

HOOFDSTUK 1

Kwaaltjes

Ken je dat? Je bent niet echt ziek, maar je bent ook niet helemaal in orde. Als je last hebt van je lijf noem je dat een 'kwaaltje'. Je hebt bijvoorbeeld brandend maagzuur. Of een slechte adem. Iedereen heeft wel eens een kwaaltje. Maar de meeste mensen praten er niet graag over. Ze schamen zich ervoor. Sommige kwaaltjes gaan vanzelf over. Voor andere kwaaltjes moet je naar de huisarts. Wil je kwaaltjes voorkomen? Zorg dan zo goed mogelijk voor jezelf. Bijvoorbeeld door gezond te eten en genoeg te bewegen.



Heb jij een frisse adem?

Misschien praat je wel eens met iemand die niet fris uit zijn mond ruikt. Niet prettig. Nog onprettiger: misschien heb je zelf wel een slechte adem! Dat kan heel goed, want één op de vijf mensen heeft hier last van. Gelukkig is er wat aan te doen.

Taboe

Een slechte adem is taboe. Mensen praten er niet graag over. Durf jij het te zeggen als je collega of klasgenoot uit zijn mond ruikt? Waarschijnlijk niet. Maar heb je er zelf last van? Dan vind je het wel prettig als iemand je op de hoogte brengt. Want zelf merk je het meestal niet.

Eten

Er zijn verschillende oorzaken voor een slechte adem. Het kan komen door wat je eet en drinkt. Knoflook, alcohol, sigaretten en veel koffie zorgen bijvoorbeeld voor een vervelende geur. Ook een ontsteking van je keelamandelen geeft een slechte adem. Of als de klepjes naar je maag niet goed sluiten. Maar meestal ligt het aan problemen in je mond.

Water

Een droge mond kan gaan ruiken. Daarom ruikt je adem in de ochtend vaak niet fris. Want je hebt de hele nacht niets gedronken. Een glas water na het opstaan helpt. Blijf de hele dag genoeg water drinken, zo'n twee liter.

Poetsen

Ook een goede mondhygiëne helpt tegen een slechte adem. Poets je niet goed of niet vaak genoeg? Dan krijg je tandplak. En in tandplak zitten bacteriën die vieze geurtjes afgeven. Poets je tanden daarom minstens twee keer per dag. Maak ook tussen je tanden en kiezen schoon door te flossen. En vergeet je tong niet! Ook daar kan plak op zitten. Dat ziet eruit als een wit laagje. Je haalt het weg met een speciale tongschraper.

Tandarts

Heb je een gaatje in een kies? Dan kan dat gaan stinken. Ga dus elk half jaar naar de tandarts. Hij of zij kijkt of je gaatjes hebt. En houd je tandvlees in de gaten. Is het rood, gezwollen en pijnlijk? Dan is het waarschijnlijk ontstoken. Dat ruikt niet fris. De oplossing is een spoelmiddel van de apotheek of drogist. Ook de tandarts kan je tandvlees behandelen.

Huisarts

Heb je dit allemaal gedaan? Grote kans dat je nu een frisse mond hebt. Zo niet, ga dan naar de huisarts. Die helpt je vast van je problemen af.



Opdracht 1

Verbind de woorden met de goede betekenis.

| | |
|------------|---|
| taboe | waardoor het komt |
| collega | dik |
| oorzaak | deel van je lichaam dat gezwollen en pijnlijk is |
| flossen | een dun, kleverig laagje op je tanden |
| bacteriën | met een draadje etensresten tussen je tanden vandaan halen |
| tandplak | iemand die bij hetzelfde bedrijf werkt als jij |
| gezwollen | veel mensen vinden dat het niet mag, of dat er niet over gepraat mag worden |
| ontsteking | heel kleine eencellige micro-organismen; kunnen ziekten veroorzaken |

Opdracht 2

Een goede mondhygiëne helpt tegen een slechte adem. Welke tips worden in de tekst gegeven?

- Poets je tanden goed.
- Poets je tanden twee keer per dag.
- Flos tussen je tanden en kiezen.
- Gebruik een tongschraper.
- Gebruik tandenstokers.

Wat doe jij aan mondhygiëne?

Hoe vaak ga jij naar de tandarts?

