

NT2taalmenu.nl



Leesteksten

Niveau A2

Inhoud:

Tekst 1 - Mozart 250 jaar	Pag. 3
Tekst 2 - Nederlanders leven gezonder	Pag. 10
Tekst 3 - De Tweede Kamerverkiezingen	Pag. 17
Tekst 4 - In de bergen	Pag. 24
Tekst 5 - Meer mensen in Nederland	Pag. 31
Tekst 6 - Rij 80 km voor een beter milieu	Pag. 39
Tekst 7 - Rembrandt	Pag. 46
Tekst 8 - Antarctica: het koudste werelddeel	Pag. 54
Tekst 9 - Wat is een depressie?	Pag. 60
Tekst 10 - Minder vrije tijd	Pag. 68
Tekst 11 - Wat is een burn-out?	Pag. 74
Tekst 12 - Vliegen naar de warmte	Pag. 82
Antwoorden	Pag. 89

Mozart 250 jaar

In 2006 was het precies 250 jaar geleden dat de musicus¹ Mozart geboren werd. Daarom is 2006 uitgeroepen tot het jaar van Mozart.

Overal in Europa werd dat gevierd² met tentoonstellingen, festivals en concerten. In verschillende concertzalen werden bijvoorbeeld speciale concerten gegeven met muziek van Mozart.



een klassiek concert

Componist³



Maar wie was Mozart eigenlijk ?

Wolfgang Amadeus Mozart werd op 27 januari 1756 geboren in de stad Salzburg in Oostenrijk. Hij was de zoon van Leopold Mozart en Anna Maria.

Mozart is heel belangrijk voor de klassieke muziek. Hij was pianist en componist³.

De muziekstukken die Mozart schreef worden nog steeds over de hele wereld gespeeld.

Wonderkind⁴



de kleine Mozart

Als klein kind leerde Mozart al piano spelen. Toen hij 6 jaar was, trad hij op⁵ in grote Europese steden. Bijvoorbeeld in Wenen, Parijs en ook in Den Haag. Door zijn optredens zag Mozart dus veel van de wereld.

Hij was een echt wonderkind. Maar toch moest hij wel echt hard werken. In zijn leven heeft

hij ongeveer 700 muziekstukken geschreven. Zijn eerste muziekstuk schreef hij toen hij pas 5 jaar oud was.

Niet gelukkig

Mozart had veel succes. Toch was hij niet gelukkig. Hij moest hard werken en verdiende weinig geld. Ook had hij veel schulden⁶. En hij werd op jonge leeftijd ziek.

De laatste jaren van zijn leven woonde Mozart in de stad Wenen. Daar schreef hij zijn bekendste⁷ muziekstukken. Hij schreef bijvoorbeeld het Requiem. Dat is een treurig⁸ muziekstuk dat gespeeld wordt als iemand overleden is⁹. Mozart kon zijn Requiem niet afmaken: hij overleed in het jaar 1791, toen hij nog werkte aan het Requiem. Hij was pas¹⁰ 35 jaar.

woordenlijst:

1	de musicus	: iemand die muziek maakt
2	vieren	: een feest geven (of bijvoorbeeld een festival organiseren)
3	de componist	: iemand die muziek schrijft
4	het wonderkind	: een kind dat iets echt héél goed kan, een supertalent
5	optreden	: een concert geven, muziek spelen in een zaal
6	schulden	: geld dat je nog moet terugbetalen, bijvoorbeeld aan de bank
7	bekend	: heel veel mensen kennen dat
8	treurig	: verdrietig, niet blij
9	overleden is	: dood is, gestorven is.
10	pas 35 jaar	: dat is nog helemaal niet oud!

nu	–	verleden tijd
is	-	was
wordt	-	werd
schrijft	–	schreef
leert	-	leerde
treedt op	–	trad op
durft	-	durfde
ziet	–	zag
moet	–	moest
heeft	-	had
verdient	–	verdiende
woont	–	woonde
kan	-	kon
overlijdt	-	overleed
werkt	-	werkte

Oefening 1

1. Wie was Mozart?

- a Een componist uit Oostenrijk.
- b Een pianist uit Parijs.
- c Iemand die festivals en concerten organiseerde in heel Europa.

2. Waarom is 2006 het jaar van Mozart?

- a In dat jaar is hij gestorven.
- b In dat jaar is het 250 jaar geleden dat hij een concert in Den Haag gaf.
- c In dat jaar is het 250 jaar geleden dat hij geboren werd.

