

Naam: _____

Groep/klas: _____

Waarom moet ik gezond eten?**WOORDEN**

Schrijf de woorden in alfabetische volgorde.

kilocalorie – calcium – energie – voedingsvezels – zuurstof – diabetes – mineralen – vitaminen – eiwitten – genen – vetten – bacterie – weefsel – koolhydraten – cel

LEZEN

Zoek het antwoord in het boek.

1. Wat zijn de 5 belangrijkste voedingsstoffen? (blz. 4-5)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



2. Welke 5 delen van je lichaam zijn het belangrijkste bij de spijsvertering? (blz. 6-7)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3. Noem 3 soorten voedsel met samengestelde koolhydraten. (blz. 10-13)

1 _____ 2 _____ 3 _____

4. Noem 3 voorbeelden van vezelrijk voedsel. (blz. 14-15)

1 _____ 2 _____ 3 _____

5. Noem 3 voorbeelden van eiwitrijk voedsel. (blz. 16-19)

1 _____ 2 _____ 3 _____

6. Welke vitaminen zitten in veel soorten groente? (blz. 21-23)

____ en ____

7. Wat gebruiken biologische telers in plaats van chemische stoffen voor de groei en bescherming van het voedsel? (blz. 26-27)

bemesten: _____

beschermen: _____

Naam:

Groep/klas:

WETEN

Kies één opdracht uit

- Kun jij bij elk van de vijf voedingsstoffen twee soorten voedsel noemen waar deze stof veel in voorkomt?
- Weet jij wat het basisvoedsel is in Nederland, China, Midden-Amerika en Italië? Ken je zelf nog andere voorbeelden?
- Kun jij een tekening maken van de spijsvertering van een mens? Zet alle goede namen erbij.

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

ZOEKEN

Kies één opdracht uit

al deze opdrachten kun je maken als je gaat naar www.voedingscentrum.nl

- Klik op '*ik ga naar school*'. Er staan verschillende testjes. Kies er 1 uit. Schrijf op wat het resultaat was.
- Klik op '*de schijf van vijf*'. Bedenk een lekkere maaltijd (ontbijt, lunch of diner) waarbij je uit elke schijf iets eet.
- Klik op '*ik wil afvallen*' en dan op de '*caloriechecker*'. Kun jij uitrekenen hoeveel calorieën er vanmorgen in je ontbijt zaten?

MAKEN

Kies één opdracht uit

- op voedingscentrum.nl staat heel veel spreekbeurt informatie. Zoek een leuk onderwerp uit en houd de spreekbeurt in je klas.
- Vraag aan je leerkracht of je met een groepje kinderen een heel gezond ontbijt voor je klas mag samenstellen. Maak afspraken met kinderen en ouders, dat iedereen iets meeneemt en maak er een gezond en gezellig begin van een dag van. Kan bij jou op school de ouderraad je meehelpen? Of misschien is www.schoolontbijt.nl wel iets voor jullie school. Zoek het eens uit.
- Teken de schijf van vijf netjes na, of print hem uit. Plak hem op een groot vel papier en zoek allerlei afbeeldingen van voedingsmiddelen die je bij elk vak plakt. Trek de lijnen tussen de vakken door tot de rand van het papier, dan kun je goed zien welk eten bij welk vak hoort. Veel plaatjes kun je vinden in de reclamefolders en gratis tijdschriften van de supermarkten.

Naam:

Groep/klas:

Waarom moet ik mijn tanden poetsen?

WOORDEN

Vul het goede woord in.

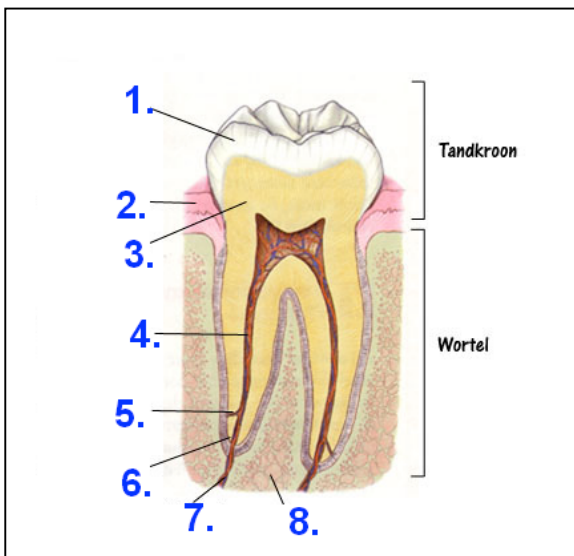
1	t	a	n	d				
2	t	a	n	d				
3	t	a	n	d				
4				t	a	n	d	
5	t	a	n	d				
6	t	a	n	d				
7	t	a	n	d				
8				t	a	n	d	
9	t	a	n	d				
10	t	a	n	d				
11	t	a	n	d				



De woorden betekenen: 1) dunne plakkerige laag op je tanden 2) het zichtbare deel van de tand 3) gebruik je om je tanden te poetsen 4) lange, scherpe, gepunte tand 5) arts die je tanden controleert 6) als het glazuur van je tand is beschadigd 7) binnenste deel van de tand 8) tand vooraan in je mond 9) roze deel van je mond rond je tanden 10) de laag in je tand, net onder het glazuur 11) deel van de tand dat stevig in je kaak zit

LEZEN

Kun jij de goede namen bij de nummers zetten?



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Naam:

Groep/klas:

WETEN**Kies één opdracht uit**

- Weet jij waarom verzorging van je tanden belangrijk is en hoe je dat zelf moet doen? Schrijf het op.
- Weet jij welke voedingsmiddelen gezond en ongezond voor je tanden zijn? Maak twee rijtjes.
- Weet jij de namen van de verschillende soorten tanden in je mond?

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

ZOEKEN**Kies één opdracht uit**

- Zoek op <http://www.jeugdandverzorging.net> bij wisselen melkgebit. Welke verschillen vind je tussen het melkgebit en het definitieve gebit?
- Kun je informatie vinden over duimzuigen en waarom dat slecht voor je gebit is? Schrijf op wat je gevonden hebt.
- Zoek namen en afbeeldingen van minstens 10 verschillende merken tandpasta.

