



Katern niveau 2F, *Gezond leven*

Dit boekje is onderdeel van de methode Succes!

Met dit boekje kun je oefenen met rekenen.

De niveaus van dit boekje voor taal en rekenen zijn:

- Taal: 1F
- Rekenen: 2F

Rekendoelen:

Op niveau 2F reken je in verschillende situaties, ook situaties die jezelf niet kent.

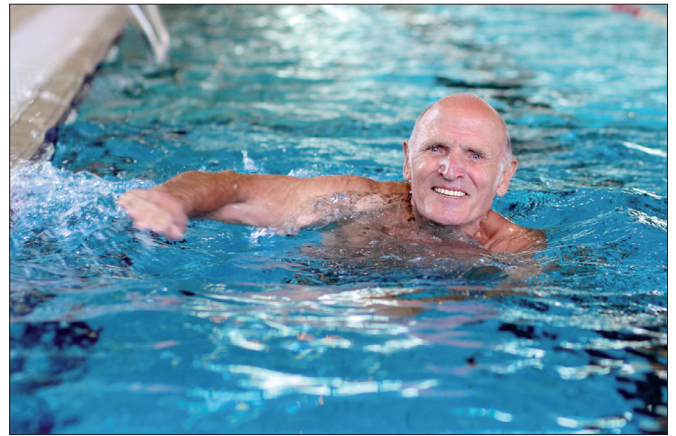
Je rekent zelfstandig met weinig hulp.

Je oefent met:

- Aflezen van tabellen en grafieken
- Het vergelijken van gegevens en antwoorden en het trekken van conclusies
- Rekenen met maten voor gewicht, lengte, volume en energie
- Rekenen met verhoudingen
- Gegevens in een grafiek zetten

Achterin dit boekje staat een instructie voor de begeleider. Daarin staan algemene aanwijzingen en aanwijzingen bij de opdrachten.

VOORUITKIJKEN



Bespreek de afbeeldingen.

- Let jij op je gewicht? Zou je willen afvallen? Hoeveel kilo dan?
- Weet jij hoeveel kilocalorieën je per dag nodig hebt?
- Eet jij gezond? Wat eet je dan?
- Kijk jij wat er op de verpakking staat van wat je eet? Waar let je dan op?
- Sport jij? Of beweeg je op een andere manier? Hoeveel uur per week?

In dit boekje staan de volgende onderwerpen:

☐	1 Ben ik gezond?	p. 4
☐	2 Gezond eten	p. 8
☐	3 Afvallen en tussendoortjes	p. 12
☐	4 Bewegen moet!	p. 16
☐	5 Fitness	p. 20

Welke onderwerpen vind je interessant?
Kruis aan.

1. BEN IK GEZOND?

OPDRACHT 1

Nadia voelt zich de laatste tijd niet zo lekker. Ze is vaak moe en ze heeft weinig energie. Heb jij dat ook weleens?
Wat doe je dan? Bespreek dat samen.

Nadia wil weten of ze helemaal gezond is en maakt een afspraak met de huisarts. De dokter zegt dat je moe kunt zijn als je een lage bloeddruk hebt.

Bij een hoge bloeddruk pompt je hart met veel kracht en bij een lage bloeddruk niet. Daardoor komt er niet overal genoeg bloed. Daar voel je je duizelig en moe door.

De huisarts meet daarom eerst de bloeddruk van Nadia.
Zij ziet dit:



De bovendruk, als het hart pompt, is 128.
De onderdruk, als het hart rust, is 83.



De dokter gebruikt deze tabel om te bepalen of Nadia's bloeddruk in orde is:

	bovendruk	onderdruk
Lage bloeddruk	< 90	< 60
Optimale bloeddruk	ca 120	ca 80
Gezonde bloeddruk	< 140	< 90
Hoge bloeddruk	140 - 160	90 - 100
Zeer hoge bloeddruk	> 160	> 100

Bekijk de tabel en bespreek samen:

Wat betekenen de symbolen > en <?

Wat zegt de dokter tegen Nadia over haar bloeddruk? Wat denk je?