3. Waar werd Mozart geboren?

- a In Wenen.
- b In Salzburg.
- c In Parijs.

4. Wat is een componist?

- a Een componist uit Oostenrijk.
- b Iemand die muziek speelt.
- c Iemand die muziek schrijft.

5. Mozart was een 'wonderkind'. Waarom?

- a Hij werkte zijn hele leven erg hard.
- b Hij speelde al overal in Europa piano toen hij pas 6 jaar was.
- c Hij trad op in Parijs.

6. Mozart was niet altijd gelukkig. Waarom niet?

- a Hij had schulden en hij werd ziek.
- b De mensen vonden zijn muziek niet mooi.
- c Hij had vaak ruzie met zijn vrouw, en hij had geen kinderen.

7. Waar ging Mozart later wonen?

- a In Parijs.
- b In Wenen.
- c In Salzburg.

8. Het Requiem van Mozart is heel bekend. Hoe klinkt deze muziek?

- a Blij en enthousiast.
- b Vrolijk en optimistisch.
- c Verdrietig en somber.

9. Hoe oud werd Mozart?

- a 64 jaar.
- b 35 jaar.
- c Dat staat niet in de tekst.

Oefening 2

Vul de goede woorden in:

verschillende – uitgeroepen - op 27 januari 1756 – over de hele wereld – trad hij op– Overal - klassieke muziek

1. In 2006 was het precies 250 jaar geleden dat de musicus Mozart geboren werd. Daarom is 2006 _____ tot het jaar van Mozart.
2. _____ in Europa werd dat gevierd met tentoonstellingen, festivals en concerten.
3. In _____ concertzalen werden bijvoorbeeld speciale concerten gegeven met muziek van Mozart. Maar wie was Mozart eigenlijk ?
4. Wolfgang Amadeus Mozart werd geboren _____ in de stad Salzburg in Oostenrijk. Hij was de zoon van Leopold Mozart en Anna Maria.
5. Mozart is heel belangrijk voor de _____. Hij was pianist en componist.
6. De muziekstukken die Mozart schreef worden nog steeds _____ gespeeld.
7. Als klein kind leerde Mozart al piano spelen. Toen hij 6 jaar was, _____ in grote Europese steden. Bijvoorbeeld in Wenen, Parijs en ook in Den Haag.

optredens –verdiende– moest - afmaken - bekendste – ongeveer – op jonge leeftijd - overleden

8. Door zijn _____ zag Mozart dus veel van de wereld.
9. Hij was een echt wonderkind. Maar toch _____ hij wel echt hard werken.
10. In zijn leven heeft hij _____ 700 muziekstukken geschreven. Zijn eerste muziekstuk schreef hij toen hij pas 5 jaar oud was.
11. *Mozart had veel succes. Toch was hij niet gelukkig. Hij moest hard werken en _____ weinig geld.*
12. *Ook had hij veel schulden. En hij werd _____ ziek.*
13. *De laatste jaren van zijn leven woonde Mozart in de stad Wenen. Daar schreef hij zijn _____ muziekstukken. Hij schreef bijvoorbeeld het Requiem.*
14. *Dat is een treurig muziekstuk dat gespeeld wordt als iemand _____ is.*
15. *Mozart kon zijn Requiem niet _____: hij overleed in het jaar 1791, toen hij nog werkte aan het Requiem. Hij was pas 35 jaar.*

Oefening 3

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de []

[] *Dat is een treurig muziekstuk dat gespeeld wordt als iemand overleden is.*

[] *dat de musicus Mozart geboren werd*

[] *Door zijn optredens zag Mozart dus veel van de wereld.*

[] *Maar toch moest hij wel echt hard werken.*

[] *In verschillende concertzalen werden bijvoorbeeld speciale concerten gegeven*

In 2006 was het precies 250 jaar geleden

_____1_____

Daarom is 2006 uitgeroepen tot het jaar van Mozart.

Overall in Europa werd dat gevierd met tentoonstellingen, festivals en concerten.

_____2_____

met muziek van Mozart.

Maar wie was Mozart eigenlijk?

Wolfgang Amadeus Mozart werd op 27 januari 1756 geboren in de stad Salzburg in Oostenrijk. Hij was de zoon van Leopold Mozart en Anna Maria.

Mozart is heel belangrijk voor de klassieke muziek. Hij was pianist en componist.

