



A1.22 Lichaamsdelen

- Leer de basisonderdelen van het lichaam kennen.
- Basiszinnen om je gezondheid te beschrijven.

Het lichaam

Het hoofd

Het haar

Het gezicht

De nek

De rug

De buik

De arm

De hand

De vinger

Het been

De voet

Het oog

De neus

Het oor

De mond

1. Dialoog: Twee collega's zijn moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor.

Duuk: Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk.

Roos: Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe.

Duuk: Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf.

Roos: Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor.

Duuk: Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij?

Roos: Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademhalen. Ik doe ze graag met je mee.

Duuk: Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte.

Roos: Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte.

Duuk: We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen.

Roos: Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen.

Duuk: Dat vind ik een topidee. Ik stem voor.

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen?

- a. In de kantine
- b. In de vergaderruimte
- c. Buiten bij de ingang
- d. In de lift

2. Welke klacht heeft Duuk?

- a. Zijn voet doet pijn
- b. Zijn haar zit niet goed
- c. Zijn neus is dicht
- d. Zijn rug is stijf

1-b 2-d



2. Grammatica: Veel gebruikte onregelmatige werkwoorden

'Zijn', 'gaan', 'hebben', 'zullen' zijn veelgebruikte onregelmatige werkwoorden.

1. 'Zijn' en 'hebben' zijn de meest gebruikte hulpwerkwoorden.
2. 'Gaan' wordt gebruikt voor toekomstige acties met een infinitief.
3. 'Zullen' drukt een belofte, voorstel of toekomst uit.

Werkwoord	Ik	Jij/u	Hij/zij/het	Wij/jullie/zij
Zijn	ben	bent	is	zijn
Hebben	heb	hebt	heeft	hebben
Gaan	ga	gaat	gaat	gaan
Zullen	zal	zal	zal	zullen

1. Ik _____ vandaag ziek; mijn hoofd en mijn buik doen pijn.
a. bent b. ben c. is d. zijn
2. Jij _____ koorts en een pijnlijke rug; je gaat naar huis.
a. heeft b. heb c. hebt d. hebben
3. U _____ straks naar de fysiotherapeut voor uw nek en uw schouder.
a. gaan b. zal c. ga d. gaat
4. Morgen _____ ik bellen om te vragen hoe het met uw rug en uw been is.
a. zal b. heb c. ben d. gaat

1. ben 2. hebt 3. gaat 4. zal

3.Oefeningen



1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|----------------------------|---|
| a. Ik ben thuis, | 1. want mijn buik doet zeer en mijn mond doet zeer. |
| b. Ik heb pijn | 2. in mijn rug en in mijn nek. |
| c. De dokter zegt dat ik | 3. want mijn hoofd doet pijn. |
| d. Ik ga naar de huisarts, | 4. rust moet nemen voor mijn been. |

1-c: Ik ben thuis, want mijn hoofd doet pijn. **2-b:** Ik heb pijn in mijn rug en in mijn nek. **3-d:** De dokter zegt dat ik rust moet nemen voor mijn been. **4-a:** Ik ga naar de huisarts, want mijn buik doet zeer en mijn mond doet zeer.

2. Poster bij de bedrijfsfysio (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: loop, afspraak, lichaam, hoofd, Zit, armen, rug, lichaam, nek, handen, hoofd

Op de tweede verdieping van het kantoor hangt een poster van de bedrijfsfysio. Bovenaan staat: "Zorg goed voor je _____ op kantoor." Op de poster zie je een tekening van een persoon achter een bureau. Het _____ is recht, de _____ is lang en de _____ is recht. De _____ liggen ontspannen op het bureau en de _____ staan op het toetsenbord.

Onder de tekening staan tips: " _____ niet te lang stil. Sta elk uur even op en _____ vijf minuten." "Voel je pijn in je rug of nek? Rek rustig je armen en draai zacht met je _____ ." Onderaan de poster staat: "Heb je vaak pijn in je _____ ? Maak een _____ bij de bedrijfsfysio op vrijdagmiddag."

3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing.



1. Waarom gaat de vrouw weg van haar werk?
 - a. Ze heeft pijn aan haar hoofd en buik.
 - b. Ze heeft een probleem met haar computer.
 - c. Ze gaat sporten met haar collega's.
2. Welk deel van het lichaam van Mark doet pijn?
 - a. Alleen zijn keel.
 - b. Zijn neus en zijn rug.
 - c. Zijn hand en zijn vingers.

4. Kies de juiste oplossing

- Ik _____ op de stoel in de wachtkamer en mijn rug doet pijn.
a. zat b. zit c. zitten d. ziet
- Wij _____ langzaam naar de huisarts, want mijn voet doet heel veel pijn.
a. loop b. loopt c. lopen d. liepen
- De dokter zegt: "U _____ in de spreekkamer; u bent nu aan de beurt."
a. zitten u b. zit c. zitten d. zitt

1. zit 2. lopen 3. zit

5. Rollenspel: Voltooi de dialogen



a. Bij de huisarts: rug en nek

Patiënt: *Goedemorgen, ik heb pijn in mijn rug en in mijn nek.*

Huisartsassistente: 1. _____

Patiënt: *Mijn hoofd is oké, maar mijn buik voelt ook een beetje raar.*

Huisartsassistente: 2. _____

b. Op kantoor: collega voelt zich niet goed

Collega Anna: 3. _____

Collega Mark: *Nee, ik voel me niet goed. Mijn hoofd en mijn buik doen pijn.*

Collega Anna: 4. _____

Collega Mark: *Nee, alleen daar. Mijn hele lichaam voelt vandaag erg moe.*

Voorbeeldantwoorden:

1. Oei, doet uw hoofd ook pijn of alleen de rug en de nek? 2. Goed, ik maak een afspraak bij de huisarts voor uw rug en uw buik. 3. Hoi Mark, gaat het wel? Je gezicht ziet er bleek uit. 4. Heb je ook pijn in je arm of in je hand, of alleen in je hoofd en buik?

6. Oefen in tweetallen of met je docent.

1. Je belt de huisartsassistente. Je voelt je niet goed op werk. Je hebt pijn aan je hoofd. Vraag om een afspraak bij de dokter. (Gebruik: het hoofd, pijn, een afspraak)

2. Je bent bij de huisarts. De dokter vraagt: 'Waar heeft u pijn?' Zeg dat je buikpijn hebt. (Gebruik: de buik, pijn hebben, de dokter)

7. E-mail

Onderwerp: Ziekmelden vandaag

Beste collega,

We kregen je telefoontje dat je vandaag ziek bent. Kun je in een korte mail uitleggen wat er ongeveer aan de hand is? Bijvoorbeeld: heb je pijn aan je **hoofd, rug** of **buik**?
Voel je je erg **moe**?

Schrijf ook of je naar de huisarts **gaat** en of je morgen weer kunt **werken**.

Met vriendelijke groet,

Marieke

HR-afdeling



Schrijf een passende reactie: *Ik heb pijn aan mijn ... / Ik ga vandaag naar de ... / Ik denk dat ik morgen ...*

Belangrijke werkwoorden

Lopen (*lopen*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

ik	loop
jij/je	loopt
hij/zij/ze/het	loopt
wij/we	lopen
jullie	lopen
zij/ze	lopen

Zitten (*zitten*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

zit
zit
zit
zitten
zitten
zitten