

Gunther von Hagens'

BODY WORLDS

The **Happiness** Project Amsterdam



**BASIS
ONDERWIJS
WERKBOEK**

[EXPOTICKETS]
0900 - 8411 (45 CPM)

BODYWORLDS.NL
DAMRAK 66 AMSTERDAM



Dit is jouw eigen BODY WORLDS logboek. Hierin kun je een week lang bijhouden hoeveel je beweegt, wat je eet en hoe je je voelt. Probeer zo eerlijk mogelijk te zijn.

Naam:

Leeftijd:

Lievelingseten:

Lievelingskleur:



BODY WORLDS THE HAPPINESS PROJECT LOGBOEKJE

MAANDAG

Zoveel minuten beweeg ik: minuten
(Bijvoorbeeld fietsen, hond uitlaten, skaten, dansen of shoppen).

Dit eet ik:

Gezond:

.....
.....
.....
.....

Ongezond:

.....
.....
.....
.....



Ik voel me:

Het fijnste moment van de dag:

.....

DINSDAG

Zoveel minuten beweeg ik: minuten
(Bijvoorbeeld fietsen, hond uitlaten, skaten, dansen of shoppen).

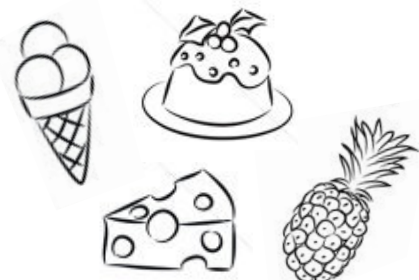
Dit eet ik:

Gezond:

.....
.....
.....
.....

Ongezond:

.....
.....
.....
.....



Ik voel me:

Het fijnste moment van de dag:

.....



BODY WORLDS THE HAPPINESS PROJECT LOGBOEKJE

WOENSDAG

Zoveel minuten beweeg ik: minuten
(Bijvoorbeeld fietsen, hond uitlaten, skaten, dansen of shoppen).

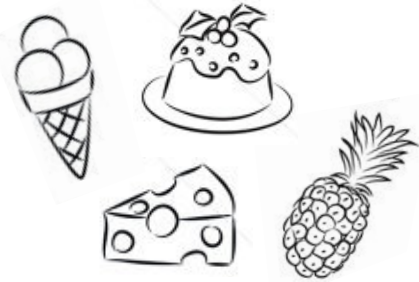
Dit eet ik:

Gezond:

.....
.....
.....
.....

Ongezond:

.....
.....
.....
.....



Ik voel me:

Het fijnste moment van de dag:

.....

DONDERDAG

Zoveel minuten beweeg ik: minuten
(Bijvoorbeeld fietsen, hond uitlaten, skaten, dansen of shoppen).

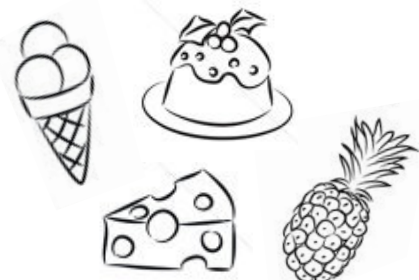
Dit eet ik:

Gezond:

.....
.....
.....
.....

Ongezond:

.....
.....
.....
.....



Ik voel me:

Het fijnste moment van de dag:

.....



BODY WORLDS THE HAPPINESS PROJECT LOGBOEKJE

VRIJDAG

Zoveel minuten beweeg ik: minuten
(Bijvoorbeeld fietsen, hond uitlaten, skaten, dansen of shoppen).

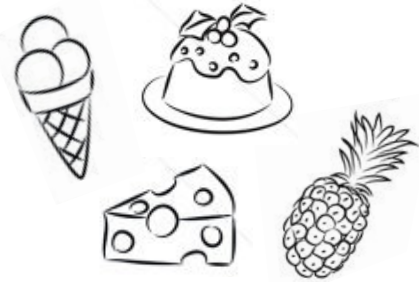
Dit eet ik:

Gezond:

.....
.....
.....
.....

Ongezond:

.....
.....
.....
.....



Ik voel me:

Het fijnste moment van de dag:

.....

ZATERDAG

Zoveel minuten beweeg ik: minuten
(Bijvoorbeeld fietsen, hond uitlaten, skaten, dansen of shoppen).

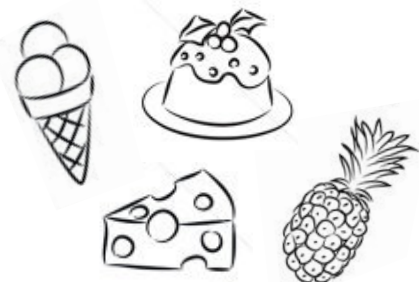
Dit eet ik:

Gezond:

.....
.....
.....
.....

