De buitenkant: romp en armen

Lichaamsdelen die je aan de buitenkant kunt zien

12 woorden

01 **de huid**

Het laagje dat de buitenkant van je lichaam bedekt en beschermt.
Bijvoorbeeld:
Mijn huid voelt warm aan.

02 **het hoofd**

Het lichaamsdeel boven aan je lichaam.
Bijvoorbeeld:
Ik draag een muts op mijn hoofd.

03 **het gezicht**

De voorkant van je hoofd, met onder andere je ogen, neus en mond.
Bijvoorbeeld:
Ik was mijn gezicht.

04 **de nek**

Het deel tussen je hoofd en je romp.
Bijvoorbeeld:
Ik draai mijn nek om me heen te kijken.

05 **de schouder**

De plek waar je arm aan je romp vastzit.
Bijvoorbeeld:
Ik draag mijn tas op mijn schouder.

06 **de arm**

Het lichaamsdeel tussen je schouder en je hand.
Bijvoorbeeld:
Ik gooi de bal met mijn arm.

07 **de bovenarm**

Het deel van je arm tussen je schouder en elleboog.
Bijvoorbeeld:
De mouw zit om mijn bovenarm.

08 **de elleboog**

Het gewricht in het midden van je arm.
Bijvoorbeeld:
Ik buig mijn elleboog.

09 **de onderarm**

Het deel van je arm tussen je elleboog en pols.
Bijvoorbeeld:
Ik leg mijn onderarm op tafel.

10 **de pols**

Het gewricht tussen je hand en onderarm.
Bijvoorbeeld:
Om mijn pols zit een horloge.

11 **de hand**

Met je hand kun je dingen vasthouden en voelen.
Bijvoorbeeld:
Ik pak de bal met mijn hand.

12 **de handpalm**

De binnenkant van je hand.
Bijvoorbeeld:
Ik leg het steentje in mijn handpalm.

Je hand, romp en rug

Meer lichaamsdelen die je aan de buitenkant kunt zien

8 woorden

01 **de vinger**

Een van de delen aan je hand.
Bijvoorbeeld:
Ik wijs met mijn vinger naar de deur.

02 **de duim**

De korte vinger aan de zijkant van je hand.
Bijvoorbeeld:
Met mijn duim houd ik de beker vast.

03 **de nagel**

Het harde plaatje aan het uiteinde van een vinger of teen.
Bijvoorbeeld:
Ik knip mijn nagel kort.

04 **de borst**

Het deel aan de voorkant van je romp, boven je buik.
Bijvoorbeeld:
Ik leg mijn hand op mijn borst.

05 **de buik**

Het deel aan de voorkant van je lichaam, onder je borst.
Bijvoorbeeld:
Na het eten zit mijn buik vol.

06 **de navel**

Het kleine kuiltje midden op je buik.
Bijvoorbeeld:
Mijn navel zit midden op mijn buik.

07 **de rug**

De achterkant van je romp.
Bijvoorbeeld:
Ik draag mijn rugzak op mijn rug.

08 **de heup**

De plek aan beide kanten tussen je romp en je benen.
Bijvoorbeeld:
Ik zet mijn handen op mijn heupen.

Je benen en voeten

Lichaamsdelen die je helpen staan, lopen en bewegen

10 woorden

01 **het been**

Een lichaamsdeel waarmee je kunt staan en lopen.
Bijvoorbeeld:
Ik strek mijn been.

02 **de dij**

Het bovenste deel van je been, tussen je heup en knie.
Bijvoorbeeld:
De stof raakt mijn dij.

03 **de knie**

Het gewricht tussen je bovenbeen en onderbeen.
Bijvoorbeeld:
Ik buig mijn knie als ik hurk.

04 **het scheenbeen**

Het bot aan de voorkant van je onderbeen.
Bijvoorbeeld:
Mijn scheenbeen zit aan de voorkant.

05 **de kuit**

Het gespierde deel aan de achterkant van je onderbeen.
Bijvoorbeeld:
Na het rennen voel ik mijn kuit.

