

# **BETERSCHAP!**

WERKBOEK

Eenvoudige teksten over gezondheid, met opdrachten  
om zelfstandig of samen te maken



**Uitgeverij Eenvoudig Communiceren | Lezen voor iedereen**

eenvoudigcommuniceren.nl

lezenvooriedereen.be

Sommige artikelen in dit werkboek verschenen eerder in gewijzigde vorm in de makkelijk te lezen kranten van Uitgeverij Eenvoudig Communiceren.

Tekst en samenstelling: Willemijn Steutel

Redactie en vormgeving: Nicolet Oost Lievense

Beeld: Shutterstock

Druk: Easy-to-Read Publications

© 2021 | Uitgeverij Eenvoudig Communiceren, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-8696-541-0

# BETERSCHAP!

Gezond leven en goed lezen

WERKBOEK

Dit werkboek is van:

.....

.....

.....

# Inhoud

## INLEIDING.....6

## DEEL 1 ZORG GOED VOOR JEZELF .....8

1 Kom uit je luie stoel! ..... 9

VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 1 ..... 11

2 Eten met de Schijf van Vijf.....14

VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 2 .....16

3 Een gezond huis.....19

VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 3 .....22

## DEEL 2 BESCHERM JEZELF ..... 26

4 Wat is een virus precies?..... 27

VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 4 .....31

5 Alles over vaccineren .....34

VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 5 .....36

6 Veilig vrijen doe je zo.....39

VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 6 .....42

## **DEEL 3** **LUISTER NAAR JE LIJF** ..... 46

7	Moet je horen ...	47
	VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 7	49
8	Als je niet kunt slapen	52
	VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 8	54
9	Help, ik ben gestrest!	58
	VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 9	61

## **DEEL 4** **OP ZOEK NAAR HULP** ..... 64

10	Hatsjoe! Allergieën en zo	65
	VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 10	67
11	Alles over diabetes	70
	VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 11	72
12	Wat doet alcohol met je?	75
	VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 12	77
13	Wat is een verslaving?	80
	VRAGEN EN OPDRACHTEN BIJ HOOFDSTUK 13	83





# Inleiding

*Beterschap!* is een werkboek. Je oefent met lezen en met taal. Tegelijk leer je een heleboel over gezondheid. Bijvoorbeeld over gezonde voeding, over allergieën, verslavingen en stress. Maar ook over virussen, zoals het coronavirus.

## Oefeningen

In het boek staan interessante weetjes en handige tips. Aan het einde van elk hoofdstuk staan oefeningen. Die gaan over begrijpend lezen, grammatica, spelling en woordenschat. Soms vragen we ook naar jouw mening over een onderwerp.

## Schrijven

Heb jij dit boek straks uit? Dan weet je niet alleen veel meer over je lichaam. Je bent ook beter geworden in lezen! Je snapt meer van de regels van de Nederlandse taal. Je kunt beter schrijven, én je kent veel nieuwe woorden!

Veel plezier en succes!



## DEEL 1

# Zorg goed voor jezelf

Iedereen wil graag gezond zijn. Je blijft gezond door genoeg te bewegen, en goed te eten. Maar weet je ook waaróm bewegen zo belangrijk is? En wat ‘goed eten’ precies is? En wist jij al dat je huis ook invloed heeft op je gezondheid? Je leest erover in deel 1 van dit boek. We geven je tips om meer te bewegen. We vertellen je alles over de Schijf van Vijf, én je leest hoe je je huis gezond maakt.



## Hoofdstuk 1

# Kom uit je luie stoel!

*Je kent het vast wel. Je gaat met de bus naar je werk. Of met de brommer naar school. En dan zit je bijna de hele dag. Als je thuiskomt, ga je wéér zitten. Meer dan de helft van alle Nederlanders beweegt te weinig. Dat is ongezond. Dus: kom uit je stoel en ga bewegen!*



Beweeg je te weinig? Dan is de kans groot dat je overgewicht krijgt. Ook is de kans dat je hart- en vaatziektes of **diabetes** krijgt groter. En mensen die weinig bewegen, zijn vaker depressief dan mensen die wel regelmatig in beweging zijn. Bovendien kun je door al dat zitten rugklachten krijgen.

Je leest meer over diabetes op p. 70.

### Bewegen

Het is dus belangrijk dat je je lijf gebruikt. Maar wees niet ongerust: je hoeft niet de sportschool in. Je hoeft niet eens je sportschoenen aan te trekken! Want het huishouden doen is ook bewegen. En wat dacht je van fietsen, wandelen en traplopen? Een loopje van en naar de koffieautomaat telt niet mee. Het is namelijk wél de bedoeling dat je ademhaling en je hartslag versnellen!

