

Inhoudsopgave

Les 1 Je lichaam	13
1.1 Doel van deze les	15
1.2 Weefsels en organen	16
1.3 Het skelet	18
1.4 Het spierstelsel	22
1.5 Het bloedvatenstelsel	24
1.6 Het zenuwstelsel	26
1.7 Het ademhalingsstelsel	28
1.8 Begrippen	30
 Les 2 Je uiterlijk	 31
2.1 Doel van deze les	33
2.2 Uitstraling	34
2.3 Reclame	36
2.4 Make-up	38
2.5 Handen en voeten	40
2.6 Haren	42
2.7 Sieraden	44
2.8 Tatoeage	46
2.9 Begrippen	48
 Les 3 Je huid	 49
3.1 Doel van deze les	51
3.2 Hoe ziet de huid eruit?	52
3.3 Bescherming door de huid	56
3.4 Voelen door middel van je huid	58
3.5 Jeugdpuistjes	60
3.6 Je huid beschermen tegen de zon	64
3.7 Haren beschermen je huid	66
3.8 Een schaaf- of snijwond	68
3.9 Begrippen	72

Les 4 Jouw kleding	73
4.1 Doel van deze les	75
4.2 Wat is de mode?	76
4.3 Waarom dragen we kleren?	78
4.4 Het kiezen van kleding	80
4.5 Waar worden je kleren van gemaakt?	82
4.6 Eigenschappen van stoffen	84
4.7 Kleding wassen	86
4.8 Kleding strijken	88
4.9 Het vouwen van je kleding	90
4.10 Begrippen	92
 Les 5 Jouw gezondheid	 93
5.1 Doel van deze les	95
5.2 Lichamelijk en geestelijk gezond	96
5.3 Ziek zijn	98
5.4 Beter worden	100
5.5 Aangeboren, erfelijk of chronisch	102
5.6 Slaap	104
5.7 Jouw verantwoordelijkheid	108
5.8 Begrippen	110
 Les 6 Professionele zorg	 111
6.1 Doel van deze les	113
6.2 Zelfzorg	114
6.3 Een afspraak maken	116
6.4 Naar de dokter	118
6.5 De specialist	120
6.6 Tandarts	122
6.7 Medicijnen	124
6.8 De zorgverzekering	126
6.9 Begrippen	128

Les 7 Jij bent niet alleen	129
7.1 Doel van deze les	131
7.2 Familie	132
7.3 Vrienden	134
7.4 Elkaar kwetsen	136
7.5 Samenwerken	138
7.6 Groepsdruk	140
7.7 Ruzie	142
7.8 Begrippen	144

Les 8 Omgaan met gevoelens	145
8.1 Doel van deze les	147
8.2 Lichaamstaal	148
8.3 Gedrag	150
8.4 Stress	152
8.5 Gelukkig of ongelukkig?	154
8.6 Bang zijn	156
8.7 Boos zijn	158
8.8 Jaloers zijn	160
8.9 Hulp vragen	162
8.10 Begrippen	164

Eindopdracht	165
--------------	-----

Portfoliobewijs	167
-----------------	-----