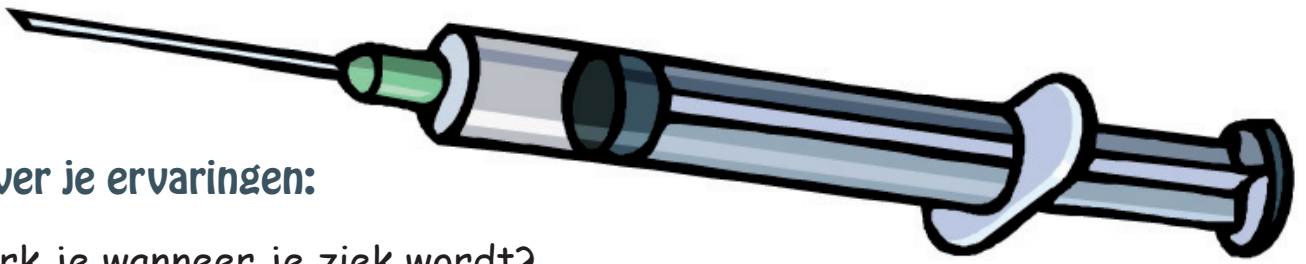


Iedereen was ooit al eens ziek



Praat over je ervaringen:

- Hoe merk je wanneer je ziek wordt?
 Wat heb je eraan gedaan?
 Hoe lang ben je ziek geweest?

Probeer de volgende vragen te beantwoorden:

- Ken je besmettelijke ziekten? Griep, verkoudheid, mazelen, ...
 Waarvoor is koorts goed? Door de hoge temperatuur worden virussen gedood.
 Welke medicijnen zijn er? Om in te slikken, zuigen, inwrijven
 Hoe kan je je tegen ziekten beschermen? Vaccineren, het immuunsysteem

Er is schade (aan je lichaam) die je kunt voorkomen! Vul + of - in:

| | |
|--|---|
| Ik ga in de schaduw zitten en gebruik zonnebrandcrème. | + |
| Ik poets mijn tanden minstens 2 keer per dag. | + |
| Ik ga zo dicht mogelijk bij de TV zitten. | - |
| Ik ga in de volle zon zitten en gebruik nooit zonnebrandcrème. | - |
| Ik ga op een grote afstand van de tv zitten. | + |
| Ik poets mijn tanden 's avonds nooit. | - |
| Ik draag mijn schooltas met een hand naar huis. | - |
| Ik draag mijn schooltas op mijn rug. | + |

Het immuunsysteem helpt je lichaam ziektes af te weren.

Kleur in wat goed is voor je immuunsysteem:

| | | |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| Gezond voedsel! | Veel stress! | Veel water drinken! |
| Veel alcohol drinken! | Genoeg slaap krijgen! | Bewegen! |
| Frisse lucht! | Ongezonde voeding! | Zo weinig mogelijk slaap! |