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

MAKEN**Kies één opdracht uit**

- Maak een tekening van een melkgebit en een definitief gebit. Probeer er zoveel mogelijk namen en informatie bij te zetten. Je kunt hierover veel op internet vinden.
- Heb je een beugel, of ken je iemand die een beugel heeft? Zoek er informatie over en maak er een werkstukje over.
- Vraag aan je leerkracht of hij het goed vindt dat je iemand uitnodigt om op school een poetsinstructie te geven. Je eigen tandarts, de schoolarts, of het ivoren kruis kan je waarschijnlijk wel vertellen hoe en waar je dat moet regelen.

Naam:

Groep/klas:

Waarom moet ik mijn haren wassen?

WOORDEN

In dit zoekraadsel zijn 12 woorden verstopt.
De woorden zijn:

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. voetschimmel | 7. infectie |
| 2. huiduitslag | 8. allergie |
| 3. ziektekiem | 9. cellen |
| 4. talgklier | 10. porie |
| 5. bacteriën | 11. klier |
| 6. melanine | 12. erven |

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

LEZEN

Wat hoort waar?

shampoo | dermis | onderhuid | epidermis | melanine | poriën | detergenten | oppervlaktespanning | huidcellen | chloor | talg | talgklier | hoofdluizen | infecties | chemische | allergie | follikel | bacteriën | waterbestendig | ultraviolette |

- (blz. 4-6) Je huid bestaat uit drie lagen. De bovenste laag heet de _____, dan komt de _____ en de onderste laag heet _____.
- (blz. 7-10) De kleur van je haar hangt af van de hoeveelheid _____. Als je daar weinig van hebt, wordt je haar grijs of wit.
- Elke haar begint te groeien in een _____ en een _____. Zorg ervoor dat je haar glanst en een beetje _____ is.
- (blz. 11-13) Zweet komt door de _____ door je huid naar buiten. In opgedroogd zweet groeien _____.
- Door zeep te gebruiken, verklein je de _____ van het water en kun je je goed wassen.
- (blz. 14-17) In zwembadwater zitten _____ stoffen zoals _____ die je haar kunnen beschadigen.
- De _____ in _____ zorgen ervoor dat het vuil uit je haar gespoeld kan worden.
- (blz. 18-19) Iedereen kan wel eens _____ krijgen, doordat deze diertjes overlopen via jassen, een borstel, of door dicht bij elkaar te zitten.
- (blz. 20-21) Door te kammen kun je dode _____ en vuil verwijderen en de _____ over het haar verdelen.
- (blz. 22-23) In zonlicht zitten _____ stralen, die je huid kunnen beschadigen en ernstige ziektes veroorzaken.
- (blz. 26-28) Huiduitslag kan veroorzaakt worden door _____ of een _____.

Naam:

Groep/klas:

WETEN**Kies één opdracht uit**

- kijk naar de tekeningen van de huid (blz. 6) en een haar (blz. 9). Maak er één nieuwe tekening van en zet alle namen er goed bij.
- Het boek heet 'waarom moet ik mijn haren wassen?'. Schrijf in je eigen woorden op wat het antwoord op die vraag is.
- Schrijf in je eigen woorden op waarom je huid zo belangrijk voor je lichaam is.

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

ZOEKEN**Kies één opdracht uit**

- Zoek informatie over hoofdluizen en schrijf daar een kort verslagje van.
- Zoek samen met een klasgenoot allerlei verpakkingen van shampoo en schrijf overeenkomsten en verschillen in de samenstelling op.
- Zoek afbeeldingen van veel mensen met verschillende kleuren haar, zet ze in volgorde van heel licht naar heel donker.

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

MAKEN**Kies één opdracht uit**

- Kijk op www.proefjes.nl en vul bij zoeken in 'zeep'. Je krijgt nu proefjes te zien die met water en zeep te maken hebben. Kies er 2 uit en doe deze proefjes samen met een klasgenoot.
- Maak een muurkrant over zon, verbranden, zonnebrandcrème, bescherming en gevaren. Gebruik de informatie uit het boek en zoek er afbeeldingen bij.
- Bijna iedereen krijgt in zijn puberteit te maken met jeugdpuistjes. Jij ook al? Of je broer of zus? Zoek informatie en schrijf een werkstukje over het ontstaan en de behandeling van jeugdpuistjes.

Naam:

Groep/klas:

Waarom moet het geluid zachter?

WOORDEN

Maak de woorden weer goed. Gebruik de lijst op blz. 30-31

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (snoucsfe)_____ | (innoornbe)_____ |
| (onturboie)_____ | (neetfici)_____ |
| (lerki)_____ | (reaticeb)_____ |
| (odnidrmeo)_____ | (sevieltn)_____ |
| (oknalaoar)_____ | (nargoa)_____ |
| (iulpp)_____ | (khliessunak)_____ |
| (elc)_____ | (esnl)_____ |
| (itigzun)_____ | (ikemieekzt)_____ |
| (riemsvlotem)_____ | |

LEZEN

- Oren en ogen zijn zintuigen. Welke vijf zintuigen heeft een mens? Wat doe je ermee?

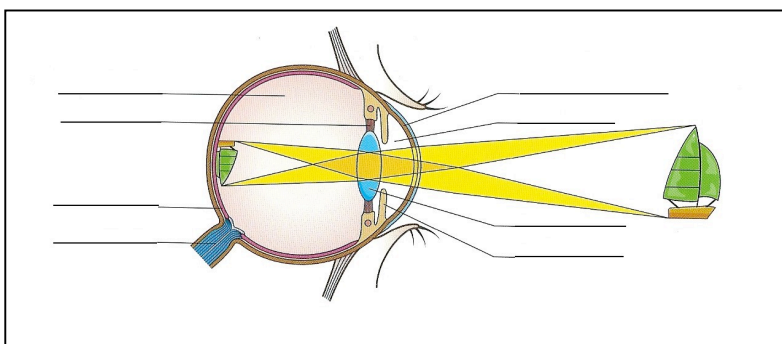
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



- Wat is een goede manier om je oren schoon te maken?

