

## De hartslag

Buiten zien we de plantjes en bloemetjes in de tuin groeien. Jij groeit ook. Je was eerst een baby, daarna een peuter en nu een kleuter. Misschien ben je net 4, of al bijna 5, of misschien al wel 6 jaar. In deze les gaan we iets leren over ons lichaam. Je lichaam groeit, je wordt groter. Maar je lichaam is ook altijd aan het werk. Zelfs als je lekker aan het slapen bent. Je blijft ademen en je hart blijft zachtjes kloppen. Misschien snurk je soms een beetje, of rammelt je maag omdat je trek in eten hebt. Hoe dan ook: je lijf is altijd bezig. We gaan het hebben over het hart. We gebruiken dit boek erbij. Dit hoeft je niet te hebben, want ik voeg twee bladzijdes toe bij dit document.

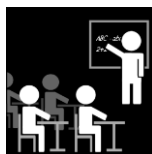


### Deze spullen heb je nodig?

- Materialen die je kunt tellen bijvoorbeeld dopjes, blokjes, knopen, fiches, pionnetjes.
- Timer of een stopwatch.
- De bladzijdes uit het boek: Het hart en de bloedvaten

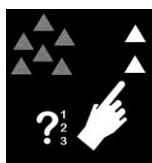


Lees eerst de bladzijde: Het hart en de bloedvaten.



Leg je hand op je hart en tel je hartslagen hardop. Doe dit ongeveer een minuut. Dit kun je meten door de timer te zetten (dit kan ook met een app/ op de telefoon of tablet wanneer je geen stopwatch hebt). Hoeveel klopt het hart per minuut?

Het hart klopt 80 tot 100 keer per minuut. Als je beweegt gaat het hart sneller kloppen. En...als je slaapt klopt je hart 50 keer per minuut. Is dat meer of minder dan wanneer je niet slaapt? Hoe denk je dat dit komt?



Ga met de materialen die klaarliggen 50 neerleggen. Observatie (dit betekent dat je kijkt hoe een kind het doet, en het niet gaat voordoen, laat het vanuit je kind komen) : Hoe doet het kind dit? Komt het ook op het idee om groepjes te maken? Bekijk samen hoe het materiaal is neergelegd. En bekijk samen hoe je het snelst tot 50 kunt tellen.



Spring samen met je kind vijftig keer. Na vijftig sprongen gaat je hart sneller kloppen. Tel maar weer door je hand op het hart te leggen met de stopwatch erbij. Hoeveel klopt het hart per minuut nu? Je kunt ook het materiaal neerleggen en hiermee tellen. Hoeveel klopt het hart sneller dan de 50 blokjes die er liggen? En wat is het verschil tussen een volwassene en een kind.

Bekijk de bladzijde over het hart nog eens goed. Misschien kun je het wel natekenen en het woord hart en andere woorden erbij schrijven!