

Gezond bezig met taal



Uitgeverij Eenvoudig Communiceren
Lezen voor Iedereen



Uitgeverij Eenvoudig Communiceren | Lezen voor Iedereen

www.eenvoudigcommuniceren.nl

www.lezenvoorieederen.be

De artikelen in dit boek verschenen eerder in de *Pro-krant* en de *Start!-krant* van uitgeverij Eenvoudig Communiceren.

Tekst: Eenvoudig Communiceren

Opdrachten: Chantal Linders

Vormgeving: The Impaginator en Eenvoudig Communiceren

Beeld: Shutterstock

ISBN 978 90 8696 777 3

NUR 286

© Eenvoudig Communiceren, Amsterdam

Eerste druk 2014

Tweede druk 2020

Derde herziene druk 2024

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.

Inhoud

Inleiding	5		
HOOFDSTUK 1 Kwaaltjes	7	HOOFDSTUK 6 Je longen	47
Heb jij een frisse adem?	8	Waarom is roken zo slecht?	48
Hoe voorkom je blaasontsteking?	10	Wat is COPD?	50
Wat is brandend maagzuur?	12	Astma	52
Afsluiting hoofdstuk 1	14	Afsluiting Hoofdstuk 6	54
HOOFDSTUK 2 Ziekten die vaak voorkomen	15	HOOFDSTUK 7 Eerste hulp	55
Hart- en vaatziekten	16	Eerste Hulp Bij Ongelukken	56
Borstkanker	18	Wat is reanimatie?	58
Reuma	20	Brandwonden	60
Afsluiting hoofdstuk 2	22	Afsluiting Hoofdstuk 7	62
HOOFDSTUK 3 Gezond leven	23	HOOFDSTUK 8 Stoornissen	63
Gezond met vitamines	24	Wat is dyslexie?	64
Let op vet	26	Wat is autisme?	66
Bewegen is gezond!	28	Wat is ADHD?	68
Afsluiting hoofdstuk 3	30	Afsluiting Hoofdstuk 8	70
HOOFDSTUK 4 Naar de psycholoog	31	HOOFDSTUK 9 De zomer in!	71
Wat doet een psycholoog?	32	Veilig in de zon	72
Wat is een depressie?	34	Tropische ziekten	74
Fobieën	36	Zweten is gezond	76
Afsluiting hoofdstuk 4	38	Afsluiting Hoofdstuk 9	78
HOOFDSTUK 5 Leuk om te weten	39	HOOFDSTUK 10 Kleine beestjes	79
Wat gebeurt er als je slaapt?	40	Insectenbeten	80
Waarom gapen mensen?	42	Bah, een teek!	82
Waarom huilen mensen?	44	Alles over luizen	84
Afsluiting Hoofdstuk 5	46	Afsluiting Hoofdstuk 10	86



Dit werkboek is van:

Voornaam: _____

Achternaam: _____

Straat & huisnummer: _____

Postcode & woonplaats: _____

Inleiding

Gezond bezig met taal is een werkboek. Je oefent met lezen en met taal. En je leert tegelijk een heleboel over gezondheid! Want alle teksten in dit boek gaan over gezondheid.

Opdrachten

Dit boek bestaat uit tien hoofdstukken. In elk hoofdstuk staan drie artikelen over een bepaald onderwerp. Met steeds drie of vier opdrachten. Aan het eind van elk hoofdstuk staan twee slot-opdrachten, én een puzzel!

Taal

De opdrachten hebben allemaal te maken met taal. Aan bod komen:

- Begrijpend lezen
- Grammatica
- Spelling
- Woordenschat

Ook wordt af en toe gevraagd naar je persoonlijke ervaringen of je eigen mening over een onderwerp.

Begrijpend lezen

Begrijpend lezen wil zeggen dat je snapt waar een tekst over gaat. Opdrachten die daarbij horen zijn bijvoorbeeld 'waar of niet waar'-vragen, meerkeuzevragen en open vragen.

Grammatica

Grammatica gaat over de regels van een taal. Door het maken van oefeningen leer je wat die regels zijn. Je zet bijvoorbeeld de woorden in een zin in de goede volgorde. Ook leer je wat leestekens zijn en hoe je die gebruikt. En je gaat oefenen met werkwoordsvormen.

Spelling

Goed spellen is best lastig. Want hoe schrijf je dat ene woord nou precies? Hoe meer je oefent, hoe minder spelfouten je maakt. Gelukkig zijn er veel regels die je helpen om woorden goed te schrijven.

Woordenschat

Jouw woordenschat bestaat uit alle woorden die je kent! En hoe meer woorden je kent, hoe makkelijker het is om teksten te begrijpen. Als je dit werkboek uit hebt, heb je een grotere woordenschat!

Veel plezier en veel succes!

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.

Slok darm

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.

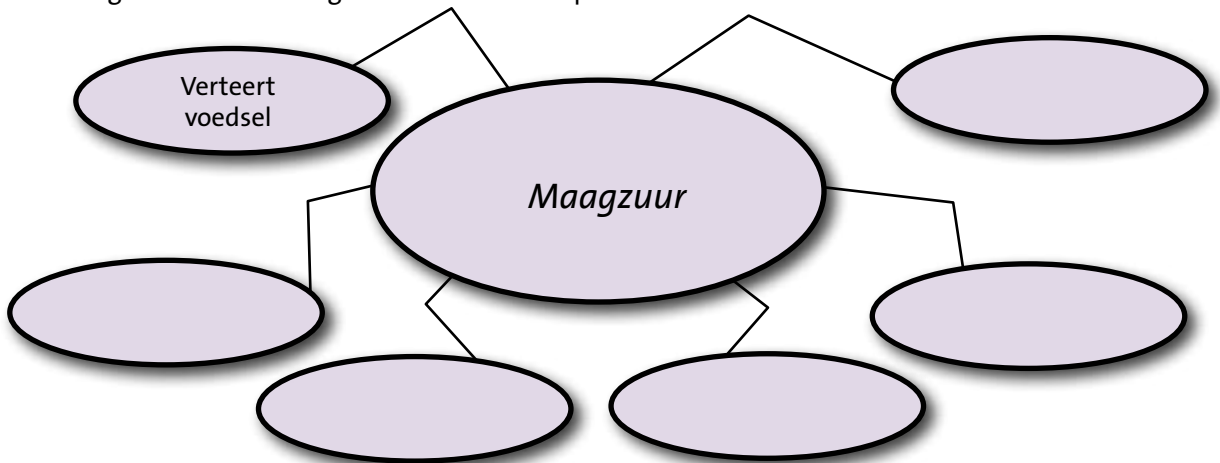


hoofdstuk

1

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