

# MENS & NATUUR

## THEMA LIFESTYLE: WEGEN, METEN EN CONDITIETEST

---

Doel: Je kunt je eigen lichaamsgewicht beoordelen en diagrammen invullen en aflezen.

### WEGEN en METEN

- Materiaal:
- weegschaal
  - meetlat
  - pen
  - liniaal of geodriehoek
  - antwoordblad



Methode: **Lichaamsgewicht meten** (in tweetallen)

- Doe je schoenen uit.
- Zorg dat de weegschaal op de nulstand staat.
- Ga op de weegschaal staan.
- Lees het aangegeven gewicht af (trek één kilo af bij lichte kleding en twee kilo bij zware kleding).
- Noteer je gewicht afgerond op hele kilo's op je antwoordblad.

**Lichaamslengte meten** (in tweetallen)

- Doe je schoenen uit.
- Ga rechtop tegen de meetpaal staan met je hielen op de grond en tegen de muur.
- Zet een boek recht tegen de muur en laat de onderkant op je hoofd rusten.
- Lees de aangegeven lengte af in meters en cm.
- Noteer je lengte afgerond op hele cm's op je antwoordblad.

Verwerking: Zet nu de meetresultaten van je gewicht en lengte in het diagram op je antwoordblad uit.

Zet de punten op de juiste plaats in de juiste schaal (zie toelichting).

- Vragen:
1. Trek uit de resultaten van het diagram je conclusie over je gewicht in verhouding tot je lengte.
  2. Als jij te veel of juist te weinig weegt, wat kun je er dan zelf aan doen?  
Als je goed van gewicht bent, wat doe je er dan aan om zo te blijven?  
Noem drie mogelijkheden.
  3. Vergelijk jouw resultaten met die van een aantal andere klasgenoten.  
Schrijf op wat je opvalt!



Over overgewicht gesproken...

## CONDITIETEST

Doel: Je kunt je eigen lichaamsconditie beoordelen en je hartslag en longinhoud meten.

### HARTSLAG EN LONGINHOUD

Materiaal: - stopwatch  
- longvolumemeter (= spirometer)  
- pen  
- antwoordblad

Methode: **Hartslag meten**

- a) Probeer allereerst de werking van de stopwatch uit.
- b) Bepaal zelf gedurende 15 seconde je hartslag, doe dat aan je pols (zie tekening) of in je hals (let op uitleg). Dit is je hartslag in rust.
- c) Noteer het resultaat in de tabel op je antwoordblad.
- d) Maak nu 20 diepe kniebuigingen en neem **direct** daarna weer je hartslag op. Dit is je hartslag bij inspanning.
- e) Wacht nu **rustig** één minuut en neem daarna nog een keer je hartslag op. Dit is je hartslag na één minuut rust. Bij een goed conditie is de hartslag na één minuut weer op de rustwaarde teruggekomen.
- f) Vermenigvuldig alle gevonden waardes met 4, nu heb je de hartslag per minuut.

**Longinhoud meten**

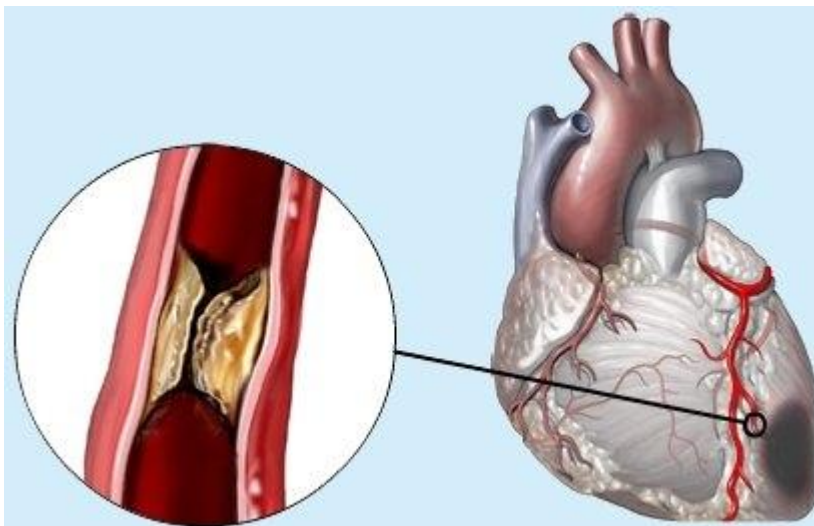
- a) Zet een schoon mondstukje op de spirometer en draai aan de ring tot de meter op 0 staat.
- b) Adem zo diep mogelijk in.
- c) Neem het mondstuk van de spirometer in je mond en adem zo diep en zo krachtig mogelijk door de spirometer uit.
- d) Lees de stand van de spirometer af en noteer dat op je antwoordblad.



