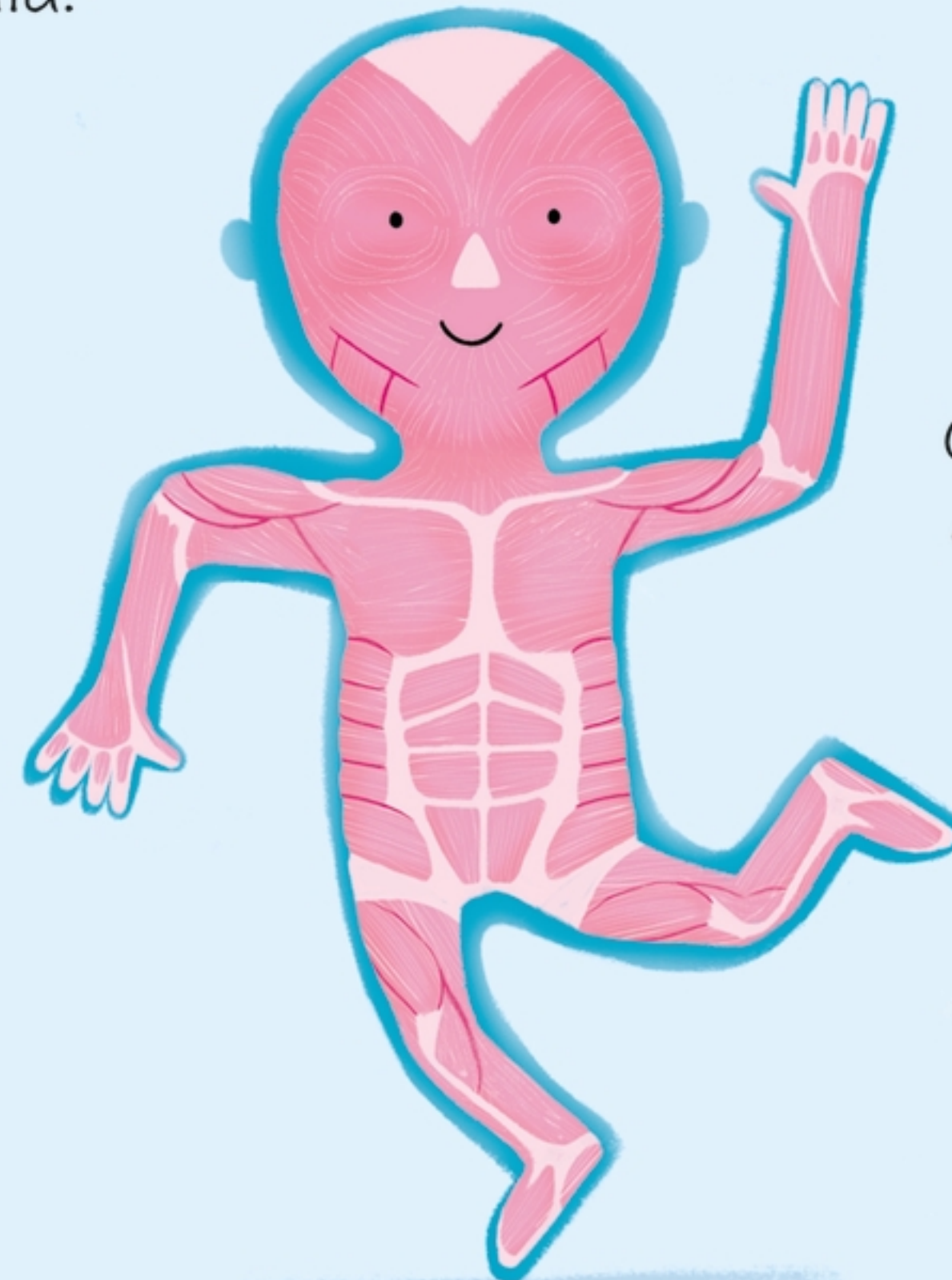


Lichaamsdelen

Lichamen bestaan uit een heleboel delen die verschillende taken hebben. Hier zie je er een paar.

