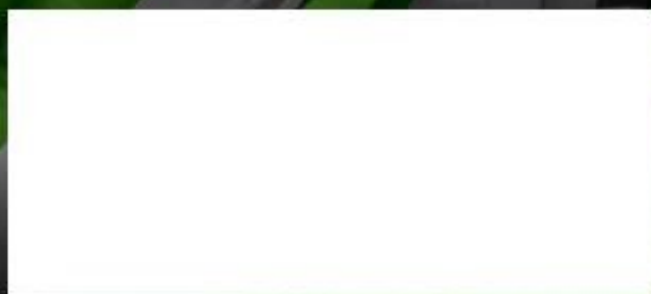




# Eigen Lijf

## groep 7 & 8

Werkboekje van:



# Het Eigen Lijf paspoort

## Wat heb je nodig?

- weegschaal
- plakband
- liniaal
- meetlint
- spiegel
- lijm
- lippenstift (gekleurde)
- stempelkussen

## Over mezelf

Datum \_\_\_\_\_

Dit is het paspoort

\_\_\_\_\_

Ik ben een jongen / meisje.

Mijn geboortedatum is

\_\_\_\_\_

Mijn leeftijd is \_\_\_\_\_ jaar.

## Gewicht

Toen ik geboren werd woog ik \_\_\_\_\_ gram (vraag thuis eens na). Ga op de weegschaal staan.

Mijn gewicht is nu \_\_\_\_\_ kilogram.

## Lengte

Toen ik geboren werd was ik \_\_\_\_\_ centimeter lang.  
Je bent nu veel langer. Ga op je sokken tegen de muur staan.  
Goed rechtop met je hielen en je rug tegen de muur. Laat een  
ander een boek op je hoofd leggen. Stap zelf onder het boek  
vandaan en meet met een meetlint hoe lang je bent.

Mijn lengte is \_\_\_\_\_ centimeter.

## Haar

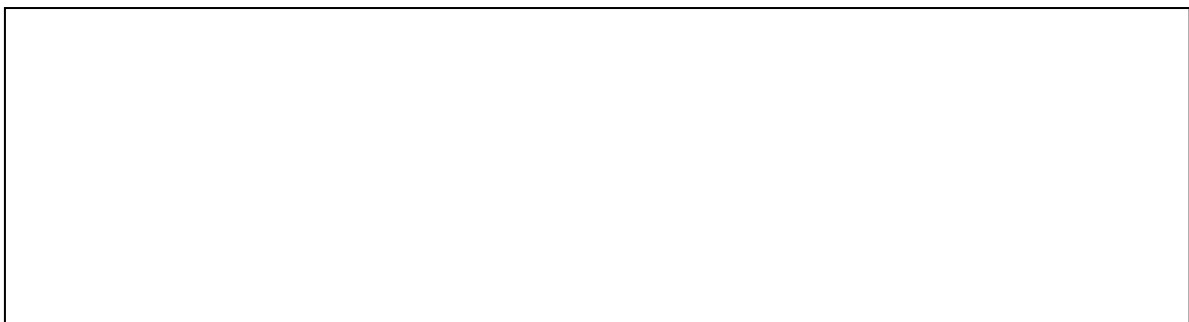
Welke kleur heeft je hoofdhaar? \_\_\_\_\_

Is je haar steil / gekruld of kroezig?

Trek een lange haar uit je hoofd en meet deze op:  
\_\_\_\_\_ centimeter.

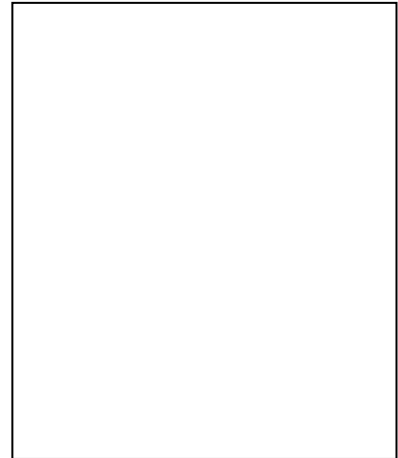
Trek een korte haar uit je hoofd en meet deze op:  
\_\_\_\_\_ centimeter.

Plak met een stukje plakband de beide haren hieronder vast.



## **Uiterlijk**

Plak een pasfoto van jezelf hiernaast of maak een tekening van je gezicht met behulp van een spiegel.

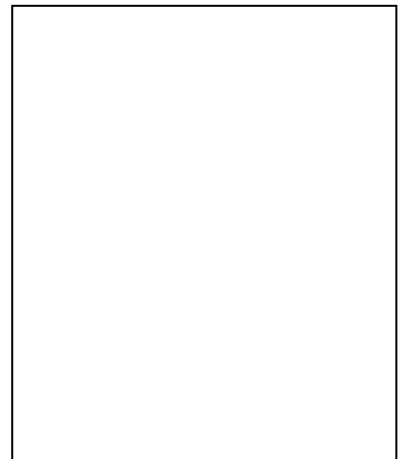


## **Ogen**

Bekijk je ogen goed in de spiegel.  
Wat zie je?

