Themabijeenkomst 8

Lichaamsfuncties en medicatie

In deze bijeenkomst staan deelnemers bewust stil bij hoe hun lichaam er nu voor staat. Via gerichte vragen over fitheid, pijn, spijsvertering en energie krijgen zij inzicht in hun eigen lichaamsfuncties. Het onderwerp medicatie wordt kort aangestipt en verder uitgewerkt via de handout.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit bijeenkomst 8 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Lichaamsfuncties
Lichaamsfuncties zijn de processen die je lichaam dagelijks uitvoert, zoals bewegen, verteren en energie aanmaken. Ze geven een beeld van hoe fit en gezond iemand is.

Medicatie en bijwerkingen
Medicijnen kunnen invloed hebben op energie, gewicht, stemming of beweeglijkheid. Bewustwording hiervan helpt deelnemers beter te begrijpen wat er in hun lichaam gebeurt.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
Medicatiegebruik

Powerpoint
- Video met een bodyscan om deelnemers bewust te maken van hun lijf
- Een gezonde stoelgang

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 8

Lichaamsfuncties en medicatie

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*