De buitenkant van je lichaam bestaat uit een laagje huid.



Onder je huid zit een dikke laag elastische spieren die je helpt bewegen.



Er is ook een netwerk van bloedvaten. Dat zijn buizen die bloed naar elk deel van je lichaam vervoeren.

Onder je spieren zit een hard bottenstelsel dat je rechtop houdt. Dat is je skelet.



Organen zijn belangrijke lichaamsdelen. Ze hebben allemaal een eigen taak.

Neus

Oog

Oor

Hersenen

Op de volgende bladzijden ontdek je meer over deze organen en wat ze doen.

Sommige organen, zoals je ogen, neus en oren, zijn zichtbaar aan de buitenkant van je lichaam.

De meeste organen zitten verborgen in je lichaam.

Dunne darm

Longen

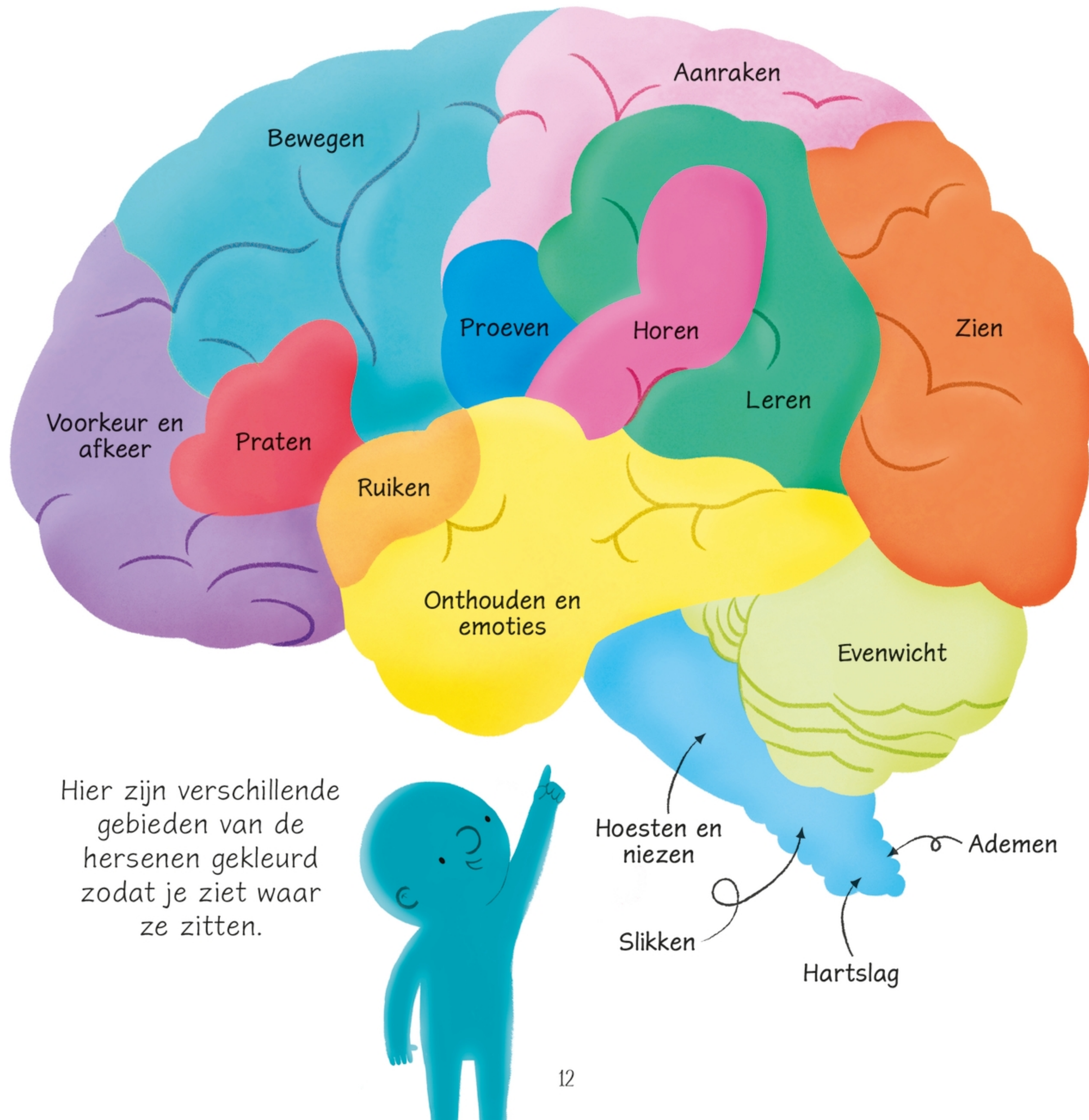
Hart

Maag

Dikke darm

Hersenen aan het werk

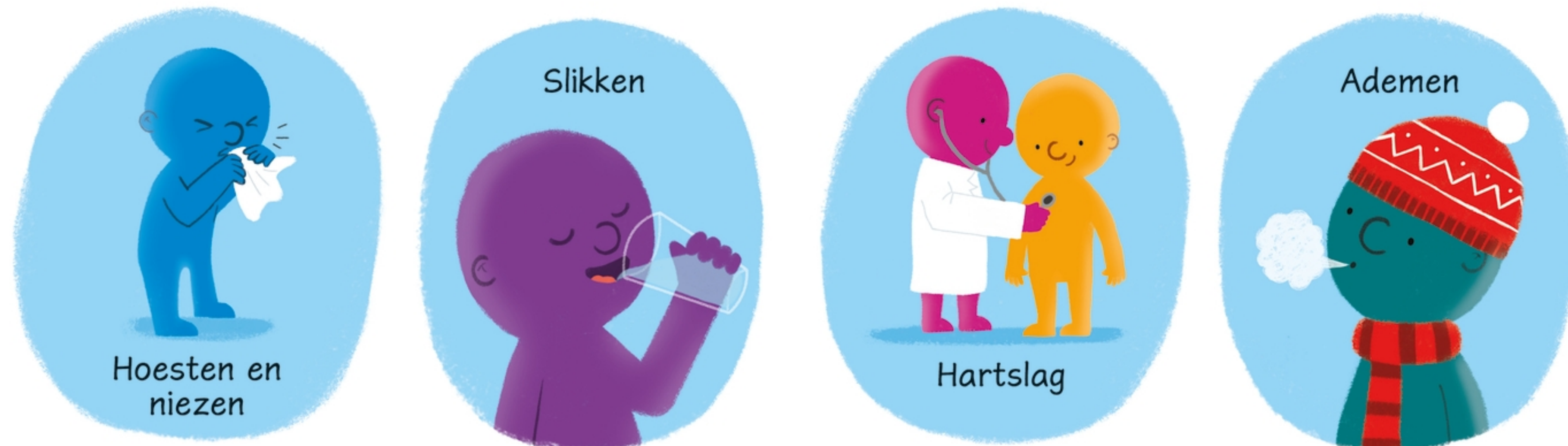
In ieders hoofd zit een orgaan: de hersenen. Die besturen bijna alles wat je doet door verschillende delen voor verschillende taken te gebruiken.



Je hersenen herkennen alles wat jij waarneemt.



Soms weet je dat je je hersenen gebruikt, bijvoorbeeld als je je concentreert of ergens over nadenkt.



Je gebruikt je hersenen ook zonder dat je het weet, bijvoorbeeld als je ademt of met je ogen knippert. Je hersenen zijn voortdurend aan het werk om jou in leven te houden.

Lekker slapen

Iedereen moet genoeg slapen om zijn lichaam en zijn hersenen gezond te houden. De meeste mensen brengen bijna een derde van hun leven slapend door.

Als iemand in slaap valt, ontspannen zijn spieren...

hij koelt af...

Sttt!

zijn lichaam groeit en herstelt zichzelf...

zijn ademhaling en hartslag vertragen...

en hij begint te dromen.



