



Voel je goed!

Gids voor vrijwilligers

www.lezenenschrijven.nl



Stichting
Lezen en Schrijven
Taal voor het leven

Colofon

Voel je goed! is voor volwassenen die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal. Door het volgen van de verschillende lessen in makkelijke taal, weten deelnemers beter wat gezonde voeding en voldoende bewegen is. Ook leren zij hoe zij zelf gezonder kunnen eten en meer kunnen bewegen. Deze cursus bestaat uit een lesmap voor de deelnemer en een gids voor de vrijwilliger.

Voel je goed! is een uitgave van Stichting Lezen en Schrijven. Deze uitgave is ontwikkeld in samenwerking met Carintreggeland, Diëtistenpraktijk HRC, Diëtist in Den Haag, Kenniscentrum Sport en Bewegen, Nederlandse Vereniging van Diëtisten en het Voedingscentrum. En op onderdelen in samenwerking met Leids Universitair Medisch Centrum, Rijksuniversiteit Groningen, Universiteit Maastricht en auteur Stephan Peters. Met dank aan de Taalambassadeurs Dicky Gingnagel, Lunna Jimenez, Anita Ossewaarde en Amy Visscher.

Voel je goed! is een interventie van Stichting Lezen en Schrijven, mogelijk gemaakt door FNO, Achmea, Lidl, Fonds Taal maakt gezonder, Ipskamp Printing en Zorg Innovatie Forum. Voel je goed! is onderdeel van de aanpak Taal voor het leven. Deze aanpak wordt aangeboden door Stichting Lezen en Schrijven en gefinancierd door de Rijksoverheid.

Fijn dat je Voel je goed! wilt gebruiken. Voor het begeleiden van deelnemers op basis van dit materiaal is een basistraining voor vrijwilligers beschikbaar. Kijk voor meer informatie op www.lezenenschrijven.nl/voeljegoed. Indien je (delen uit) deze uitgave wilt hergebruiken of kopiëren, werken we hier graag aan mee. We vragen je dit vooraf af te stemmen met Stichting Lezen en Schrijven via info@lezenenschrijven.nl. Ken je iemand die moeite heeft met lezen en schrijven of ken je iemand die anderen graag wil helpen als taalvrijwilliger? Bel dan naar 0800 - 023 44 44 voor advies of ga naar www.lezenenschrijven.nl.

Vijfde druk. Juli 2022 © Stichting Lezen en Schrijven

Inleiding

In het kort

Voel je goed! is voor volwassenen die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal. Door het volgen van verschillende lessen in makkelijke taal, weten deelnemers beter wat gezonde voeding en voldoende beweging is. Ook leren zij hoe zij zelf gezonder kunnen eten en meer kunnen bewegen. De cursus wordt gegeven door getrainde vrijwilligers. De adviezen van de diëtist spelen een belangrijke rol tijdens de cursus.

Voel je goed! is speciaal ontwikkeld voor laaggeletterden. De lesstof is geschikt voor personen met een Nederlandse en anderstalige achtergrond. Anderstaligen die met Voel je goed! willen werken, moeten zich wel in de Nederlandse taal kunnen redden. Het taalniveau van de lessen ligt rond 1F. Mochten anderstaligen eerst hun spreek- en luistervaardigheid willen oefenen, verwijst hen dan naar www.ikwilleren.nl. Zij kunnen zich ook laten adviseren bij het Taalpunt of Taalhuis in hun buurt.

Uitgangspunten

1. Taal is een middel

De cursus is bedoeld om mensen te helpen een gezonder gewicht te bereiken. De accenten verschillen per les, maar er wordt altijd geoefend met lezen en schrijven. In elke les wordt veel overlegd en gepraat met elkaar, zoals: ervaringen uitwisselen, elkaar tips geven en elkaar motiveren. Altijd toegepast op gezond eten en voldoende bewegen.