- Vragen:
1. Vergelijk jouw resultaten van de hartslag met die van een aantal andere klasgenoten. Schrijf op wat je opvalt!
  2. Vergelijk jouw resultaten van de longinhoud met die van een aantal andere klasgenoten. Schrijf op wat je opvalt!
  3. Welke dingen zou je kunnen gaan doen om je conditie te verbeteren.  
Noem er minstens drie.
  4. Welke dingen zijn slecht voor je conditie.  
Noem er minstens drie.



Een hartinfarct geeft een blijvende beschadiging aan het hart.  
Tijdig ingrijpen kan dit voorkomen!



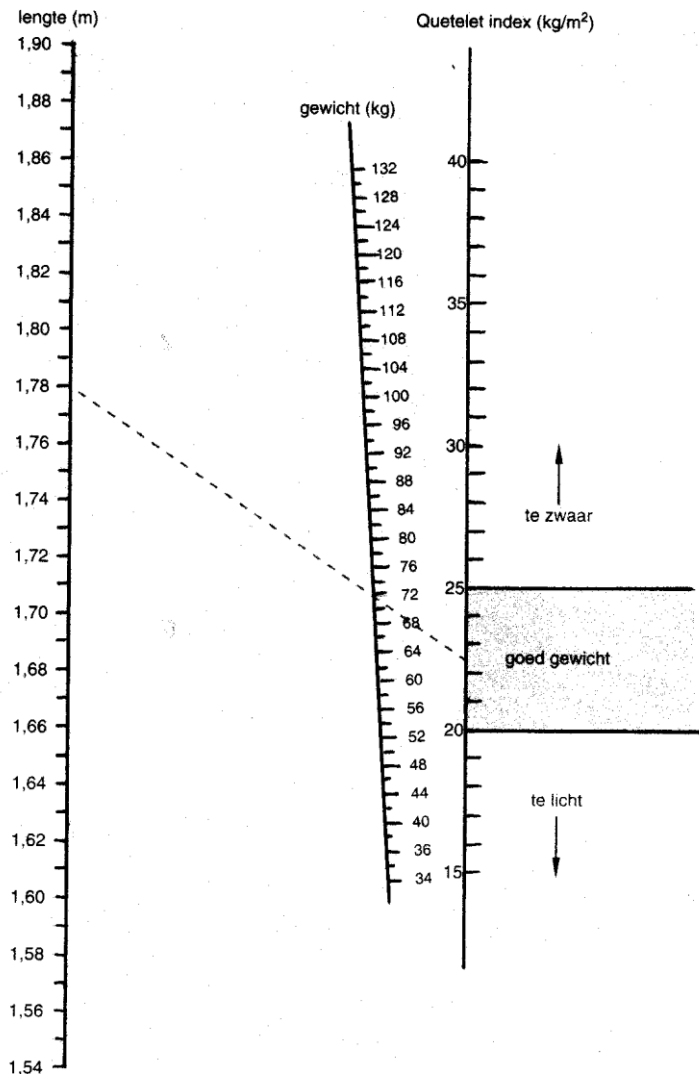
**WEGEN** Vul in: Ik weeg ..... kilo.

**METEN** Vul in: Ik ben ..... meter en ..... cm lang.

Vul de resultaten van het wegen en meten in het diagram in en verbind de punten met elkaar!

**Wat is een goed gewicht?**

- Werkwijze:**
1. Zoek uw lengte op in kolom 1.
  2. Zoek uw lichaamsgewicht in kolom 2.
  3. Trek een streep tussen beide punten en trek die streep door naar kolom 3 zoals in het voorbeeld.
  4. Lees in kolom 3 hoe u uw lichaamsgewicht kunt beoordelen.



1. In het bovenstaande diagram staat dat ik:

Te licht / goed op gewicht / te zwaar ben

2. Drie mogelijkheden om op het goede gewicht te blijven of te komen zijn

1. ....

2. ....

3. ....

3. Vergelijking met andere leerlingen:

.....

.....

.....

### CONDITIETEST

#### A HARTSLAG

	Slagen per 15 seconde (x 4 = →)	Hartslag per minuut
Normaal		
Direct na inspanning		
Na 1 min rust		

#### B LONGINHOUD

Mijn longinhoud is: ..... liter (1000 cc is 1 liter!)

1. Vergelijking conditietest met andere leerlingen:

.....

.....

.....

2. Vergelijking longinhoud met andere leerlingen:

.....

.....

.....

3. Dingen die je kan gaan doen om je conditie te verbeteren:

a) .....

b) .....

c) .....

4. Dingen die je conditie en longinhoud niet ten goede komen:

a) .....

b) .....

c) .....

## Zorg goed voor jezelf

