

## De bloedsomloop

### ACTIVITEIT 1

Je hartslag kun je op vele plaatsen op je lichaam voelen. De gemakkelijkste plaats is je pols. Je kunt dat regelmatige ritme, of de hartslag, voelen op bepaalde plaatsen van je lichaam waar slagaders dicht onder de huid lopen.

Opdracht:

Zoek bij jezelf waar je jouw hartslag kunt voelen, andere plaatsen dan je pols.

bij je slapen (zijkant van het voorhoofd), in de hals, onder je sleutelbeen, boven de elleboogplooï, aan je pols, in je lies, in de knieholte, aan de binnenkant van je enkel, aan de bovenkant van je voet en natuurlijk ter hoogte van je hart

### ACTIVITEIT 2

Wanneer je je inspant, heeft je lichaam meer voedsel en zuurstof nodig. Daardoor gaat je hart sneller slaan en wordt je ademhaling sneller en dieper.

Opdracht:

Tel gedurende 20 seconden het aantal hartslagen. Vermenigvuldig dat met drie. Zo krijg je het aantal keren dat jouw hart klopt per minuut.

Dit doe je.	Aantal slagen op 20 seconden	Aantal slagen per minuut
Ik zit.		
Ik liep net één minuut.		
Ik sprong 20 keer omhoog.		

### ACTIVITEIT 3

Ga rustig zitten en noteer je polsslag. Neem nu een wekker en zet die aan je oor. Zoek opnieuw je polsslag en noteer die opnieuw.

Aantal slagen in rust: \_\_\_\_\_

Aantal slagen na het luisteren naar een rustige wekker: \_\_\_\_\_

### ACTIVITEIT 4

Houd je hoofd een tijdje naar beneden. Doe dat samen. Bekijk na een tijdje elkaars hoofd. Wat stel je vast?

---



---



---



Knijp een tijdje flink in je onderarm. Los de greep.  
Wat merk je aan de plaats waar je kneep?

---

---

---

**ACTIVITEIT 5**

Denk na.

Toch wordt op die manier het hele lichaam verdoofd. Hoe komt dat?

De verdoving wordt door het bloed meegenomen het hele lichaam rond.

---

---

Wat krijg je van je ouders wanneer je hoofdpijn of koorts hebt?  
Wat gebeurt er dan? Hoe verklaar je dat?

een koud washandje; je temperatuur daalt

---

---

**ACTIVITEIT 6**

Bekijk het wit van de ogen van je buur.  
Wat zie je?

---

---

---

Bekijk de binnenkant van je onderarm en de rug van je hand.  
Wat zie je?

---

---

---