- En wat is een goede manier om je ogen schoon te maken?

- Zet de woorden op de goede plaats bij de tekening.



- hoornvlies
- iris
- oogbal
- netvlies
- lens
- spieren
- optische zenuw
- pupil

Naam:

Groep/klas:

WETEN**Kies één opdracht uit**

- Weet jij hoe je oren kunnen horen? Schrijf het in je eigen woorden op. Maak er ook een tekening bij.
- Weet jij waarom je je ogen tegen de zon moet beschermen? Hoe kun je dat doen?
- Weet jij wat de arts doet bij een oor onderzoek of een ogentest?

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

ZOEKEN**Kies één opdracht uit**

- Heb jij buisjes in je oren, of heb je die gehad? Zoek er informatie over en vraag je ouders waarom je buisjes hebt gekregen.
- Heb jij een bril? Zoek afbeeldingen van heel veel verschillende soorten brillen. Denk ook aan zonnebrillen, sportbrillen, zwembrillen, leesbrillen, duikbrillen enz.
- Zoek op internet naar voorbeelden van geluidsterkte en hoeveel decibel het is. Maak een lijstje van helemaal stil tot ontzettend hard.

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

MAKEN**Kies één opdracht uit**

- Mensen die bijna of helemaal blind of doof zijn, kunnen op een andere manier toch lezen of een gesprek voeren. Zoek informatie over Braille of gebarentaal en maak daar een werkstuk over.
- Maak een muurkrant met twee kolommen: leuke geluiden en nare geluiden. Schrijf in beide kolommen voorbeelden en zoek er plaatjes bij. Vraag je klasgenoten om er ook iets bij te schrijven.
- Ben jij wel eens bij een oog- of oorarts geweest, of bij een opticien? Vertel er iets over in de klas.

Naam:

Groep/klas:

Waarom moet ik op tijd slapen?

WOORDEN

Neem een woorddeel uit het eerste rijtje, zoek het bijpassende deel uit het tweede rijtje. Schrijf het goede woord op de lijntjes.

Bloeds-		-gie
Ei-		-ralen
Ener-		-omloop
In-		-vertering
Mine-		-minen
Puber-		-witten
Spijs-		-stof
Vita-		-cel
Zenuw-		-fectie
Zuur-		-teit

LEZEN

De antwoorden op deze vragen zijn allemaal in het boek te vinden. Tussen haakjes staat de bladzijde waar de informatie staat.

Wat hoort waar? Kies uit deze woorden.

koolhydraten | mineralen | slapen | neuronen | informatie | remslaap | zenuwen | positiever | bewegen | spijsvertering | vetten | energie | leerkracht | ouders |

- (blz. 4-6) In sommige fasen van je slaap bewegen je ogen heel snel. Dat noemen we de _____.
- (blz. 7-9) Informatie over de omgeving (warm / koud, hard / zacht, licht / donker) wordt aan je hersenen doorgegeven door _____.
- (blz. 10-13) Als je lichaam eten omzet in energie, gebeurt dat door een proces dat we _____ noemen.
- In je ontbijt heb je alle voedingsstoffen nodig.
Uit brood, graan of rijst haal je _____. Door melk, kaas en eieren krijg je voldoende _____ en _____ binnen.
- (blz. 14-17) Als je sport maakt je lichaam een stof aan (endorfine). Daardoor bekijk je alles _____.
- (blz. 18-19) Als je iets nieuws leert, verbinden je hersenen _____ met elkaar, zodat je daardoor de _____ gemakkelijker terug kunt vinden.
- (blz. 20-21) Als je sneller ademt en je hart sneller klopt, maak je ook sneller _____ aan.
- (blz. 22-23) Stress kun je tegengaan door voldoende en gezond te eten en voldoende _____ en _____.
- (blz. 24-26) Als je zelf geen oplossing voor pesten kunt vinden, of merkt dat een ander gepest wordt, praat er dan over met een volwassene die je vertrouwt. Dat kan zijn je _____ of je _____ of nog iemand anders.

Naam:

Groep/klas:

WETEN

Kies één opdracht uit

- Doe de opdracht die op blz. 13 van het boek staat. Houd minstens een week, maar liefst twee weken een dagboek bij van je ontbijt. Schrijf ook een stukje in je eigen woorden over wat een goed ontbijt is en waarom het ontbijt belangrijk is.
- Doe de opdracht die op blz. 16 van het boek staat. Houd minstens een week, maar liefst twee weken bij wat je aan sport en beweging doet. Niet alleen sport bij een club telt, maar ook buitenspelen, een stuk fietsen, wandelen in het bos enzovoort.
- Houd een week bij welke activiteiten je op een dag naast school allemaal doet. Je kunt daarvoor het onderstaande schema gebruiken, of zelf een andere manier bedenken. zet voor elk half uur een kruisje in de kolom per dag.

	bewegen	sporten	buiten spelen	lezen en spelletjes	tv kijken	computer of gamen	anders
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

ZOEKEN

Kies één opdracht uit

- Zoek in het boek, in tijdschriften, door gesprekken met volwassenen en op internet informatie over stress bij kinderen. Schrijf daar een klein werkstukje over. Gebruik in ieder geval deze kernwoorden:
Stress – gezondheid - gevoelens – praten – pesten – hulp zoeken.
- Zoek via google naar informatie over gezonde voeding. Op <http://www.voedingscentrum.nl> of <http://www.devoedingswijzer.nl/> vind je al veel informatie, maar misschien vind je zelf nog veel meer. Maak op de computer een klein werkstukje met plaatjes en informatie.

MAKEN

Kies één opdracht uit

- Maak van één van de opdrachten van **Weten** of **Zoeken** een groter werkstuk, met in ieder geval een inleiding, een aantal vragen waar je antwoord op hebt gevonden en een conclusie. Verdeel alle informatie in hoofdstukken. Maak het werkstuk af, door goede afbeeldingen te vinden en het mooi op te maken. Presenteer het werkstuk op jouw manier in de groep.
- Maak een muurkrant over de schijf van vijf. Bij www.voedingscentrum.nl vind je daar veel informatie over. Plak bij elk onderdeel van de schijf plaatjes met voorbeelden.

