



Beroepen

Verpleegster

UITLEG



De verpleegster ondersteunt de dokter en voert heel veel handelingen zelfstandig uit.

OPDRACHT

Veel mensen willen graag weten of ze gezond zijn. Dan kun je een algemene korte check doen. Dan gaan ze kijken of je BMI score en je bloeddruk goed is.

Stap 1: Je gaat oefenen met het berekenen van je BMI. Dit is je Body Mass Index. Op de site van het voedingscentrum kun je het berekenen.

Stap 2: Je gaat oefenen met het meten van je bloeddruk.

Bij een normale bloeddruk is de bovendruk lager dan 140 en de onderdruk lager dan 90. Een bovendruk tussen de 90 en 120 is een ideale bloeddruk bij volwassenen. Voor kinderen van 1 tot 5 jaar zijn de normale bloeddrukwaarden 80 tot 100 (bovendruk) en 50 tot 70 (onderdruk). Voor kinderen tussen 5 en 10 jaar bedragen de normale waarden 90 tot 110 (bovendruk) en 60 tot 70 (onderdruk)

Stap 3: Waarom is de bloeddruk bij kinderen soms te hoog?

Stap 4: Is iedereen gezond in de klas? Maak hier tabellen of grafieken bij.

Als er nu iemand een check nodig heeft, kun jij hem helpen!