Motivatie is belangrijk bij het behalen van de persoonlijke doelen. De deelnemers worden gesteund door vier Taalambassadeurs, die ook ervaring hebben met afvallen. Dit zijn Amy, Anita, Dicky en Lunna. Zij komen op verschillende manieren terug in de lessen: via een brief aan het begin, uitspraken in de lessen, etc. Zes bekende Nederlanders geven tijdens de cursus ook een steuntje in de rug: Marja van Bijsterveldt, Olga Commandeur, Wendy van Dijk, Pieter van den Hoogenband, Humberto Tan, Anita Witzier. Hun ondersteunende uitspraken zijn opgenomen in de lessen. Deelnemers kunnen daarnaast extra steun ontvangen via tekstberichten van de vrijwilliger.

Taal is het middel, geen doel. Ongemerkt kan de cursus natuurlijk wel bijdragen aan verhoging van het taalniveau van de deelnemers of een stimulans zijn om beter te leren lezen en schrijven.

2. Inhoud staat centraal

De cursus is bedoeld om deelnemers informatie over gezonder eten en meer bewegen te laten begrijpen en toe te passen in hun dagelijkse leven, zodat deelnemers een gezonder gewicht bereiken en behouden.

3. Eigen inbreng is belangrijk

Het startpunt is altijd de eigen beginsituatie met daaraan gekoppeld doelen die door middel van een stappenplan behaald moeten worden. Deelnemers worden aangesproken als verantwoordelijke volwassenen met eigen ervaringen en meningen. Deze benadering draagt bij aan de versterking van de eigenwaarde en de betrokkenheid.

Eerste bijeenkomst

Misschien vinden deelnemers het spannend om aan de cursus mee te doen. Zorg daarom voor een enthousiast en warm welkom. Laat de deelnemers zichzelf voorstellen en vergeet jezelf niet.

- Probeer een losse sfeer te creëren door luchtige vragen te stellen.
- Leg uit wat de deelnemers de komende tijd gaan doen. Laat het materiaal zien. Vraag ook naar hun wensen.
- Wat wil de deelnemer graag? Wat kan de deelnemer aan en wat niet? Pas eventueel werkvormen aan.
- Vertel regelmatig wat de rode draad is, vat samen en vertel wat er nog gaat komen. Je kunt daarvoor de stukjes met de pijltjes goed gebruiken.



- Bespreek wat de deelnemer thuis kan doen.



- Sluit altijd af door samen te vatten wat er in die bijeenkomst aan de orde is geweest en vraag hoe ze de bijeenkomst hebben ervaren.



- We werken met QR-codes in de deelnemersmap, zodat deelnemers de url's niet per se hoeven over te typen. Weet je zelf niet precies hoe een QR-code werkt? Of wil je deelnemers uitleggen hoe het werkt? Kijk dan naar Bijlage 1 van de Deelnemersmap.



Overzicht materiaal Voel je goed!

Het lesmateriaal bestaat uit:

- Een lesmap voor deelnemers, met daarin twintig verschillende hoofdstukken en twee bijlagen:
 - Vragen voor de diëtist
 - Beweegoefeningen
- Een gids voor vrijwilligers.

De lesmap is losbladig, zodat deelnemers gemakkelijk materiaal kunnen toevoegen of werkbladen kunnen aanpassen.

Voel je goed! als onderdeel van Taal voor het leven

Voel je goed! is onderdeel van de aanpak Taal voor het leven. Taal voor het leven is een verzamelnaam voor verschillende (taal)trajecten die lokale en regionale partners uitvoeren (zowel via het formele als non-formele onderwijs). Voor deze aanpak heeft Stichting Lezen en Schrijven met betrokken organisaties diverse materialen en instrumenten ontwikkeld, zoals screeningsinstrumenten en lesmaterialen. Het is afhankelijk van de vraag van een organisatie/organisaties hoe ze Taal voor het leven willen inzetten. Zo kan de aanpak een focus hebben op ouderbetrokkenheidstrajecten, of op het begeleiden van laaggeletterden binnen een thema als schulden, taal op de werkvloer of gezondheid.

