

Bas Rompa

Lang leve je



zwijzen

Sluit aan bij school

Gezond

Het woord 'gezond' hoor en lees je vaak.
In reclames op tv.
Op de radio en in winkels.
Kranten en tijdschriften staan er vol mee.
Alle mensen willen gezond zijn.
Gezondheid is dus erg belangrijk.
Vraag maar eens aan je ouders en opa en oma:
wat vind je het belangrijkste in je leven?
Ze denken even na.
En vaak komt dan als antwoord: **gezondheid**.

Terug naar het woord 'gezond'.
Wat betekent dat eigenlijk?
Heeft het met de **zon** te maken?
Wel iets: als je gezond bent, zie je niet bleek.
En je bent dan ook niet slap en sloom.
Bij de zon denk je aan: sterk en groei.
Zonlicht kun je niet missen.
Je lijf maakt er vitamine D van,
zodat je sterke botten krijgt.
Speel dus veel buiten in de zon.
Dat is heel gezond!





Weet je dat?

Er is een club voor de gezondheid van de wereld.

Hij heet de **Wereld Gezondheids Organisatie**.

De afkorting in het Engels is WHO.

Ze vinden een gezond lijf belangrijk.

Maar ook dat jij je lekker en veilig voelt.

En dat je vriendjes hebt.

Een fijne omgeving is ook nodig.

Gezond is dus meer dan 'niet ziek'.

Wat is gezondheid volgens jou?

Ik voel me vandaag kiplekker. En jij?



Nee ... ik voel me haanlekker.



Slapen en lachen

Je blijft gezond door te **bewegen** en goed te **eten**.

Je leest er later in dit boek meer over.

Maar goed **slapen** is zeker zo belangrijk!

Slaap regelt de temperatuur van je lijf.

En die zorgt dat alles goed werkt.

Slaap bepaalt ook je humeur.

Het voorkomt dat je prikkelbaar wordt.

Of ongeduldig en nerveus.

Of dat je je gevoel voor humor verliest.

Dat is wel zo fijn voor je omgeving!

En voor je juf of meester.

Want een uitgeslapen kind leert beter.

Dat kan zich goed concentreren.

Tot slot: van slapen word je mooier.

Als je slaapt, vernieuwt je huid zich.

En je haar ook.

Heb je ooit gehoord van een 'schoonheidsslaapje'?

Heb je een probleem met opstaan?

Doe het met een lach, want **lachen** is gezond.

Als je lacht, maken je hersenen een stofje.

Het heet endorfine en het geeft een fijn gevoel.

Weet je dat?

Een baby moet bijna de **hele dag** slapen.

Als je 4 of 5 jaar bent, heb je zo'n 12 uur slaap nodig.

Voor kinderen van 6 tot 9 jaar is dat 11 uur.

Wanneer heb je **genoeg** geslapen?

- Als je: op een schooldag zonder wekker op tijd wakker wordt.
- En als je dan: binnen een halfuur honger hebt.

Het **licht** van een beeldscherm houdt je wakker.

Zet 's avonds op tijd de computer of tv uit!



Ziek

Als je gezond bent, doet je lijf wat het moet doen.
Je longen zorgen dat je zuurstof binnen krijgt.
Je hart klopt niet te snel en niet te langzaam.
Je maag verwerkt wat je hebt gegeten.
Je darmen regelen het eindproduct.
Als je ziek bent, gaat er ergens in je lijf iets mis.
Je temperatuur is bijvoorbeeld te hoog.
Dan heb je koorts.
Je zou griep kunnen hebben.
Dan kun je het beste in bed duiken.

Er zijn veel soorten ziektes.

Ze kunnen kort duren of lang.
Ze kunnen erg zijn of minder erg.
Sommige ziektes heb je al bij je geboorte.
Ook kan een ongeluk de oorzaak zijn.
Of een verkeerde manier van eten.
Of leven in een slechte omgeving.
Veel ziektes komen door een infectie.
Dat is bijvoorbeeld zo bij griep.
Vaak geneest je lijf zichzelf.
Er is alleen wat tijd voor nodig.



Weet je dat?

- Wie **griep** heeft gehad, kan het nog eens krijgen.
- Vlak voordat je griep krijgt, ben je heel **besmettelijk** voor een ander.
- Griep komt in de winter het meest voor. Dan worden ruimtes niet goed gelucht. En griep verspreidt zich vooral via de lucht.
- Maar ook via een deurknop en een kraan. Dus tegen griep helpt ook: vaak je handen wassen.
- Griep moet je **uitzielen**, er is geen medicijn tegen.
- Gezonde mensen zijn sneller beter. Oude en zieke mensen hebben langer last van griep.

De huisarts

Een dierenarts maakt dieren beter.
Een bomendokter geneest bomen.
En een huisarts, wat maakt die beter?
Nee, geen huizen.

Als je ziek bent, ga je eerst naar je **huisarts**.
Of hij komt bij jou thuis.
De huisarts weet veel van ziektes.
En hij kan er ook vaak iets aan doen.
Hij voorkomt dat je naar het ziekenhuis
moet.
Maar soms vindt hij dat je daar wel naartoe
moet.
De artsen daar zijn **specialist**.
Bijvoorbeeld: de kno-arts.
Die weet alles over je keel, neus en oren.