De muziekstukken die Mozart schreef worden nog steeds over de hele wereld gespeeld.

Als klein kind leerde Mozart al piano spelen. Toen hij 6 jaar was, trad hij op in grote Europese steden. Bijvoorbeeld in Wenen, Parijs en ook in Den Haag.

_____3_____

Hij was een echt wonderkind.

_____4_____

In zijn leven heeft hij ongeveer 700 muziekstukken geschreven. Zijn eerste muziekstuk schreef hij toen hij pas 5 jaar oud was.

Mozart had veel succes. Toch was hij niet gelukkig. Hij moest hard werken en verdiende weinig geld. Ook had hij veel schulden. En hij werd op jonge leeftijd ziek.

De laatste jaren van zijn leven woonde Mozart in de stad Wenen. Daar schreef hij zijn bekendste⁷ muziekstukken. Hij schreef bijvoorbeeld het Requiem.

_____5_____

Mozart kon zijn Requiem niet afmaken: hij overleed in het jaar 1791, toen hij nog werkte aan het Requiem. Hij was pas 35 jaar.

Oefening 4

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder:

1. *muziekstuk, gitarist, musicus, dokter*
2. *gegeten, gevierd, gegeven, gespeeld*
3. *laborant, docent, chauffeur, componist*
4. *reizen, optredens, spelen, concerten*
5. *wonderkind, muziekkind, jongen, kleinkind*

In 2006 was het precies 250 jaar geleden dat de ----- 1 ----- Mozart geboren werd. Daarom is 2006 uitgeroepen tot het jaar van Mozart.

Overal in Europa werd dat ----- 2 ----- met tentoonstellingen, festivals en concerten. In verschillende concertzalen werden bijvoorbeeld speciale concerten gegeven met muziek van Mozart.

Maar wie was Mozart eigenlijk?

Wolfgang Amadeus Mozart werd op 27 januari 1756 geboren in de stad Salzburg in Oostenrijk. Hij was de zoon van Leopold Mozart en Anna Maria.

Mozart is heel belangrijk voor de klassieke muziek. Hij was pianist en ----- 3 -----.

De muziekstukken die Mozart schreef worden nog steeds over de hele wereld gespeeld.

Als klein kind leerde Mozart al piano spelen. Toen hij 6 jaar was, trad hij op in grote Europese steden. Bijvoorbeeld in Wenen, Parijs en ook in Den Haag. Door zijn ----- 4 ----- zag Mozart dus veel van de wereld.

Hij was een echt ----- 5 ----- . Maar toch moest hij wel echt hard werken. In zijn leven heeft hij ongeveer 700 muziekstukken geschreven. Zijn eerste muziekstuk schreef hij toen hij pas 5 jaar oud was.

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder:

6. *boetes, schulden, problemen, vijanden*
7. *mooiste, nieuwste, vrolijkste, bekendste*
8. *treurig, mooi, verdrietig, blij*
9. *dood, verweist, overleden, weggegaan*
10. *nog niet 35 jaar, pas 35 jaar, al lang 35 jaar, niet eens 35 jaar*

Mozart had veel succes. Toch was hij niet gelukkig. Hij moest hard werken en verdiende weinig geld. Ook had hij veel ----- 6 ----- . En hij werd op jonge leeftijd ziek.

De laatste jaren van zijn leven woonde Mozart in de stad Wenen. Daar schreef hij zijn ----- 7 ----- muziekstukken. Hij schreef bijvoorbeeld het Requiem. Dat is een ----- 8 ----- muziekstuk dat gespeeld wordt als iemand ----- 9 ----- is. Mozart kon zijn Requiem niet afmaken: hij overleed in het jaar 1791, toen hij nog werkte aan het Requiem. Hij was ----- 10 ----- .

Nederlanders leven gezonder

Nederlanders leven iets gezonder dan vroeger.

Ze bewegen bijvoorbeeld meer. En ze roken iets minder.

Dat blijkt uit een onderzoek van het CBS.

Het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) is een belangrijk onderzoeksbureau in Nederland.

Bewegen

Veel Nederlanders bewegen nu genoeg.

Het is goed voor je lichaam als je ongeveer een half uur per dag beweegt.

Nederlanders fietsen en lopen bijvoorbeeld vaak.

Of ze sporten.

Bijvoorbeeld hardlopen of trainen in de sportschool.



bewegen is gezond

Jongeren

Alleen veel jongeren bewegen nog niet genoeg.