06 **de enkel**

Het gewricht tussen je voet en onderbeen.
Bijvoorbeeld:
Ik draai mijn enkel voorzichtig.

07 **de voet**

Het lichaamsdeel waarop je staat en loopt.
Bijvoorbeeld:
Mijn voet zit in mijn schoen.

08 **de hiel**

De achterkant van je voet.
Bijvoorbeeld:
Mijn schoen schuurt bij mijn hiel.

09 **de teen**

Een van de kleine delen aan het uiteinde van je voet.
Bijvoorbeeld:
Ik stoot mijn teen tegen de stoel.

10 **de vingertop**

Het uiterste puntje van een vinger.
Bijvoorbeeld:
Met mijn vingertop tik ik op tafel.

Je hoofd en gezicht

Woorden voor delen van je hoofd en gezicht

12 woorden

01 **de kruin**

Het hoogste stukje van je hoofd.
Bijvoorbeeld:
Op mijn kruin zit een pluk haar.

02 **het voorhoofd**

Het deel van je gezicht boven je wenkbrauwen.
Bijvoorbeeld:
Ik veeg het zweet van mijn voorhoofd.

03 **de wenkbrauw**

De strook haartjes boven je oog.
Bijvoorbeeld:
Ik trek mijn wenkbrauw op.

04 **de wimper**

Een haartje aan de rand van je ooglid.
Bijvoorbeeld:
Een wimper kriebelt in mijn oog.

05 **het ooglid**

Het stukje huid dat je oog kan sluiten en beschermen.
Bijvoorbeeld:
Ik knipper met mijn oogleden.

06 **de wang**

Het zachte deel aan beide kanten van je gezicht.
Bijvoorbeeld:
Mijn wang wordt rood van de kou.

07 **de kin**

Het onderste deel van je gezicht, onder je mond.
Bijvoorbeeld:
Ik steun mijn kin op mijn hand.

08 **de kaak**

Het stevige deel onder en naast je mond.
Bijvoorbeeld:
Mijn kaak beweegt als ik kauw.

09 **de lip**

De zachte rand om je mond.
Bijvoorbeeld:
Ik smeer mijn lippen in tegen de kou.

10 **het gebit**

Al je tanden en kiezen samen.
Bijvoorbeeld:
Ik poets mijn gebit twee keer per dag.

11 **de keel**

De binnenkant van je hals waar lucht en eten doorheen gaan.
Bijvoorbeeld:
Ik voel mijn keel als ik slik.

12 **het haar**

De haren die op je hoofd groeien.
Bijvoorbeeld:
Mijn haar waait in de wind.

Je zintuigen

Delen van je hoofd waarmee je kijkt, hoort, ruikt en proeft

11 woorden

01 het oog

Met je ogen kun je zien.
Bijvoorbeeld:
Met mijn ogen zie ik de maan.

02 de pupil

Het donkere rondje in het midden van je oog.
Bijvoorbeeld:
In fel licht wordt mijn pupil kleiner.

03 de iris

Het gekleurde deel rondom de pupil.
Bijvoorbeeld:
Mijn iris is bruin.

04 het oor

Met je oren kun je geluiden horen.
Bijvoorbeeld:
Mijn oor hoort de bel.

05 de oorschelp

Het zichtbare buitenste deel van je oor.
Bijvoorbeeld:
De oorschelp vangt geluid op.

06 het trommelvlies

Een dun vliesje diep in je oor dat meetrilt met geluid.
Bijvoorbeeld:
Geluid laat mijn trommelvlies trillen.

07 de neus

Met je neus kun je ruiken en ademhalen.
Bijvoorbeeld:
Met mijn neus ruik ik de soep.

08 het neusgat

Een van de twee openingen aan je neus.
Bijvoorbeeld:
Door mijn neusgaten adem ik.

09 de mond

De opening in je gezicht waarmee je eet, praat en ademt.
Bijvoorbeeld:
Ik doe mijn mond open om te praten.

