

Antwoorden bij de opdrachten



Gezondheid

Gezondheidsapps

Coronamelder

Griep

Griepvaccinatie

de
tweede
verdieping



meer dan een bibliotheek

Gezondheid

1. Waar denk jij aan bij het woord 'gezondheid'? (★)

Voorbeelden:

- Niet ziek zijn.
- Je goed voelen.
- Genoeg mensen om je heen.
- Zelf keuzes kunnen maken in je leven.
- Gezond gedrag (gezond eten, bewegen/sporten, niet roken).

2. Goed of niet goed voor je gezondheid? (★★)

Kijk naar de plaatjes en schrijf op: 'goed' of 'niet goed'.

Roken  <i>Niet goed</i>	Elke week vis eten  <i>Goed</i>	Sporten  <i>Goed</i>
Elke dag fruit eten  <i>Goed</i>	Overgewicht  <i>Niet goed</i>	Stress  <i>Niet goed</i>
Veel zout eten  <i>Niet goed</i>	8 uur slapen  <i>Goed</i>	Schoon huis  <i>Goed</i>

- Door roken krijg je veel stoffen binnen die slecht zijn voor je lichaam.
- Elke week vis eten is goed omdat je dan minder kans hebt op hart- en vaatziekten.
- Sporten is goed voor je lichaam en om te ontspannen.
- Elke dag fruit eten is goed omdat er belangrijke voedingsstoffen in zitten die goed zijn voor je gezondheid. Die zorgen ervoor dat je minder kans hebt op hart- en vaatziekten, diabetes en sommige soorten kanker.
- Overgewicht is niet goed omdat je daardoor meer kans hebt om hart- en vaatziekten en sommige soorten kanker te krijgen.

- Langdurig stress is niet goed omdat het veel slechte gevolgen kan hebben voor je gezondheid.
- Veel zout is niet goed omdat je daar een hoge bloeddruk van krijgt.
- 8 uur slapen is goed omdat je hersenen ongeveer 8 uur nodig hebben om uit te rusten van de dag.
- Een schoon huis is goed omdat er minder bacteriën zijn. Je wordt dan minder snel ziek.

Gezondheidsapps

1. Lees hardop het gesprek voor (★★)

Bij deze opdracht zijn geen antwoorden nodig.

2. Beantwoord de vragen over het gesprek. (★★)

Waar wil Peter hulp bij?

Peter wil hulp bij het stoppen met roken.

Wat zegt Rabia tegen Peter?

Rabia zegt dat Peter een gezondheidsapp kan downloaden die hem kan helpen.

Wat is een gezondheidsapp?

Een app die je helpt bij gezond leven.

Heb jij wel eens een gezondheidsapp gebruikt?

Ja/nee

3. Zoek een gezondheidsapp in de GGD appstore. (★★)

Bij deze opdracht zijn geen antwoorden nodig.

Coronamelder

1. Welk woord is juist? Kies A of B. (★★★)

Ken je het woord niet? Zoek het dan op of vraag het aan iemand anders.

De Coronamelder iseen app....

A. Een app

B. Een website

De coronamelder geeft een waarschuwing als*je langer dan 15 minuten in de buurt bent geweest van iemand die Corona heeft....*

