van 90 ° met de onderarm en de armen dicht bij het lichaam. Is de last erg zwaar dan houden we hem tegen de benen om extra steun te hebben.

We gebruiken niet de toppen van de vingers maar de volle hand.
We zetten ons lichaamsgewicht in om de beweging van trekken, duwen of tillen in gang te zetten.

Het is ook belangrijk de spieren even op te warmen bij een zware inspanning.
Verder moeten we veel aandacht besteden aan onze buikspieren.

Wanneer we onze buikspieren goed ontwikkelen en veel gebruiken wordt de druk op de tussenwervelschijf verminderd.

Trekken of duwen?

Als je kan kiezen, kan je beter duwen. Dan gebruik je meer je buik- dan je rugspieren. Heb je geen andere keuze dan te trekken, trek dan met de rug naar de last gekeerd. Buig het hoofd voorwaarts, zodat je geen holle rug vormt.

Handige hulpmiddelen

Je kan beter twee keer lopen met een lichte last dan één keer met een zware. Zet de last op wielen of rollen, dan gaat het gemakkelijker.

Gebruik zoveel mogelijk een steekkarretje of kruiwagen.
Vijzels, lieren, katrollen en koevoeten vermenigvuldigen zonder moeite onze kracht.
Boodschappentassen en reiskoffers op wieltjes vergroten ons comfort.
Magneten, tangen en zuignappen kunnen als hulpmiddel gebruikt worden om lasten op te rapen.

Schooltassen kunnen best op de rug gedragen worden, maar dan wel recht en niet in de lenden, maar hoog op de rug.

- gebruik zoveel mogelijk hulpmiddelen
- draag zoveel mogelijk samen
- bij het tillen: zorg dat je stabiel staat, ga door de knieën met rechte rug, grijp de last goed vast, hef je hoofd en geef de last een zet met de voorste knie
- strek je rug, span je buikspieren en laat je dij- en beenspieren het werk doen
- zorg ervoor dat de te tillen last dichtbij staat
- hou de last niet langer dan nodig vast

*** Oefenen**

De leerkracht geeft volgende opdracht. Enkele voorwerpen in het lokaal moeten verplaatst worden.

Bv. de klasbib moet naar achter in de klas. De leraarstafel moet in het midden van de klas staan.

Tien stoelen moeten naar de eetzaal gebracht worden.

Een zware balk moet naar het gymlokaal.

De leerlingen gaan in groepjes bij de verschillende te vervoeren voorwerpen staan en bespreken hoe ze dit op zo een gezond mogelijke manier kunnen doen. Als ze het eens zijn roepen ze de leerkracht en voeren de oefening uit. De leerkracht corrigeert indien nodig en verwijst naar de tips.

je houding verbeteren

HOUDINGSVERBETERENDE OEFENINGEN



1) Maak je rug rond,
5 tellen aanhouden.



2) Laat je rug langzaam
inzakken, 5 tellen aanhouden.

Deze oefening 10 maal uitvoeren.



1) Achtereenvolgens het,
zitvlak en de
rugwervels losmaken
van de grond.
5 seconden aanhouden.



2) Hetzelfde, maar
in omgekeerde volgorde
5 uitvoeringen.

Belangrijk: knieën gebogen

SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN



1) Ruglig, liefst met de voeten
vastgemaakt.



2) Romp oprichten tot je
met je handen je knieën
aanraakt, armen voor je
uitgestrekt.

Belangrijk: knieën gebogen

Deze oefening 10 maal uitvoeren

VERSOEPELENDE OEFENINGEN



1) Rechtstaan, de rug tegen
een muur.



2) Zachtjes je knieën buigen en
spreiden; je rug glijdt langs de
muur. Je bekken blijft naar
achter gekanteld.

Deze oefening 10 maal uitvoeren



1) Ruglig, kantel je bekken.