Naam:

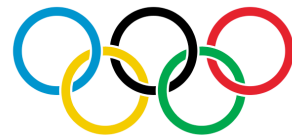
Groep/klas:

Waarom moet ik regelmatig sporten?

WOORDEN

Zoek in de woordenlijst het woord dat bij de betekenis hoort. Kies uit deze lijst: **voedingsstof | hart | endorfine | zuurstof | gewricht | pezen | cel | bloedvaten | zweet | koolhydraten | uitdroging |**

- buisjes in het lichaam waar het bloed door stroomt: _____
- plaats waar twee beenderen samenkomen en kan bewegen: _____
- stof die in voedsel zit waardoor we ge zond blijven: _____
- zout water dat ons lichaam vrijgeeft door de huid: _____
- vezels die de botten met spieren verbinden: _____
- stof in je lichaam die vrijkomt bij bewegen: _____
- voedingsstof die zorgt voor energie: _____
- lichaamsdeel dat bloed door de bloedvaten pompt: _____
- als je lichaam meer water verliest dan het opneemt: _____
- de kleinste bouwsteen van een levend wezen: _____
- gas in de lucht dat we nodig hebben om te ademen: _____



LEZEN

Kijk in het boek voor het antwoord op deze vragen.

1. (blz. 4-7) Waarom klopt je hart sneller als je sport? _____

2. (blz. 8-11) Waarom is teamsport goed? _____

3. (blz. 12-13) Noem twee warming up oefeningen: _____

4. (blz. 14-15) Waarom moet je na het sporten langzaam afbouwen? (cooling down)

5. (blz. 18-20) Noem 5 beschermers voor je lichaam bij het sporten. _____

6. (blz. 23-25) Waardoor kun je soms steken in je zij krijgen bij het sporten?

7. (hele boek) Kun jij 5 binnensporten en 5 buitensporten vinden in het boek?

Naam:

Groep/klas:

WETEN

Kies één opdracht uit

- Weet je welke drie vormen van bewegingsoefeningen er zijn en kun je bij elke vorm een sport bedenken?
- Weet jij wat je kunt doen om blessures en pijn tijdens het sporten te voorkomen?
- Kun jij vijf voorbeelden van bewegen noemen, die niet echt een sport zijn, maar die wel goed zijn voor je gezondheid?

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

ZOEKEN

Kies één opdracht uit

- Kun jij informatie vinden over een sport die jij graag zou willen doen? Is er een club in de buurt, waar je eens een keer mee kunt doen om te kijken of het wat voor je is? Schrijf kort op wat je hebt gevonden.
- In het boek 'Waarom moet ik: gezond eten?' of op www.voedingscentrum.nl vind je veel informatie over gezonde voeding. Schrijf kort op wat de schijf van vijf is.
- Zoek van jouw favoriete sport op wie de grote sterren of wat de records zijn. Wie is wereldkampioen? Wat is de snelste tijd ooit? Welke Nederlanders zijn er beroemd mee geworden? Bedenk zelf de vragen en zoek de antwoorden.

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

MAKEN

Kies één opdracht uit

- Houd een dagboek bij. In het boek staan op blz. 7, 11 en 17 dagboekopdrachten. Kies er één uit en maak het dagboekje op een groot papier.
- Zit je op een sport? Ben je ergens heel erg goed in? Weet je veel van een sport, of wil je er juist meer van weten? Maak er een werkstuk over volgens de regels die in jouw groep gelden.
- Vraag aan je leerkracht of je met een groepje kinderen een sport-uurtje of sportmiddag mag organiseren. Gebruik de mogelijkheden die jullie op school hebben. Denk bijvoorbeeld aan een tafeltenniscompetitie, een streethockey wedstrijdje, een hindernisbaan op het plein en de speeltoestellen, of een skate training. Kun je alles zelf, of heb je hulp van bijvoorbeeld de gymleerkracht nodig?

Waarom moet ik gezond eten?

WOORDEN

Schrijf de woorden in alfabetische volgorde.

kilocalorie – calcium – energie – voedingsvezels – zuurstof – diabetes – mineralen – vitaminen – eiwitten – genen – vetten – bacterie – weefsel – koolhydraten – cel

bacterie	energie	vetten
calcium	genen	vitaminen
cel	kilocalorie	voedingsvezels
diabetes	koolhydraten	weefsel
eiwitten	mineralen	zuurstof

LEZEN

Zoek het antwoord in het boek.

1. Wat zijn de 5 belangrijkste voedingsstoffen? (blz. 4-5)

1. **eiwitten**

2. **vetten**

3. **mineralen**

4. **vitaminen**

5. **koolhydraten**



2. Welke 5 delen van je lichaam zijn het belangrijkste bij de spijsvertering? (blz. 6-7)

1. **tong**

2. **slokdarm**

3. **maag**

4. **dunne darm**

5. **dikke darm**

3. Noem 3 soorten voedsel met samengestelde koolhydraten. (blz. 10-13)

bijvoorbeeld: brood, ontbijtgranen, rijst, pasta, aardappelen

4. Noem 3 voorbeelden van vezelrijk voedsel. (blz. 14-15)

bijvoorbeeld: vruchten, havermoutpap, broccoli, aardappelen, bonen, noten

5. Noem 3 voorbeelden van eiwitrijk voedsel. (blz. 16-19)

bijvoorbeeld: melk, vlees, vis, kaas, bonen, linzen, noten

6. Welke vitaminen zitten in veel soorten groente? (blz. 21-23)

A B C E en K (dus alles behalve vitamine D)

7. Wat gebruiken biologische telers in plaats van chemische stoffen voor de groei en bescherming van het voedsel? (blz. 26-27)

bemesten: **compost en mest van dieren.**

beschermen: **ziektes en ongedierte bestrijden met andere planten en insecten**

WETEN**Kies één opdracht uit**

- Kun jij bij elk van de vijf voedingsstoffen twee soorten voedsel noemen waar deze stof veel in voorkomt?
- Weet jij wat het basisvoedsel is in Nederland, China, Midden-Amerika en Italië? Ken je zelf nog andere voorbeelden?
- Kun jij een tekening maken van de spijsvertering van een mens? Zet alle goede namen erbij.

ter beoordeling van de leerkracht

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

ZOEKEN**Kies één opdracht uit**

al deze opdrachten kun je maken als je gaat naar www.voedingscentrum.nl

- Klik op “ik ga naar school”. Er staan verschillende eetmomenten er 1 uit. Schrijf op wat het resultaat was.
- Klik op “de schijf van vijf.” Bedenk een andere maaltijd (ontbijt, lunch of diner) waarbij je uit elke schijf eet.
- Klik op “ik wil afdelen” en dan op de “caloriechecker”. Kun jij uitrekenen hoeveel calorieën je vanmorgen in je ontbijt zaten?

