

MENS & NATUUR

THEMA LIJFSTYLE: HYGIENE

Hygiëne is een verzamelnaam voor alle handelingen en handelingswijzen die ervoor zorgen dat mensen en dieren gezond blijven door ziekteverwekkers uit de buurt te houden. Het woord is afkomstig van het Griekse woord Hygiea (was in de Griekse mythologie Griekse godin van de gezondheid en reinheid).

Voorbeelden zijn:

- Afwassen.
- Baden of douchen
- Het wassen van gebruikte kleding
- Handen wassen, handschoenen dragen bij riskante karweitjes



Opdracht:

Knip de speelkaartjes uit en leg ze op een stapel.

Vervolgens ga je spelen. Elke speler mag één keer gooien. Kom je op gezond, ziek of gevaar, dan pak je een kaartje. Als er een kaartje gepakt moet worden, lees je dat hardop voor. Daarna leg je het kaartje weer onder op de stapel. Om uit komen, moet je het juiste aantal ogen gooien! Veel plezier!

Je hebt geen zakdoek bij je.
Je gebruikt de zakdoek van je
vriend of vriendin.

*Ga 2 plaatsen achteruit, want
dit is niet hygiënisch.*

Je bent verkouden.
Je niest zonder je hand voor je mond
te houden.

*Ga terug naar start. Want zo
kan je anderen ziek maken.*

Het is speeltijd.
Je eet chocolade en een lolly en je
drinkt cola. Je appel lust je niet meer,
die gooi je in de vuilnisemmer.

*Keer vier plaatsen terug,
want je eet geen gezonde voeding.*

Het is avond, je hebt zoveel gesnoept
tijdens het buitenspelen, dat je nu
geen honger meer hebt. Je laat je
groenten en vlees staan.

*1 beurt overslaan tot je jouw
groenten en vlees hebt
opgegeten.*

Er is elke avond zoveel te zien op
televisie. Je blijft lekker lang kijken.
's Morgens ben je dan nog erg moe en
kan je je op school slecht concentre-
ren.

*1 beurt overslaan om even goed uit te
slapen.*

Je vriendin is ziek. Je gaat bij haar op
bezoek en drinkt uit haar glas limona-
de.

*Ga 3 plaatsen achteruit, want zo kun je
ook ziek worden.*

Je hebt buiten gespeeld en je bent erg
bezweet. Je zet deuren en ramen open
om af te koelen.

*Ga 3 plaatsen achteruit, want zo kun je
spierpijn krijgen.*

Je hebt net een hele voetbalwedstrijd
gespeeld en nu drink je een groot glas
water.

*Ga vijf stappen vooruit. Door goed te
drinken blijf je scherp.*

Je bent ziek. Maar je eet de verse groentesoep en de vruchtensapjes die je moeder voor je klaar maakt.

Je mag twee keer gooien, want zo genees je sneller.

Je bent pas genezen van een zware griep. Je bent nog steeds een beetje moe.

Je vriend(in) vraagt of je 's avonds naar de film wilt. Jij zegt: 'nee, maar ik kan wel naar de middagfilm'.

Gooi nog een keer, want je luistert goed naar je lichaam.

Je speelt iedere dag een half uur buiten. Je voelt je fit en gezond.

Ga 3 plaatsen verder, want jij hebt een goed conditie..

Het is pauze, je eet een appel.

Gooi een extra beurt, want appels zijn gezond.

Het is middag, je wast je handen voor je aan tafel gaat.

Ga 2 plaatsen vooruit, want dat is hygiënisch.

Het is winter en erg koud. Je gaat buiten spelen maar je trekt eerst een warme jas aan, een muts, een sjaal en handschoenen.

Ga 3 plaatsen vooruit, want je bent voldoende beschermd.

Je gaat op bezoek bij een zieke vriendin. Jullie spelen wat samen. Voordat je naar huis gaat was je jouw handen.

Ga 4 plaatsen vooruit, want zo vermijd je besmetting.