### OEFENINGEN DOEN

Door genoeg te bewegen, zorg je ervoor dat je een goede conditie krijgt. Maar het is ook belangrijk om je spieren en botten sterk te houden. Daarom is het goed om twee keer per week oefeningen te doen. Dat kan gewoon thuis, op een matje. Er zijn oefeningen voor je benen, je buik en je rug. Het kost maar een paar minuten per keer. Wil je weten hoe je dit soort oefeningen doet? Kijk dan eens op [allesoversport.nl/artikel/praktischekrachtoefeningen](https://allesoversport.nl/artikel/praktischekrachtoefeningen). Hier vind je goede oefeningen met een duidelijke uitleg.

## Richtlijn

Hoeveel moet je bewegen om gezond te blijven? Daarvoor hebben deskundigen een richtlijn bedacht: tweeënhalve uur per week. Je hoeft dat niet te verdelen over de hele week. Je mag dus ook in het weekend twee keer een uur en een kwartier fietsen. En dan ben je voor de rest van de week klaar. Maar het is beter om elke dag even te bewegen. Het liefst een half uurtje of meer.

## Onderdeel

Hoe zorg je ervoor dat je meer beweegt? Natuurlijk is het altijd beter om de fiets te pakken, in plaats van de auto of de trein. Maar je kunt ook op je skateboard gaan, of wat dacht je van skeelers? En neem de trap in plaats van de lift. Maak in je lunchpauze een wandeling, in plaats van te gaan zitten. En 's avonds tv-kijken? Ga liever even opruimen. Of een stukje rennen. Bewegen wordt zo een onderdeel van je dagelijks leven.



## TIPS OM MEER TE BEWEGEN

Vind je het moeilijk om meer te bewegen? Lees dan deze tips.

- Download een stappenteller. Dit is een app die bijhoudt hoeveel stappen je zet op een dag. Het doel is om elke dag 10.000 stappen te zetten. De app geeft het aan als je er bijna bent. Wedden dat je dan nog wel even een ommetje wil maken om je dagelijkse doel te halen?
- Ga lekker dansen! Koop kaartjes voor een feest met je favoriete muziek en ga de hele avond los. Of schuif thuis de meubels aan de kant!
- Ga je met de bus, tram of metro naar school of naar je werk? Stap dan één of twee haltes eerder uit en loop de rest.
- Tuinieren is een prima manier om te bewegen. Wat dacht je van een eigen moestuintje?

# Vragen en opdrachten

## BIJ HOOFDSTUK 1 KOM UIT JE LUIE STOEL!

### 1 Waar of niet waar?

Kies bij elke zin de juiste letter, en zet die in de vakjes onderaan.  
Welk woord staat er als je alle 7 letters hebt ingevuld?

	WAAR	NIET WAAR
1 Als je te weinig beweegt, krijg je diabetes.	K	S
2 Van te weinig bewegen, kun je ongelukkig worden.	P	R
3 Een loopje naar de koffieautomaat is genoeg beweging.	E	O
4 Het is gezond als je ademhaling en hartslag soms omhoog gaan.	R	N
5 Giovanni fietst van maandag tot en met vrijdag een kwartier heen, en een kwartier terug naar zijn werk. Hij heeft voldoende lichaamsbeweging per week.	T	G
6 Door te bewegen worden je botten en spieren slapper.	O	E
7 Wandelen is een goede manier om te bewegen.	N	S

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

## 2 A Uit welke woorden bestaan deze 'samengestelde woorden'?

Veel woorden bestaan uit twee of meer andere, korte woorden.

Deze 'aan elkaar geplakte' woorden noemen we 'samengestelde woorden'.

Overgewicht <i>voorbeeld</i>	<i>over</i>	<i>gewicht</i>	
Hart- en vaatziektes			
Sportschoenen			
Huishouden			
Traplopen			
Tweeënhalf			

## 2 B Verzin zelf nieuwe samengestelde woorden

Over <i>voorbeeld</i>	<i>kant</i>	<i>overkant</i>
Hart		
Sport		
Huis		
Trap		
Twee		

## 3 Kies het goede woord

Koppel de zinnen op pagina 13 aan elkaar door het juiste 'signaalwoord' te kiezen. Met een signaalwoord laat de schrijver zien dat twee zinnen, of twee alinea's, bij elkaar horen.

Signaalwoorden zijn bijvoorbeeld: *maar*, *want* en *bovendien*.