MAKEN**Kies één opdracht uit**

- op voedingscentrum.nl staat heel veel spreekbeurt informatie. Zoek een leuk onderwerp uit en houd de spreekbeurt in je klas.
- Vraag aan je leerkracht of je met een groepje kinderen een heel gezond ontbijt voor je klas mag samenstellen. Maak afspraken met kinderen en ouders, dat iedereen iets meeneemt en maak er een gezellig en gezellig begin van een dag van. Kan bij jou op school de ouderavond meehelpen? Of misschien is www.schoolontbijt.nl wel in je school. Zoek het eens uit.
- Teken de schijf van vijf na, of print hem uit. Plak hem op een groot vel papier en plak allerlei afbeeldingen van voedingsmiddelen die je bij elk vak plakt. Trek de lijnen tussen de vakken door tot de rand van het papier, dan kun je goed zien welk eten bij welk vak hoort. Veel plaatjes kun je vinden in de reclamefolders en gratis tijdschriften van de supermarkten.

Waarom moet ik mijn tanden poetsen?

WOORDEN

Vul het goede woord in.

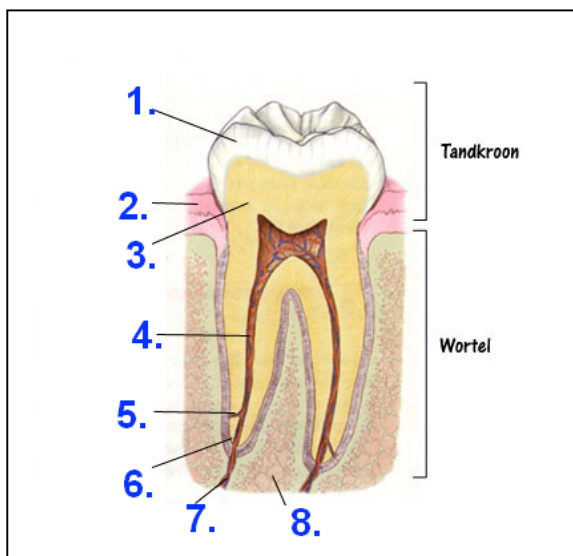
	1	t	a	n	d	p	l	a	k
	2	t	a	n	d	k	r	o	o
	3	t	a	n	d	p	a	s	t
4	h	o	e	k	t	a	n	d	
	5	t	a	n	d	a	r	t	s
	6	t	a	n	d	b	e	d	e
	7	t	a	n	d	p	u	l	p
8	s	n	i	j	t	a	n	d	
	9	t	a	n	d	v	l	e	e
	10	t	a	n	d	b	e	e	n
	11	t	a	n	d	w	o	r	t



De woorden betekenen: 1) dunne plakkerige laag op je tanden 2) het zichtbare deel van de tand 3) gebruik je om je tanden te poetsen 4) lange, scherpe, gepunte tand 5) arts die je tanden controleert 6) als het glazuur van je tand is beschadigd 7) binnenste deel van de tand 8) tand vooraan in je mond 9) roze deel van je mond rond je tanden 10) de laag in je tand, net onder het glazuur 11) deel van de tand dat stevig in je kaak zit

LEZEN

Kun jij de goede namen bij de nummers zetten?



1. glazuur
2. tandvlees
3. tandbeen
4. tandpulpa
5. bloedvaten
6. tandwortel
7. zenuwen
8. kaakbeen

WETEN**Kies één opdracht uit**

- Weet jij waarom verzorging van je tanden belangrijk is en hoe je dat zelf moet doen? Schrijf het op.
- Weet jij welke voedingsmiddelen gezond en ongezond voor je tanden zijn? Maak twee rijtjes.
- Weet jij de namen van de verschillende soorten tanden in je mond?

ter beoordeling van de leerkracht

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

ZOEKEN**Kies één opdracht uit**

- Zoek op <http://www.jeugdverzorging.net> bij wisselen melkgebit. Welke verschillen vind je tussen het melkgebit en het definitieve gebit?
- Kun je informatie vinden over duimzuigen en waarom dat slecht voor je gebit is? Schrijf op wat je gevonden hebt.
- Zoek namen en afbeeldingen van minstens 10 verschillende merken tandpasta.

ter beoordeling van de leerkracht

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

MAKEN**Kies één opdracht uit**

- Maak een tekening van een melkgebit en een definitief gebit. Druk er zoveel mogelijk namen en informatie bij te zetten. Je kunt hier ook veel op internet vinden.
- Heb je een beugel, of ken je iemand die een beugel heeft? Zoek er informatie over en maak er een verslagje over.
- Vraag aan je leerkracht of hij het goed vindt dat je iemand uitnodigt om op school een poets instructie te geven. Je eigen tandarts, de schoolarts, of het ivoren kruis kan je waarschijnlijk wel vertellen hoe en waar je dat moet regelen.

Waarom moet ik mijn haren wassen?