- Eén keer per jaar
- Elk half jaar
- Nooit

Opdracht 3

Vul in.

| <i>Poetsen</i> | <i>Praten</i> | <i>Flossen</i> | <i>Zeggen</i> |
|----------------|---------------|----------------|---------------|
| Ik poets | Ik _____ | Ik _____ | Ik _____ |
| Jij poetst | Jij _____ | Jij _____ | Jij _____ |
| Hij poetst | Hij _____ | Hij _____ | Hij _____ |
| Zij poetst | Zij _____ | Zij _____ | Zij _____ |
| Wij poetsen | Wij _____ | Wij _____ | Wij _____ |

Opdracht 4

Maak een vraag van de zin.

Zij poetst haar tanden goed.

Hij heeft een frisse adem.

De tandarts controleert mijn tanden.

De huisarts helpt mij.

Poetst zij haar tanden goed?

Heeft _____ ?

Controleert _____ ?

Helpt _____ ?

Hoe voorkom je blaasontsteking?

Veel mensen hebben regelmatig blaasontsteking. Een lastige kwaal. Hieronder lees je wat een blaasontsteking precies is. En hoe je voorkomt dat je het krijgt.

Vrouwen

Blaasontsteking komt vaak voor. Vooral bij vrouwen. Twintig procent van de vrouwen heeft minstens één keer per jaar een blaasontsteking. Maar ook mannen kunnen last hebben van deze kwaal.

Blaas

Bij een blaasontsteking is de binnenkant van je blaas ontstoken. In je blaas wordt urine (plas) bewaard. Plas komt naar buiten via je urinebuis. Bij een blaasontsteking is soms ook de urinebuis ontstoken. De ontsteking wordt veroorzaakt door bacteriën.

Pijn

Heb je een blaasontsteking? Dan doet plassen pijn. En je hebt steeds het gevoel dat je naar de wc moet. Mensen met een blaasontsteking plassen vaak, en dan steeds maar een klein beetje. Ook kan een blaasontsteking een drukkend gevoel geven in je onderbuik. Of in je rug. De urine ruikt meestal vies. En is niet helder van kleur.

Dokter

Herken je deze klachten? Dan is het verstandig om naar de dokter te gaan. Met een potje urine. De dokter controleert dan of er bacteriën in de urine zitten. De meeste mensen met een blaasontsteking krijgen antibiotica voorgeschreven. Door deze pillen verdwijnt de ontsteking.

Drinken

Het is moeilijk om een blaasontsteking te voorkomen. Maar het helpt wel om veel te drinken. Ongeveer twee liter per dag. Cranberrysap kan ook helpen. Ga regelmatig plassen. En zorg ervoor dat je blaas dan helemaal leeg is. Voor vrouwen is het verstandig om na het vrijen ook even naar de wc te gaan. Want tijdens het vrijen kunnen er bacteriën in de urinebuis komen.

Informatie

Wil je meer weten over blaasontsteking? Kijk dan eens op www.gezondheidsnet.nl/help-een-blaasontsteking. Je kunt hier ook testen of je zelf een blaasontsteking hebt.

Opdracht 5

Welke zinnen zijn waar? Kruis ze aan.

- blaasontsteking komt even vaak bij mannen als vrouwen voor.
- als je een blaasontsteking hebt doet plassen pijn.
- bij een blaasontsteking is je urine helder van kleur.
- de dokter kan controleren of je een blaasontsteking hebt.
- blaasontsteking is moeilijk te voorkomen.
- drinken en regelmatig plassen helpen tegen blaasontsteking.

Opdracht 6

Verbind de woorden die bijna hetzelfde betekenen.

twintig procent
dokter
soms
controleren
regelmatig
urine

vaak
plas
nakijken
arts
één vijfde deel
af en toe

Opdracht 7

Wat zijn antibiotica?

- pillen waarvan je ziek wordt
- pillen die ontstekingen door bacteriën genezen of afremmen

Opdracht 8

Heeft er iemand bij jou thuis wel eens een blaasontsteking gehad? Wie?

Hoe is het overgegaan?

Wat is brandend maagzuur?

Eén op de vijf Nederlanders heeft last van brandend maagzuur. Dat kan heel vervelend zijn. Gelukkig is er wat aan te doen. Maar wat is brandend maagzuur eigenlijk?

Vloeistof

In je maag zit maagzuur. Dat is een bijtende, zure vloeistof. Met dit zuur verteert je maag het voedsel dat je eet. Je maag is van binnen bekleed met een dikke slijmlaag. Die beschermt de maagwand tegen het zuur.

Slokdarm

Je maag is verbonden met je slokdarm. Via je slokdarm komt het eten je maag binnen. De slokdarmsluitspier zorgt ervoor dat je eten netjes in de maag blijft. Alleen als je een hap neemt, gaat de sluitspier even open.

