

**The heart and blood circulation system: anatomy and physiology explained through diagrams for children, with a view to heart disease prevention. Colour lithograph for the Nederlandse Hartstichting, ca. 2001.**

**Contributors**

Nederlandse Hartstichting.

**Publication/Creation**

[The Netherlands] : Nederlandse Hartstichting, [2001?]

**Persistent URL**

<https://wellcomecollection.org/works/uaw6vbzf>

**License and attribution**

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).



Wellcome Collection  
183 Euston Road  
London NW1 2BE UK  
T +44 (0)20 7611 8722  
E [library@wellcomecollection.org](mailto:library@wellcomecollection.org)  
<https://wellcomecollection.org>

# Een grote poster over een grote spier

## Het hart: de rode motor

### Het hart

Linkerboezem

Rechterboezem

Klep

Klep

Klep

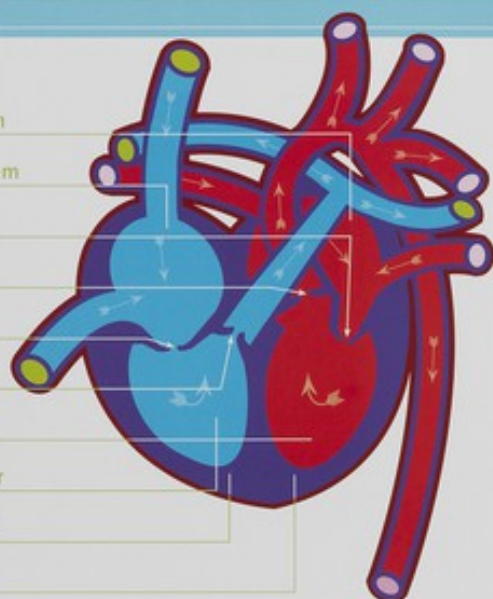
Klep

Linkerkamer

Rechterkamer

Rechterhelft

Linkerhelft



Nederlandse Hartstichting  
vrienden van de hartstichting

### De bloedsomloop

Slagaders naar de longen

Aders vanuit de longen

Kleine bloedsomloop

Aders vanuit het lichaam

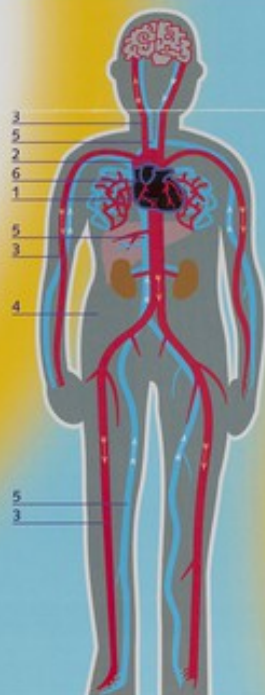
Slagaders naar het lichaam

Grote bloedsomloop



### De grote bloedsomloop

- 1 Linkerkamer: begin grote bloedsomloop.
- 2 Aorta: de slagaders van de aorta brengen het bloed naar hersenen, organen en spieren.
- 3 Slagaders.
- 4 Haarvaten: hier ruilt het bloed zuurstof en voedingsstoffen tegen afvalstoffen.
- 5 Aders: brengen het bloed uit organen, hersenen en spieren terug naar het hart.
- 6 Rechterboezem: einde grote bloedsomloop. Zuurstofarm bloed gaat verder naar de kamer: begin kleine bloedsomloop.



### Meet je hartslag



- 1 Waar je je hals voelt kloppen, leg je twee of drie vingertoppen.
- 2 Kijk op je horloge met secondewijzer.
- 3 Tel het aantal hartkloppingen in 10 seconden.
- 4 Zesmaal dit aantal is je hartslag per minuut.

### Verwen je hart

Tip 1

Eet lekker en gezond

Tip 2

Blijf lekker bewegen

Tip 3

Roken? Nou nee...

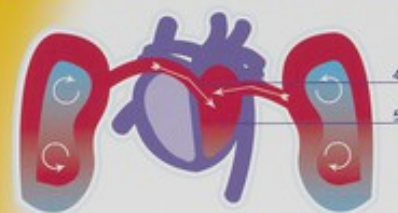


### De kleine bloedsomloop

Het hart pompt het bloed naar de longen



Vol met zuurstof stroomt het bloed terug naar het hart



- 1 Rechterkamer: begin van de kleine bloedsomloop.
- 2 Longslagader: vervoert bloed van hart naar longen.
- 3 Haarvaten: hier ruilt het bloed afvalstoffen tegen zuurstof.
- 4 Longader: brengt zuurstofrijk bloed terug naar het hart.
- 5 Linkerboezem: hier komt het zuurstofrijke bloed weer in het hart. Einde kleine bloedsomloop. Bloed gaat verder naar linkerkamer, waar de grote bloedsomloop begint.

### Beweeg jij genoeg?

Goed voor je gezondheid:

- 1 Elke dag bij elkaar opgeteld een uur middelzware of zware inspanning.

Goed voor extra conditie:

- 2 Daarnaast 3 keer per week 20 minuten achter elkaar zware inspanning.

#### Middelzwaar

- stevig doorlopen
- fietsen naar school
- grasmaaien met motormaaiër
- skaten
- tafeltennis
- paardrijden

#### Zwaar

- joggen of hardlopen
- snel fietsen of wielrennen
- grasmaaien met handmaaier
- aerobics
- tennis of squash
- voetballen