WOORDEN

In dit zoekraadsel zijn 12 woorden verstopt.
De woorden zijn:

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. voetschimmel | 7. infectie |
| 2. huiduitslag | 8. allergie |
| 3. ziektekiem | 9. cellen |
| 4. talgklier | 10. porie |
| 5. bacteriën | 11. klier |
| 6. melanine | 12. erven |

	a	l	l	e	r	g	i	e		z	i
		t	k					n		i	n
		a		l				e		e	f
m	e	l	a	n	i	n	e	l		k	e
		g				e		l		t	c
		k					r	e		e	t
		l	e	r	v	e	n	c		k	i
n	ë	i	r	e	t	c	a	b		i	e
v	o	e	t	s	c	h	i	m	m	e	l
p	o	r	i	e						m	
	h	u	i	d	u	i	t	s	l	a	g

LEZEN

Wat hoort waar?

shampoo | **dermis** | **onderhuid** | **epidermis** | **melanine** | **poriën** | **detergenten** | **oppervlaktespanning** | **huidcellen** | **chloor** | **talg** | **talgklier** | **hoofdluizen** | **infecties** | **chemische** | **allergie** | **follikel** | **bacteriën** | **waterbestendig** | **ultraviolette** |

- (blz. 4-6) Je huid bestaat uit drie lagen. De bovenste laag heet de **epidermis** dan komt de **dermis** en de onderste laag heet **onderhuid**
- (blz. 7-10) De kleur van je haar hangt af van de hoeveelheid **melanine**. Als je daar weinig van hebt, wordt je haar grijs of wit.
- Elke haar begint te groeien in een **follikel** en een **talgklier** zorgt ervoor dat je haar glanst en een beetje **waterbestendig** is.
- (blz. 11-13) Zweet komt door de **poriën** door je huid naar buiten. In opgedroogd zweet groeien **bacteriën**.
- Door zeep te gebruiken, verklein je de **oppervlaktespanning** van het water en kun je je goed wassen.
- (blz. 14-17) In zwembadwater zitten **chemische** stoffen zoals **chloor** die je haar kunnen beschadigen.
- De **detergenten** in **shampoo** zorgen ervoor dat het vuil uit je haar gespoeld kan worden.
- (blz. 18-19) Iedereen kan wel eens **hoofdluizen** krijgen, doordat deze diertjes overlopen via jassen, een borstel, of door dicht bij elkaar te zitten.
- (blz. 20-21) Door te kammen kun je dode **huidcellen** en vuil verwijderen en de **talg** over het haar verdelen.
- (blz. 22-23) In zonlicht zitten **ultraviolette** stralen, die je huid kunnen beschadigen en ernstige ziektes veroorzaken.
- (blz. 26-28) Huiduitslag kan veroorzaakt worden door **infecties** of een **allergie**.

WETEN**Kies één opdracht uit**

- kijk naar de tekeningen van de huid (blz. 6) en een haar (blz. 9) Maak er één nieuwe tekening van en zet alle namen er goed bij.
- Het boek heet “waarom moet ik mijn haren wassen?” Schrijf in je eigen woorden op wat het antwoord op die vraag is.
- Schrijf in je eigen woorden op waarom je huid zo belangrijk voor je lichaam is.

ter beoordeling van de leerkracht

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

ZOEKEN**Kies één opdracht uit**

- Zoek informatie over hoofdluizen en schrijf daar een kort verslagje van.
- Zoek samen met een klasgenoot allerlei verpakkingen van shampoo en schrijf overeenkomsten en verschillen in de samenstelling op.
- Zoek afbeeldingen van veel mensen met verschillende kleuren haar, zet ze in volgorde van heel licht naar heel donker.

ter beoordeling van de leerkracht

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

MAKEN**Kies één opdracht uit**

- Kijk op www.proefjes.nl en vul bij zoeken in “zeep”. Je krijgt nu proefjes te zien die met water en zeep te maken hebben. Kies er 2 uit en doe deze proefjes samen met een klasgenoot.
- Maak een muurkrant over zonnebrandcrème, zonnebrandcrème, bescherming en gevaren. Gebruik de informatie uit het boek en zoek er afbeeldingen bij.
- Bijna iedereen moet in zijn puberteit te maken met jeugdpuistjes. Jij ook al? Of je broer of zus? Zoek informatie en schrijf een werkstukje over het ontstaan en de behandeling van jeugdpuistjes.

Waarom moet het geluid zachter?

WOORDEN

Maak de woorden weer goed. Gebruik de lijst op blz. 30-31

(snoucsfe) focussen	(innoornbe) binnenoor
(onturboie) buitenoor	(neetfici) infectie
(lerki) klier	(reaticeb) bacterie
(odnidrmeo) middenoor	(sevieltn) netvlies
(oknalaoar) oorkanaal	(nargoa) orgaan
(iulpp) pupil	(khliessunak) slakkenhuis
(elc) cel	(esnl) lens
(itigzun) zintuig	(ikemieekzt) ziektekiem
(riemsvlotem) trommelvlies	

LEZEN

- Oren en ogen zijn zintuigen. Welke vijf zintuigen heeft een mens? Wat doe je ermee?

1. oren – horen

2. ogen – zien

3. neus – ruiken

4. tong – proeven

5. huid – voelen



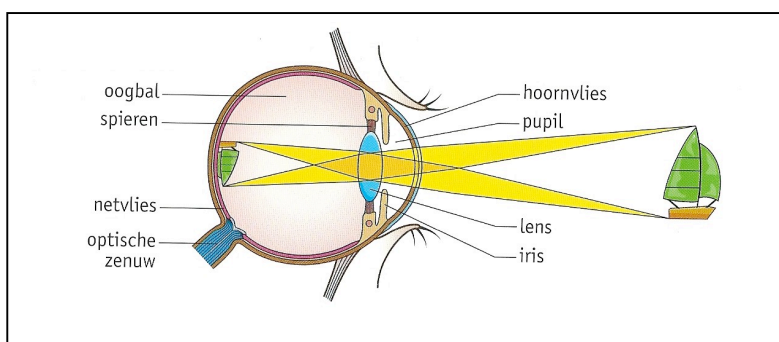
- Wat is een goede manier om je oren schoon te maken?

Maak je oorschelp schoon met een schoon washandje dat je in warm water met zeep doopt. Als je je haar wast, loopt er water in je oor, zodat ook je binnenoor schoon wordt.

- En wat is een goede manier om je ogen schoon te maken?