Smaak

Maar soms werkt die afsluiting niet goed. Dan stroomt er maagzuur je slokdarm in. Je slokdarm heeft geen beschermende laag. Daarom krijg je een branderig gevoel in je borstkas. En ook in je keel. Je kunt ook een zure of bittere smaak in je mond krijgen. Je slokdarm kan bovendien ontstoken en zelfs beschadigd raken door het maagzuur.

Vet

Door sommige stoffen krijg je sneller last van brandend maagzuur. Bijvoorbeeld als je alcohol, sinaasappelsap, pittig eten of frisdrank met prik neemt. Deze stoffen zorgen ervoor dat je maag meer maagzuur aanmaakt. Ook door vet eten maakt je maag extra zuur aan. Je maag gaat ook trager werken door dat vet. Zo krijg je nóg meer maagzuur.

Slapen

Heb je last van brandend maagzuur? Dan is het beter om dit soort eten en drinken te vermijden. Probeer ook om goed te kauwen. En eet niet te veel in één keer. Het beste is zes kleine porties per dag te eten. Eet niet vlak voordat je gaat slapen. Want als je ligt, stroomt het maagzuur makkelijker je slokdarm in.

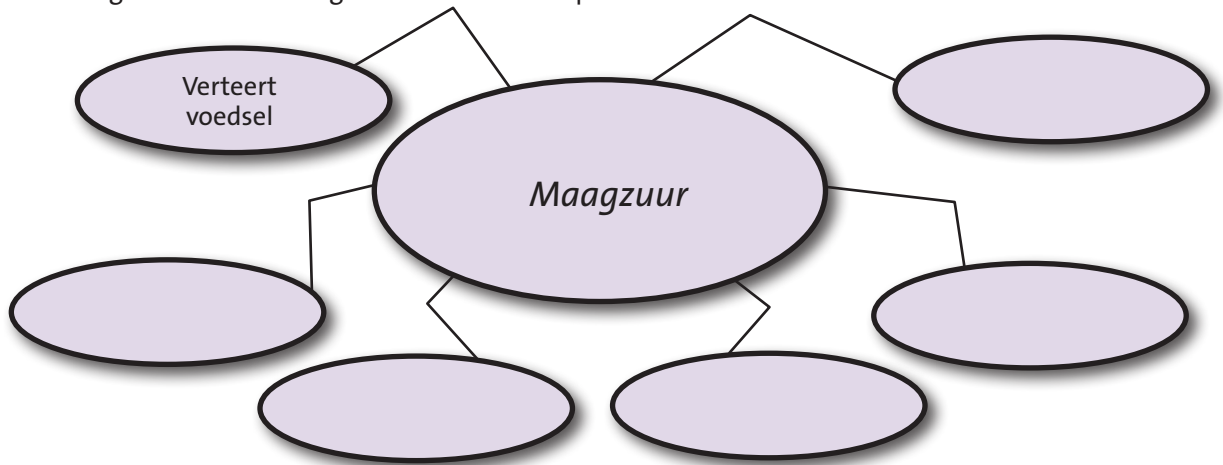
Medicijnen

Houd je toch last van brandend maagzuur? Dan kun je bij de drogist maagzuurremmers kopen. Bijvoorbeeld Rennies of Roter-tabletten. Helpen deze medicijnen niet, ga dan naar je huisarts.



Opdracht 9

Wat ben je te weten gekomen over maagzuur? Vul de woordspin in.



Opdracht 10

Lange woorden bestaan vaak uit twee of meer korte woorden.
Schrijf het hele woord op.

maag + zuur= _____

slijm + laag= _____

maag + wand= _____

maag + zuur + remmers= _____

slokdarm= slok + darm

huisarts= _____ + _____

borstkas= _____ + _____

slokdarmsluitspier= _____ + _____ + _____

Opdracht 11

Van welke vier stoffen krijg je sneller last van maagzuur? Kijk in de tekst en schrijf op.

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

Opdracht 12

Maak er meer van.

één kast – twee kasten **-en**

één tong twee _____

één mond drie _____

één mens vier _____

één ochtend vijf _____

één tand zes _____

één muur – twee muren **-en**

één probleem twee _____

één maag drie _____

één klasgenoot vier _____

één jaar vijf _____

één laag zes _____

Afsluiting hoofdstuk 1 Kwaaltjes

Opdracht A

In het hoofdstuk heb je gelezen over *kwaaltjes*.
Weet jij nu wat kwaaltjes zijn? Probeer het in je eigen woorden op te schrijven.

