

Werkblad Les 13 Gezondheid – Hoofdpijn en slecht slapen

Veel leerlingen voelen zich niet zo gezond, als zij kort in Nederland zijn, bijvoorbeeld omdat het hier koud is. Sommigen hebben hoofdpijn of kunnen niet goed slapen.

Deze les gaan jullie elkaar tips geven. Wil je die hieronder opschrijven?

Hoofdpijn

Waardoor krijgt iemand hoofdpijn?

Schrijf twee tips op waardoor je hoofdpijn minder kan laten worden.

| 1 |

| 2 |



Slaaptekort

Waardoor slaapt iemand niet goed?

| 1 |

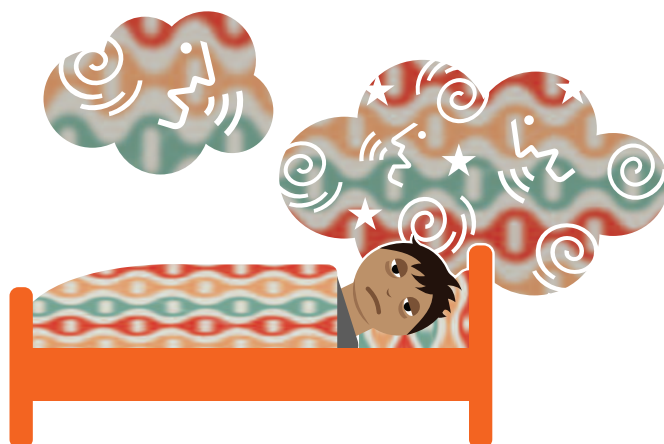
| 2 |

Schrijf twee tips op waardoor je goed kan slapen.

| 1 |

| 2 |

Is er over gezondheid nog iets anders wat je wilt bespreken in deze les?



★ Adviezen om gezond te zijn

Veel mensen hebben wel eens last van buikpijn, hoofdpijn of slaapproblemen. Als je nieuw in Nederland bent, kun je die problemen ook hebben. Er zijn veel tips om daar zelf iets aan te doen.

★ Tips voor een goede gezondheid

- Beweeg genoeg (sporten, fietsen, wandelen, hardlopen).
 - Neem niet altijd de bus of de lift.
 - Eet gezond. Eet veel fruit en groenten en niet te veel suiker of vet. Pas dus op met snoep, chips of frisdranken.
 - Blowen, alcohol en andere drugs zijn niet gezond.
-

★ Tips bij hoofdpijn

Hoofdpijn is heel vervelend. Gelukkig zijn er wel dingen die je eraan kunt doen.

Wat helpt tegen hoofdpijn is bijvoorbeeld:

- Rustige muziek luisteren.
 - Niet een groot deel van de dag met de computer of je mobiel bezig zijn.
 - Ga sporten. Bijvoorbeeld: fietsen, hardlopen, voetballen, dansen of zwemmen.
 - Misschien is er iemand die jouw nek en schouders wil masseren.
 - Ga 's avonds wandelen of fietsen in plaats van televisie kijken of neem een warme douche.
-

★ Tips bij buikpijn

Door veel denken, spanning of angst kun je buikpijn krijgen.

- Eet niet te vet.
 - Drink geen koffie, thee, frisdrank of energiedrank.
 - Drink veel water.
 - Leg een warme kruik op je buik.
 - Beweeg voldoende.
 - Neem een warme douche.
-

★ Tips bij somber zijn en angst

Omdat je nieuw bent in Nederland kun je ook verdrietig zijn of somber. Bijvoorbeeld omdat je veel aan vroeger denkt.

- Ga iedere dag naar buiten.
 - Ga sporten, bijvoorbeeld wandelen, hardlopen of fietsen.
 - Ga leuke dingen doen met vrienden.
 - Eet gezond.
 - Gebruik geen alcohol of drugs.
-

★ Tips voor goed slapen

Voor sommige mensen is 6 uur slaap genoeg, anderen hebben 10 uur slaap nodig. Het is niet erg als je af en toe niet goed slaapt. Maar het kan wel vervelend zijn als je moe bent. Als je slecht slaapt, kun je de volgende tips proberen:

- Drink voor het slapen gaan geen koffie, alcohol en neem geen grote maaltijden.
- Ga niet net voor het slapen sporten.
- Zorg voor een goed bed.
- Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen. Niet om bijvoorbeeld te computeren.
- Zoek uit hoeveel uur slaap jij per nacht nodig hebt.
- Als je na een kwartier nog niet slaapt, sta dan op of ga wat lezen tot je slaperig bent.
- Sta elke dag op dezelfde tijd op.
- Slaap niet overdag.
- Zorg dat je slaapt in een donkere kamer.
- Zorg dat er frisse lucht is in je kamer.

Als je zoveel last hebt, dat je niet meer goed kunt leren en je ook geen zin meer hebt in veel dingen, vraag dan advies bij je ouders, op school of bij een dokter.

Welke tips van dit werkblad of van klasgenoten vind je het belangrijkste?

| 1 |

| 2 |


| 3 |

Werkblad Les 13 Gezondheid – Evaluatie

Vul in na de les.

Ik vond het belangrijkste van deze les:

Deze les vond ik:

		
<input data-bbox="596 1384 671 1456" type="radio"/>	<input data-bbox="753 1384 828 1456" type="radio"/>	<input data-bbox="916 1384 991 1456" type="radio"/>