

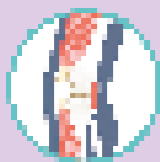
Je lichaam

Je lichaam doet geweldige dingen. Het is elke dag hard aan het werk, de hele dag lang – het groeit, leert, beweegt en repareert zichzelf. Je lichaam bestaat uit veel verschillende onderdelen, elk met zijn eigen taak, die samenwerken om jou gezond te houden.

Je skelet
Blz. 3



Bewegen
Blz. 5



Je huid
Blz. 9



Spijvertering
Blz. 7

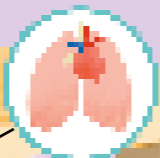


Je zintuigen
Blz. 11

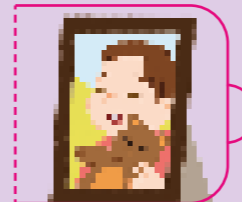


Planten produceren zuurstof en dat heeft jouw lichaam nodig om te werken.

Hart en longen
Blz. 13



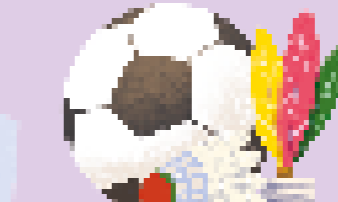
Je lichaam blijft groeien tot je late tienerjaren en soms zelfs tot je begin twintig bent.



Opgroeien
Blz. 15



Ziekten bestrijden
Blz. 17



Gezond lichaam
Blz. 19



Gezonde geest
Blz. 21



Je brein
Blz. 23



Je hersenen kunnen evenveel informatie opslaan als 4.700.000.000 boeken!

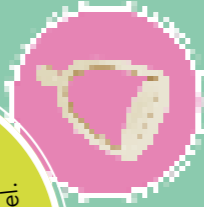
Verbazingwekkend!
Blz. 24



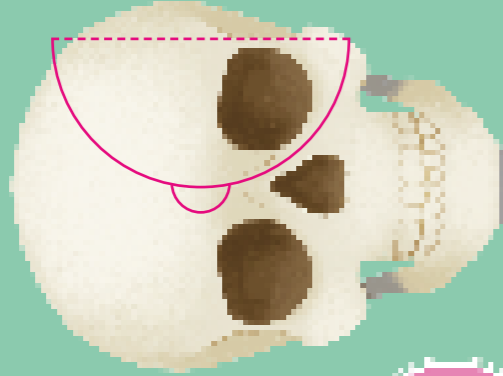
Je skelet

Je skelet is het raamwerk van botten dat je lichaam ondersteunt. Het werkt samen met je spieren om je te helpen bewegen en beschermt ook de zachte organen in je lichaam.

Het kleinste bot in je lichaam wordt de 'stijgbeugel' genoemd. Het zit in je binnenoor en is ongeveer zo groot als een rijstkorrel.

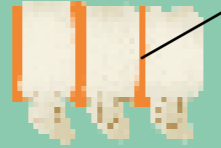


Je schedel bestaat uit een heleboel harde platen die met elkaar vergroeid zijn en die je hersenen als een 'helm' beschermen.