Vooraf kinderen tussen 12 en 18 jaar zouden meer moeten sporten.

Roken

Verder roken Nederlanders steeds minder.

Omdat het gezonder is. Maar ook omdat sigaretten steeds duurder worden.

En omdat je op steeds minder plekken mag roken.

In kantoren is roken bijvoorbeeld verboden.



roken is ongezond

3,5 miljoen

Op dit moment roken ongeveer 3,5 miljoen Nederlanders.

In 2001 waren dat er nog 4 ½ miljoen.

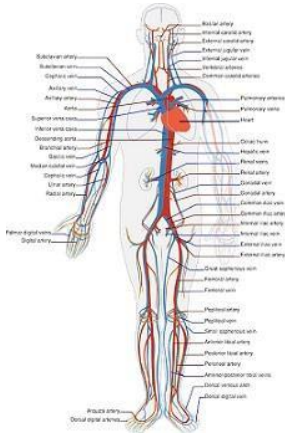
In totaal roken we nog steeds 25 miljard sigaretten per jaar.

Dik

Wat ook niet zo gezond is: veel Nederlanders zijn te dik.

Bijna de helft van de volwassen Nederlanders is te zwaar. Bijna veertien procent heeft zelfs obesitas: ze wegen zo veel dat het gevaarlijk is voor hun gezondheid.

Mensen die te dik zijn hebben bijvoorbeeld meer kans op suikerziekte, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, rugklachten, gewrichtsklachten en sommige soorten kanker.



*het hart en de bloedvaten
(dikke mensen hebben meer kans
op hart- en vaatziekten)*



*Dikke mensen hebben meer kans op
gewrichtsklachten (bijvoorbeeld met
de knie)*



Veel Nederlanders zijn te zwaar

woordenlijst:

- iets gezonder : een (klein) beetje gezonder
- bewegen : sporten, lopen, fietsen, etc. (alles wat je doet als je niet stil zit)
- dat blijkt uit : dat kan je lezen in
- het onderzoek : als een universiteit of een andere organisatie probeert veel informatie over iets te krijgen en dat te publiceren (op te schrijven).
- vooral : het meest, meer dan andere groepen
- plekken : plaatsen
- wegen : hoe zwaar je bent (hoeveel kilo's)
- suikerziekte : diabetes
- gewrichten : knieën, schouders, polsen, enkels etc. (je gewrichten zorgen ervoor dat je je armen, benen etc. kunt bewegen)



gewrichten: knie, schouder, pols en enkel

Oefening 1

1. Wat is waar?

- a Nederlanders eten te veel vlees en sporten te weinig.
- b Nederlanders rijden te veel auto, en fietsen en lopen te weinig.
- c Nederlanders leven gezonder, maar veel Nederlanders zijn nog te dik.

2. Hoeveel moet je bewegen per dag?

- a Een half uur.
- b 1 uur.
- c Meer dan 1 uur.

3. Wat staat er in de tekst over jongeren?

- a Nederlandse jongeren zijn gezonder dan jongeren uit andere landen.
- b Nederlandse jongeren roken te veel en drinken te veel alcohol.
- c Nederlandse jongeren bewegen te weinig.

4. Nederlanders roken minder dan vroeger. Waarom?

- a Roken is niet lekker.
- b Buiten roken is verboden.
- c Sigaretten zijn duur, en roken is ongezond.

5. Hoeveel Nederlanders rookten in 2001?

- a 3,5 miljoen Nederlanders.
- b 4,5 miljoen Nederlanders.
- c 1,5 miljoen Nederlanders meer dan in 2016.

6. Wat is obesitas?

- a Dat je zo veel weegt dat er risico's zijn voor je gezondheid.
- b Dat je niet genoeg eet om gezond te blijven.
- c Dat je te veel weegt.

7. Hoeveel mensen in Nederland hebben obesitas?

- a Meer dan de helft van alle Nederlanders.
- b Bijna de helft van de volwassen Nederlanders.
- c 14 procent van de volwassen Nederlanders.

