

JIJ EN JE LICHAAM

HOE BLIJF JIJ

fit en

gezond?



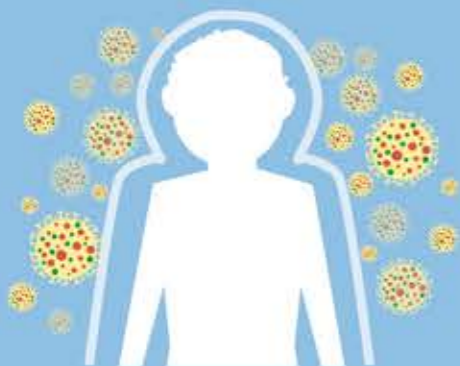
GEZOND BLIJVEN

Je kunt je leven nog zo goed onder controle hebben, ziekte kan toch ineens toeslaan. Een fikse verkoudheid, een griep of een voedselvergiftiging zorgen ervoor dat je je zo slecht voelt, dat je alleen nog maar wilt liggen en slapen. Kun je ziekte voorkomen?



Vechten tegen virussen

Trainen voor een fit lijf is ook goed voor je afweersysteem.



Je bloed bevat cellen en stoffen die in gevecht kunnen gaan met ziektekiemen. Als je sport, pompt je hart je bloed sneller door je lichaam. Dat kan helpen om de ziektekiemen uit te schakelen voor ze je ziek maken.



Sporten vermindert stress en dat is ook goed voor je weerstand.

Onzichtbare aanvallers

Ziektes zoals verkoudheid, griep, **voedselvergiftiging**, waterpokken, diarree en oorontsteking worden veroorzaakt door piepkleine ziektekiemen. Je ziet ze alleen door een microscoop. Het zijn **bacteriën** of, nog kleiner, **virussen**.



Griepvirus



Kinkhoestbacterie

Goede hygiëne

Ziektekiemen breng je over via je lijf (zoals vieze handen), of door de lucht als je hoest of niest. Ook kunnen insecten ziektekiemen overbrengen.

Ziektekiemen kunnen in de grond zitten, in water, in bedorven eten of eten dat niet goed gaar is. Daar kun je behoorlijk ziek van worden.

Om ze te vermijden, te voorkomen of te verslaan, moet je:

- altijd je handen wassen als je naar de wc bent geweest en voor je gaat eten.
- opletten dat vers eten gekoeld bewaard wordt en gewassen wordt voor het koken. Zorg ervoor dat je eten gaar is, dat doodt bacteriën.
- jezelf regelmatig wassen. Deel je tandenborstel, handdoek en haarborstel niet met anderen en vervang ze op tijd.
- niets eten dat te lang buiten de koelkast staat. Als je iets uit de koelkast haalt, wacht dan niet te lang met opeten.

HAHAHA-TSJOE!!!
HAHAHA-TSJOE!!!
HAHAHA-TSJOE!!!



Vliegen gaan op je eten zitten.



Bacteriën bederven je eten.

Sporten met astma

Astma is een blijvende ontsteking van de longen. Bij een astma-aanval kun je moeilijker ademen en krijg je het benauwd. Een astma-aanval wordt veroorzaakt door prikkels, zoals stof, uitlaatgassen of huisdieren. Een prikkel is een plotselinge verandering. Sporten kan ook een prikkel zijn. Deze tips kunnen helpen:

- Overleg met de huisarts voor je een nieuwe sport gaat uitproberen.
- Neem altijd je medicijnen, zoals je inhalator (puffer), mee als je gaat trainen.
- Begin rustig en vraag niet te veel van jezelf.
- Zwemmen in een overdekt zwembad is een goede sport voor mensen met astma. De warme, vochtige lucht is goed voor je longen en luchtwegen.



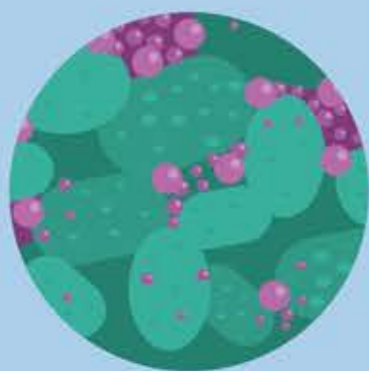
ERNSTIGE ZIEKTES

Verkouden zijn is vervelend, maar het duurt maar even. Ook griep gaat snel weer voorbij. Er zijn helaas ook ernstigere ziektes, waar mensen aan kunnen overlijden. In de westerse wereld sterft de helft van de mensen aan kanker, hart- en vaatziekten of diabetes.

Kanker

Als je **kanker** hebt, groeien er zieke cellen in je lichaam. Ze vormen samen een tumor. Je kunt overal in je lichaam kanker krijgen, zoals je huid, darmen, longen of je bloed. Er zijn gelukkig steeds meer medicijnen en behandelingen tegen kanker.

Onderzoekers hebben ontdekt dat regelmatig sporten het risico op bepaalde vormen van kanker verlaagt, bijvoorbeeld borstkanker, darmkanker en baarmoederkanker.



