

PROBEER

HET ZELF WEDSTRIJD



Als je reuma hebt, kun je een heleboel dingen niet. Omdat je pijn hebt. Of omdat je vingers, armen of benen zo stijf zijn als een plank. Probeer je maar eens voor te stellen hoe dat voelt. Best lastig hè? Laten we eens kijken wat jij allemaal nog kunt als je je vingers, armen of benen niet goed kunt bewegen. De pijn die iemand met reuma heeft, kunnen we je natuurlijk niet laten voelen.

Het is trouwens leuk om er een wedstrijd van te maken. Bijvoorbeeld in de klas. Maar, hoe jullie het ook doen, wees voorzichtig!

ZO MAAK JE EEN SPALK MET PLAKBAND EN KRANT



WAT HEB JE NODIG?

Voor de wedstrijd:

- vel papier
- potloden
- jas
- bal
- kam
- beker
- stapel boeken
- tafel
- stoel
- stopwatch

Voor de spalk:

- kranten
- dik plakband



ZO GAAT DE WEDSTRIJD:

- Zet alles klaar.
- Nodig een klasgenootjes uit om alles wat de kinderen op de plaatjes doen na te doen.
- **Tel tot drie en start de stopwatch.**
- Hoeveel tijd was hiervoor nodig?
- Laat alles nog een keer doen, maar nu met de vingers met plakband aan elkaar vastgeplakt en de spalk om de ellebogen. Hoe lang duurt het nu?
- Laat alles nog een keer doen, maar nu met een spalk om de knieën. Hoe lang duurt het nu?