8. Wat denk je: leef jij gezond? Waarom (niet)?

9. Wat kan je doen als je gezonder wilt leven?

Oefening 2

Vul de goede woorden in:

minder – bewegen - een half uur per dag - iets gezonder - belangrijk – trainen - nog niet genoeg

1. Nederlanders leven _____ dan vroeger.
2. Ze bewegen bijvoorbeeld meer. En ze roken iets _____.
3. Dat blijkt uit een onderzoek van het CBS. Het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) is een _____ onderzoeksbureau in Nederland.
4. Veel Nederlanders _____ nu genoeg.
5. Het is goed voor je lichaam als je ongeveer _____ beweegt.
6. Nederlanders fietsen en lopen bijvoorbeeld vaak. Of ze sporten. Bijvoorbeeld hardlopen of _____ in de sportschool.
7. Alleen veel jongeren bewegen _____. Kinderen tussen 12 en 18 jaar zouden meer moeten sporten.

steeds minder – plekken - ongeveer - is te zwaar - gevaarlijk - In totaal - gewrichtsklachten

8. Verder roken Nederlanders _____. Omdat het gezonder is. Maar ook omdat sigaretten steeds duurder worden.
9. En omdat je op steeds minder _____ mag roken. In kantoren is roken bijvoorbeeld verboden.
10. Op dit moment roken _____ 3,5 miljoen Nederlanders. In 2001 waren dat er nog 4 ½ miljoen.
11. _____ roken we nog steeds 25 miljard sigaretten per jaar.
12. Wat ook niet zo gezond is: veel Nederlanders zijn te dik. Bijna de helft van de volwassen Nederlanders _____.
13. Bijna veertien procent heeft zelfs obesitas: ze wegen zo veel dat het _____ is voor hun gezondheid.
14. Mensen die te dik zijn hebben bijvoorbeeld meer kans op suikerziekte, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, rugklachten, _____ en sommige soorten kanker.

Oefening 3

Wat is het tegengestelde? Zet de goede letter tussen de []

- | | | |
|---------------------------------|-----|------------------------------|
| 1. gezond | [] | a. helemaal niet |
| 2. Dat blijkt uit het onderzoek | [] | b. stil staan |
| 3. bewegen | [] | c. Daarover is niets bekend |
| 4 vooral | [] | d. Daar word je ziek van |
| 5. te veel wegen | [] | e. meer |
| 6. op veel plekken | [] | f. je prima voelen |
| 7. klachten hebben | [] | g. nergens |
| 8. minder | [] | h. een gezond gewicht hebben |

Oefening 4

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de []

- [] als je ongeveer een half uur per dag beweegt.
[] Dat blijkt uit een onderzoek van het CBS.
[] En omdat je op steeds minder plekken mag roken.
[] Alleen veel jongeren bewegen nog niet genoeg.
[] Mensen die te dik zijn hebben bijvoorbeeld meer kans op suikerziekte

Nederlanders leven iets gezonder dan vroeger. Ze bewegen bijvoorbeeld meer. En ze roken iets minder. _____1_____

Het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) is een belangrijk onderzoeksbureau in Nederland.

Bewegen

Veel Nederlanders bewegen nu genoeg.

Het is goed voor je lichaam _____2_____.

Nederlanders fietsen en lopen bijvoorbeeld vaak. Of ze sporten. Bijvoorbeeld hardlopen of trainen in de sportschool.

Jongeren

_____3_____

Vooraf kinderen tussen 12 en 18 jaar zouden meer moeten sporten.

Roken

Verder roken Nederlanders steeds minder.

Omdat het gezonder is. Maar ook omdat sigaretten steeds duurder worden.

4

In kantoren is roken bijvoorbeeld verboden.

3,5 miljoen

Op dit moment roken ongeveer 3,5 miljoen Nederlanders. In 2001 waren dat er nog 4 ½ miljoen. In totaal roken we nog steeds 25 miljard sigaretten per jaar.

Dik

Wat ook niet zo gezond is: veel Nederlanders zijn te dik. Bijna de helft van de volwassen Nederlanders is te zwaar. Bijna veertien procent heeft zelfs obesitas: ze wegen zo veel dat het gevaarlijk is voor hun gezondheid.

5

hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, rugklachten, gewrichtsklachten en sommige soorten kanker.

Oefening 5

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder:

1. *niet – weinig – iets – veel*
2. *Dat lees je in – Dat zie je – Dat komt door – Dat blijkt uit*
3. *onderzoek – speurwerk – nazoeken – verhaal*
4. *zitten – bewegen – hard lopen – fietsen*
5. *Een paar – Juist – Daarom – Vooral*

Nederlanders leven _____1_____ gezonder dan vroeger. Ze bewegen bijvoorbeeld meer. En ze roken iets minder. _____2_____ een _____3_____ van het CBS. Het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) is een belangrijk onderzoeksbureau in Nederland.