Via de aanpak Taal voor het leven kan je lokale netwerken opzetten en een bijbehorende duurzame lokale infrastructuur. In deze netwerken kunnen gemeenten, in samenwerking met lokale en regionale partners, de regie nemen om laaggeletterdheid beter op te sporen en aan te pakken.

De overkoepelende aanpak Taal voor het leven is gericht op de vier fasen die een effectieve lokale aanpak van laaggeletterdheid mogelijk maken: bereid zijn, vinden, opleiden en volgen. Afhankelijk van de vraag van organisaties kan er gefocust worden op één van de fasen.

Meer informatie over Taal voor het leven vind je op:



<https://www.lezenenschrijven.nl/wat-doen-wij/oplossing-voor-je-vraagstuk/taal-voor-het-leven>.

Inhoud

	Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 1	Over gewicht	Hoe zit de cursus in elkaar? Icoontjes Voorstelronde Over gewicht Bij de diëtist
	Les 2	De voorbereiding	Motivatie Doelen Steun van anderen Extra steun Doelen Belonen helpt!
	Les 3	Lekker en gezond eten	Voedingsmiddelen en voedingsstoffen Voedingsstoffen en voedingsmiddelen Vezels zijn goed voor de slanke lijn Het ene vet is het andere niet
	Les 4	De Schijf van Vijf	Gezond met de Schijf van Vijf Zelf zoeken op de Schijf van Vijf Jouw dagmenu
	Les 5	Wat is energie?	Wat is energie? Kilocalorieën Hoe krijg je energie binnen? Hoeveel energie zit er in een product? Waarmee verbruik je energie? Hoeveel kcal heb je nodig op een dag? De energiebalans Voordelen van een gezond gewicht

	Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 6	Bewegen? Daarom!	Bewegen? Waarom? De beweegrichtlijn Het beweegdagboek Welke gedachten houden je tegen? Matig intensief bewegen Langzaam opbouwen Wat is jouw doel? Kleine stappen
	Les 7	Meer bewegen	Handige tips voor meer bewegen Wat past bij jou? Samen bewegen De 'Je-mag-alles-eten-wat-je-maar-wilt-als-je-maar-niets-anders-doet-oefening'
	Les 8	Leef je uit met groente en fruit!	Diëten Waarom wilde ik ook alweer afvallen? Leef je uit met groente en fruit!
	Les 9	Eet niks te veel...	Voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf Voedingsmiddelen buiten de Schijf van Vijf Hoe vaak mag je iets eten en drinken? Niet te veel buiten de Schijf van Vijf Extra suiker? Teveel zout is fout Over vet...
	Les 10	Gezond koken	Gezond koken Makkelijk eten: kant-en-klaarmaaltijden en afhaalmaaltijden Eten op je werk Eetgewoonten Meer bewegen

	Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 11	Eet smakelijk!	Kinderen en (over)gewicht Tips voor kinderen van 4 tot 13 jaar
	Les 12	Doe je mee?	Genoeg bewegen met kinderen Geen beweging? Thuis samen bewegen Buiten samen bewegen Intensief bewegen Een extraatje na de sport
	Les 13	Verleidingen	Verleiding Het is overal Te grote porties Reclame Kinderen en reclame Moeilijke momenten Een etentje Emotie-eten Wat kan je doen aan emotie-eten?
	Les 14	Nee, dank je!	Verleidingen in de supermarkt 'Nee' kunnen zeggen Kinderen en bewegen Meer bewegen? Welke ervaring heb je met sporten? Hoe kun je meer bewegen? Beloning
	Les 15	Slim kopen	Waarom ook alweer afvallen? Wat kost het? Slim kopen Voordat je boodschappen gaat doen...