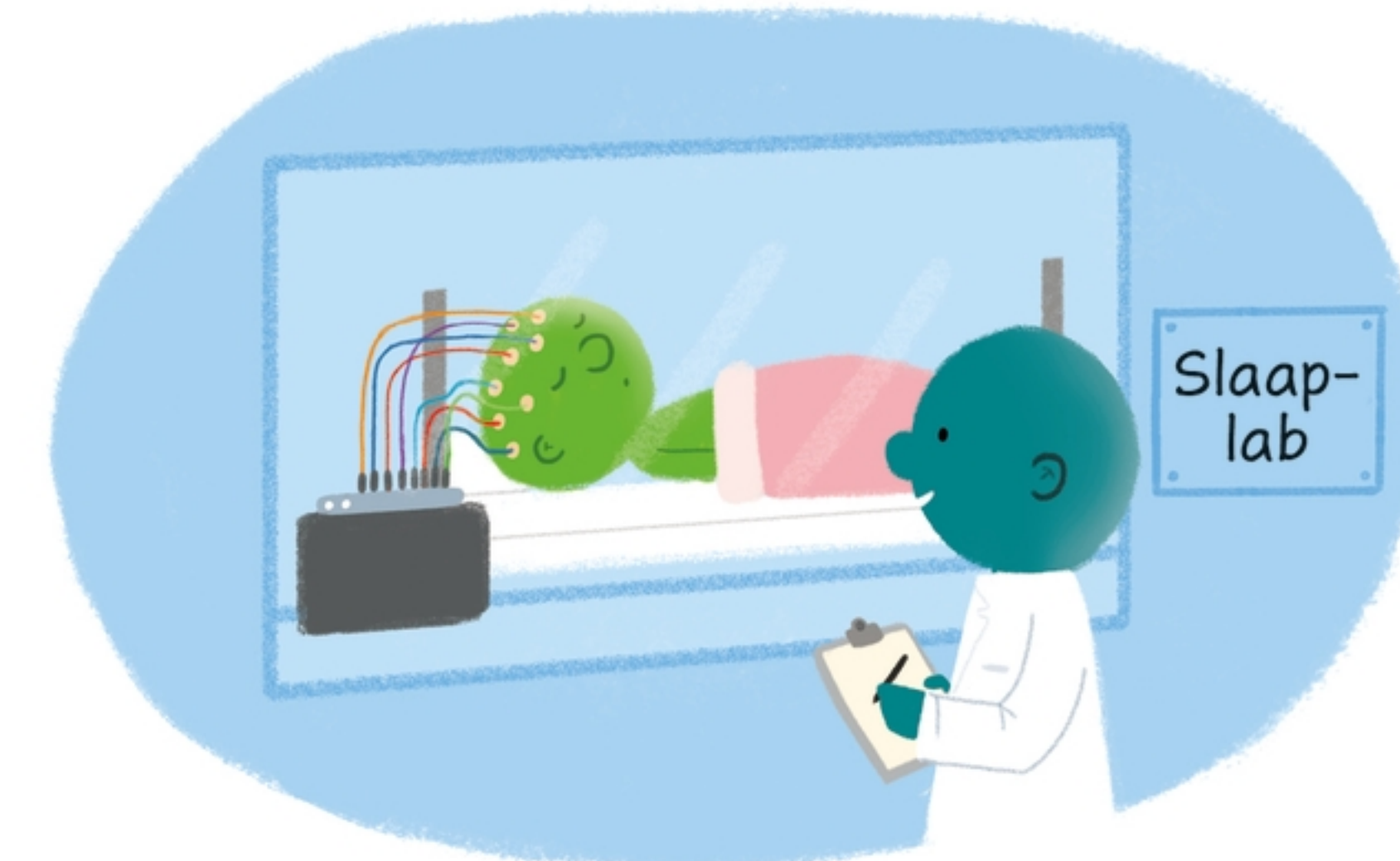
's Avonds gaan slapen geeft je lichaam rust...



zodat je meer energie hebt en je fris weer wakker wordt.



