



Doelstellingen

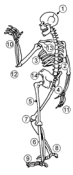
- ⊙ De leerlingen kunnen de belangrijkste beenderen van ons geraamte opnoemen.
- ⊙ De leerlingen zien in dat het skelet leeft en dus voortdurend bouwstoffen uit een gezonde voeding nodig heeft om gezond te groeien en gezond te blijven.
- ⊙ De leerlingen zien in dat voldoende beweging belangrijk is voor het skelet omdat het de botgroei bevordert.

Een volwassen lichaam heeft 206 verschillende botten of beenderen. Samen vormen zij het skelet of het geraamte. De botten zijn met elkaar verbonden door gewrichten die een scharnierfunctie hebben. Ons skelet geeft ons vorm en beschermt onze organen. Het draagt de huid en de spieren zijn eraan vastgehecht. Een sterk en gezond skelet is dus essentieel om niet als een hoopje in elkaar te zakken.

Ons skelet leeft. Dat betekent dat er voortdurend nieuw botweefsel wordt aangemaakt maar ook oud botweefsel wordt afgebroken. Tijdens de groei wordt veel meer nieuw bot aangemaakt dan oud bot afgebroken. Dat is normaal want de botten moeten meegroeien met het lichaam en ook sterker worden om het toenemende gewicht te kunnen dragen. Maar ook volwassenen zoals je ouders en grootouders moeten hun skelet blijven onderhouden zodat het sterk en gezond blijft.

Voor een sterk en gezond skelet zijn twee zaken samen belangrijk: een evenwichtige en gevarieerde voeding rijk aan calcium en regelmatig lichaamsbeweging nemen en/of sporten. Dankzij een gezonde voeding krijgen onze botten de broodnodige bouwstoffen om optimaal te kunnen groeien en sterk te blijven. Calcium bijvoorbeeld is een essentiële bouwstof voor de botten en zorgt voor de stevigheid van het skelet. We vinden calcium vooral in melk en melkproducten. Voldoende beweging bevordert de botstevigheid.





■ Materiaal

- **Per leerling een afbeelding van het geraamte met de belangrijkste beenderen en gewrichten, aangeduid met een cijfer, en een lijst met de juiste benamingen** (zie kopieerblad bij infofiche 1)
- **Pen, papier en kleefbriefjes**

■ Hoe gaan we te werk?

- Bekijk de tekening van het geraamte. Probeer zoveel mogelijk beenderen te benoemen. Noteer de namen van de beenderen bij het juiste cijfer. Overleg eventueel met je buur of in groep. Duid ook bij je buur of bij iemand uit de groep de plaats van die beenderen aan. Kleef een briefje met de naam van een bot op de juiste plaats op zijn of haar lichaam.
- Melk en melkproducten zijn onze belangrijkste bron van calcium, een essentiële bouwstof voor onze botten. Schrijf zoveel mogelijk melkproducten op die er mee voor kunnen zorgen dat kinderen maar ook volwassenen een gezond skelet krijgen en behouden.
- Voldoende en regelmatig bewegen en/of sporten bevordert de stevigheid van

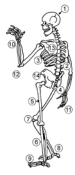
ons skelet. En dat geldt voor jong en oud, dus zowel voor de kids als voor mama en papa, oma en opa. Vooral lichaamsbeweging waarbij de botten worden belast zijn aanraders, bijvoorbeeld springen, (trappen)lopen, fietsen.

Bedenk een passend beweegspelletje of een geschikte sportactiviteit voor:

- kinderen van de kleuterklas,
- kinderen van jouw leeftijd,
- jongeren van de middelbare school,
- volwassenen zoals je ouders,
- senioren zoals je grootouders.

