

# Lesbrief



Iedereen wil graag gezond zijn.  
Maar wat is dat eigenlijk: gezond?  
Het boek *Lang leve je gezondheid!* vertelt je alles over je gezondheid. Over ziek zijn en beter worden. Over hoe je groeit en welk eten goed voor je is. Kinderen ontdekken waarom bewegen goed voor ze is. En met de doe-dingen kunnen kinderen zelf aan de slag gaan.



## 1 Weetjes

Soms heb je geen zin om een boek te gaan lezen. Bladeren in tijdschriften of in informatieve boeken is dan een goed alternatief. Het boek *Lang leve je gezondheid!* hoef je niet van voor tot achter uit te lezen. Je kunt er lekker in bladeren en hier en daar een stukje lezen. Om kinderen enthousiast te maken kunt u een aantal weetjes uit het boek op het digibord zetten. Laat het boek zien en vertel dat dit boek allemaal kleine stukjes leuke informatie geeft met veel plaatjes. Wie wil dit boek gaan lezen? (Maak een intekenlijst als er meer kinderen zijn die het boek willen gaan lezen.)



### Weet je dat?

In een dorp in Brabant stond een kippenstal.  
Er liepen duizenden kippen rond.  
Er woonden mensen in de buurt van de stal.  
Ze hadden meer dan normaal last van longontsteking.  
Dat kwam door de kippen.  
Die zorgden voor fijnstof in de lucht.  
Dat bleek uit onderzoek.

### Weet je dat?

Bij een meisje zijn de botten uitgegroeid rond 16 jaar.  
Bij een jongen is dat rond 18 jaar.  
In 2007 waren de Nederlanders het langste volk ter wereld.  
Daarvoor stonden de Amerikanen op de eerste plaats.  
Onderzoekers denken dat het komt door junkfood.  
Dat aten ze in Amerika veel eerder dan hier.



### Weet je dat?

Een baby moet bijna de hele dag slapen.  
Als je 4 of 5 jaar bent, heb je zo'n 12 uur slaap nodig.  
Voor kinderen van 6 tot 9 jaar is dat 11 uur.





## 2 Wat staat er in een boek met de titel Lang leve je gezondheid!

Geef kinderen werkblad 1.

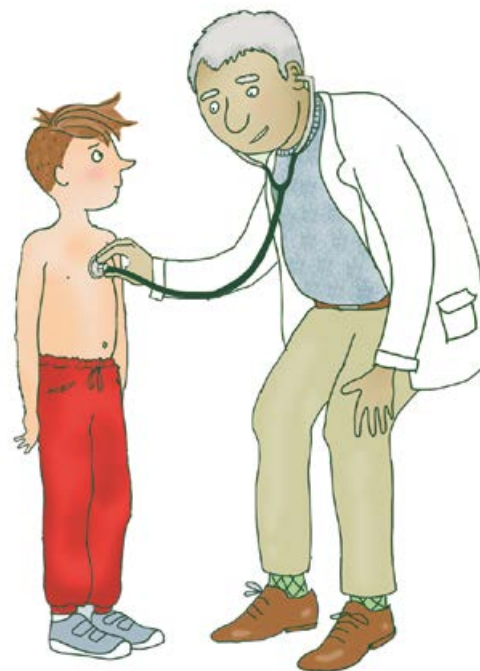
Laat ze voordat ze het boek gaan lezen, omcirkelen welke woorden en zinnen in het boek zouden kunnen voorkomen.

Daarna wordt het boek in klas gelegd en mogen kinderen stukjes lezen in het boek.

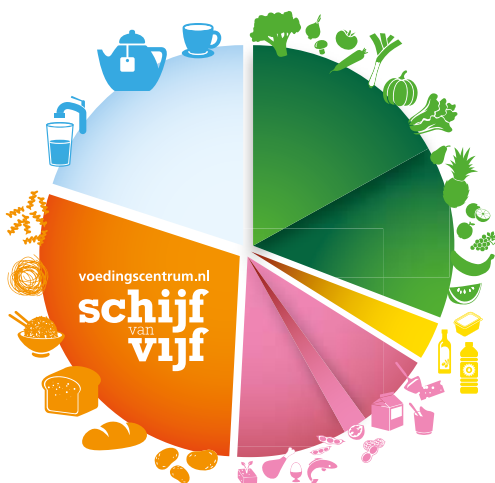
Kinderen die het hele boek willen lezen, mogen dat natuurlijk ook, maar dat hoeft bij dit boek niet.

Als kinderen in het boek gelezen hebben, kunnen ze de tweede vraag van werkblad 1 maken.

Welke woorden en zinnen hebben ze in het boek zien staan? En de woorden die overblijven, uit welk boek zouden die kunnen komen (kies een omslag van één van de boeken)



## 3 Maak je eigen Schijf van 5



Geef kinderen werkblad 2

Laat op het digibord de Schijf van 5 zien.

Vertel erbij dat deze schijf in het boek staat.

Laat kinderen opzoeken wat de Schijf van 5 is. Of één kind zoekt het op en vertelt het aan de anderen.

Kinderen kunnen in oude tijdschriften voedingsmiddelen zoeken en uitknippen.

Waar in de schijf kun je dat plakken?

Ongezonde dingen krijgen geen plaats in de Schijf van 5. Die worden buiten de schijf geplakt.

# Werkblad 1

Wat staat er in *Lang leve je gezondheid!*?

Voordat je het boek gaat bekijken en lezen: Zet met **blauwe** pen een kring om de woorden en zinnen waarvan jij denkt dat ze in het boek voorkomen.