	Les	Titel	Waar gaat het over?
	Les 16	Dat smaakt goed!	Een smaaktest Informatie op het etiket: de houdbaarheidsdatum Slim bewaren Gezonde en goedkope recepten
	Les 17	Gezond kopen	Het etiket Vorbereiding supermarktrondleiding
	Les 18	Supermarktrondleiding met de diëtist	Supermarktrondleiding met diëtist
	Les 19	Een afspraak bij je diëtist of huisarts	De supermarktrondleiding Een afspraak bij je diëtist of huisarts Tips om je goed voor te bereiden
	Les 20	En?	Vragen voor de diëtist De balken Andere cursussen Hoe houd je contact met elkaar? Beloning: tijd voor een feestje

Algemene aanwijzingen

Het onderwerp van deze cursus heeft een zeer persoonlijk karakter. De deelnemers hebben niet alleen moeite met lezen en schrijven, maar ook nog problemen met hun gewicht. Twee soorten problemen, waarbij schaamte vaak een grote rol speelt. Begrijp dat niet alles 'zomaar' ter tafel komt. Houd informatie binnenskamers, bescherm de deelnemer en bied een veilige leeromgeving.

Laaggeletterden hebben veel begeleiding nodig. Het uitvoeren van opdrachten kan beter samen of met een maatje gebeuren dan alleen.

Voor anderstaligen geldt dit natuurlijk ook. Een goede, aan het niveau aangepaste uitleg is essentieel.

Sommige opdrachten vergen digitale vaardigheid. Wanneer een deelnemer deze niet heeft, laat dan samenwerken met iemand die wel digivaardig is. Verwijs zo nodig naar een computercursus in de buurt. Via: www.ikwilleren.nl of het Taalpunt/Taalhuis in de buurt. Je kunt ook verwijzen naar het programma 'Klik en Tik', van ETV of naar cursussen empowerment:



http://oefenen.nl/programma/serie/klik_en_tik



<https://www.lezenenschrijven.nl/wat-doen-wij/oplossing-voor-je-vraagstuk/cursussen-empowerment>

Woorden gemarkeerd met een sterretje* staan aan het eind van elke les in de woordenlijst. Wijs de deelnemers daarop. Er is ook ruimte om de woordenlijst zelf aan te vullen.

De lesmap is losbladig. Er kunnen dus werkbladen (kopieerbladen), nieuwe stappenplannen en dergelijke toegevoegd worden. Daarnaast kunnen deelnemers bladen waar fouten in gemaakt zijn eruit halen en er een nieuwe bladen voor in de plaats doen. Veel deelnemers hebben een hekel aan 'fouten' in hun werk. Zorg dus altijd voor enkele kopieën van alle kopieerbladen.

Bereid de bijeenkomsten goed voor. Zorg voor een geschikte indeling van de ruimte, zodat de deelnemers zich welkom voelen. Zorg dat alle materialen klaar liggen. In deze gids staat bij elke les wat je per les nodig hebt.

Denk eraan om tijdig contact te zoeken met de diëtist i.v.m. de supermarktrondleiding in les 18. Minimaal een maand van tevoren.

Specifieke aanwijzingen per les

Per les staat in deze gids wat er nodig is. Het is dus belangrijk steeds alvast te kijken naar de voorbereiding voor de volgende les. Bij de aanwijzingen staan per les hoe je de oefening/opdracht kunt aanpakken. Dit zijn suggesties. Het kan zijn dat je iets moet aanpassen aan je groepje (niveau, tijdstip, etc.). Laat bijvoorbeeld het groepje kiezen wat het beste moment is voor de Beweegoefeningen in de les.

3. Lekker en gezond eten



Vorbereiden

Zorg dat er voldoende kopieën van de ingevulde opdracht 1 zijn (zie kopieerblad **Eetdagboek**). Elke deelnemer stopt deze in zijn/haar map.



Wil je meer weten over de voedingsstoffen?

Kijk op: www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf.

Let op: zorg dat je aan het einde van de les de leeftijden van de deelnemers hebt genoteerd i.v.m. voorbereiding op les 4.