Was de huid om je ogen twee keer per dag met een schoon washandje en warm water. De ogen zelf maak je niet schoon, die maken zichzelf schoon met traanvocht.

- Zet de woorden op de goede plaats bij de tekening.



- hoornvlies
- iris
- oogbal
- netvlies
- lens
- spieren
- optische zenuw
- pupil

WETEN**Kies één opdracht uit**

- Weet jij hoe je oren kunnen horen? Schrijf het in je eigen woorden op. Maak er ook een tekening bij.
- Weet jij waarom je je ogen tegen de zon moet beschermen? Hoe kun je dat doen?
- Weet jij wat de arts doet bij een oor onderzoek of een ogentest?

ter beoordeling van de leerkracht

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

ZOEKEN**Kies één opdracht uit**

- Heb jij buisjes in je oren, of heb je die gehad? Zoek er informatie over en vraag je ouders waarom je buisjes hebt gekregen.
- Heb jij een bril? Zoek afbeeldingen van heel veel verschillende soorten brillen. Denk ook aan zonnebrillen, sportbrillen, zwembrillen, leesbrillen, duikbrillen enz.
- Zoek op internet naar voorbeelden van geluidsterkte en hoeveel decibel het is. Maak een lijstje van helemaal stil tot ontzettend hard.

ter beoordeling van de leerkracht

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

MAKEN**Kies één opdracht uit**

- Mensen die bijna of helemaal blind of doof zijn, kunnen op een speciale manier toch lezen of een gesprek voeren. Zoek informatie over Braille of gebarentaal en maak daar een werkstuk over.
- Maak een muurkrant met twee kolommen: leuke geluiden en nare geluiden. Schrijf in beide kolommen voorbeelden en zoek er plaatjes bij. Vraag je klasgenoten om ook iets bij te schrijven.
- Ben jij wel eens bij een oog- of oorarts geweest, of bij een opticien? Vertel er iets over in de klas.

Waarom moet ik op tijd slapen?

WOORDEN

Neem een woorddeel uit het eerste rijtje, zoek het bijpassende deel uit het tweede rijtje. Schrijf het goede woord op de lijntjes.

Bloeds-	Bloedsomloop	-gie
Ei-	Eiwitten	-ralen
Ener-	Energie	-omloop
In-	Infectie	-vertering
Mine-	Mineralen	-minen
Puber-	Puberteit	-witten
Spijs-	Spijsvertering	-stof
Vita-	Vitaminen	-cel
Zenuw-	Zenuwcel	-fectie
Zuur-	Zuurstof	-teit

LEZEN

De antwoorden op deze vragen zijn allemaal in het boek te vinden. Tussen haakjes staat de bladzijde waar de informatie staat.

Wat hoort waar? Kies uit deze woorden.

koolhydraten | mineralen | slapen | neuronen | informatie | remslaap | zenuwen | positiever | bewegen | spijsvertering | vetten | energie | leerkracht | ouders |

- (blz. 4-6) In sommige fasen van je slaap bewegen je ogen heel snel. Dat noemen we de **r e m s l a a p**.
- (blz. 7-9) Informatie over de omgeving (warm / koud, hard / zacht, licht / donker) wordt aan je hersenen doorgegeven door **z e n u w e n**.
- (blz. 10-13) Als je lichaam eten omzet in energie, gebeurt dat door een proces dat we **s p i j s v e r t e r i n g** noemen.
- In je ontbijt heb je alle voedingsstoffen nodig.
Uit brood, graan of rijst haal je **k o o l h y d r a t e n**. Door melk, kaas en eieren krijg je voldoende **m i n e r a l e n** en **v e t t e n** binnen.
- (blz. 14-17) Als je sport maakt je lichaam een stof aan (endorfine). Daardoor bekijk je alles **p o s i t i e v e r**.
- (blz. 18-19) Als je iets nieuws leert, verbinden je hersenen **n e u r o n e n** met elkaar, zodat je daardoor de **i n f o r m a t i e** gemakkelijker terug kunt vinden.
- (blz. 20-21) Als je sneller ademt en je hart sneller klopt, maak je ook sneller **e n e r g i e** aan.
- (blz. 22-23) Stress kun je tegengaan door voldoende en gezond te eten en voldoende **b e w e g e n** en **s l a p e n**.
- (blz. 24-26) Als je zelf geen oplossing voor pesten kunt vinden, of merkt dat een ander gepest wordt, praat er dan over met een volwassene die je vertrouwt. Dat kan zijn je **o u d e r s** of je **l e e r k r a c h t** of nog iemand anders.

WETEN**Kies één opdracht uit**

- Doe de opdracht die op blz. 13 van het boek staat. Houd minstens een week, maar liefst twee weken een dagboek bij van je ontbijt. Schrijf ook een stukje in je eigen woorden over wat een goed ontbijt is en waarom het dat belangrijk is.
- Doe de opdracht die op blz. 16 van het boek staat. Houd minstens een week, maar liefst twee weken bij wat je aan sport en beweging doet. Niet alleen sport bij een club telt, maar ook buiten: een stuk fietsen, wandelen in het bos enzovoort.
- Houd een week bij welke activiteiten je op een dag naast school allemaal doet. Je kunt daarvoor het onderstaande schema gebruiken, of zelf een andere manier bedenken. zet voor elk half uur een kruisje in de kolom per dag

	bewegen	sporten	buiten spelen	lezen en spelletjes	tv kijken	computer of gamen	anders
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

ZOEKEN**Kies één opdracht uit**

- Zoek in het boek, in tijdschriften, door gesprekken met volwassenen en op internet informatie over stress bij kinderen. Schrijf daar een klein werkstukje over. Gebruik in ieder geval deze kernwoorden:
Stress – gezondheid - gevoelens – praten – posten – hulp zoeken.
- Zoek via google naar informatie over gezonde voeding. Op <http://www.voedingscentrum.nl> of <http://www.devoedingswijzer.nl/> vind je al veel informatie. Maar misschien vind je zelf nog veel meer. Maak op de computer een klein werkstukje met plaatjes en informatie.

