



Lichaamshouding vmbo-b12

Auteurs	Pieter Bruring ; content VO- ; Froukje Kalma ; lobke
Team	VO-content Biologie
Laatst gewijzigd	19 augustus 2023
Licentie	CC Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationale licentie
Webadres	https://maken.wikiwijs.nl/62363/



Dit lesmateriaal is gemaakt met Wikiwijs van Kennisnet. Wikiwijs is hét onderwijsplatform waar je leermiddelen zoekt, maakt en deelt.

Inhoudsopgave

Lichaamshouding	2
Intro	2
Wat kan ik straks?	2
Wat ga ik doen?	3
Aan de slag	4
Stap 1: Lichaamshouding	4
Stap 2: Hoe moet je staan en hoe moet je zitten?	5
Stap 3: Slaaphouding	7
Stap 4: Goed tillen	8
Afronding	9
Begrippenlijst	9
Eindopdracht: Poster maken	9
Terugkijken	11
Over dit lesmateriaal	12

Lichaamshouding

Intro



Til er niet te zwaar aan....heb jij je wel eens vertild?
Praat met een klasgenoot over blessures die je weleens hebt gehad.

Deze opdracht gaat over de juiste lichaamshouding bij zitten, lopen, tillen en slapen.

Wat kan ik straks?

Hieronder zie je de leerdoelen staan die horen bij de opdracht lichaamshouding.








Na deze opdracht kun je:

- benoemen waarom een goede lichaamshouding belangrijk is.
- in eigen woorden omschrijven hoe je moet tillen.
- een ander vertellen wat een goede zit- of tilhouding is.



Wat ga ik doen?

Activiteiten

Aan de slag		
Stap		Activiteit
Stap 1		Je kunt benoemen wat een juiste lichaamshouding is en dit toepassen op de beelden die je ziet in een video.
Stap 2		Je benoemt in een opdracht de juiste sta- en zithouding.
Stap 3		Je benoemt in een opdracht de juiste slaaphouding.
Stap 4		Je kunt uitleg geven over de juiste tilhouding en een klasgenoot adviseren.
Afronding		
Onderdeel		Activiteit
Begrippenlijst		Hier vind je de kennisbank die gebruikt is in deze opdracht en de begrippen die bij deze opdracht horen.
Eindopdracht		Je maakt een poster die een adviserende functie heeft.
Terugkijken		Terugkijken op de opdracht.

Benodigdheden

- Vel A3-papier
- Pen, (kleur)potloden, stiften, schaar, lijm, voor het maken van de poster

Tijd

Voor deze opdracht heb je ongeveer 3 lesuren nodig.

Neem één uur voor stap 1 t/m stap 4.

Neem twee uur voor het maken van de poster.



Aan de slag

Stap 1: Lichaamshouding

Bestudeer uit de Kennisbank Biologie het onderdeel Lichaamshouding.



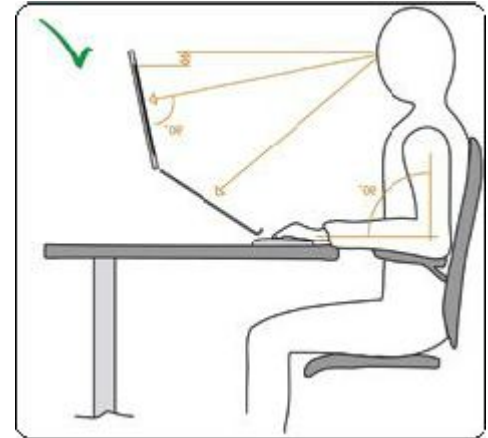
Lichaamshouding

De juiste houding

Bekijk de video hieronder. Schrijf 3 tips op voor de man in de video.



<https://www.youtube.com/embed/BTpteE8C8u4>



De juiste houding achter een bureau

De juiste manier van tillen

Kijk naar de video hieronder. Tilt de man op de juiste manier? Schrijf minimaal 2 dingen op die hij uiteindelijk goed doet.



<https://www.youtube.com/embed/kgluiK5pVC4>

Stap 2: Hoe moet je staan en hoe moet je zitten?

Maak de onderstaande oefening.

Oefening



Hoe moet je staan en hoe moet je zitten?

