

## Inhoudsopgave

<b>Les 1 Je lichaam</b>	<b>13</b>
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
<b>Les 2 Je huid</b>	<b>31</b>
2.1 Doel van deze les	33
2.2 Hoe ziet de huid eruit?	34
2.3 Bescherming door de huid	38
2.4 Voelen door middel van je huid	40
2.5 Jeugdpuistjes	42
2.6 Je huid beschermen tegen de zon	46
2.7 Haren beschermen je huid	48
2.8 Een schaaf- of snijwond	50
2.9 Begrippen	54
<b>Les 3 Jouw gezondheid</b>	<b>55</b>
3.1 Doel van deze les	57
3.2 Lichamelijk en geestelijk gezond	58
3.3 Ziek zijn	60
3.4 Beter worden	62
3.5 Aangeboren, erfelijk of chronisch	64
3.6 Slaap	66
3.7 Jouw verantwoordelijkheid	70
3.8 Begrippen	72

<b>Les 4</b>	<b>Professionele zorg</b>	<b>73</b>
4.1	Doel van deze les	75
4.2	Zelfzorg	76
4.3	Een afspraak maken	78
4.4	Naar de dokter	80
4.5	De specialist	82
4.6	Tandarts	84
4.7	Medicijnen	86
4.8	De zorgverzekering	88
4.9	Begrippen	90
<b>Les 5</b>	<b>Schijf van vijf</b>	<b>91</b>
5.1	Doel van deze les	93
5.2	Gezond eten	94
5.3	Dranken	96
5.4	Groente en fruit	98
5.5	Oliën en vetten	100
5.6	Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel	102
5.7	Brood, granen en aardappelen	104
5.8	Begrippen	106
5.9	Samenvatting	107
<b>Les 6</b>	<b>De weg van voedsel door je lichaam</b>	<b>109</b>
6.1	Doel van deze les	111
6.2	Kauwen van voedsel	112
6.3	Slokdarm en maag	114
6.4	Je darmen	116
6.5	Ontlasting	118
6.6	Constipatie	120
6.7	Diarree	122
6.8	Begrippen	124

<b>Les 7 Woonruimte schoonmaken</b>	<b>125</b>
7.1 Doel van deze les	127
7.2 Taakverdeling	128
7.3 Het huishouden: 100 jaar geleden	130
7.4 Opruimen	132
7.5 Schoonmaken: regel 1	134
7.6 Schoonmaken: regel 2 en 3	136
7.7 Schoonmaken: regel 4	138
7.8 Schoonmaken van sanitair	140
7.9 Begrippen	142
<b>Les 8 De was doen</b>	<b>143</b>
8.1 Doel van deze les	145
8.2 De was doen: 100 jaar geleden	146
8.3 De wasmachine	148
8.4 Wasgoed sorteren	150
8.5 Wasmiddel	152
8.6 Het drogen van wasgoed	154
8.7 Textiellabels	156
8.8 Begrippen	158
<b>Les 9 Afval</b>	<b>159</b>
9.1 Doel van deze les	161
9.2 Soorten afval	162
9.3 Scheiden van afval	164
9.4 Recyclen	166
9.5 Afval verbranden	168
9.6 Wat jij kunt doen!	170
9.7 Begrippen	172