Bewegen

Veel Nederlanders _____4_____ nu genoeg.

Het is goed voor je lichaam als je ongeveer een half uur per dag beweegt.

Nederlanders fietsen en lopen bijvoorbeeld vaak. Of ze sporten.

Bijvoorbeeld hardlopen of trainen in de sportschool.

Jongeren

Alleen veel jongeren bewegen nog niet genoeg.

_____5_____ kinderen tussen 12 en 18 jaar zouden meer moeten sporten.

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder:

6. *stoelen – plekken – straten – wegen*
7. *ongeveer – maar – soms – niet meer dan*
8. *miljoen - miljard – biljoen - duizend*
9. *kilo's – zijn dik – eten – wegen*
10. *suikerzucht – suikerklontje – suikerziekte – suikerverslaving*

Roken

Verder roken Nederlanders steeds minder. Omdat het gezonder is. Maar ook omdat sigaretten steeds duurder worden. En omdat je op steeds minder _____6_____ mag roken. In kantoren is roken bijvoorbeeld verboden.

3,5 miljoen

Op dit moment roken _____7_____ 3,5 miljoen Nederlanders. In 2001 waren dat er nog 4 ½ miljoen. In totaal roken we nog steeds 25 _____8_____ sigaretten per jaar.

Dik

Wat ook niet zo gezond is: veel Nederlanders zijn te dik.

Bijna de helft van de volwassen Nederlanders is te zwaar. Bijna veertien procent heeft zelfs obesitas: ze _____9_____ zo veel dat het gevaarlijk is voor hun gezondheid.

Mensen die te dik zijn hebben bijvoorbeeld meer kans op _____10_____, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, rugklachten, gewrichtsklachten en sommige soorten kanker.

De Tweede Kamerverkiezingen

Op 15, 16 en 17 maart 2021 waren er in Nederland verkiezingen voor de Tweede Kamer¹. De Tweede Kamer is samen met de Eerste Kamer² het Nederlandse parlement. Er hebben veel mensen meegedaan met de verkiezingen: 78,7 %. In 2017 was dat 80,8 %.

Corona en de verkiezingen

Normaal zijn de verkiezingen voor de Tweede Kamer altijd op één dag. Maar omdat er Corona was, waren er nu drie dagen. Dan is het risico dat de mensen ziek worden minder groot. Mensen die 70 jaar of ouder waren konden ook per post³ stemmen⁴.

Wat gebeurt er bij de verkiezingen?

Alle Nederlanders die 18 jaar of ouder zijn mogen meedoen met de verkiezingen: ze mogen stemmen.

Bij de verkiezingen stem je op een politieke partij. Iedere politieke partij heeft andere plannen voor Nederland. De mensen mogen kiezen welke partij zij het beste vinden. Als een politieke partij veel stemmen krijgt, krijgt deze partij veel zetels⁵ in de Tweede Kamer.

Krijgt een politieke partij weinig stemmen, dan krijgt deze partij weinig zetels. De Tweede Kamer heeft 150 zetels.

Wat gebeurt er na de verkiezingen?

Na de verkiezingen moeten de partijen een nieuwe regering⁶ maken.

Eerst mag de grootste partij proberen samen met andere partijen een regering te maken. De VVD heeft de meeste stemmen gekregen, en is dus de grootste partij. En D66 heeft ook veel zetels gekregen. Zij gaan dus samen kijken met welke andere partijen ze kunnen samenwerken in een regering.

De regering gaat voor de volgende vier jaar alle plannen voor Nederland maken. Die plannen heten 'het regeerakkoord'. Daarna gaan ze proberen die plannen uit te voeren⁷.

Wat doet de Tweede Kamer?

De Tweede Kamer controleert wat de regering doet.

De Tweede Kamer beslist ook over nieuwe wetten⁸.

De wetten zijn de officiële regels van het land.

Welke partijen hebben zetels gekregen?