Aanwijzingen

Deze les gaat over de verschillende voedingsstoffen. De deelnemers krijgen begrip over welke voedingsstoffen er in hun dagelijkse voeding zitten. Het belang van gevarieerd, bewust eten wordt duidelijk. Men hoeft niet alle voedingsstoffen uit het hoofd te weten. Herkennen is genoeg. Het kiezen voor de gezonde variant (b.v. onverzadigd vet i.p.v. verzadigd vet) is het doel. Vraag bij de bespreking van de opdrachten naar de adviezen die de diëtisten aan de deelnemers hebben gegeven. Zo wordt duidelijk dat de informatie relevant is. **Maak een aantekening van de leeftijd van de deelnemers.** Voor de volgende les kun je op de site van het Voedingscentrum berekenen hoe groot de porties zijn die zij mogen nemen.

Voedingsmiddelen en voedingsstoffen

Dit is een groot stuk tekst. Lees de tekst voor. Laat de deelnemers meelesen.

Stop zo nu en dan om te vragen of ze de tekst begrijpen. Of stel vragen als:

- Wat betekent 'je lichaam draaiend houden'?
- Wat wordt bedoeld met 'brandstof'?

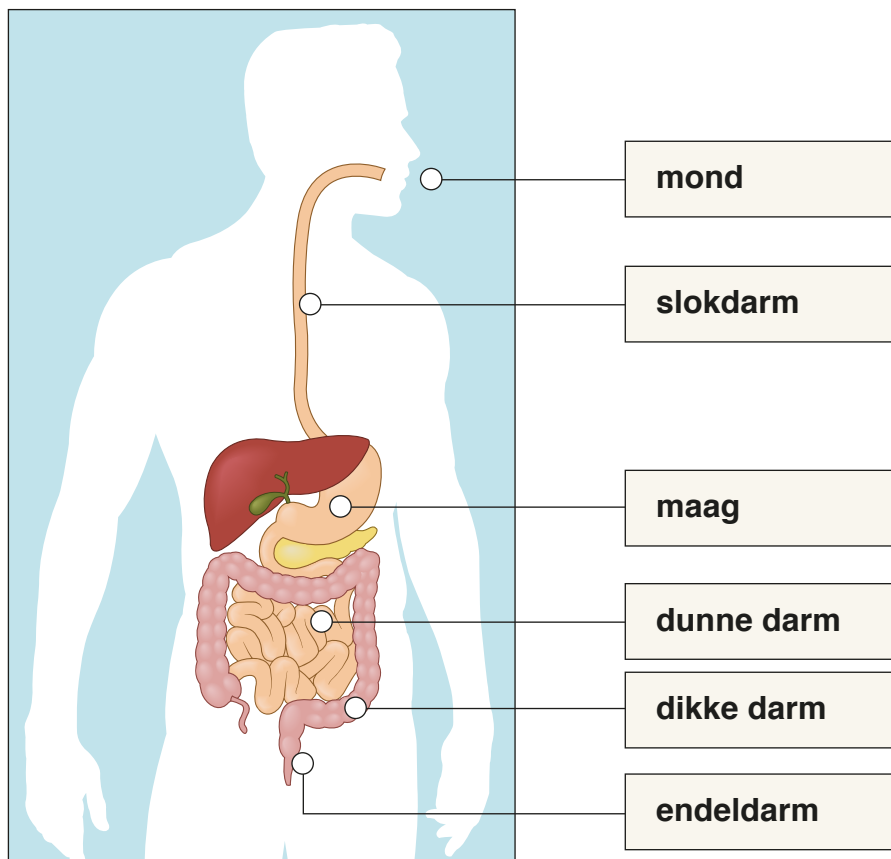
Veel begrippen als: spijsvertering en voedingsmiddelen komen later terug in de les.

OPDRACHT 1

Laat de deelnemers de organen opschrijven in de afbeelding.

Bespreek de antwoorden en geef de juiste antwoorden.

Geef de deelnemers een uitvergroete kopie van het ingevulde plaatje (zie kopieerblad: **Ingevulde opdracht 1, les 3**).



Dit kan in de map worden gestopt.
Zij hoeven dan niet in hun eigen afbeelding te verbeteren.