Kwaaltjes: _____

Opdracht B

a) Over welke drie kwaaltjes heb je gelezen?
b) Hoe kun je ze helpen voorkomen?

Kies uit: *poetsen / veel drinken / regelmatig plassen / niet te vet eten / flossen / je eten goed kauwen / geen alcohol, sigaretten, frisdrank met prik en pittig eten / niet eten voor slapen gaan*

Kwaaltje:

Voorkomen door:

Opdracht C

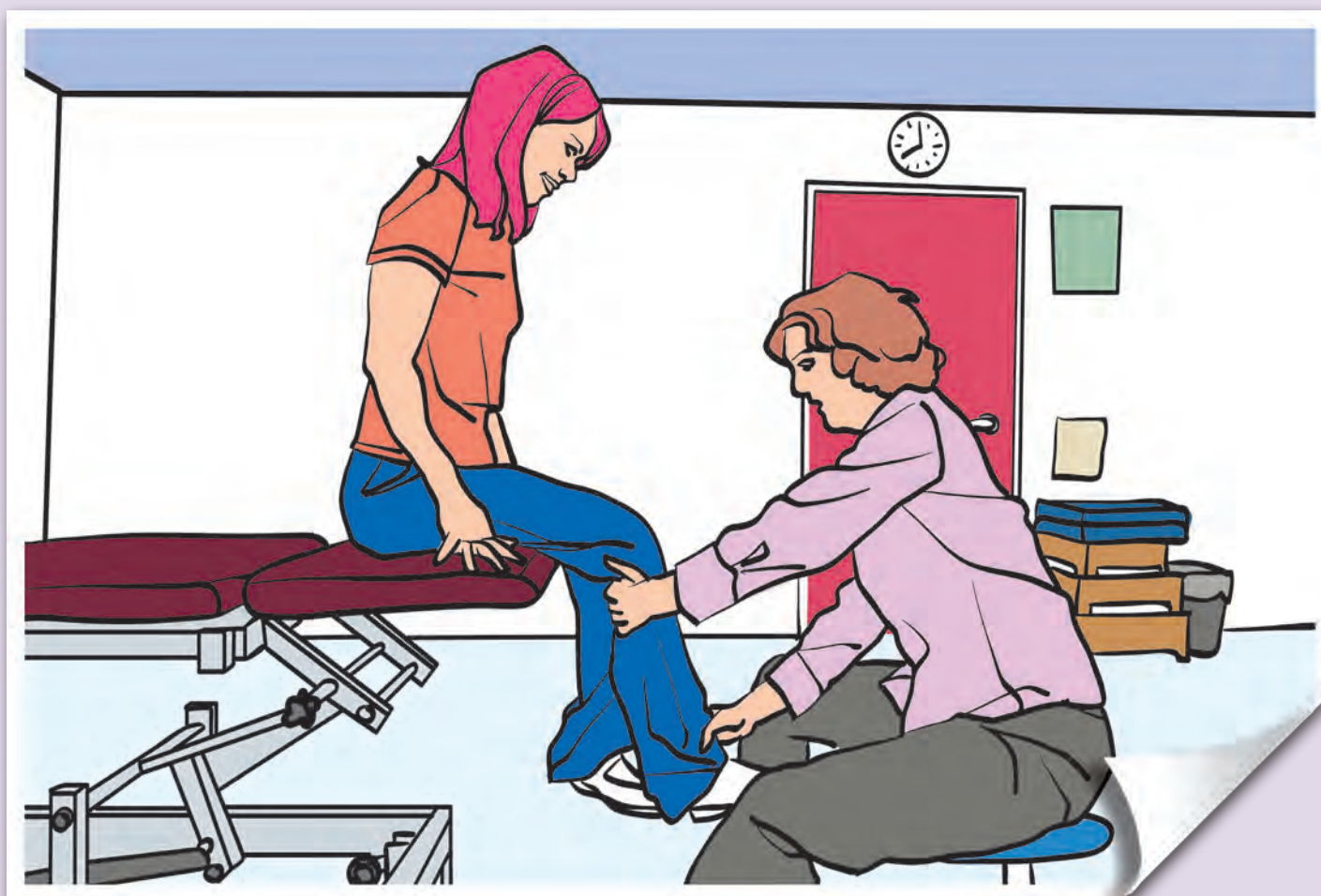
Woordzoeker. Wat heb je gelezen over kwaaltjes? Zoek de woorden van links naar rechts en van boven naar beneden. De woorden kunnen ook schuin of achterstevoren staan!