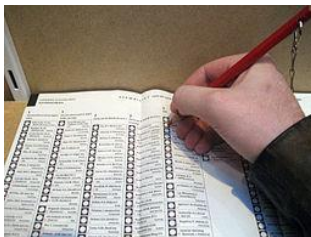
– VVD:	34	<i>(in 2017, bij de vorige verkiezingen: 33 zetels)</i>
– D66:	24	<i>(in 2017: 19 zetels)</i>
– PVV (Partij voor de Vrijheid):	17	<i>(in 2017: 20 zetels)</i>
– CDA:	15	<i>(in 2017: 19 zetels)</i>
– SP (Socialistische Partij):	9	<i>(in 2017: 14 zetels)</i>
– Partij van de Arbeid (P. v.d. A.):	9	<i>(in 2017: 9 zetels)</i>

- GROENLINKS: 8 *(in 2017: 14 zetels)*
- Forum voor Democratie: 8 *(in 2017: 2 zetels)*
- Partij voor de Dieren: 6 *(in 2017: 5 zetels)*
- ChristenUnie: 5 *(in 2017: 5 zetels)*
- Volt: 3 *(in 2017 deed Volt nog niet mee)*
- JA21: 3 *(in 2017 deed JA21 nog niet mee)*
- SGP (Staatkundig Gereformeerde Partij): 3 *(in 2017: 3 zetels)*
- DENK: 3 *(in 2017: 3 zetels)*
- 50PLUS: 1 *(in 2017: 4 zetels)*
- BBB: 1 *(in 2017 deed BBB nog niet mee)*
- BIJ1: 1 *(in 2017 deed Bij1 nog niet mee)*

Wil je meer weten over de partijen? Kijk dan op de volgende pagina's.

woordenlijst:

- 1. de Tweede Kamer** : 150 mannen en vrouwen die de regering controleren
- 2. de Eerste Kamer** : 75 mensen die nog een keer controleren of de wetten die de Tweede Kamer gemaakt heeft wel goed zijn.
- 3. per post** : met een brief
- 4. stemmen** : een politieke partij kiezen
- 5. de zetel** : een plaats in de Tweede Kamer
- 6. de regering** : de partijen die de plannen voor de volgende 4 jaar mogen maken en uitvoeren
- 7. plannen uitvoeren** : doen wat in het plan staat
- 8. de wetten** : de officiële 'regels' van een land



stemmen



de Tweede Kamer

Oefening 1

1. Wat doen de mensen bij de verkiezingen?

- a Ze kiezen voor een politieke partij.
- b Ze kiezen welke politieke partijen in de regering komen.
- c Ze worden lid van een politieke partij.

2. Bij welke verkiezingen hebben meer mensen meegedaan?

- a Bij de verkiezingen van 2021.
- b Bij de verkiezingen van 2017.

3. Welke mensen mogen stemmen?

- a Alle mensen in Nederland.
- b Alle Nederlanders die 18 jaar of ouder zijn.
- c Alle mensen die lid zijn van een politieke partij.

4. Hoeveel zetels heeft de Tweede Kamer?

- a 100.
- b 150.
- c 75.

5. Wat is een zetel?

- a Een politieke partij.
- b Een stoel voor een minister.
- c Een plaats in de Tweede Kamer.

6. Wat doet de regering?

- a Plannen maken voor de volgende 4 jaar en proberen die plannen uit te voeren.
- b De Tweede Kamer controleren.
- c Extra zetels geven aan politieke partijen die goed met de regering samenwerken.

7. Wie mogen proberen samen met andere partijen een regering te maken?

- a De VVD en D66, want dat zijn de grootste partijen.
- b De VVD en het CDA, want die partijen zaten ook in de vorige regering.
- c De koning en de minister-president.

8. Wat is het regeerakkoord?

- a Alle partijen die samen in de nieuwe regering komen.
- b De plannen van de regering voor de volgende vier jaar.
- c De Eerste Kamer en de Tweede Kamer samen.

9. Wat doet de Tweede Kamer?

- a De plannen voor de regering schrijven.
- b De regering controleren en over nieuwe wetten beslissen.

10. Welke partij heeft in 2021 zes zetels meer dan in 2017?

- a D66.
- b Partij voor de Dieren.
- c Forum voor Democratie.

Oefening 2

Vul de goede woorden in:

samen met - mogen meedoen met - De Tweede Kamer - deze partij – zetels - stem je

1. Op 15, 16 en 17 maart 2021 waren er in Nederland verkiezingen voor _____.
2. De Tweede Kamer is _____ de Eerste Kamer het Nederlandse parlement. Er hebben veel mensen meegedaan met de verkiezingen: 78,7 %. In 2017 was dat 80,8 %.

Wat gebeurt er bij de verkiezingen?

