Dit document is gedownload door () op November 2, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Rijksmuseum Boerhaave

Luister naar je lijf!

Rijksmuseum Boerhaave is nu helaas gesloten. Maar… ook zonder in het museum te zijn kun je van alles ontdekken over de wereld van de wetenschap! We plaatsen regelmatig een nieuwe opdracht of verhaal op onze website en op ons YouTube-kanaal. Doe je ook mee?

Voor wie? Leuk vanaf 6 jaar, eventueel met een begeleider.

Wat je voelt in jouw lijf, dat weet je zelf het beste. De dokter start daarom altijd met vragen en luisteren. Daarna begint het onderzoek bij de patiënt: het meten van je temperatuur en je hartslag. De spullen die de dokter nodig heeft, zitten in de dokterstas. Denk maar aan een stethoscoop, een thermometer, verband, pleisters en een pot zalf. We hebben eerder in een serie video's laten zien hoe je een dokterstas maakt en hoe je hem kunt vullen, ook met zelfgemaakte instrumenten.





Vandaag gaan we een paar testen doen, waarmee je kunt checken hoe fit je bent. Om fit te blijven is het natuurlijk ook belangrijk om goed te bewegen. Heel goed als je aan sport doet. Toch moet je ook dan 'luisteren naar je lijf!'. Dat betekent rusten als je voelt dat je te moe wordt. Doe je dat te laat, dan zou je last kunnen krijgen van een blessure. Een verzwikte enkel bijvoorbeeld. Wat dan prima helpt is een gel coldpack. Die kun je heel goed zelf maken. We leggen het nog eens stap voor stap uit. Het coldpack kun je straks bewaren met de andere spullen in je eigen dokterstas.

rijksmuseum
boerhaave

Dit document is gedownload door () op November 2, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Testen maar!

Benodigdheden:

Stopwatch
Pen of potlood
Thermometer

Je polsslag meten



Als je geen stethoscoop bij de hand hebt, kun je nog op een manier de hartslag meten. Voel met je vingertoppen naast het midden van de pols aan de kant van de duim. Gebruik de stopwatch om de polsslag 15 seconden lang te tellen. Bereken daarna hoeveel slagen je per minuut hebt.

Je temperatuur meten



Heb je een koortsthermometer in huis?
Dan kun je je lichaamstemperatuur opmeten.
Je kan de thermometer zowel in je mond
als onder je oksel doen. Vraag je ouders om hulp!

Reflextest



De dokter doet de reflextest met een speciaal hamertje, maar het kan ook prima zonder. Het werkt wel het beste als je het samen met iemand anders doet. Zorg dat je ergens gaat zitten waar je voeten niet aan de grond komen. Vraag degene die jou helpt om met de zijkant van zijn of haar hand net onder je knie te slaan. Wat zie je gebeuren?

Niets aan de hand. Het is normaal dat dit gebeurt.
Zo weet de dokter dat je lijf goed reageert op prikkels.

Kijk voor meer leuke proefjes op rijksmuseumboerhaave.nl/jong
Deel jouw resultaten op Facebook of Instagram met #ontdekwetenschap

rijksmuseum
boerhaave

Dit document is gedownload door () op November 2, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Maak je eigen coldpack

In de video heb je gezien hoe je zelf een gel coldpack maakt. In dit stappenplan kun je het nog eens rustig teruglezen. Doe de activiteit samen met een volwassene. Veel plezier bij het maken.

Materialen

- Maatbeker
- Roerstokje
- Vaatdoek
- Ontsmettingsspray met alcohol
- Afwasmiddel
- Ziplockzakjes 2 stuks



Stap 1

Vul de maatbeker met alcoholspray tot 60 ml. Dat is op de foto net over de helft van de eerste maatstreep: 60 ml = 0,06 liter
Check de schaalverdeling op jouw maatbeker!



Stap 2

Schenk nu voorzichtig het afwasmiddel erbij tot maatstreepje 0,3 liter (= 300ml).
Er ontstaan nu 2 laagjes!.



Stap 3

Roer de vloeistof door, zodat de alcohol en het afwasmiddel goed mengen.



rijksmuseum
boerhaave

Dit document is gedownload door () op November 2, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Maak je eigen coldpack (vervolg)

Stap 4
Daarna vul je het zakje met het mengsel.



Stap 5
Vervolgens duw je de lucht boven de vloeistof zoveel mogelijk naar buiten. Verplaats je handen van beneden naar boven en maak de ritssluiting dicht.



Stap 6
Voor de veiligheid doe je er nog een extra zakje omheen, dat je ook weer dicht ritst.



Stap 7
Stop je coldpack in de vriezer. Na een uur mag je 'em eruit halen. Probeer maar uit op je eigen lichaam. Leg de vaatdoek eerst op je huid als bescherming. Lekker koud hè?!