~~A. Iemand die je kent Corona heeft.~~

B. Je langer dan 15 minuten in de buurt bent geweest van iemand die Corona heeft.

Via de app kan je*een coronatest aanvragen....*

A. Een Coronatest aanvragen.

~~B. Geen Coronatest aanvragen.~~

Als je Corona hebt dan*moet je dat zelf melden in de app....*

A. Moet je dat samen met de GGD melden in de app.

~~B. Meldt de GGD dat in de app.~~

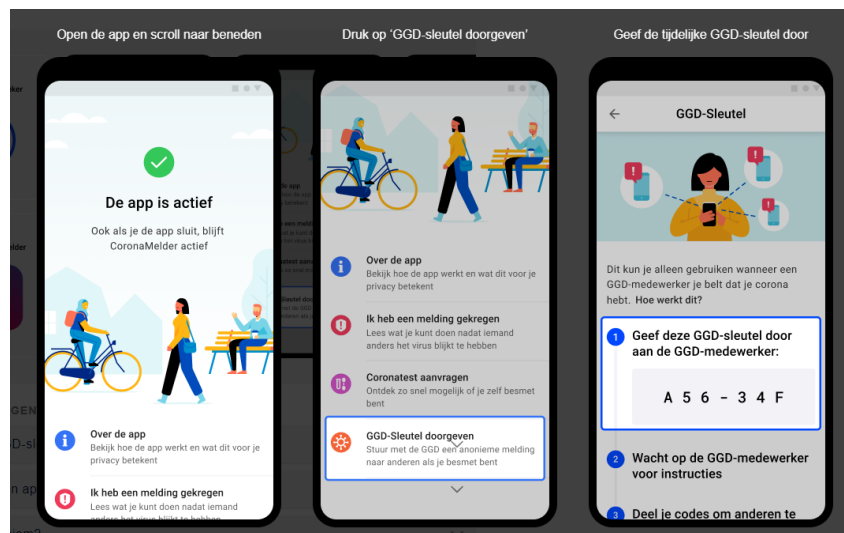
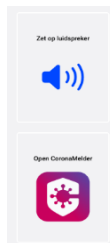
Het melden samen met de GGD doe je zo:

1. Zet je telefoon op luidspreker

2. Open de CoronaMelder

3. Ga helemaal naar beneden

4. Druk op de onderste knop: GGD-sleutel doorgeven



2. Download de Coronamelder (★★)

Bij deze opdracht zijn geen antwoorden nodig.

Griep

1. Bekijk de foto en praat over de vragen. (★)

Wat zie je op de foto?

Bijvoorbeeld: iemand met griep/iemand die verkouden is.

Heb jij wel eens griep gehad?

Ja/nee.

Waar had jij last van?

Bijvoorbeeld: koorts, hoesten, benauwdheid, keelpijn, loopneus, spierpijn.

Wat heb je toen gedaan?

Eigen antwoord (voorbeelden: uitzielen, naar de dokter, slapen, medicijnen nemen).



2. Lees het gesprek hardop voor (★★)

Bij deze opdracht zijn geen antwoorden nodig.

3. Beantwoord de vragen over het gesprek (★★)

Welke klachten heeft Alex?

Keelpijn, koorts en spierpijn.

Wat moet Alex doen?

Alex moet uitzielen.

Wat betekent uitzielen?

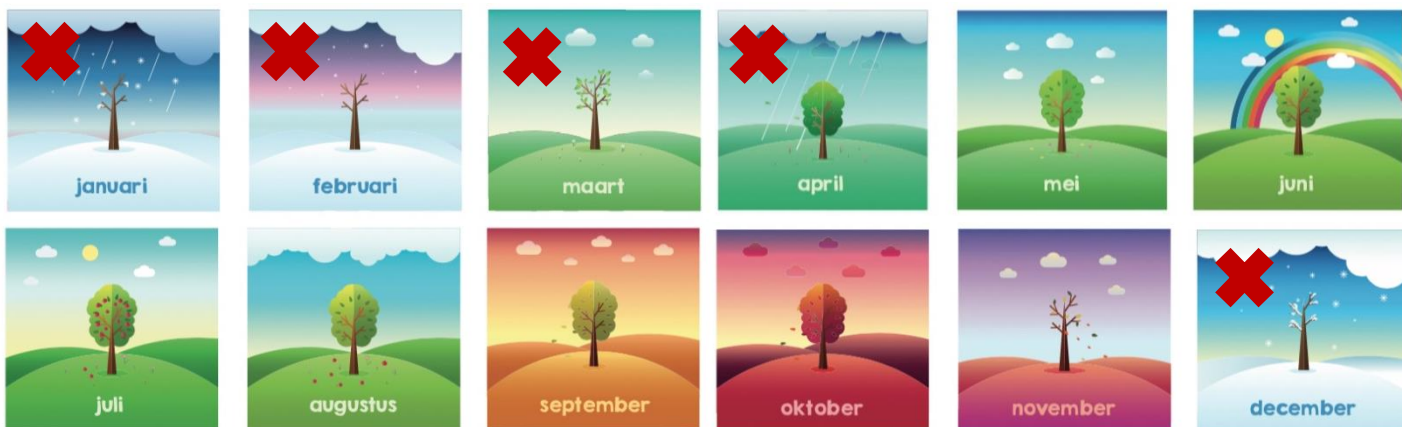
Dat betekent dat je moet wachten tot je weer beter bent. Je moet veel slapen, genoeg drinken en je mag ook medicijnen nemen die de koorts verlagen.

Wat zegt de dokter over antibiotica?

Antibiotica helpen niet tegen griep.

