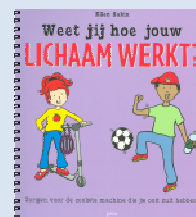




Auteur(s):	Ellen Sabin
Titel:	Weet jij hoe jouw lichaam werkt? Zorgen voor de coolste machine die je ooit zult hebben
Uitgeverij:	Pica
Plaats:	Huizen
Jaar:	2009
Pagina's:	60
ISBN-13:	978-90-7767-140-5



Voor sommige lezers van deze boekenblog kan het vreemd overkomen dat ik hier dit boekje onder de aandacht breng. Aangezien gezondheidsbevordering een opdracht is van zowel CLB als school, vind ik echter dat het hier wel kan. Het is immers de bedoeling van dit boekje om kinderen hun lichaam te leren begrijpen. Het wil hen tegelijk aanzetten om er respectvol mee om te gaan. Net zoals de andere boeken van Ellen Sabin is het een boekje met concrete opdrachten die de inhoud tot leven brengen.

In het eerste hoofdstuk legt de auteur uit hoe haar boekje werkt. Concreet komt dit neer op een kort overzicht van de inhoud.

In het tweede en derde hoofdstuk leren de kinderen hun lichaam door en door – of zeg ik beter: van binnen en van buiten – kennen. Ze maken tekeningen, nemen een vingerafdruk van zichzelf, geven aan welke activiteiten (van muziek beluisteren tot schaatsen) zij met hun lichaam kunnen doen en worden zich onder andere daardoor bewust van de vele mogelijkheden die het hen biedt. Ze leren over de onderliggende systemen die het lichaam aan de slag houden, zoals het skelet, de spijsvertering, het zenuwstelsel, de bloedsomloop en dergelijke meer. De auteur legt de functie van elk van deze systemen haarfijn uit en voorziet ze telkens van enkele leuk weetjes. Enkele voorbeelden:

- Je hebt 14 spieren nodig om te glimlachen en 43 om te fronsen...
- Je gebruikt 72 verschillende spieren als je praat...
- Vingernagels groeien sneller dan teennagels...
- Je lichaam bevat 230 gewrichten...

In het vierde hoofdstuk denkt de auteur samen met de kinderen na over hoe zij een goede vriend voor hun lichaam kunnen zijn. Ze zoeken aan de hand van concrete opdrachten een antwoord op de volgende vragen:

- Hoe kun je een goede vriend zijn van jouw hart?
- Hoe kun je een goede vriend zijn van jouw botten?
- Hoe kun je een goede vriend zijn van jouw immuunsysteem?
- Hoe kun je luisteren naar jouw gevoelens?

In het vijfde hoofdstuk snijdt Ellen Sabin enkele thema's aan zoals gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en matigheid. Ook hier zijn de opdrachten zeer verhelderend. In het laatste hoofdstuk zet de auteur de kinderen er toe aan om iets te ondernemen om een gezonde levensstijl te promoten.

Een heel leuk en kindvriendelijk boekje!

[2010-10-10]