

Wat heb je geleerd?

Bloed is goed

Bloed is goed voor je. Alles wat je lichaam nodig heeft, reist via het bloed naar alle plekken waar het nodig is. Bloed neemt voedingsstoffen mee naar de spieren. In je longen komt er zuurstof in je bloed. Je nieren verwerken het afval uit je bloed. Ze maken er urine van. Midden in je lijf zit een grote pomp. Die pompt je bloed rond. Die pomp heet het hart.

De rode motor

Je **hart** pompt het bloed door je lichaam. De buizen waardoor het bloed gaat, heten de **slagaders** en de **aders**. De buizen vertakken zich in **haarvaten**. Als je sport, hebben je spieren meer bloed nodig. Je hartslag gaat dan omhoog.

De bloedbaan

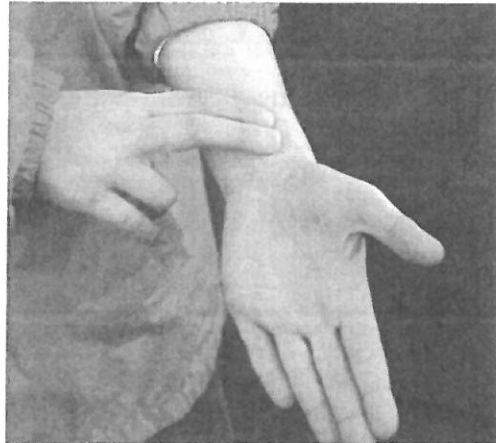
Je bloed vervoert **voedingsstoffen** naar de plekken waar ze nodig zijn. Het bloed stroomt in een grote lus van het hart naar alle plekken van je lichaam en dan weer terug naar het hart. Dat heet de **grote bloedsomloop**. De lus tussen het hart en de longen heet de **kleine bloedsomloop**. De **nieren** halen afvalstoffen uit het bloed en maken er urine van. In je bloed zitten **rode bloedcellen**. Oude rode bloedcellen zorgen voor de bruine kleur van je poep.

Lucht door je longen

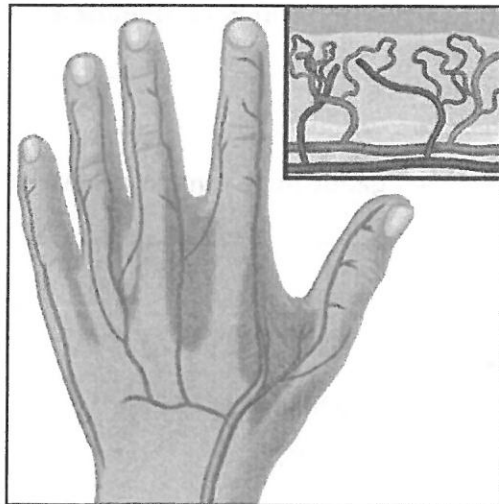
Je lichaam heeft ook zuurstof nodig. Je ademt lucht in. De lucht komt in je **longen**. In de longen neemt het bloed zuurstof op en geeft het koolzuurgas af. Als je last hebt van astma of een **allergie**, heb je vaak moeite met ademen. Door **luchtvervuiling** kunnen ook andere mensen last van hun longen krijgen.

Pas op, je bloed!

Niet iedereen heeft hetzelfde bloed. Er zijn verschillende **bloedgroepen**. Als je veel bloed verliest, krijg je een **bloedtransfusie**. Als je valt, kun je een wond krijgen. De meeste wonden zijn schaafwonden. Bij een **EHBO-cursus** leer je wat je moet doen als er een ongeluk gebeurd is.



Je kunt je eigen hartslag meten bij je pols.



De haarvaten zijn de kleinste bloedvaten. Ze brengen voedingsstoffen tot in het topje van je vinger.



In een EHBO-doos zit alles wat je nodig hebt bij kleine ongelukjes.

Thema 1 Gezondheid

Les 1

De ader

Een dun bloedvat waardoor bloed naar je hart stroomt.

Het hart

Het deel van je lichaam linksachter je borst, waar het bloed doorheen beweegt.

De slagader

Een groot bloedvat dat bloed vanaf je hart naar de rest van je lichaam beweegt.

De voedingsstoffen

De stoffen in je eten die je lichaam nodig heeft om te leven.

Les 2

De grote en kleine bloedsomloop

De grote bloedsomloop is een lus van de bloedvaten van het hart naar al je lichaamsdelen en weer terug. De kleine bloedsomloop is een lus van bloedvaten tussen je hart en je longen en weer terug.

De haarvaten

De kleinste bloedvaten die het bloed naar alle delen van je lichaam brengen.

De nieren

De onderdelen van je lichaam die urine maken.

De rode bloedcellen

Rode deeltjes in je bloed. Oude rode bloedcellen zorgen voor de bruine kleur van je poep.

Les 3

De allergie

Een sterke reactie van je lichaam op een stof.

De longen

De twee lichaamsdelen in je borst waarmee je lucht naar binnen haalt.

De luchtvervuiling

De vervuiling van de lucht.

Les 4

De bloedgroep

Het soort bloed dat je hebt.

De bloedtransfusie

Bij een bloedtransfusie krijg je bloed van iemand anders. Je hebt een bloedtransfusie nodig als je veel bloed hebt verloren.

De EHBO-cursus

Een cursus voor Eerste Hulp Bij Ongelukken. Je leert hoe je iemand kunt helpen als er een ongeluk is gebeurd en er nog geen dokter is.

Woordenschat

Naam _____

Woordenboekje

de astma *een ziekte waardoor je soms moeilijk kunt ademen*

Martijn heeft astma. Daardoor krijgt hij het snel benauwd en moet hij vaak hoesten.

de bloeddonor *iemand die bloed geeft voor anderen*

Mijn moeder is bloeddonor. Ze geeft bloed. Daarmee helpt ze mensen die bloed nodig hebben.

de bloedbank *een plek waar je naartoe gaat als je bloed wilt geven*

Bij de bloedbank kun je bloed geven. Het bloed wordt daar bewaard voor andere mensen die bloed nodig hebben.

de inspanning *moeite of kracht*

Door de inspanning werd haar gezicht rood.

de hartaanval *situatie waarin het hart onregelmatig begint te kloppen en het bloed niet meer goed door het lichaam pompt*

De man had een hartaanval gekregen. Daarom werd hij snel naar het ziekenhuis gebracht.

de longblaasjes *kleine luchtzakjes in de longen waar lucht in het bloed kan komen*

Doordat hij te veel rookte, waren zijn longblaasjes aangetast.

de luchtpijp *de buis tussen je mond en je longen*

Doordat hij zich verslikte, kwam er voedsel in de luchtpijp terecht.

de urine *vloeibare afvalstoffen uit je lichaam; urine wordt ook wel plas genoemd*

Hij moest met een potje urine naar de dokter.

vergiftigen *vervuiling of vergif in de natuur brengen*

Je moet het water niet drinken, want het is vergiftigd.

het virus *een klein deeltje dat ziekten veroorzaakt*

De ziekte aids wordt veroorzaakt door een virus.