Ongezond:

.....
.....
.....
.....



Ik voel me:

Het fijnste moment van de dag:

.....



BODY WORLDS

THE HAPPINESS PROJECT

LOGBOEKJE

ZONDAG

Zoveel minuten beweeg ik: minuten
(Bijvoorbeeld fietsen, hond uitlaten, skaten, dansen of shoppen).

Dit eet ik:

Gezond:

.....
.....
.....
.....

Ongezond:

.....
.....
.....
.....



Ik voel me:

Het fijnste moment van de dag:

.....



VERDIEPING 6

HERSENEN

INTRODUCTIE

Welkom bij *BODY WORLDS: The Happiness Project*.

De tentoonstelling gaat over het menselijk lichaam en over geluk.



Hoe gelukkig ben jij nu? Geef je geluk een cijfer van 1 tot en met 10.

Mijn gelukscijfer:

Op deze zesde verdieping begin je met het kijken naar een filmpje. Het is niet erg als je niet alles begrijpt, het filmpje is namelijk in het Engels. Geef daarna antwoord op de vraag.

Hoe komt het dat je gelukkig bent, denk je?

1. Dat is erfelijk. Dat komt dus door mijn ouders.
2. Dat doe ik helemaal zelf.
3. Dat komt door mijn omgeving.

Kijk om het hoekje om te kijken waar de gemiddelde mens gelukkig van wordt.

In groepjes van 2 of 3 ga je aan de slag met dit werkboek. Bij bijna iedere vraag staat een plaatje. Bij het object van het plaatje vind je meer informatie om de vraag te kunnen beantwoorden.



Begin met jouw
groepje
bij opdracht:

VERDIEPING 6 HERSENEN

OPDRACHT 1 HERSENEN

In de eerste vitrine zie je hersenen liggen. Weet jij twee andere woorden voor hersenen? Je mag ook een nieuw woord verzinnen!

-
-

De hersenen bestaan uit heel veel hersencellen. Dit noemen we neuronen.
Hoe denk je dat die eruit zien? Teken hieronder een neuron na.



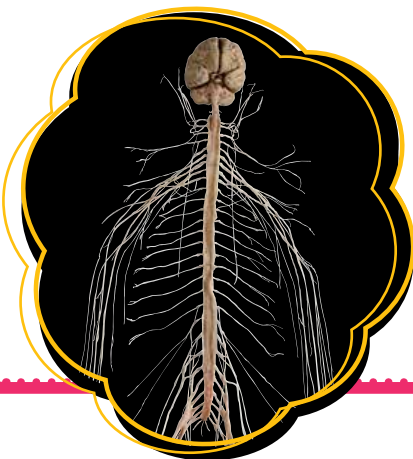
IK BEN
EEN NEURON



OPDRACHT 2 ZENUWEN

Als je de stekker van een lamp in het stopcontact stopt, dan loopt er stroom door het snoer waardoor de lamp aan gaat. Net als bij de lamp, geven zenuwen in je lichaam seintjes. Zie je al die 'sprietjes' in de grote vitrine? Dat zijn zenuwen. In het midden zit een soort snelweg van zenuwbanen. Hoe heet die snelweg?

.....



Over deze snelweg worden de signalen doorgegeven.
Die gaan ontzettend snel. Hoeveel kilometer per uur
kunnen ze gaan?

..... km/uur



VERDIEPING 6 HERSENEN

OPDRACHT 3 BLOEDVATEN

Heb je de hersenvaten gezien die in je hersenen lopen?

Hoeveel procent van je bloed denk je dat er in je hersenen zit?

..... %



OPDRACHT 4 OM NOOIT TE VERGETEN



Omcirkel
de drie
verschillen.



Als iemand Alzheimer heeft of dement is, dan zijn de hersenen van die persoon ziek. Hersenen met deze ziekte lijken een beetje op gatenkaas. Op de plek waar gaten ontstaan, verdwijnen de herinneringen.

OPDRACHT 5 HERSEN WEDSTRIJD

Werk in tweetallen. Maak tegelijkertijd onderstaande som:

$$12 \times 6 \times 3 =$$

Wie van jullie doet er het langst over om het antwoord uit te rekenen?

.....