*kwaal
adem
poetsen
flossen
tandplak
tandarts
mondhygiëne
huisarts
maagzuur
slokdarm
slijmlaag
medicijnen
antibiotica
blaasontsteking
plassen
drinken
urine*

p l a s s e n c i s a a x t m
d f e d g d j w e w d f r k o
i l f w f a r l p o e t s e n
f e x o h t z l y i m x g d d
k a i s o m a a g z u u r s h
m e d i c i j n e n s n h x y
b l a a s o n t s t e k i n g
o h s r q f n i e m d n e t i
e u s o g l y b k w a a l a e
r i q u s o i i a p t v s n n
g s a r g s l o k d a r m d e
a a e i o s s t a n d p l a k
d r i n k e n i l g g z e r e
n t n e e n r c z b u e i t j
w s l i j m l a a g d n j s l

Ziekten die vaak voorkomen

Sommige ziekten zijn heel zeldzaam. Dat betekent dat weinig mensen deze ziekte hebben. Andere ziekten komen juist vaak voor. Bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, reuma en borstkanker. Hoe is het om zo'n ziekte te hebben? En kun je weer beter worden?



Hart- en vaatziekten

Elk jaar gaan veel mensen dood aan hart- en vaatziekten. Maar wat zijn deze ziekten eigenlijk?

Het hart

Je hart is heel belangrijk voor je gezondheid. Het hart is een grote spier die werkt als een pomp. Je hart pompt bloed door je hele lijf. Via je bloedvaten komt het bloed in al je lichaamsdelen. In dat bloed zitten zuurstof en voedingsstoffen. Die heb je nodig om gezond te blijven.

Verstopt

Bij sommige mensen is er iets mis met het hart of de bloedvaten. De bloedvaten rond het hart zijn bijvoorbeeld verstopt. Deze mensen lopen risico op hart- en vaatziekten. Er zijn verschillende hart- en vaatziekten. Zoals een hartaanval. Of een beroerte.

Hartaanval

Zijn de bloedvaten rond het hart verstopt? Dan krijgt het hart te weinig bloed. En dus ook te weinig zuurstof. Hierdoor verkramp de hartspier. En dat doet pijn. Krijgt het hart helemaal geen zuurstof meer? Dan stopt het hart met pompen. Dat heet een hartaanval. Een ander woord voor hartaanval is hartinfarct. Je kunt eraan doodgaan.

Beroerte

Zijn de bloedvaten in je hersenen verstopt? Dan krijgt een gedeelte van je hersenen geen zuurstof meer. Dat heet een beroerte. Door een beroerte kun je doodgaan. Of verlamd raken.

Cholesterol

Hoe komt het dat die bloedvaten verstopt raken? Dat komt door cholesterol. Dat is een vette stof in je bloed. Heb je te veel cholesterol in je bloed? Dan blijft de cholesterol plakken in je bloedvaten. Zo raken ze verstopt.

Gezond eten

Te veel cholesterol krijg je als je ongezond eet. Vooral als je veel vet eet, zoals friet, boter en chocola. Wil je hart- en vaatziekten voorkomen? Dan is het belangrijk om gezond te eten. Niet te veel en niet te vet.

Bewegen

Ook bewegen is belangrijk om hart- en vaatziekten te voorkomen. Want door te bewegen wordt je hart sterker. Bovendien is bewegen goed voor je bloedsomloop. Je bloed stroomt dan beter door je bloedvaten. Door te sporten maakt je lichaam ook minder cholesterol.

Roken

Alleen gezond eten en voldoende bewegen is niet genoeg. Ook door te roken kun je hart- en vaatziekten krijgen. Want in sigaretten zitten stoffen die slecht zijn voor je hart en je bloedvaten. Rokers hebben twee keer zoveel kans op een hartaanval als mensen die niet roken.

Hartstichting

Wil je meer weten over hart- en vaatziekten? Hoe je ze kunt herkennen? Of wat je eraan kunt doen? Kijk dan eens op www.hartstichting.nl.

Opdracht 1

Vaak gebeurt iets doordat er daarvóór iets anders is gebeurd. Dat noemen we *oorzaak* en *gevolg*. Bijvoorbeeld: Ik heb mijn arm gebroken doordat ik gevallen ben. De *oorzaak* is: vallen. Het *gevolg* is: een gebroken arm. Verbind de oorzaak met het gevolg.

Te veel cholesterol in je bloed

Kans op een beroerte

Bloedvaten rondom het hart verstopt

Bloedvaten raken verstopt

Ongezonde, vette dingen eten

Kans op een hartaanval

Bloedvaten in hersenen verstopt

Te veel cholesterol in je bloed

Opdracht 2

Welke woorden met *hart* erin ben je tegengekomen in de tekst?

a) _____ c) _____ b) _____

Opdracht 3

Vul in: een *d* of een *t*.