Hart- en vaatziekten

Hierbij horen alle ziektes die je aan je hart of bloedvaten kunt krijgen. Bijvoorbeeld een **hartaanval** of een **beroerte**: een **bloedpropje** in een bloedvat zorgt ervoor dat je hart of hersenen tijdelijk geen bloed (en dus geen zuurstof) krijgen.

Hart- en vaatziekten komen minder vaak voor bij mensen die gezond leven, dus die goed eten, bewegen en niet roken.



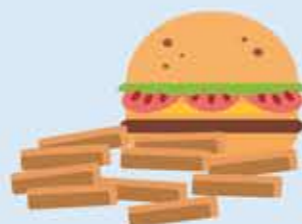
Diabetes

Als je **diabetes** (suikerziekte) hebt, kan je lichaam de verwerking van suikers niet goed aan. Er zijn twee types diabetes.

Diabetes type 1 krijg je al op jonge leeftijd. De oorzaak hiervan is onbekend.



Diabetes type 2 kun je krijgen als je wat ouder bent. Het komt vaak voor bij mensen met **overgewicht** die niet zo gezond leven.

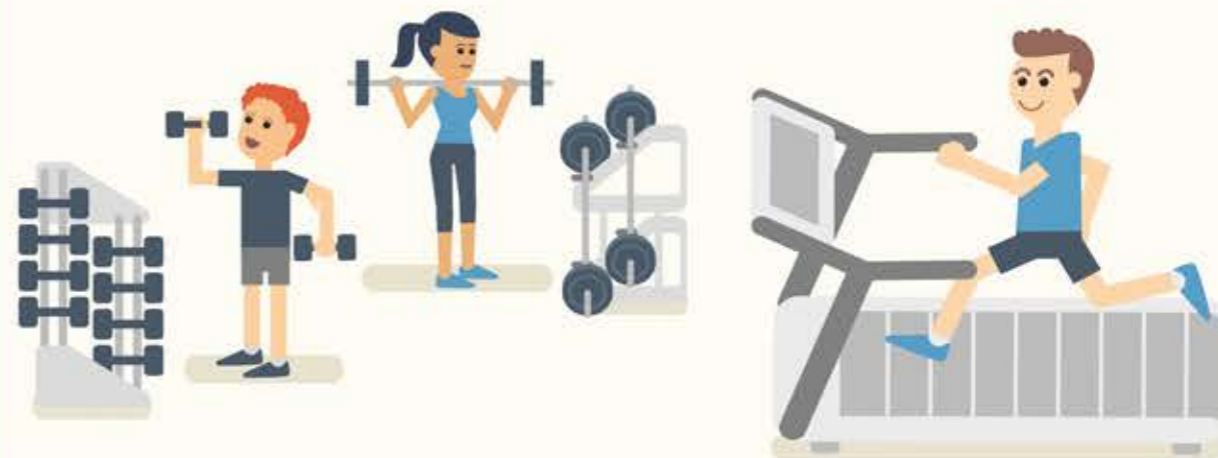


Voor beide types geldt dat sporten kan helpen om de ziekte onder controle te houden.

Sporten tegen overgewicht

Steeds meer mensen hebben ernstig overgewicht: ze zijn veel te zwaar. Het zal je niet verbazen dat dit niet goed is voor je lichaam. Het verhoogt zelfs de kans op allerlei aandoeningen.

Als je sport, verbruik je energie. Hierdoor kun je op een gezond gewicht komen... en blijven.



Sport is geen wondermiddel tegen overgewicht. Je verbrandt wel calorieën, maar niet genoeg om veel af te vallen. Als je een gezond gewicht wilt, zul je ook gezond moeten eten: gevarieerd, niet te grote porties en niet te veel suiker en koolhydraten (zie bladzijde 14).

Roken

Roken is heel slecht voor je lichaam. Je loopt dan risico op ernstige ziektes. Niet roken is dus de beste beslissing om fit en gezond te blijven!



Roken is slecht voor je longen. Hierdoor heb je minder uithoudingsvermogen en houd je het sporten niet lang vol.

JIJ EN JE LICHAAM



HOE BLIJF JIJ *fit* en *gezond*?

Je gezondheid is ontzettend belangrijk.
Daar kun je zelf veel aan doen! Maar welke oefeningen
houden je fit, hoe zit het met eten en hoeveel slaap heb je nodig?
Hoe zorg je dat je niet ziek wordt?

In dit boek lees je feiten (en fabels!) over een gezonde leefstijl.
Kennissen die je helpt om keuzes te maken, waardoor
jij fit en gezond blijft.

Zo lees je bijvoorbeeld over:

- Verschillende trainingen • Botten, spieren en je hart
- Ernstige ziektes • Gezonde voeding • Een goede start
- En... niet overdrijven!

Deze serie bestaat uit vier boeken:



978-90-8664-686-9



978-90-8664-684-5



978-90-8664-685-2



978-90-8664-687-6



corina



9 789086 646869

www.schoolsupport.nl