Probeer één van je ogen eens zo nauwkeurig mogelijk na te tekenen in het hokje hiernaast.

Welke kleur hebben je ogen?



---

Let op je pupillen, die zwarte rondjes in het midden van je oog. Doe je handen voor je ogen, zodat je wel kunt kijken maar niets meer ziet omdat het zo donker is. Niet je ogen dichtdrukken! Leg van tevoren de spiegel zo voor je dat je er meteen in kunt kijken. Hou je handen een tijdje voor je ogen, doe ze ineens weg en kijk meteen in de spiegel.

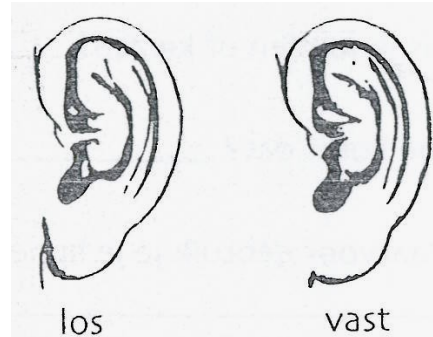
Wat gebeurt er met je pupillen?

---

## Oren

Er zijn veel verschillende oren. We kunnen ze in twee groepen verdelen:

- met een losse oorlel
- met een vaste oorlel



Heb jij losse of vaste oorlellen?

---

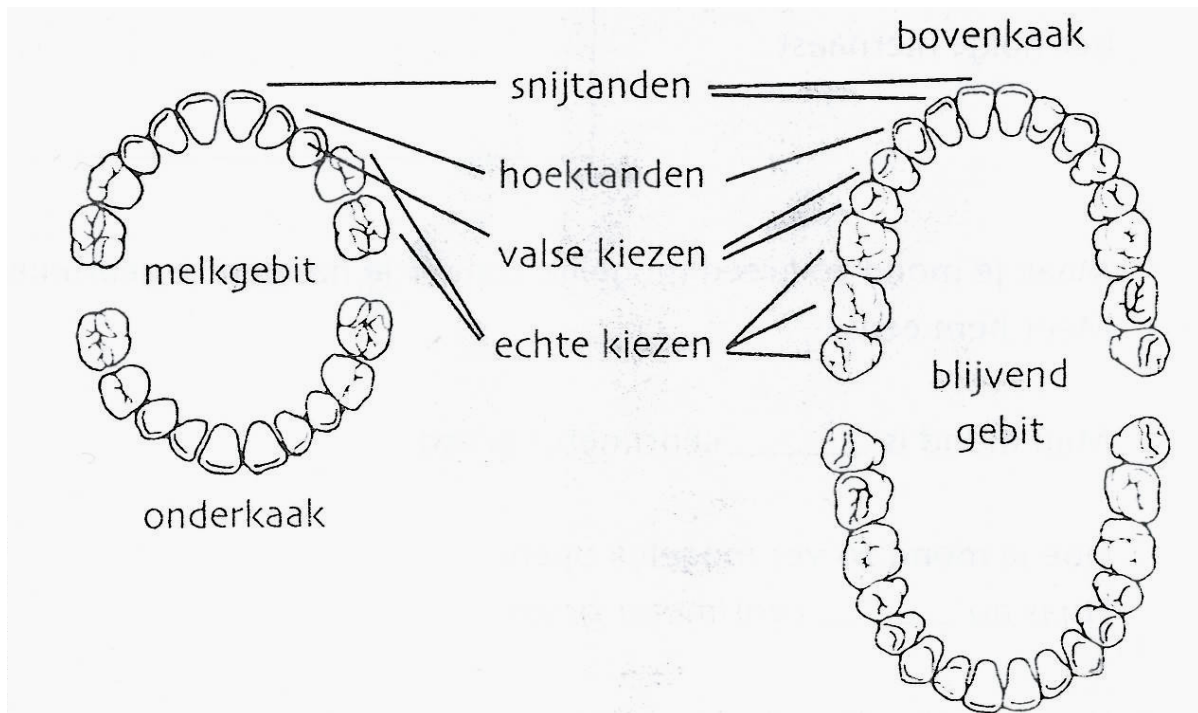
Kun jij je oren bewegen?

---

## Gebit

Hoeveel tanden heb je boven? \_\_\_\_\_ onder? \_\_\_\_\_

Hoeveel kiezen heb je boven? \_\_\_\_\_ onder? \_\_\_\_\_



Hoeveel kiezen heb je met vullingen? \_\_\_\_\_

Mis je tanden of kiezen? \_\_\_\_\_ Hoeveel? \_\_\_\_\_

Hoe komt dat?

---

Waarvoor gebruik je je lippen?

---

---

Welke woorden kun je zeggen zonder je lippen te bewegen?  
Schrijf ze op:

---

## **Mond**

Smeer je mond eens in met gekleurde lippenstift. Maar daarna een 'zoen-afdruk' in het hokje hiernaast.



