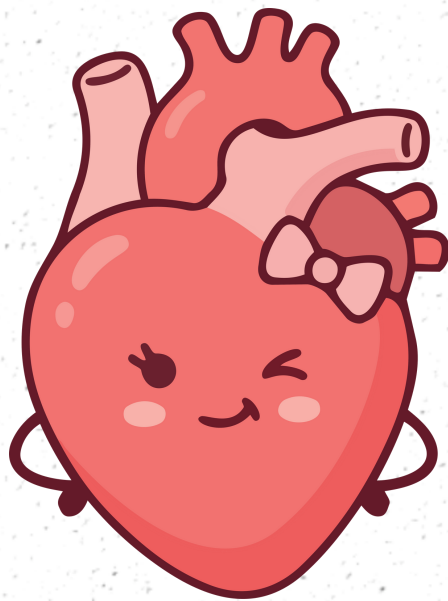


Je lichaam en je gezondheid

Een begrijpend lezen les voor groep 6

- 📦 Voorspellen
- 📦 Vragen uit de tekst



Je lichaam en je gezondheid



Je lichaam is heel bijzonder. Het werkt de hele dag door, zelfs als je slaapt! Om je lichaam sterk en gezond te houden, is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Je hersenen

Je hersenen zijn de baas van je lichaam. Ze zorgen ervoor dat je kunt denken, leren, bewegen en voelen. Je hersenen gebruiken veel energie en hebben daarom gezonde voeding en genoeg slaap nodig. Wist je dat je hersenen ongeveer 1,5 kilo wegen?



Je hart



Je hart is een spier die bloed door je lichaam pompt. Dat bloed brengt zuurstof en voedingsstoffen naar al je organen. Je hart klopt ongeveer 70 keer per minuut als je rustig zit, en sneller als je rent of sport.

Ademhalen

Met je longen adem je zuurstof in. Zuurstof heb je nodig om energie te maken. Zonder zuurstof kun je maar een paar minuten leven. Daarom is frisse lucht heel belangrijk.

Gezonde voeding

Je lichaam heeft brandstof nodig. Gezond eten helpt je om te groeien en je goed te voelen.

Goede keuzes zijn:

- Groente en fruit (vitamines)
- Volkoren brood en pasta (energie)
- Water (je lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water!)



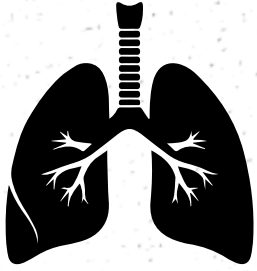
Bewegen

Door te bewegen worden je spieren en botten sterker. Ook word je er blij van, want bewegen zorgt ervoor dat je lichaam stofjes aanmaakt waardoor je je fijn voelt. Probeer elke dag minstens 1 uur te bewegen.

Slaap

Tijdens je slaap rust je lichaam uit en groeit het. Kinderen van jouw leeftijd hebben gemiddeld 9 tot 11 uur slaap per nacht nodig.



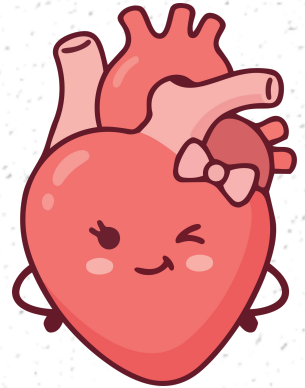


Voorspellen



Je lichaam en je gezondheid

Kijk naar de titel en de plaatjes.
Waar denk je dat de tekst over gaat?



Wat denk je te gaan leren?



Wat weet je al over de tekst?







Vragen uit de tekst



Lees de tekst nog eens goed door. Lukt het jou om de vragen die hieronder staan te beantwoorden?

Waarom zou iemand zich moe kunnen voelen als hij te weinig slaapt?

Wat zou er kunnen gebeuren als je elke dag alleen maar snoep eet in plaats van gezond eten?

Waarom gaat je hart sneller kloppen als je sport?



Wat denk je dat er gebeurt met je spieren als je bijna nooit beweegt?



Vragen uit de tekst



Waarom hebben kinderen meer slaap nodig dan volwassenen, denk je?

Waarom is water belangrijk als je lichaam voor een groot deel uit water bestaat?



Stel dat je een week lang elke dag buiten speelt in plaats van binnen zit. Wat zou dat kunnen veranderen aan je lichaam of hoe je je voelt?

Waarom zou iemand die weinig water drinkt hoofdpijn kunnen krijgen?

Samenvatten en Reflectie



Samenvatten in 3 zinnen.

Zin 1: Waar ging de tekst over?

Zin 2: Welke informatie kreeg je ?

Zin 3: Wat was nieuwe informatie?

Klopte jouw voorspelling?
Wat klopte er wel of wat juist niet?