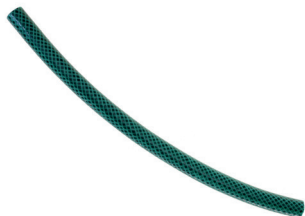


Zo doe je dat!

Een huisarts heeft vaak een stethoscoop om. Daarmee luistert hij naar geluiden in je lijf. Bijvoorbeeld naar je hart en je longen. Dan weet hij wat er met je aan de hand is. Maak er zelf een.

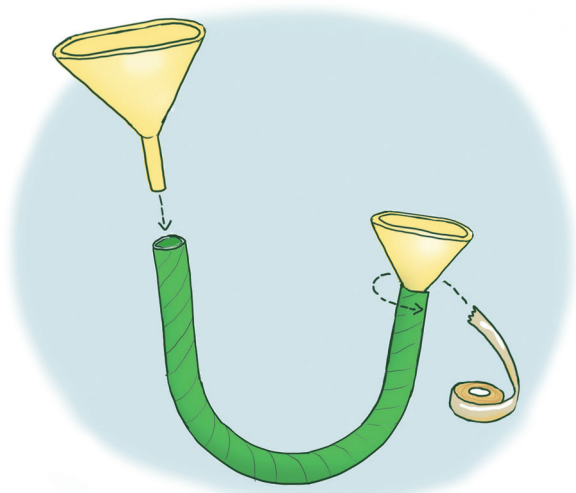
Dit heb je nodig

- grote trechter
- kleine trechter
- stuk tuinslang van 20 cm
- plakband
- meetlat
- schaar
- stopwatch



Zo maak je het

1. Knip de tuinslang op de juiste lengte.
2. Maak hem goed schoon.
3. Maak de trechters met plakband aan beide zijden van de slang vast.



Meet je hartslag

- Pak de stopwatch erbij.
- Houd de grote trechter tegen je borst.
- Houd de kleine trechter tegen je oor.
- Tel het aantal slagen in één minuut en schrijf het op.
- Spring of ren tien minuten.
- Meet je hartslag weer en noteer het aantal slagen.
- Hoeveel sneller ging je hart nu?

Medicijnen

Stel, je kunt echt niet naar school.

Omdat je heel erg moet hoesten.

Dan ga je met je vader of moeder naar je huisarts.

Zij meet of je koorts hebt.

En ze kijkt in je keel en luistert naar je longen.

Je blijkt longontsteking te hebben.

Dat is een ziekte die niet vanzelf overgaat.

De huisarts schrijft je een medicijn voor.

Met het recept ga je naar de apotheek.

Daar legt de assistent je er alles over uit.

En hij wenst je veel beterschap.

Er zijn vier soorten medicijnen:

1. Pijnstillers: ze nemen de pijn weg, maar je wordt er niet beter van.
2. Pillen of drankjes die je echt beter maken. Het is meestal een kuur die je moet afmaken.
3. Beetje ziekmakers. Je krijgt een prik met een beetje van een ziekte. Je lijf maakt stoffen tegen die ziekte. Dan word je niet zo heel erg ziek. Vaak kun je de ziekte nooit meer krijgen.
4. Aanvullers: ze vullen een tekort in je lijf aan.



Weet je dat?

Veel mensen gaan naar een gewone arts.
Een deftig woord is: '**reguliere geneeswijze**'.
Dan ga je naar de huisarts of naar het ziekenhuis.
En je slikt pillen van de apotheek.
Maar er zijn ook andere manieren.
Je noemt ze: '**alternatieve geneeswijzen**'.
Die werken anders.
Een voorbeeld is acupunctuur.
Dat werkt met naaldjes.
Er zijn ook artsen die beide manieren gebruiken.



Lang leve je gezondheid!

Iedereen wil graag gezond zijn.

Maar wat is dat eigenlijk: gezond?

In dit boek lees je er alles over.

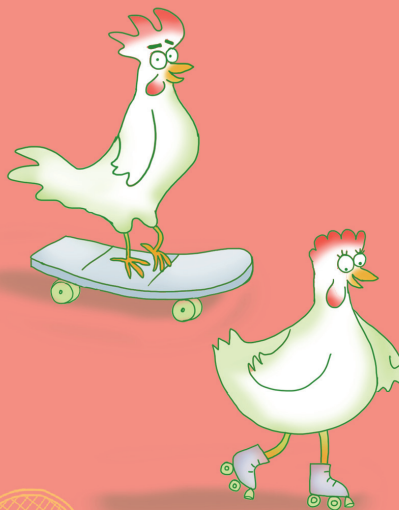
Ontdek waarom bewegen goed voor je is.

Kijk wat je allemaal moet eten om gezond te blijven.

Met heel veel weetjes als tussendoortje.

Lees smakelijk!

Tips en weetjes over
gezondheid.



Sluit aan bij leesmethode
estafette

NUR 213

ISBN 978-90-487-3296-8



9 789048 732968



informatief

gezondheid

zwijzen.nl

Zwijzen, dé leesspecialist sinds 1846