Begin met jouw
groepje
bij opdracht:

VERDIEPING 5

EEN STEVIGE CONSTRUCTIE

OPDRACHT 6 EEN OPKIKKERTJE

In je logboek heb je ingevuld hoeveel jij per dag beweegt. Wist je al hoe belangrijk dat is? Zoek een plastinaat op deze verdieping en bekijk alle spieren. Doe het plaatje hiernaast na... Welke lichaamsdelen gebruik jij allemaal?

Deze lichaamsdelen gebruik ik:

.....

.....

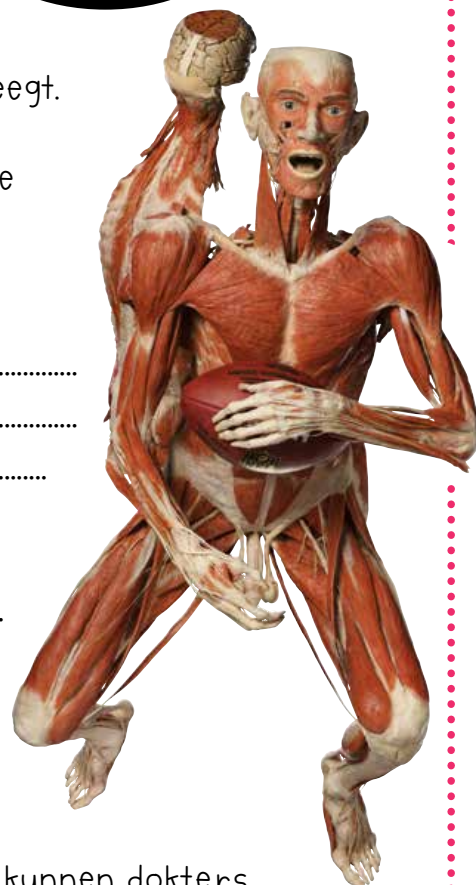
.....

Deze spieren gebruik ik:

.....

.....

.....



OPDRACHT 7 KRAK!

Als je botten het niet meer goed doen, dan kunnen dokters nep-ligamenten plaatsen. Dit zijn hele sterke onderdelen die de botten bij elkaar houden. Ze werken als hele goede plakband.

Waarom heb je eigenlijk botten?

.....

.....

.....

.....

.....

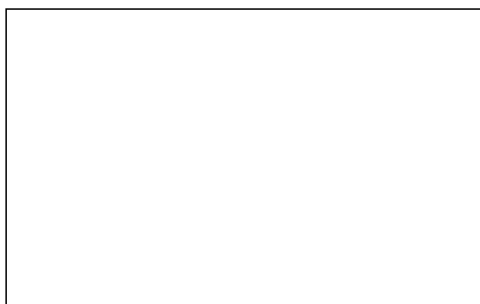
.....

.....

.....

Voel eens goed aan je knie.

Teken je knie hier na:



WEETJE:

je dijbeen is het langste, grootste en sterkste bot van je hele lichaam.



VERDIEPING 5

EEN STEVIGE CONSTRUCTIE

OPDRACHT 8 FIETS JE GELUKKIG!

Door te bewegen, maakt je lichaam een gelukshormoon aan.
Test maar even. Beweeg een lichaamsdeel en geef het een gelukscijfer.

1. Beweeg je hoofd. Gelukscijfer:

2. Beweeg je linkerbeen. Gelukscijfer:

3. Beweeg je neus. Gelukscijfer:

Werkt het niet? Ga dan
maar even lekker fietsen!

WEETJE:

wist je dat veel
bewegen je slim maakt?
Het is namelijk
goed voor je brein!



VERDIEPING 4

EEN KWESTIE VAN BALANS

Je kunt je hartslag voelen aan de binnenkant van je pols. Je hart werkt dag en nacht en neemt (gelukkig) nooit pauze. Voel met een vinger aan je pols en met je andere hand aan de pols van iemand anders. Kloppen ze hetzelfde?



Wanneer wordt je hart groter?

Waarvan blijft je hart gezond?



Je bloed wordt vanaf je hart door verschillende bloedvaten vervoerd naar alle hoeken en gaten van je lichaam. Daar zijn heel veel meters bloedvat voor nodig. Als je al je bloedvaten achter elkaar zou leggen, krijg je een hele lange lijn. Je kunt er zelfs een paar keer de aarde mee omwikkelen! Hoe vaak denk je dat je vaten om de wereld gewikkeld kunnen worden?

Zet in de goede volgorde van groot naar klein:
kleine slagader slagader

1 2 3



VERDIEPING 4

EEN KWESTIE VAN BALANS

OPDRACHT 11 BLOEDDRUK

Voel jij je weleens gespannen? Heb je weleens stress? Je moet zorgen dat je soms ook lekker ontspanen. Waar word jij ontspanen van?