OPDRACHT 2

Dit is een zelfde soort opdracht. Deze kan zelfstandig gemaakt worden.
Lees samen de organen en de functies maar laat de deelnemers individueel de opdracht maken.

Antwoorden: 1-D, 2-C, 3-B, 4-A, 5-E, 6-F.

Bespreek de antwoorden in de groep.

OPDRACHT 3

Hieronder staan wat antwoorden:

Koolhydraten in: brood, aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten (bonen, linzen), fruit, melk.

Vetten in: halvarine en margarine, boter, olie, vlees, vis, melk (afhankelijk van het vetgehalte), yoghurt (afhankelijk van het vetgehalte), kaas, avocado, noten.

Eiwitten in: melk, yoghurt, kaas, eieren, tofu, vlees, vis, paddenstoelen, peulvruchten, noten.

Vitamines en mineralen in: groente, fruit, volkorenproducten, eieren, zuivel, noten, olie, zilvervliesrijst.

OPDRACHT 4

Antwoorden:

Veel vezels in: volkorenbrood, bonen, fruit.

Weinig vezels in: wit brood, witte rijst, fruitsap.

Bespreek de antwoorden. Vraag naar het eetgedrag m.b.t. vezels.

Als iemand nog vragen heeft voor zijn/haar diëtist, verwijst naar bijlage 1 achterin de lesmap: Vragen voor de diëtist...

OPDRACHT 5

Leg het ezelsbruggetje uit.

Oké vetten: olijfolie, halvarine, haring.

Verkeerde vetten: roomboter, speklap, volle melk.

Praat in de groep over de antwoorden.

Vraag naar de opmerkingen die de diëtisten hierover gemaakt hebben.

Wat hebben de deelnemers hierover met hun diëtist afgesproken?

Als iemand nog vragen heeft voor zijn/haar diëtist, verwijst naar de bijlage.

Beweegoefeningen

Lees en doe voor. Doe de beweegoefening in de groep.

Fabel of feit?

Het is waar, dus een feit.

Noten bevatten inderdaad meer vet dan jonge kaas en meer calorieën. Toch passen noten in een gezond eetpatroon. Jonge kaas (48+) bevat 30 gram vet per 100 gram, noten ruim 55 gram. Maar het vet in noten is voor het grootste deel onverzadigd.

Onverzadigde vetten verlagen het slechte cholesterolgehalte (LDL) in het bloed. In jonge kaas zitten vooral verzadigde vetten, deze hebben een minder gunstig effect op het cholesterolgehalte.

Een handje ongezouten noten per dag is gezond. En een beetje 30+ kaas ook!

Huiswerk

Bespreek het **eetdagboek**.

Zie het **kopieerblad** voor het maken van kopieën van het eetdagboek, als reserve.

Misschien is er wat weerstand. Het is een intensieve klus. Vertel dat het de maken wel een goed overzicht geeft van wat er dagelijks geconsumeerd wordt.