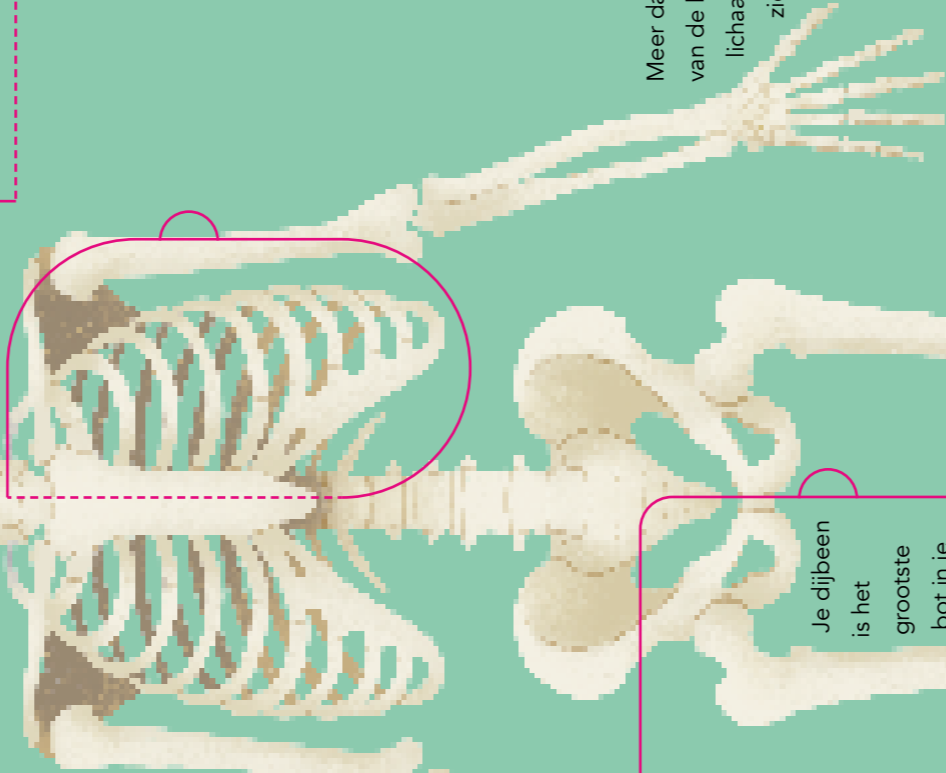
Een volwassen skelet telt **206** botten.

Je wervelkolom bestaat uit schijven die wervels worden genoemd.

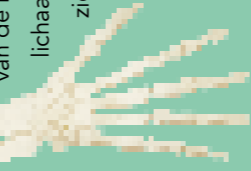


Tussen elke wervel zit een zacht kraakbeenlaagje dat voorkomt dat ze over elkaar heen schuiven als je je ruggengraat buigt.

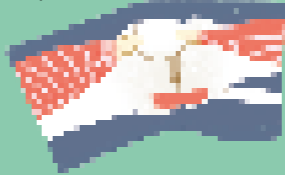
Je dijbeen is het grootste bot in je lichaam.



Meer dan de helft van de botten in je lichaam bevinden zich in je handen en voeten.

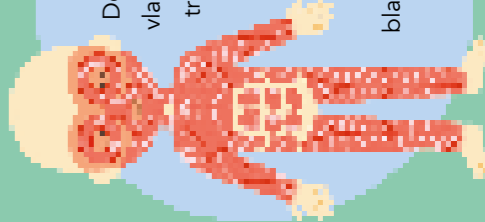


Je hebt vezels – ook wel pezen genoemd – die je spieren met je botten verbinden. Ligamenten zijn vezels die botten met andere botten verbinden.

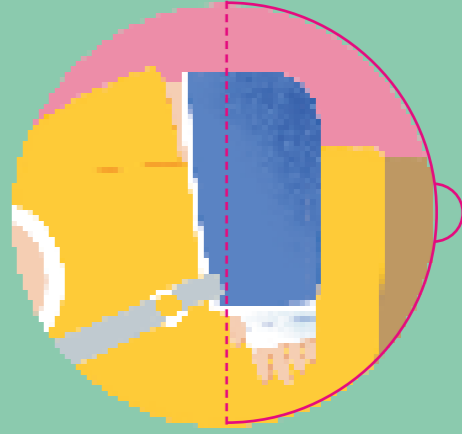


De spieren vlak onder je huid trekken aan je botten om jou te laten bewegen.

Lees hier meer over op bladzijde 5.



Je botten zijn erg sterk en hard, maar soms breken ze. Door een gebroken bot in het gips te zetten, blijft het in de juiste positie zodat het goed kan genezen.



Bewegen

Je skelet en je spieren werken samen om je te helpen bewegen, rennen, springen, sporten en dansen.

Je spieren kunnen los en slap zijn, of strak en hard.

Als ze zich aanspannen, trekken ze aan je botten, waardoor je lichaam in beweging komt.



Bewegen helpt om je spieren sterk en gezond te houden.

Lees meer over waarom lichaamsbeweging goed is voor je lichaam op bladzijde 19.