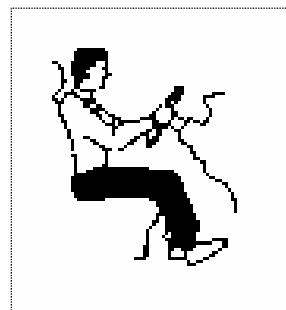
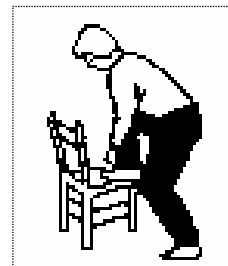
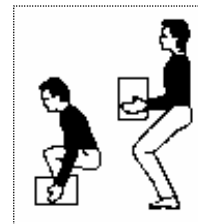
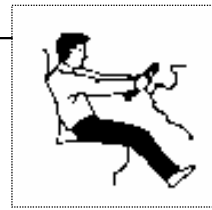
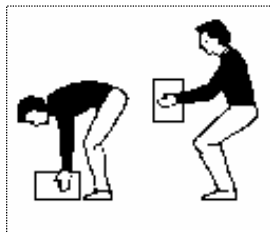
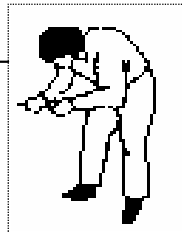
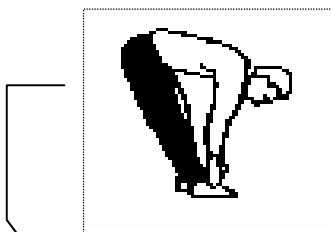
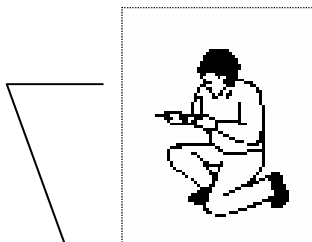
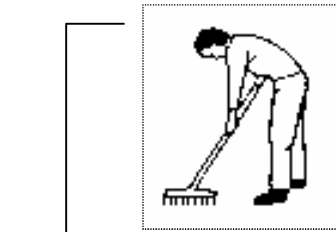
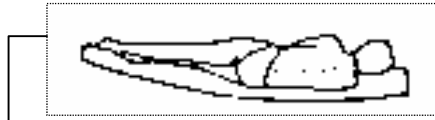
2) Je knieën zo dicht mogelijk
tegen je borstkas trekken.
5 seconden aanhouden.

Deze oefening 5 maal uitvoeren



zo doe je het goed

Noteer onder elke tekening of de houding juist of fout is.





weerstand

WO 1.14 De leerlingen kunnen gezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam en ze weten dat bepaalde ziekteverschijnselen of handicaps niet altijd kunnen worden vermeden.

Integratie

Kan passen binnen het thema ziekten, besmetting, gezondheid, hygiëne, ...

Doelstelling

De leerlingen bespreken hoe ze een goede weerstand kunnen opbouwen.

Materiaal

Werkblad 'weerstand' per leerling.

Mogelijke activiteiten

*** Begrijpend lezen**

De leerlingen krijgen elk het werkblad 'weerstand'. Elke leerling leest individueel de tekst en duidt onduidelijke woorden en begrippen aan en zoekt ze op in het woordenboek.

Daarna lossen ze de vraagjes op om te zien of ze de tekst goed begrepen hebben.

Tenslotte beantwoorden ze schriftelijk of mondeling de vraag: "Wat heb je vandaag al gedaan dat noodzakelijk is om een goede lichaamsweerstand op te bouwen?"

De leerlingen verzamelen de gegevens aan het bord.

Aandachtspunt

- De leerlingen maken met de verschillende begrippen uit deze oefening en de volgende oefeningen een woordenlijst of mini-encyclopedie. Dit kan nadien als naslagwerk gebruikt worden.

weerstand

Sommige infectieziekten kan je maar één maal doormaken.

Mazelen is daar een voorbeeld van.

Dat komt omdat je lichaam dan **antistoffen** heeft gemaakt.

Als je dan weer in contact komt met mazelen, wordt je niet meer ziek.

Hoe bouwen we weerstand op?

Wanneer microben in ons lichaam binnendringen reageren onze witte bloedcellen. Zij proberen de indringers onschadelijk te maken.

Terzelfdertijd worden er **afweerstoffen** gemaakt die lang in het bloed aanwezig blijven en ons zo voor een tijdje of soms levenslang beschermen.

Ook na een **inenting** krijg je zo een bescherming.

Of je al dan niet ziek wordt hangt niet alleen af van de afweerstoffen die je hebt, maar ook of je gezond eet, voldoende rust en je goed verzorgt.

Mensen met een goede weerstand hebben minder kans om ziek te worden.

VRAGEN

1. Welke stoffen zorgen ervoor dat je geen tweemaal mazelen krijgt?

.....
.....

2. Noem 3 factoren die je weerstand verhogen.

.....
.....

3. Naast de natuurlijke afweerstoffen kunnen we ons ook medisch beschermen tegen bepaalde infectieziekten. Geef een voorbeeld

.....
.....

Wat heb je vandaag al gedaan dat noodzakelijk is om een goede lichaamsweerstand op te bouwen ?

.....
.....
.....
.....
.....