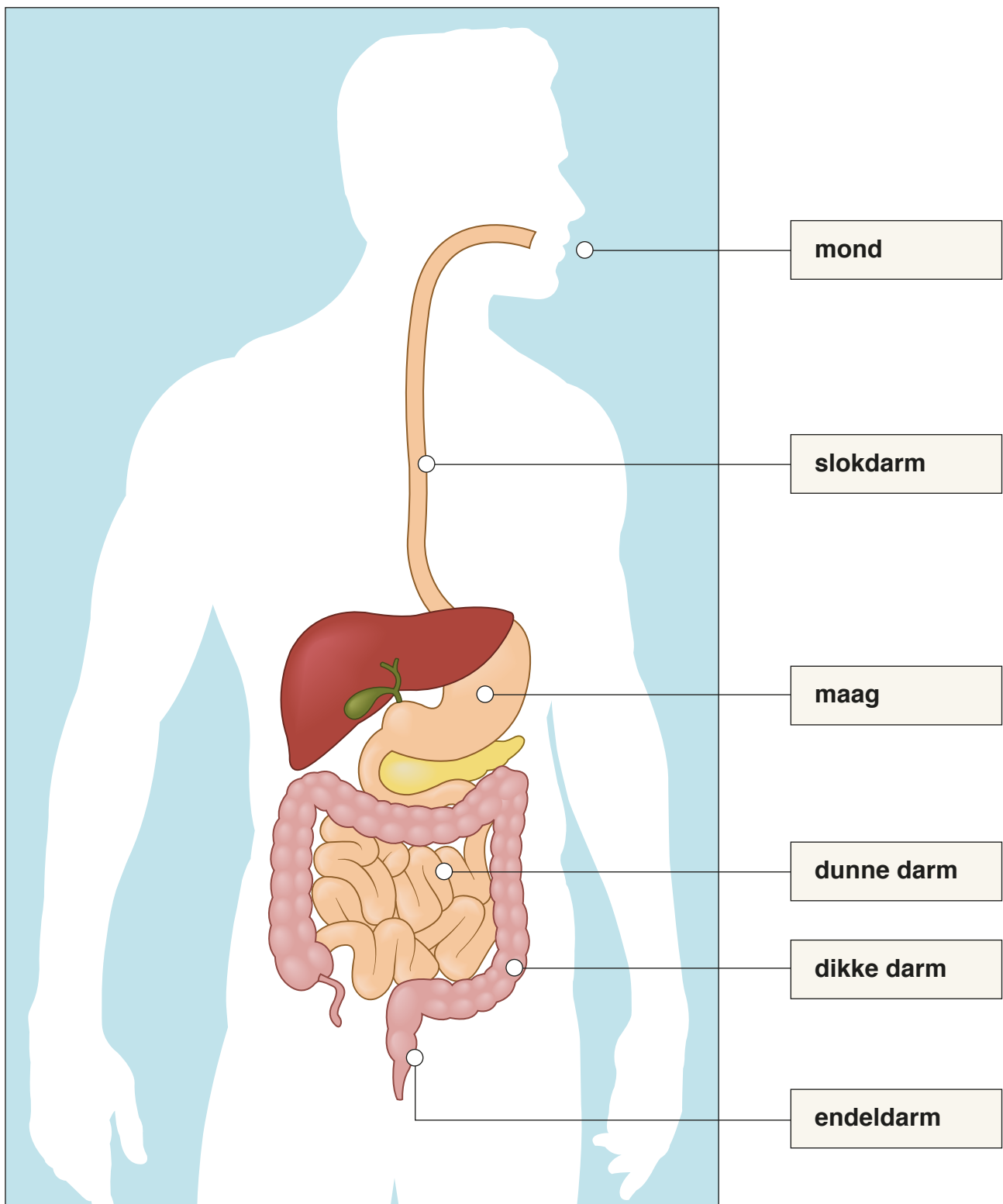
Leg uit dat het handig is om meteen op te schrijven. Ben je ergens anders; schrijf het op zodra je thuis bent, anders vergeet je het.

De conclusie en de derde kolom mogen nog niet ingevuld worden.

Pijl naar rechts

Schrijf de namen en leeftijden op van alle deelnemers i.v.m. les 4.

Kopieerblad: Ingevulde opdracht 1, les 3



Kopieerblad: Eetdagboek

1. Wat?	2. Hoeveel?	3. In de schijf?
<p>Ontbijt:</p> <p>Witte boterhammen</p> <p>Roomboter</p> <p>Pindakaas</p> <p>Magere kaas</p> <p>Koffie met koffiemelk en suiker</p>	<p>Ontbijt:</p> <p>2</p> <p>2x</p> <p>1x</p> <p>1x</p> <p>2x</p>	<p>Nee of ja? En zo ja, in welk vak?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Ontbijt:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Lunch:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Avondeten:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Ontbijt:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Lunch:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Avondeten:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Nee of ja? En zo ja, in welk vak?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Nee of ja? En zo ja, in welk vak?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Nee of ja? En zo ja, in welk vak?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Kopieerblad: Eetdagboek

1. Wat?	2. Hoeveel?	3. In de schijf?
<p>Tussendoor:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Tussendoor:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Nee of ja? En zo ja, in welk vak?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Conclusie:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		

5. Wat is energie?



Voorbereiden

Als je een computer meeneemt naar de les, kun je evt. een filmpje laten zien over de energiebalans. Bekijk het filmpje van te voren. Je vindt het filmpje op:



<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/afvallen-en-gewicht/gezond-gewicht/energiebalans.aspx>.