Woorden uit de tekst

Andere woorden

Bedenk zelf ook woorden

Gezon_ hei _____

hon _____

Bloe_ va _en _____

bor _____

Har_ aanval _____

gron _____

Frie _____

ten _____

Tip: Twijfel je tussen een *d* of een *t* op het einde van een woord? Zet het woord in het meervoud!

Voorbeeld: één woord – twee woorden

Opdracht 4

Wat kun je doen om hart- en vaatziekten te voorkomen? Vertel iets over eten, bewegen en roken.

A. _____

B. _____

C. _____

Borstkanker

Sinds 2003 is oktober de 'maand van borstkanker'. Deze ziekte krijgt dan veel aandacht op televisie. Maar liefst één op de acht vrouwen krijgt borstkanker. Elk jaar krijgen 13.000 vrouwen in Nederland deze ziekte. En ruim 3.000 vrouwen per jaar gaan eraan dood. Mannen kunnen ook borstkanker krijgen. Per jaar krijgen ongeveer 65 mannen borstkanker. Maar wat is borstkanker precies?

Kanker

Het lichaam bestaat uit een heleboel cellen. Elke dag komen er cellen bij. Bij kanker is er iets mis met je cellen. Ze groeien te snel. Ze veranderen van goede cellen in slechte kankercellen. En plakken aan elkaar. Aan elkaar geplakte kankercellen noemen we een tumor. Een tumor ziet eruit als een knobbeltje.

Knobbeltje

Bij borstkanker zit zo'n knobbeltje in de borst. Meestal is dat te voelen. Daarom is het belangrijk dat vrouwen hun borsten af en toe zelf onderzoeken. En ook hun tepels. Zit er een knobbeltje in je borst? Zijn je tepels ineens ingetrokken? Of komt er vocht uit? Dan het is verstandig zo snel mogelijk naar de dokter te gaan.

Behandelen

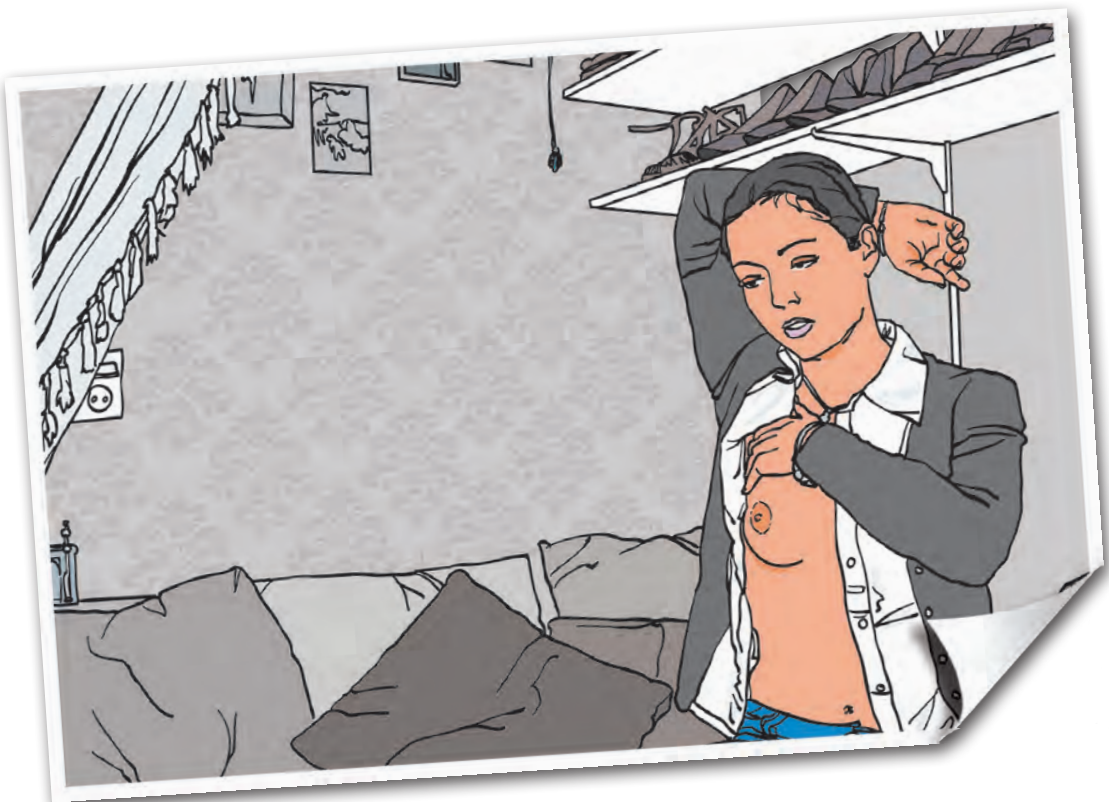
Het is belangrijk dat borstkanker snel ontdekt wordt. De kans dat je dan beter wordt is een stuk groter. Borstkanker is vaak te behandelen. Bijvoorbeeld met een operatie. Het knobbeltje wordt dan weggehaald. Is het knobbeltje al veel gegroeid? Dan is het soms nodig om de hele borst weg te halen. Maar borstkanker kan ook met chemotherapie worden behandeld.