**Kinderen in Nederland bewegen te weinig**      **gezond**      **Een brief van de koning**

**Ballonnen**      **Ik kan niet slapen!**      **Ballonnen**      **taart**      **vitaminen**

**voedingsstoffen**      **De botten groeien aan het eind**      **feestje**

**grapje**      **Een sinaasappel is gezond**      **mond**      **Ieder kind krijgt een bolletje deeg**

**Elke dag een kwartier rennen**      **ziek**      **gym**      **pannenkoek**

**maag**      **Bouw een knikkerbaan!**      **dieet**

Als je in het boek gelezen hebt:

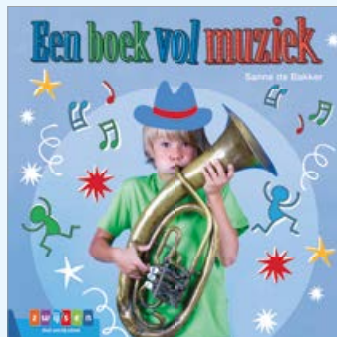
Zet met **rode** pen een kring om de woorden en zinnen die je in het boek gezien hebt.

Niet alle woorden en zinnen hebben van jou een blauwe en een rode kring gekregen. Uit welk boek zouden de woorden die geen rode kring gekregen hebben, kunnen komen?

1

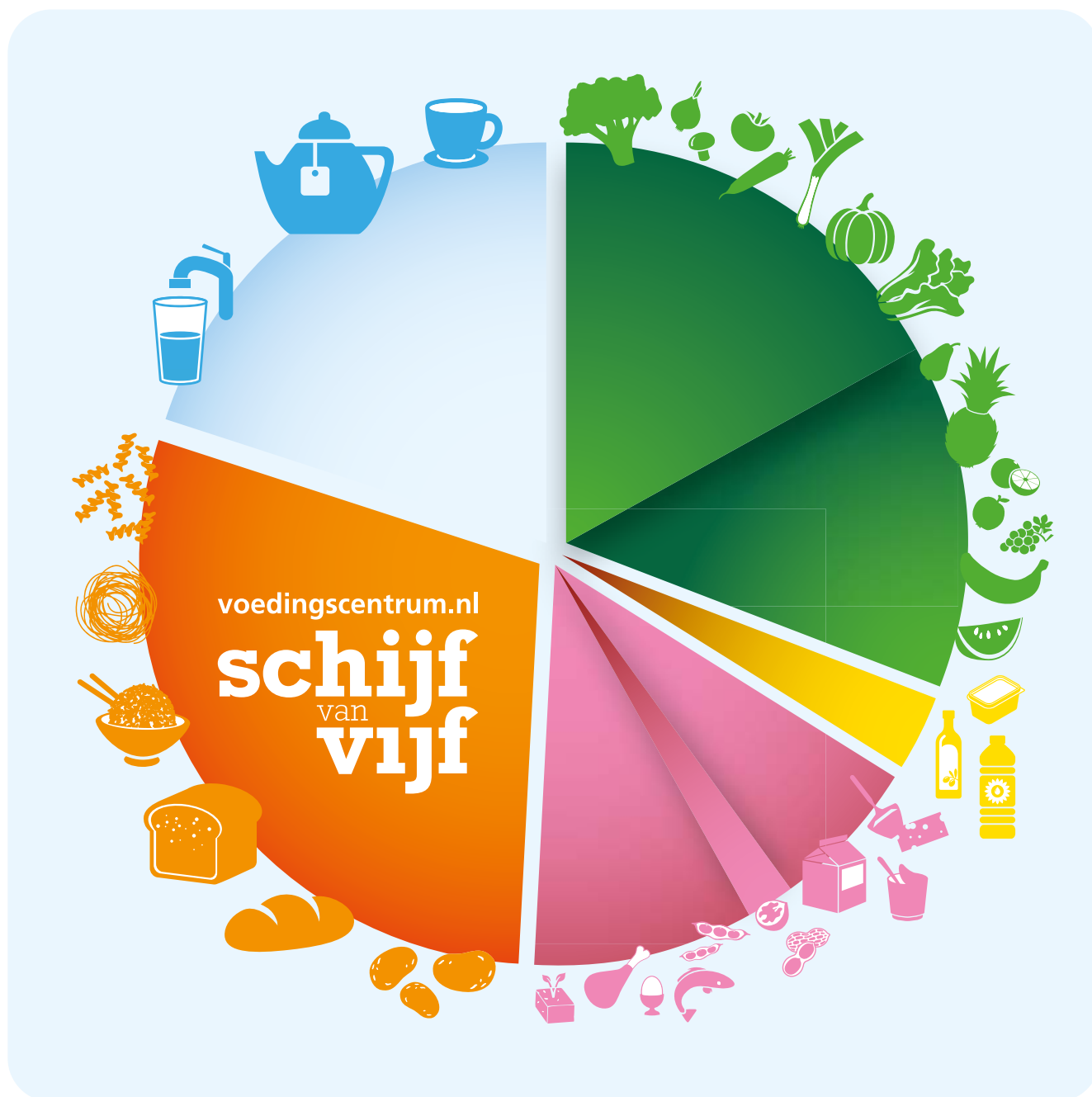


2



3





### De Schijf van 5

Zoek in het boek *Lang leve je gezondheid!* op wat de Schijf van 5 is.

Neem oude tijdschriften en scheur dingen uit die je kunt eten.

In welk stuk van de schijf kun je dit plakken?

Alle dingen die niet in de Schijf van 5 thuishoren, plak je buiten de cirkel.

Zo zie je snel wat gezond is en wat niet!