Kijk zelf van tevoren naar:

<https://www.caloriecalculator.nl/calorieen-verbranden/>.

Hiermee kun je zien hoeveel calorieën je verbrandt. Deelnemers krijgen in deze les de tip om deze site te gebruiken. Je kunt de handelingen eventueel voordoen op laptop of computer. Dit is niet noodzakelijk.

Neem enkele verpakkingen van eten mee naar de les (ivm opdracht 2).

Aanwijzingen

Deze les gaat over bewegen en calorieën verbranden.

De etiketten van de verpakkingen worden in opdracht 2 gebruikt.

OPDRACHT 1

Vraag of de diëtist wel eens over kilocalorieën heeft gesproken.

Hebben ze wel eens in een recept over **kcal** gelezen?

OPDRACHT 2

Bekijk met de groep de verpakkingen.

Je kunt de deelnemers met 2 of 3 laten zoeken naar de kcal op de etiketten.

Daarna in de grote groep verder praten.

OPDRACHT 3

Bespreek dit samen, maar vraag elke deelnemer of de diëtist hier advies over heeft gegeven.

Het advies kan opgeschreven worden.

Gebruik voor de volgende vraag een product met etiket van opdracht 2.

Laat hier ook weer met 2 of 3 zoeken.

Help zelf waar het nodig is. Help ook bij het berekenen van een portie.

Tips

Als je een computer meeneemt naar de les, laat het filmpje over de energiebalans zien: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/afvallen-en-gewicht/gezond-gewicht/energiebalans.aspx>.



Doe voor hoe je de calculator kunt gebruiken, als je een laptop of computer bij je hebt.

OPDRACHT 4

Voordelen: je voelt je fitter, het is makkelijker om te bewegen, je zit beter in je vel, je bent zelfverzekerder.

Huiswerk

Leg uit dat het belangrijk is om de tabel goed bij te houden.

Opschrijven wanneer je het net gedaan hebt, anders vergeet je het.

Of je weet niet meer hoe lang je bezig bent geweest.

Geef uitleg bij elke categorie.

Zie het **kopieerblad** voor het maken van enkele kopieën van het beweegdagboek, als reserve.

Het gaat om 'matig intensief' bewegen.

Je hart en je ademhaling gaan iets sneller.

Je wordt er wel moe van.

Het is een 'inspanning'.

Je krijgt het warm.

Fabel of feit?

Antwoord: fabel. Dus niet waar.

Gewoon bezig zijn met het huishouden (zoals stoffen, afwassen en de was in de wasmachine stoppen) levert niet altijd voldoende inspanning op. In een flink tempo ramen wassen, stevig stofzuigen, de vloer dweilen of tuinieren wel. Het hart moet er sneller van kloppen. Maar je moet niet buiten adem raken.

Kopieerblad: Beweegdagboek

Dagen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Activiteiten							
Fietsen							
Lopen (rustig hardlopen)							
Sporten							
Oefeningen voor kracht en evenwicht							
Andere actie, bijv. dansen, stoeien met kinderen of auto wassen Vul in wat jij hebt gedaan:							
Huishouden, bijv. stofzuigen of dweilen							
Dagtotalen							

Mijn aantekeningen

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Nog vragen?

Heb je vragen over Voel je goed! of over een van onze andere lesmaterialen?

Kijk dan op www.lezenenschrijven.nl.

Ken je iemand die moeite heeft met lezen en schrijven?

Of ken je iemand die anderen graag wil helpen als taalvrijwilliger?

Bel dan 0800 - 023 44 44 voor advies.

Of ga naar www.lezenenschrijven.nl.