10 de tong

Een spier in je mond die helpt bij proeven, praten en eten.
Bijvoorbeeld:
Met mijn tong proef ik iets zuurs.

11 de tand

Een hard deel in je mond waarmee je eten afbijt en kauwt.
Bijvoorbeeld:
Ik poets mijn tand voorzichtig.

Botten, skelet en gewrichten

Stevige delen die je lichaam steun geven en helpen bewegen

10 woorden

01 **het skelet**

Alle botten in je lichaam samen.
Bijvoorbeeld:
Het skelet houdt mijn lichaam stevig.

02 **de schedel**

Het bot om je hersenen heen dat ze beschermt.
Bijvoorbeeld:
De schedel beschermt mijn hersenen.

03 **de ribben**

Gebogen botten in je borstkas die onder andere je hart en longen beschermen.
Bijvoorbeeld:
Mijn ribben zitten om mijn longen heen.

04 **de wervel**

Een van de kleine botten waaruit je ruggengraat bestaat.
Bijvoorbeeld:
Een wervel zit in mijn rug.

05 **de wervelkolom**

Een rij wervels in je rug. De wervelkolom heet ook de ruggengraat.
Bijvoorbeeld:
Mijn wervelkolom helpt mijn rug stevig te houden.

06 **de ruggengraat**

De rij botjes midden in je rug; een ander woord voor wervelkolom.
Bijvoorbeeld:
Mijn ruggengraat loopt midden over mijn rug.

07 **het gewricht**

De plek waar twee botten bij elkaar komen.
Bijvoorbeeld:
Mijn knie is een gewricht.

08 **het bot**

Een stevig deel in je lichaam.
Bijvoorbeeld:
Een bot zit onder mijn huid.

09 **de pees**

Een stevige band die een spier met een bot verbindt.
Bijvoorbeeld:
Een pees helpt mijn spier aan mijn bot te trekken.

10 **het kraakbeen**

Stevig maar buigzaam weefsel op plekken zoals je neus en oren.
Bijvoorbeeld:
Mijn oor bevat kraakbeen.

Spieren en organen

Wat spieren doen en wat er binnen in je lichaam zit

11 woorden

01 **de spier**

Een deel van je lichaam dat kan aanspannen en ontspannen.
Bijvoorbeeld:
Mijn spier trekt samen als ik mijn arm buig.

02 **de armspier**

Een spier in je arm die helpt je arm te bewegen.
Bijvoorbeeld:
Mijn armspier helpt als ik iets optil.

03 **de buikspier**

Een spier in je buik die helpt je romp stevig te houden en te bewegen.
Bijvoorbeeld:
Mijn buikspieren helpen als ik rechtop zit.

04 **de beenspier**

Een spier in je been die helpt bij staan, lopen en springen.
Bijvoorbeeld:
Mijn beenspieren helpen als ik spring.

05 **de hartspier**

De spier waaruit je hart bestaat; die blijft bloed rondpompen.
Bijvoorbeeld:
Mijn hartspier werkt ook als ik slaap.

06 **de hersenen**

Een belangrijk orgaan in je hoofd dat veel dingen in je lichaam aanstuurt.
Bijvoorbeeld:
Mijn hersenen helpen mij een som op te lossen.

07 **het hart**

Een sterke spier die bloed door je lichaam pompt.
Bijvoorbeeld:
Mijn hart klopt sneller als ik ren.

08 **het bloed**

Een rode vloeistof die door je lichaam stroomt.
Bijvoorbeeld:
Mijn bloed stroomt door mijn lichaam.

09 **de longen**

Twee organen in je borstkas waarmee je ademhaalt.
Bijvoorbeeld:
Mijn longen vullen zich met lucht als ik inadem.

10 **de maag**

Een orgaan waarin eten wordt gekneed en verder verteerd.
Bijvoorbeeld:
In mijn maag komt het eten dat ik doorslik.

11 **de darmen**

Organen waarin je lichaam eten verder verwerkt en voedingsstoffen opneemt.
Bijvoorbeeld:
In mijn darmen wordt eten verder verwerkt.