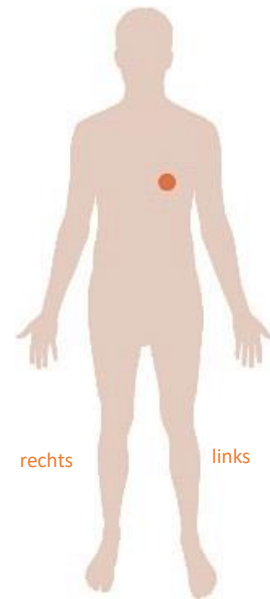


Instructieblad Maak kennis met je hart

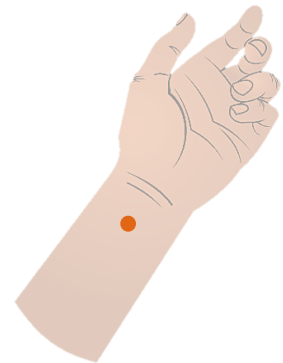
1. Heb ik mijn hart wel op de juiste plaats?

- Vind eerst waar je eigen hart zit door je vlakke hand tegen je borst aan te leggen op de plek die staat aangegeven met het oranje cirkeltje. Je weet dat je je hart gevonden hebt als je het voelt kloppen onder je hand.
- Laat één van de jongens uit je groepje het T-shirt aantrekken. Vind nu waar zijn hart zit en houd je hand op deze plek.
- Schuif de oude krant onder het T-shirt zodat er geen stift kan doordrukken op zijn kleren.
- Zet op de plek waar je het hart hebt gevoeld een kruisje.
- Maak een vuist en leg deze op de plek van het kruisje.
- Teken een cirkel om je vuist heen.
- Nu zie je waar het hart zit en hoe groot dat ongeveer is.



2. Klopt je hart wel?

Probeer het hart te voelen kloppen in je pols. Op het plaatje staat met een oranje stipje aangegeven waar je dit ongeveer kunt voelen. Gebruik hiervoor je wijs- en middelvinger. Als je bij jezelf de hartslag hebt gevoeld, kun je ook proberen of je de hartslag van de anderen kunt voelen.



3. Meet je hartslag!

Je kunt je hartslag meten met een hartslagmeter of een telefoon met een hartslagmeter app. Kun je erachter komen hoe deze werkt? Hoeveel keer slaat je hart per minuut? Dit wordt je *hartfrequentie* genoemd.