



Werkblad Hoofdpijn

Oefening 1

Lees de woorden. Schrijf de woorden in je eigen taal erachter.

Tip: Zoek de woorden op in een woordenboek of op internet.

de hoofdpijn

ontspannen

piekeren

zorgen maken

op tijd naar bed

de rust

Oefening 2

Lees de vragen. Kies een antwoord of schrijf zelf een antwoord op.

Heb je vaak hoofdpijn? ja / nee

Hoe lang duurt de hoofdpijn meestal? een paar uur / een dag / een paar dagen /

Weet je wanneer je hoofdpijn hebt?

- ☐ Als ik het heel druk heb.
- ☐ Als ik veel op de computer zit.
- ☐ Als ik zorgen heb.
- ☐ Als er veel lawaai is.
- ☐ Als

Wat doe je als je hoofdpijn hebt?

- ☐ Ik neem een paracetamol.
- ☐ Ik drink water.
- ☐ Ik ga naar bed.
- ☐ Ik ga naar buiten.
- ☐ Ik

Wanneer ga je naar de dokter?

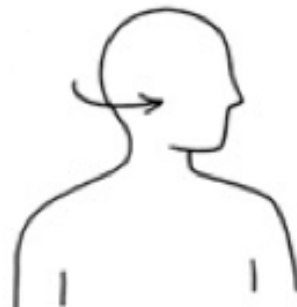
Werkblad Hoofdpijn

Oefening 3

Doe de oefeningen

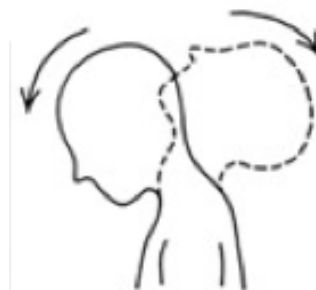
1. Draai je hoofd langzaam naar links.
2. Kijk vijf tellen naar links.
3. Draai je hoofd langzaam naar rechts.
4. Kijk vijf tellen naar rechts.

Doe dit vijf keer naar links en vijf keer naar rechts.
Doe het langzaam!

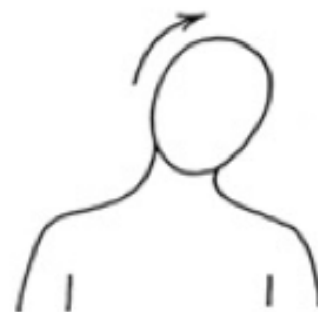


1. Laat je hoofd naar voren hangen. Je kin gaat naar je borst.
2. Laat je hoofd vijf tellen hangen.
3. Til je hoofd op en laat het naar achteren hangen.
4. Laat je hoofd vijf tellen hangen.

Doe dit vijf keer naar voren en vijf keer naar achteren.
Doe het langzaam!



1. Buig je hoofd naar links. Je linkeroor gaat naar je linkerschouder.
 2. Laat je hoofd vijf tellen hangen.
 3. Til je hoofd op naar het midden.
 4. Buig je hoofd naar rechts. Je rechteroor gaat naar je rechterschouder.
 5. Laat je hoofd vijf tellen hangen.
- Doe dit vijf keer naar links en vijf keer naar rechts.
Doe het langzaam!



Bron plaatjes: perfectlybasis.nl



Werkblad Hoofdpijn

Oefening 4

Wat doe jij graag om te ontspannen? Schrijf in elk vak een woord.