MAKEN**Kies één opdracht uit**

- Maak van één van de opdrachten van **Weten** of **Zoeken** een groot werkstuk, met in ieder geval een inleiding, een aantal vragen waar je antwoord op hebt gevonden en een conclusie. Verdeel alle informatie in voorstukken. Maak het werkstuk af, door goede afbeeldingen te gebruiken en het mooi op te maken. Presenteer het werkstuk op je manier in de groep.
- Maak een muurkrans van vijf. Bij www.voedingscentrum.nl vind je daar veel informatie over. Plak bij elk onderdeel van de schijf plaatjes met voorbeelden.

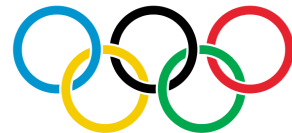
Waarom moet ik regelmatig sporten?

WOORDEN

Zoek in de woordenlijst het woord dat bij de betekenis hoort. Kies uit deze lijst:
In de juiste volgorde: bloedvaten | gewricht | voedingsstof | zweet | pezen | endorfine | koolhydraten | hart | uitdroging | cel | zuurstof |

- buisjes in het lichaam waar het bloed door stroomt: **b l o e d v a t e n**
- plaats waar twee beenderen samenkomen en kan bewegen: **g e w r i c h t**
- stof die in voedsel zit waardoor we gezond blijven: **v o e d i n g s s t o f**
- zout water dat ons lichaam vrijgeeft door de huid: **z w e e t**
- vezels die de botten met spieren verbinden: **p e z e n**
- stof in je lichaam die vrijkomt bij bewegen: **e n d o r f i n e**
- voedingsstof die zorgt voor energie: **k o o l h y d r a t e n**
- lichaamsdeel dat bloed door de bloedvaten pompt: **h a r t**
- als je lichaam meer water verliest dan het opneemt: **u i t d r o g i n g**
- de kleinste bouwsteen van een levend wezen: **c e l**
- gas in de lucht dat we nodig hebben om te ademen: **z u u r s t o f**

LEZEN



Kijk in het boek voor het antwoord op deze vragen.

1. (blz. 4-7) Waarom klopt je hart sneller als je sport? **Je spieren werken dan harder en ze hebben meer zuurstof en voedingsstoffen nodig. Je hart slaat sneller om meer bloed rond te pompen.**
2. (blz. 8-11) Waarom is teamsport goed? **In een team leer je samenwerken en maak je nieuwe vrienden. Je deelt samen je successen en je teleurstellingen.**
3. (blz. 12-13) Noem twee warming up oefeningen: **stevig wandelen of traag joggen; rek en strek oefeningen; korte sprintjes.**
4. (blz. 14-15) Waarom moet je na het sporten langzaam afbouwen? (cooling down) **Dan kunnen je ademhaling, je hartslag en je lichaamstemperatuur weer langzaam normaal worden.**
5. (blz. 18-20) Noem 5 beschermers voor je lichaam bij het sporten. **bijvoorbeeld: zwembril, scheenbeschermers, helm, handschoenen, pols- knie- elleboogbeschermers, gebitsbeschermer enz.**
6. (blz. 23-25) Waardoor kun je soms steken in je zij krijgen bij het sporten? **Als je vlak na het eten gaat sporten. Er wordt zuurstof naar je beenspieren gestuurd en daardoor krijgt je maag te weinig zuurstof.**
7. (hele boek) Kun jij 5 binnensporten en 5 buitensporten vinden in het boek? **bijvoorbeeld binnen:fitness, zwemmen, badminton, dansen, judo, schaatsen, bowlen, basketballen, enz. buiten: fietsen, voetballen, tennissen, roeien, voetbal, hardlopen, enz.**

WETEN**Kies één opdracht uit**

- Weet je welke drie vormen van bewegingsoefeningen er zijn en kun je bij elke vorm een sport bedenken?
- Weet jij wat je kunt doen om blessures en pijn tijdens het sporten te voorkomen?
- Kun jij vijf voorbeelden van bewegen noemen, die niet echt een sport zijn, maar die wel goed zijn voor je gezondheid?

bij 1: krachtoefeningen (fietsen, zwemmen, roeien) uithoudingsoefeningen (zwemmen, dansen, voetballen) lenigheidsoefeningen (dansen, gym, vechtsport)

bij 2: zie o.a. blz. 25.

bij 3: auto wassen, hond uitlaten, vliegeren, speeltuin, naar school fietsen, boompje klimmen, hinkelen, enz.

verder ter beoordeling van de leerkracht.

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

ZOEKEN**Kies één opdracht uit**

- Kun jij informatie vinden over een sport die jij graag zou willen doen? Is er een club in de buurt, waar je eens een keer mee kunt doen om te kijken of het wat voor je is? Schrijf kort op wat je hebt gevonden.
- In het boek *‘Waarom moet ik: gezond eten?’* of op www.voedingscentrum.nl vind je veel informatie over gezonde voeding. Schrijf kort op wat de schijf van vijf is.
- Zoek van jouw favoriete sport op wie de grote sterren of wat de records zijn. Wie is wereldkampioen? Wat is de snelste tijd ooit? Welke Nederlanders zijn er beroemd mee geworden? Bedenk zelf de vragen en zoek de antwoorden.

ter beoordeling van de leerkracht

Heb je nog meer ruimte nodig? Pak een apart schrijfblaadje.

MAKEN**Kies één opdracht uit**

- Houd een dagboek bij. In het boek staan op blz. 7, 11 en 17 dagboekopdrachten. Kies er één uit en maak het dagboekje op een groot papier.
- Zit je op een sport? Ben je ergens heel erg goed in? Weet je van een sport, of wil je er juist meer van weten? Maak er een plan van over volgens de regels die in jouw groep gelden.
- Vraag aan je leerkracht of je met een groepje kinderen een sport-uurtje of sportmiddag mag organiseren. Gebruik de mogelijkheden die jullie op school hebben. Denk bijvoorbeeld aan een tafeltenniscompetitie, een streethockey wedstrijd, een hindernisbaan op het plein en de speeltoestellen, of een skate training. Kun je alles zelf, of heb je hulp van bijvoorbeeld de gymleerkracht nodig?