Ik word ontspannen van...

-
-
-
-

Mijn BFF hond

Wakker worden

Mijn poezen

Op stap zijn met mijn klas!

Sunshine :)

Laat een bericht in de expositie achter voor je klas: waar werd jij laatst nog gelukkig van?



Begin met jouw
groepje
bij opdracht:

VERDIEPING 3

GELUK=GEZOND=GELUKKIG

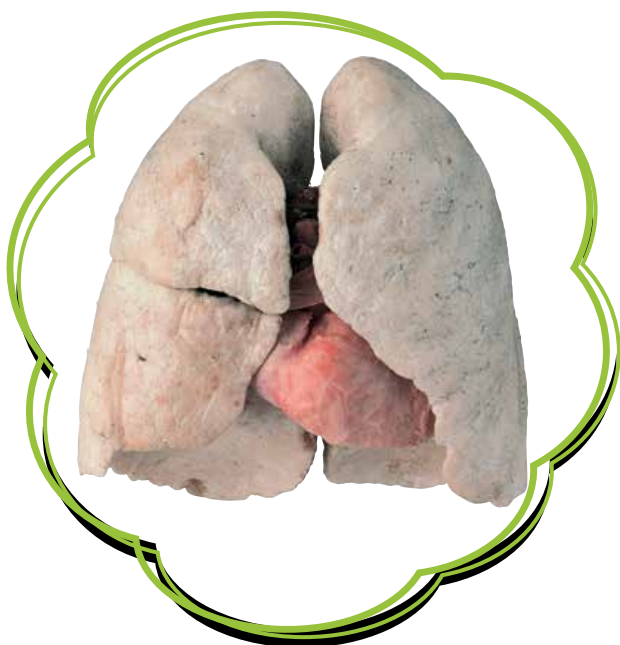
OPDRACHT 12 ADEM IN... ADEM UIT...

Zoek de longen en bekijk ze. Als je goed kijkt, zie je dat ze de linker- en rechterlong niet even groot zijn. Waarom is dat zo?

.....

OPDRACHT 13 DE VERSCHILLEN

Zoek in deze ruimte de rokerslongen op. Bekijk deze longen goed en vergelijk ze met die van een niet-roker. Omschrijf de verschillen.



Verschil:

.....

.....

.....



Verschil:

.....

.....

.....



Begin met jouw
groepje
bij opdracht:

VERDIEPING JE BORDJE VOL 2

OPDRACHT 14 ETEN

Welke van deze organen heeft niets met je het verwerken van je eten te maken?

Lever nieren darmen alvleeskliernier

OPDRACHT 15 JE BENT WAT JE EET

Suiker wordt ook wel eens 'vergif' genoemd.
Wat is er precies slecht aan suiker?

.....

.....

.....

Hoeveel suikerklontjes denk jij dat er in een glas cola zitten?

OPDRACHT 16 ETEN

Bekijk de wand met foto's. In welk land eten de mensen:
het meest ongezond?

.....

veel fruit en groenten?

.....

het meeste vlees?

.....

het allerlekkerst?

.....



Begin met jouw
groepje
bij opdracht:

VERDIEPING HOE HET BEGON

1



OPDRACHT 17 MINIMENSJES, VAN CEL TOT MENS

Hier zie je hoe een baby in de buik groeit. Als de baby heel klein is, wordt dit ook wel 'foetus' genoemd. Zelf was je ook ooit zo klein. Gek idee hè? Vanaf hoeveel weken herken jij een baby?

Vanaf weken

OPDRACHT 18 YES!

Wat doe jij als je iets heel leuks hebt gehoord?

- A) Iedereen appen!
- B) Mijn moeder bellen.
- C) Ik ga naar mijn beste vriend of vriendin toe
- D) Ik denk gewoon 'yes' en ga door met wat ik aan het doen was.
- E) Anders, namelijk.....

Kijk nog eens naar de 1e bladzijde van je logboek.
Als het goed is, weet je nu wat je kunt doen om je
gelukkig te voelen. Heb je een idee?



CONCLUSIE

DE ALLERLAATSTE OPDRACHT

Zoals je hebt gezien in de tentoonstelling, heeft je geluksgevoel te maken met wat er allemaal in je lichaam gebeurt. Je hebt er dus invloed op. Vul hieronder het logboek nog een keer in, maar dan met wat je voornemen is.

Zoveel minuten per dag wil ik bewegen:

..... minuten

Dit wil ik meer gaan eten:

.....

Dit wil ik minder gaan eten:

.....

Is er een groot verschil met het eerste logboek, of helemaal niet?

.....

.....

.....

.....