Voorkomen

Borstkanker is helaas niet te voorkomen. Je kunt de ziekte krijgen als de ziekte in de familie zit. Maar sommige vrouwen krijgen de ziekte zomaar. Je kunt wel zorgen dat de kans dat je het krijgt zo klein mogelijk is. Dat geldt voor de meeste soorten kanker. Probeer zo gezond mogelijk te leven. Zorg dat je genoeg beweegt. Drink niet te veel alcohol, rook niet en eet gezond. Ten slotte moet je je ook goed beschermen tegen de zon.

Meer informatie

Op www.kwfkankerbestrijding.nl vind je veel informatie over borstkanker. Klik eerst op 'Kanker' en 'Soorten kanker', daarna op 'Borstkanker'.



Opdracht 5

Wat is een tumor?

- Een tumor is één ongezonde cel.
- Een tumor is een aantal ongezonde cellen bij elkaar.

Noem twee andere woorden voor het woord 'tumor'. Zoek ze op in de tekst.

Opdracht 6

Zet de woorden in de zin in de goede volgorde. Het eerste woord staat goed!

Oktober / van borstkanker / is / de maand

Bij kanker / goede cellen / veranderen / in kankercellen

Vrouwen / af en toe / moeten / zelf hun borsten / onderzoeken

Borstkanker / vaak / te behandelen / is

Borstkanker / niet te voorkomen / helaas / is

Opdracht 7

Waarom is het belangrijk dat vrouwen hun borsten af en toe onderzoeken?

Opdracht 8

Wat is jouw mening? */ Het is goed dat er ieder jaar in oktober extra aandacht is voor borstkanker. /*

Ik ben het hier wel / niet mee eens, want _____

Opdracht 9

Borstkanker is niet te voorkomen. Wat kun je wel doen om de kans dat je borstkanker krijgt zo klein mogelijk te maken? Kruis de goede antwoorden aan.

- Regelmatig bewegen
- Niet te veel alcohol drinken
- Smeer je in met zonnebrandcrème als je in de zon gaat
- _____
- _____

Leef jij gezond? Ja Nee Een beetje

Wat kan jij doen om gezonder te leven?

Meer dan 2 miljoen Nederlanders hebben reuma. Dat blijkt uit onderzoek. Dat betekent dat 1 van de 8 mensen last van deze ziekte heeft.

Gewrichten

Reuma is een ziekte aan je gewrichten. Met je gewrichten buig je verschillende ledematen. Met je knieën buig je bijvoorbeeld je benen. En met je polsen beweeg je je handen. Je kunt ook reuma hebben in de spieren die aan een gewricht vastzitten.

Klachten

Reuma geeft verschillende klachten. Zo kun je last hebben van stijve gewrichten en spieren. Of je gewrichten worden dik en rood. Vaak heb je dan ook veel pijn. De klachten van reuma zijn zo verschillend omdat er veel soorten reuma bestaan. Elke soort reuma geeft andere klachten.

Artrose

In Nederland hebben de meeste reumapatiënten artrose. Meer dan 650.000 Nederlanders hebben deze vorm van reuma. Bij artrose heb je veel last van stijve gewrichten. Je kunt bijvoorbeeld je knie niet meer goed buigen en strekken. Artrose komt het meest voor in handen, knieën en heupen.

Slijtage

Artrose tast het kraakbeen aan. Kraakbeen is een dun laagje bot aan de binnenkant van het gewricht. Kraakbeen heb je nodig om soepel te kunnen bewegen. Bij artrose wordt dat kraakbeen steeds dunner. Uiteindelijk kan het zelfs helemaal verdwijnen.