<https://maken.wikiwijs.nl/p/questionnaire/standalone/2022560>

Algemene Informatie

Titel Hoe moet je staan en hoe moet je zitten?
Aantal Vragen 2

MAIN_SECTION

1

Hoe moet je staan?

In de volgende tekst ontbreken enkele woorden.

Die woorden zie je naast de tekst.

Sleep de woorden naar de juist plaats.

- a. voetbreedte
- b. borst
- c. knieën
- d. recht

a. Plaats je voeten zo naast elkaar dat er nog een tussen kan.

b. Ontspan je en verdeel je lichaamsgewicht over beide

benen.

c. Houd je rug .

d. Steek je vooruit.

2

Hoe moet je zitten?

In de volgende tekst ontbreken enkele woorden.

Die woorden zie je naast de tekst.

Sleep de woorden naar de juist plaats.

a. Ga zitten met een rechte .

b. Plaats je plat op de grond.

c. Houd je in een hoek van 90 graden.

d. Hoofd en staan recht op je romp.

a. voeten

b. nek

c. benen

d. rug

Stap 3: Slaaphouding

Lees onderstaande tekst over een goede slaaphouding.

Inleiding

Een goede slaaphouding en een goede matras zijn belangrijk voor een goede nachtrust.

En als je goed slaapt, voel je je ook beter.

Een verkeerde matras of een verkeerde slaaphouding kunnen allerlei klachten geven.

Als je slaapt, moet het gewicht van je lichaam helemaal gelijk verdeeld worden. Een houding die de S-vorm van je rug volgt, is ook belangrijk.

Slapen op de buik

Slapen op de buik is niet goed voor je lichaam.

Als je op je buik slaapt, ligt je nek gedraaid. Daardoor kun je niet goed ademen.

Ook lig je met een holle rug.

Door te slapen op je buik kun je rug- en/of nekkolmen krijgen.

Slapen op de rug

Liggen op je rug is een goede slaaphouding. Je hele gewicht wordt goed verdeeld.

Met een goed kussen zorg je ervoor dat je rug in de S-vorm ligt.

Je kussen moet niet te dik of te hard zijn, want anders krijg je een knik in je wervelkolom.

Slapen op de zij

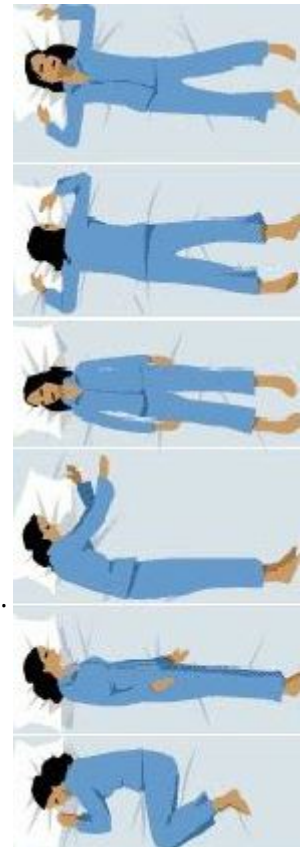
Deze houding vinden de meeste mensen het fijnst.

Slapen op je zij is goed voor mensen die last hebben van lage rugpijn.

Je wervelkolom kan namelijk, zelfs met opgetrokken knieën, nog in een mooie rechte lijn liggen.

Als je slaapt op je zij moet je zorgen dat je hoofd goed ondersteund wordt door een kussen, dat niet te dik of te hard is.

Als je ook nog een kussen tussen je knieën legt zorg je voor een goede houding.



Stellingen

Geef van de volgende vier stellingen aan of ze **waar** of **niet waar** zijn.

- | | |
|---|---|
| 1 Slapen op je buik is een goede slaaphouding, omdat je dan met een holle rug ligt. | <input type="text" value="waar / niet waar"/> |
| 2 Liggen op je rug én liggen op je zij zijn goede slaaphoudingen. | <input type="text" value="waar / niet waar"/> |
| 3 Slapen zonder kussen is beter dan slapen met een kussen. | <input type="text" value="waar / niet waar"/> |
| 4 Een goed matras is een hard matras. | <input type="text" value="waar / niet waar"/> |

Stap 4: Goed tillen

In de kennisbank heb je gezien hoe je goed moet tillen.