4. Wanneer is het griepseizoen? (★★)

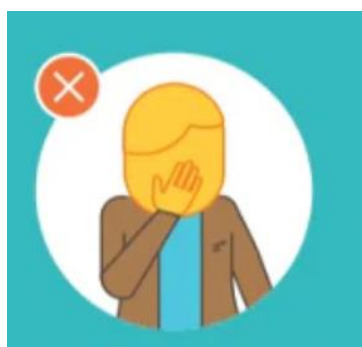
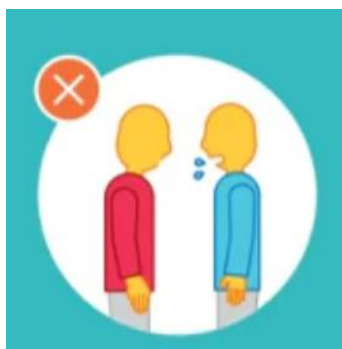
In het griepseizoen krijgen veel mensen griep. Het griepseizoen is een paar maanden per jaar. Tijdens welke maanden is het griepseizoen? Zet een kruisje bij deze maanden.



Veel mensen krijgen griep tussen december en april.

5. Hoe kan je besmet worden met griep? (★★★)

Er zijn 2 manieren waarop je besmet kan worden met griep. Dat zie je op de plaatjes. Kijk naar de plaatjes en leg uit hoe je besmet kan worden.



1. *Via druppels (als iemand die griep heeft hoest of niest en jij ademt deze druppels in, dan kan je zelf ook griep krijgen).*
2. *Via je handen (het griepvirus kan op je handen zitten, als je dan je mond of neus aanraakt kan je zelf ook griep krijgen).*

Griepvaccinatie

1. Bekijk het plaatje en praat over de vragen. (★)

Wat zie je op het plaatje?
Iemand die een vaccinatie krijgt.

Wat is een vaccinatie?
Een vaccinatie is een prik/inenting die ervoor zorgt dat je minder snel en/of minder erg ziek wordt.

Heb jij wel eens een griepvaccinatie gehad?
Ja/nee



2. Wat weet jij over de griepvaccinatie? (★)

Voorbeelden:

- De griepvaccinatie wordt elk jaar gegeven in oktober en november.
 - Sommige mensen krijgen een uitnodiging van de huisarts.
 - Als je een uitnodiging krijgt is de griepvaccinatie gratis, anders moet je het zelf betalen.
 - Mensen die een uitnodiging krijgen zijn:
 - o Mensen van 60 jaar en ouder
 - o Mensen met longziekten
 - o Mensen met hartziekten
 - o Mensen met diabetes
 - o Mensen met nietziekten
 - o Mensen met weinig weerstand tegen ziekten
 - o Mensen met een verstandelijke handicap die in een verzorgingshuis wonen.
 - o Mensen die in een verpleeghuis wonen.
 - Door de griepvaccinatie heb je 40% minder kans dat je griep krijgt.
 - Als je griep krijgt wordt je minder ernstig ziek.
 - Als je griep krijgt, dan wordt je sneller beter.
 - Je krijgt niet de griep van de griepvaccinatie.
 - Je kan koorts krijgen van de griepvaccinatie.
 - De griepvaccinatie is gemaakt van dode virussen.
-

3. Waar of niet waar? (★★★)

1. De griepvaccinatie werkt tegen Corona = niet waar: de griepvaccinatie is tegen de griep (het influenzavirus) en niet tegen Corona (COVID-19-virus)
2. De griepvaccinatie is voor alle mensen = waar: iedereen mag de griepvaccinatie halen.
3. Van de griepvaccinatie krijg je de griep = niet waar: de griepvaccinatie is gemaakt van dode virussen. Je kan alleen van levende virussen de griep krijgen.
4. Na de griepvaccinatie kan je geen griep krijgen = niet waar: door de griepvaccinatie wordt de kans op griep kleiner. Je kan wel nog ziek worden. Je bent dan minder erg ziek.
5. Iedereen krijgt een uitnodiging voor de griepvaccinatie = niet waar: sommige mensen krijgen een uitnodiging. Mensen die geen uitnodiging hebben, moeten zelf een afspraak maken met hun huisarts.
6. Als je geen uitnodiging heb, dan moet je de griepvaccinatie zelf betalen = waar: voor de mensen met een uitnodiging is de griepvaccinatie gratis. Alle andere mensen moeten de griepvaccinatie zelf betalen.