Maak je mond zo breed mogelijk zonder je handen te gebruiken. Meet hem eens.

Mijn mond is \_\_\_\_\_ centimeter breed.

Doe je mond zo ver mogelijk open.  
Hij is nu \_\_\_\_\_ centimeter groot.

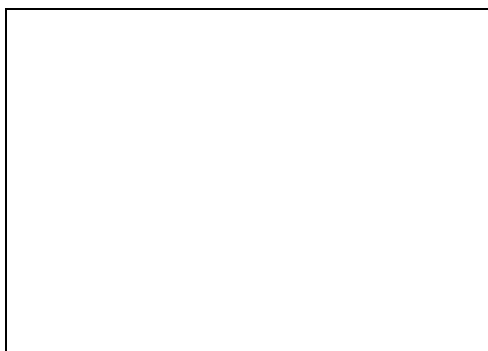
Kun je met je tong het puntje van je neus raken? \_\_\_\_\_

Kun jij je tong:

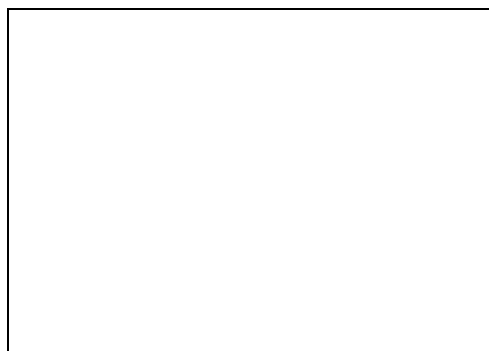
- dubbelvouwen? \_\_\_\_\_
- oprollen? \_\_\_\_\_
- op de kant uitsteken? \_\_\_\_\_

## Vingers

Met behulp van een stempelkussen kun je prachtige vingerafdrukken maken. Druk je wijsvinger op het stempelkussen en dan zachtjes op een kladblaadje. Als het je lukt om op het kladblaadje een mooie afdruk te maken, stempel dan in de hokjes hieronder.



vingerafdruk links



vingerafdruk rechts

Zijn de beide afdrukken hetzelfde? \_\_\_\_\_

Hoe lang is je langste vinger? \_\_\_\_\_ centimeter

Hoe lang is je kortste vinger? \_\_\_\_\_ centimeter

Kun je je vingers kruisen? \_\_\_\_\_

Probeer eens alle vingers van één hand met elkaar te kruisen. Kun je het op twee manieren? De ene keer één vinger boven en de andere keer diezelfde vinger onder.

Niemand heeft zo'n vingerafdruk als jij.  
In de vingers zitten lijntjes zoals je ziet. In de onderstaande vakjes maken je groepsgenoten een afdruk zonder dat jij het ziet. Jij zet je vingerafdruk in de boekjes van de anderen.

|        |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|
| Afdruk |  |  |  |  |  |
| Van:   |  |  |  |  |  |

|        |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|
| Afdruk |  |  |  |  |  |
| Van:   |  |  |  |  |  |

Kun je, door de vingers en de afdrukken te vergelijken, ontdekken van wie de afdrukken zijn. Vul dat in.



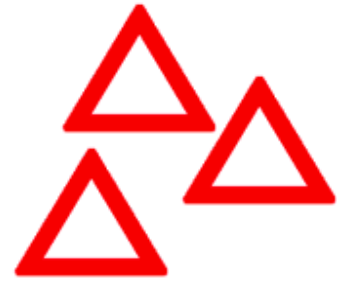
## Vul hieronder de 'Leef ik gezond?' test in:

- Ik was mijn handen nadat ik naar de wc ben geweest. ja / nee 
- Ik drink energie drankjes. ja  / nee
- Ik ontbijt 's morgens. ja / nee 
- Ik eet in de pauze een gezond tussendoortje. ja / nee 
- Ik eet elke dag fruit. ja / nee 
- Ik ga door de week op tijd naar bed. ja / nee 
- Ik kijk per dag langer dan één uur naar een scherm. ja  / nee
- Ik doe aan sport. ja / nee 
- Ik eet elke dag groente. ja / nee 
- Ik loop en/of fiets elke dag meer dan een half uur. ja / nee 
- Ik poets elke dag minimaal twee keer mijn tanden. ja / nee 
- Ik rook wel eens een sigaret. ja  / nee
- Ik drink wel eens alcohol. ja  / nee

Hoeveel waarschuwborden heb jij? \_\_\_\_\_

Wat denk je, leef je gezond? \_\_\_\_\_

Wat zou je kunnen veranderen?



---

---

Ben je het eens met bijvoorbeeld het waarschuwbord bij één uur scherm per dag? En wat betekent voor jou op tijd naar bed gaan?

Wat lijkt jou het ongezondst uit de test?

---

Maak een top 5 van meest ongezonde gewoontes:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_