



Samenvatting hoofdstuk 1

Doel: Om te leren

Les 1 Lekker bewegen

Sporten is leuk om te doen en goed voor je lichaam. Als je flink beweegt, voel je je spieren. Na afloop ben je lekker moe. In het zwembad zijn ook al je zintuigen actief. Je voelt het water langs je huid, je ruikt de lucht van chloor of de sportschoenen die je uittrekt. Je hoort alle geluiden om je heen, zoals het fluitje van de badjuffrouw. En natuurlijk zie je alles wat er om je heen gebeurt.



Les 2 Stevig en beweeglijk

Je lichaam staat stevig overeind door een **skelet**. De **schedel** beschermt je hersenen. Door de **wervelkolom** in je rug lopen de belangrijkste zenuwen. Je beweegt je skelet door **scharniergewrichten** en **kogelgewrichten**. Daar zorgen **spieren** voor die met **pezen** aan je botten vastzitten. In je gebit zitten **snijtanden** en **hoektanden** waarmee je bijt. De buitenste harde laag om je tanden en kiezen is het **glazuur**.



Les 3 De wereld om je heen

Door proeven, ruiken, zien en horen weet je wat er om je heen gebeurt. Met je tong proef je zuur, zoet, zout, **bitter** en **umami**. Met je neus ruik je verschillende **geuren**. Het licht gaat door de **lens** in je oog en valt op het **netvlies**. Midden in de **iris** van je oog zit de zwarte **pupil**. Geluiden vang je op met je oorschelp. Geluidstrillingen laten het **trommelvlies** trillen. In het **binnenoor** worden geluiden doorgegeven aan de hersenen.



Les 4 De huid

Proeven, ruiken, zien, horen en **tasten** zijn je **zintuigen**. Je tast of voelt met je huid. Je huid is ook de bescherming van je lichaam. Beschadigde huid geneest weer. Door te **zweeten** koel je af. **Talg** uit talgklieren zorgt dat je huid niet uitdroogt. Onze huid **isoleert** niet zo goed. Alleen op het hoofd waar haren groeien. Bij veel dieren houdt de huid warmte en kou tegen door een vacht, stevige schubben of veren.