Ouderen

Artrose komt het meest voor bij ouderen. Want oudere mensen hebben minder kraakbeen. De meeste ouderen hebben wel een beetje last van artrose. Meestal is dat niet ernstig. Maar heeft iemand bijna elke dag last van stijve gewrichten? Dan kan hij of zij beter wel langs de huisarts gaan.

Jongeren

Ook jongeren kunnen last hebben van artrose. Dat komt omdat deze ziekte ook kan ontstaan door overbelasting van je gewrichten. Bijvoorbeeld door overgewicht. Of door te veel sporten. Zo hebben voetballers wel eens last van artrose in hun knieën.

Behandeling

Mensen met artrose hebben soms veel pijn. Helaas kan artrose nog niet worden genezen. Wel kan de huisarts medicijnen geven tegen de pijn. Fysiotherapie kan ook goed helpen.

Reumafonds

Het Reumafonds doet veel voor reumapatiënten. Het fonds houdt bijvoorbeeld regelmatig collectes. Het geld dat wordt opgehaald, wordt besteed aan onderzoek naar reuma. Zo kan reuma steeds beter worden behandeld. Het Reumafonds zorgt ook voor goede informatie over reuma. Op www.reumafonds.nl kun je veel lezen over de verschillende soorten reuma.

Opdracht 10

Verbind de woorden met de goede betekenis.

| | |
|------------|---|
| Reuma | Het stukje tussen twee botten. Bijvoorbeeld je polsen en knieën |
| Ledematen | Het inzamelen van geld |
| Gewrichten | Een deel van je lichaam. Bijvoorbeeld je benen en armen |
| Kraakbeen | Een dun laagje bot aan de binnenkant van een gewricht |
| Slijtage | Het langzaam verdwijnen van bijvoorbeeld kraakbeen |
| Collecte | Een ziekte aan je gewrichten |

Opdracht 11

Artrose is:

- Slijtage van het kraakbeen
- Slijtage van botten

In welke gewrichten komt artrose het meest voor?

1. _____
2. _____
3. _____

Opdracht 12

Vul de goede werkwoordsvorm in.

| <i>Bewegen</i> | <i>Buigen</i> | <i>Strekken</i> | <i>Sporten</i> |
|----------------|---------------|-----------------|----------------|
| Ik beweeg | Ik _____ | Ik _____ | Ik _____ |
| Jij beweegt | Jij _____ | Jij _____ | Jij _____ |
| Hij beweegt | Hij _____ | Hij _____ | Hij _____ |
| Zij beweegt | Zij _____ | Zij _____ | Zij _____ |
| Wij bewegen | Wij _____ | Wij _____ | Wij _____ |

Opdracht 13

Als je iemand kent met reuma, kun je hem of haar helpen met bepaalde klusjes.

Welke klusjes zijn lastig voor mensen met reuma? _____

Ken jij iemand met reuma? _____

Zo ja, weet je welke soort reuma hij of zij heeft? _____

Help je hem of haar soms met een klusje? _____

Afsluiting hoofdstuk 2 Ziekten die vaak voorkomen

Opdracht A

Over welke ziekte ben je het meest te weten gekomen?

- Hart- en vaatziekten
- Borstkanker
- Reuma

Wat ben je te weten gekomen?

Opdracht B

In oktober is er extra aandacht voor borstkanker. Er worden collectes gehouden.

Ook is er extra aandacht voor het onderwerp op de televisie.

Voor welke andere ziekten en aandoeningen worden collectes gehouden?

Geef jij geld als er gecollecteerd wordt? Waarom wel of niet?

Zou jij collecteren voor een goed doel? Leg je antwoord uit.

Opdracht C

Welk woord staat in welk vierkant? Kleur het woord dat je ziet.

/ spieren / zuurstof / bewegen / gezond / hartaanval /

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| h | s | k | u | g |
| a | r | t | a | p |
| w | e | u | a | r |
| l | a | p | n | l |
| b | r | t | v | a |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| w | a | f | k | l |
| p | r | g | o | s |
| e | w | e | d | u |
| b | o | g | e | n |
| c | h | a | y | a |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| k | v | i | b | n |
| m | g | e | o | i |
| s | r | z | o | k |
| v | z | a | n | t |
| u | e | a | d | p |

hartaanval

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| z | s | v | a | s |
| u | u | r | i | k |
| a | o | s | t | l |
| p | b | k | o | o |
| z | i | z | f | a |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| a | n | r | w | e |
| u | p | u | z | b |
| k | l | r | e | n |
| i | i | e | v | k |
| s | p | o | d | s |