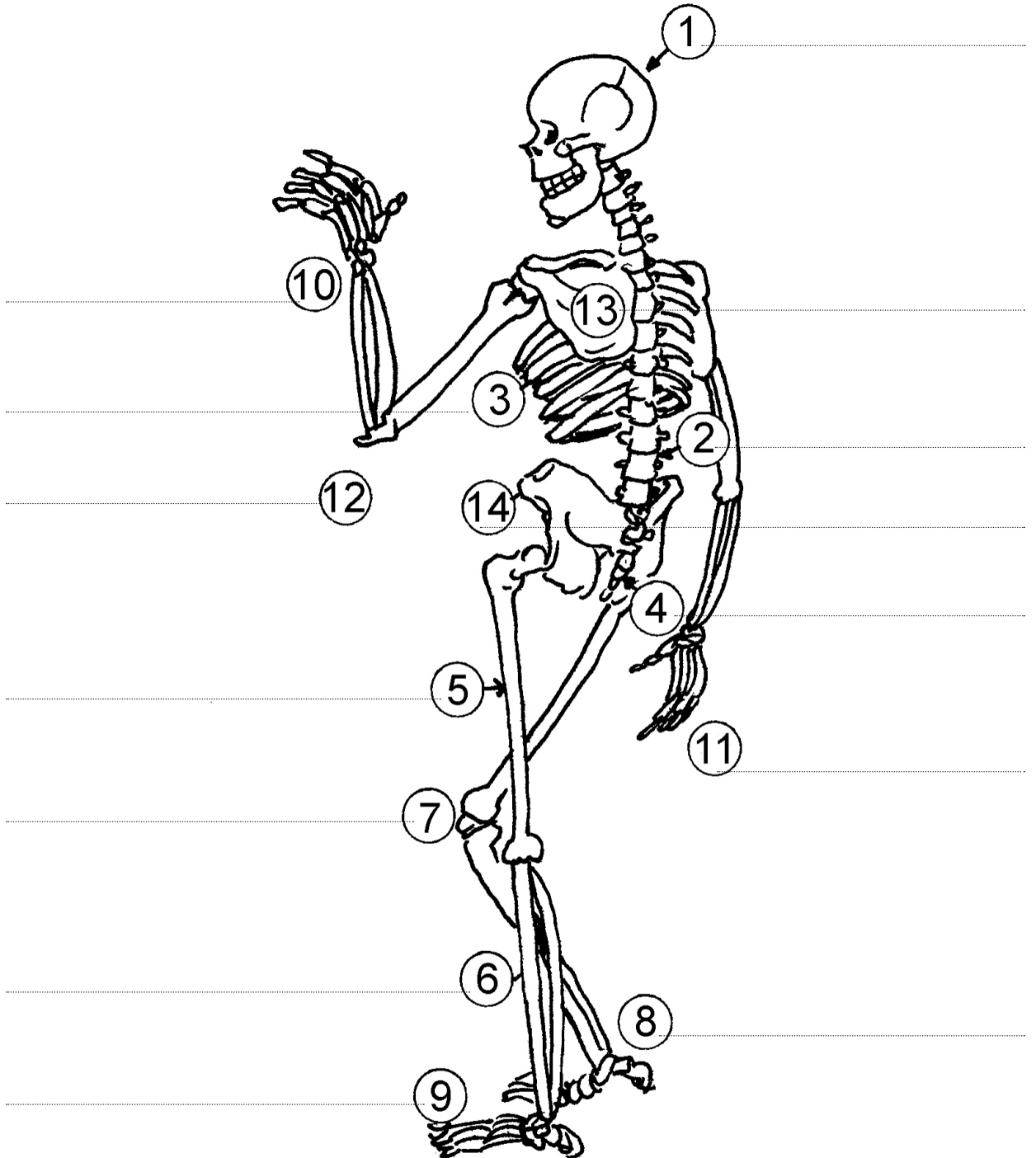
■ Klasbespreking

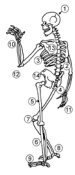
- Bespreek met elkaar welke opdracht je het moeilijkst vond: het geraamte verkennen, op zoek gaan naar zoveel mogelijk melkproducten of gepaste beweeg- en sportactiviteiten bedenken voor elke leeftijdsgroep.



Kopieerblad bij infofiche 1

■ Het geraamte





Correctiesleutel bij infofiche 1

■ Het geraamte

- 1 schedel
- 2 ruggengraat
- 3 ribben
- 4 staartbeen
- 5 dijbeen
- 6 scheenbeen
- 7 kniegewricht
- 8 enkelgewricht
- 9 teenkootjes
- 10 polsgewricht
- 11 vingerkootjes
- 12 ellebooggewricht
- 13 schouderblad
- 14 heup