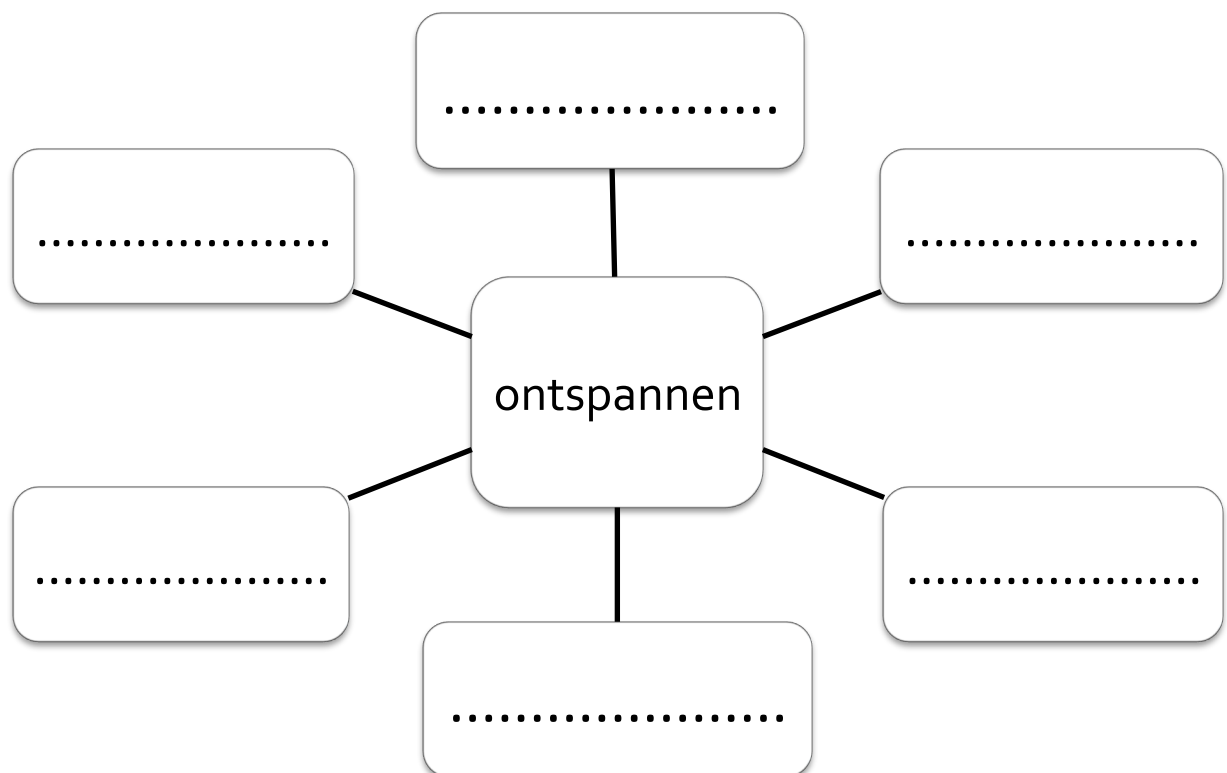
Voorbeeld:

zwemmen

fietsen

eten met de familie

televisie kijken



Oefening 5

Lees de zinnen. Moet je naar de dokter?

Je hebt vandaag de hele dag hoofdpijn.

ja / nee

Je hebt hoofdpijn en je kunt je arm niet bewegen.

ja / nee

Je hebt heel vaak hoofdpijn.

ja / nee

Je hebt vannacht slecht geslapen. Nu heb je hoofdpijn.

ja / nee

Je hebt hoofdpijn en je ziet slecht.

ja / nee



Werkblad Hoofdpijn

Oefening 6

Wat zeg je tegen de dokter? Zeg de zinnen hardop.

Ik heb zo'n hoofdpijn.

Ik ben duizelig.

Ik zie niet goed.

Ik zie sterretjes.

Ik ben zo moe.

Ik ben misselijk.

Oefening 7

Lees de Tips voor de Thuisdokter.

Tips voor de Thuisdokter bij hoofdpijn.

1. Ga op tijd naar bed.
2. Doe ontspanningsoefeningen.
3. Neem een paracetamol.
4. Drink geen koffie.

Wat vind je een goede tip?

.....

Heb je zelf een goede tip? Schrijf hem op.

.....



Werkblad Hoofdpijn

Antwoorden

Oefening 4

Andere voorbeelden: sporten, wandelen, naar muziek luisteren, lezen

Oefening 5

Lees de zinnen. Moet je naar de dokter?

Je hebt vandaag de hele dag hoofdpijn.	nee
Je hebt hoofdpijn en je kunt je arm niet bewegen.	ja
Je hebt heel vaak hoofdpijn.	ja
Je hebt vannacht slecht geslapen. Nu heb je hoofdpijn.	nee
Je hebt hoofdpijn en je ziet slecht.	ja