Lichaamshouding

Op internet kun je ook veel informatie vinden over goed tillen. Bezoek bijvoorbeeld de volgende websites:

- Step.nl
- www.gezondheidsnet.nl

Besteed niet meer dan 10 minuten aan het lezen van de informatie op internet.

Doe nu de volgende oefening samen met een klasgenoot. Pak om de beurt een aantal voorwerpen op. Geef elkaar op een goede manier tips op de manier waarop de voorwerpen worden opgepakt.



Afronding

Begrippenlijst



Lichaamshouding

Spier

Een spier bestaat uit spierweefsel, dat door het samentrekken of ontspannen van de betreffende cellen, voor beweging zorgt.

Kalk

Kalk is een stevige stof die je in je botten vindt en voorkomt dat je botten te soepel zijn.

Lijmstof

Lijmstof is een soepele stof die je in je botten vindt en voorkomt dat je botten te broos zijn.

Kraakbeen

Kraakbeen is weefsel dat stevig is en toch ook buigzaam en heeft vaak een slijtage voorkomende functie.

Ergonomie

De wetenschap die zich bezig houdt met een gezonde lichaamshouding.

Eindopdracht: Poster maken

Je gaat samen met een klasgenoot een poster maken.

De poster maak je voor in de wachtkamer van een dokter.

De titel van de poster is '**Niet zo, maar zo**'.

Op de poster laat je zien wat een goede en wat een slechte zithouding is.





Je geeft ook tips voor een goede zithouding.

Beoordeling:

Je docent let bij de beoordeling op de volgende punten:

- Sluit de poster aan bij de doelgroep (mensen die in de wachtkamer van een dokter zitten)?
- Laat de poster een goede en een slechte zithouding zien?
- Zijn er op de poster duidelijke en juiste tips gegeven?
- Voor de algemene beoordeling van een poster kun je kijken in de gereedschapskist.

Klaar en tevreden?

Laat het resultaat beoordelen door je docent.



Poster maken

Op een informatieve poster kun je laten zien wat de belangrijkste delen van de lesstof zijn. Ook kun je weergeven hoe bepaalde delen zich tot elkaar verhouden.



Terugkijken

Intro

- Lees de intro van deze opdracht nog eens door.
Bedenk zelf nog een goede andere spreuk voor op de afbeelding.

Kan ik wat ik moet kunnen?

- Lees de leerdoelen van deze opdracht nog eens door.
Kun je wat je moet kunnen?

Hoe ging het?

- **Tijd**
Bij de activiteiten stond dat je ongeveer 3 uur met de opdracht bezig zou zijn.
Klopt dat?
- **Inhoud**
Was de inhoud van de opdracht nieuw voor je of wist je het meeste al?
Schrijf op wat nieuw voor je was.
- **Eindopdracht**
Wat vond je van de eindopdracht?
Vond je het fijn om de opdracht met z'n tweeën te doen?
Had je voldoende informatie om een goede poster te maken?



Over dit lesmateriaal

Colofon

Auteurs	Pieter Bruring ; content VO- ; Froukje Kalma ; lobke
Team	VO-content Biologie
Laatst gewijzigd	19 augustus 2023 om 14:13
Licentie	De Internationale Creative Commons 4.0 licentie waarbij de gebruiker het werk mag kopiëren, verspreiden en doorgeven en afgeleide werken mag maken onder de voorwaarden: Naamsvermelding en Gelijk Delen, zie http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ . Meer informatie over de CC Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationale licentie licentie.

Aanvullende informatie over dit lesmateriaal

Van dit lesmateriaal is de volgende aanvullende informatie beschikbaar:

Leerniveaus	VMBO basisberoepsgerichte leerweg, 1, VMBO basisberoepsgerichte leerweg, 2
Leerinhoud en doelen	Biologie, Instandhouding en ontwikkeling, Instandhouding
Eindgebruiker	leerling/student
Studiebelasting	3 uur en 0 minuten
Trefwoorden	arrangeerbaar, biologie, blessures, lichaamshouding, stercollectie, tillen, vmbo-b12, zit- of tilhouding