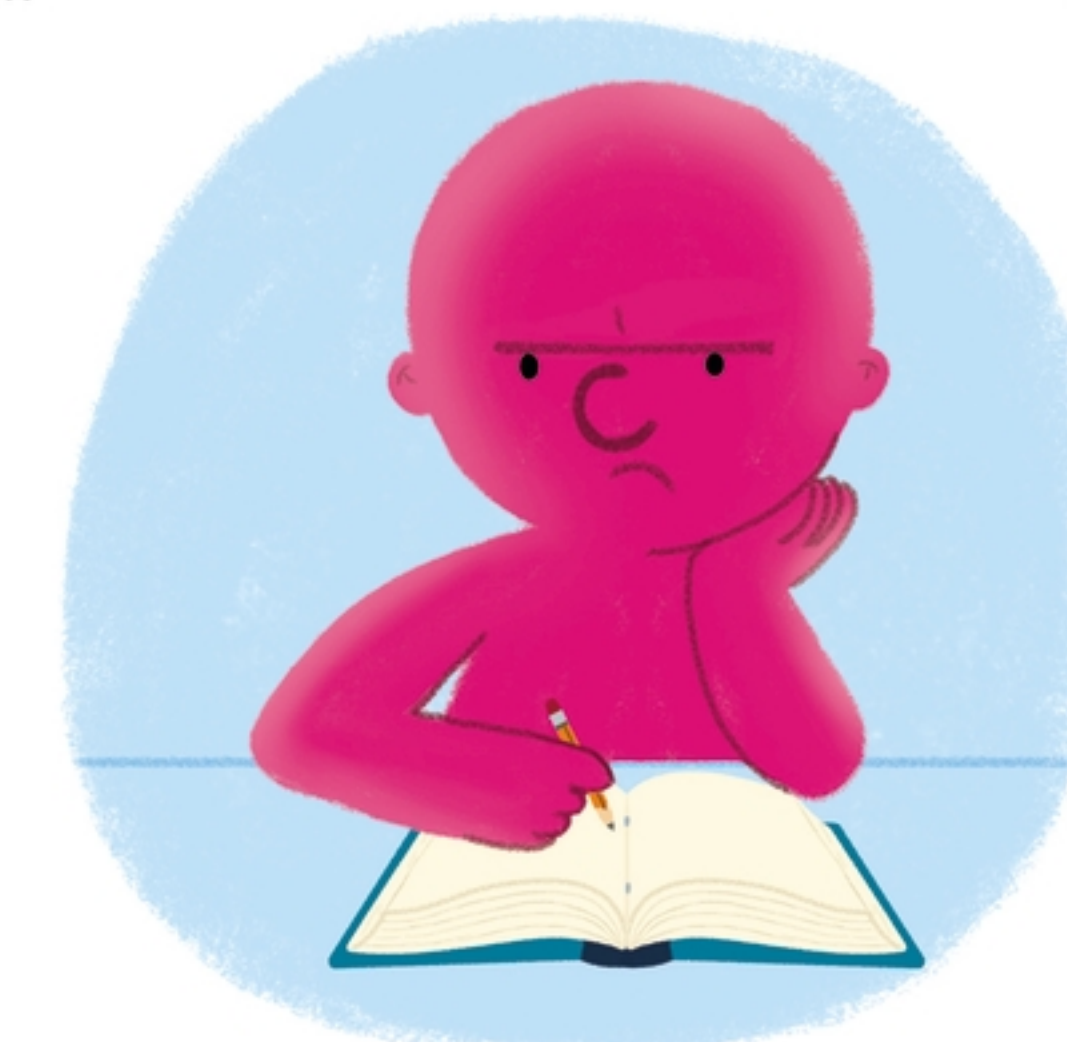
Mensen dromen omdat hun hersenen nog steeds aan het werk zijn als ze slapen.



Wetenschappers denken dat slapen de hersenen helpt om te werken en dingen te onthouden.



Als iemand niet genoeg heeft geslapen, kan hij geeuwen...



of een beetje mopperig zijn...



of hij heeft donkere wallen onder zijn ogen.