3. Alle Nederlanders die 18 jaar of ouder zijn _____ de verkiezingen: ze mogen 'stemmen'.
4. Bij de verkiezingen _____ op een politieke partij. Iedere politieke partij heeft andere plannen voor Nederland. De mensen mogen kiezen welke partij zij het beste vinden.
5. Als een politieke partij veel stemmen krijgt, krijgt deze partij veel _____ in de Tweede Kamer.
6. Krijgt een politieke partij weinig stemmen, dan krijgt _____ weinig zetels. De Tweede Kamer heeft 150 zetels.

Vul de goede woorden in:

de meeste stemmen - uit te voeren – controleert – samenwerken – heten - een nieuwe regering

Wat gebeurt er na de verkiezingen?

7. Na de verkiezingen moeten de partijen_____maken.
Eerst mag de grootste partij proberen samen met andere partijen een regering te maken.
8. De VVD heeft_____gekregen, en is dus de grootste partij.
En D66 heeft ook veel zetels gekregen.
9. Zij gaan dus samen kijken met welke andere partijen ze kunnen_____in een regering. De regering gaat voor de volgende vier jaar alle plannen voor Nederland maken.
10. Die plannen_____‘het regeerakkoord’.
11. Daarna gaan ze proberen die plannen_____.

Wat doet de Tweede Kamer?

12. De Tweede Kamer_____wat de regering doet. De Tweede Kamer beslist ook over nieuwe wetten. De wetten zijn de officiële regels van het land.

Oefening 3

Wat hoort bij elkaar? Zet de goede letter tussen de []

- | | | |
|--|-----|--|
| 1. de 1 ^e en 2 ^e Kamer | [] | a. plaats in de 2e Kamer |
| 2. stemmen | [] | b. het parlement |
| 3. zetel | [] | c. een partij kiezen |
| 4. regering | [] | d. de regels van een land |
| 5. uitvoeren | [] | e. doen wat in het plan staat |
| 6 wetten | [] | f. de partijen die voor vier jaar de plannen voor Nederland mogen maken en uitvoeren |

Oefening 4

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de []

- [] *De Tweede Kamer controleert wat de regering doet.*
- [] *Bij de verkiezingen stem je op een politieke partij.*
- [] *Daarna gaan ze proberen die plannen uit te voeren.*
- [] *De VVD heeft de meeste stemmen gekregen en is dus de grootste partij.*
- [] *Krijgt een politieke partij weinig stemmen, dan krijgt deze partij weinig zetels.*

Op 15, 16 en 17 maart 2021 waren er in Nederland verkiezingen voor de Tweede Kamer¹. De Tweede Kamer is samen met de Eerste Kamer² het Nederlandse parlement. Er hebben veel mensen meegedaan met de verkiezingen: 78,7 %. In 2017 was dat 80,8 %.

Wat gebeurt er bij de verkiezingen?

Alle Nederlanders, die 18 jaar of ouder zijn, mogen meedoen met de verkiezingen: ze mogen 'stemmen'. _____ 1 _____.

Iedere politieke partij heeft andere plannen voor Nederland. De mensen mogen kiezen welke partij zij het beste vinden.

Als een politieke partij veel stemmen krijgt, krijgt deze partij veel zetels in de Tweede Kamer. _____ 2 _____.

De Tweede Kamer heeft 150 zetels.

Wat gebeurt er na de verkiezingen?

Na de verkiezingen moeten de partijen een nieuwe regering maken.

Eerst mag de grootste partij proberen samen met andere partijen een regering te maken. _____ 3 _____.

En D66 heeft ook veel zetels gekregen.

Zij gaan dus samen kijken met welke andere partijen ze kunnen samenwerken in een regering.

De regering gaat voor de volgende vier jaar alle plannen voor Nederland maken. Die plannen heten 'het regeerakkoord'. _____ 4 _____.

Wat doet de Tweede Kamer?

_____ 5 _____.

De Tweede Kamer beslist ook over nieuwe wetten.

De wetten zijn de officiële regels van het land.

Oefening 5

Vul het goede woord in:

1. *verbindingen – vertragingen – vertellingen - verkiezingen*
2. *paleis – polderoverleg – parlement - partijkantoor*
3. *klinken – stemmen – zingen - roepen*
4. *politiepartij - arbeiderspartij - partijpolitiek - politieke partij*
5. *zetels – stoelen – tronen - banken*
6. *partij – regering – kamer - parlement*
7. *samengaan – voorwerken – samenwerken – tegenwerken*
8. *6 jaar – 10 jaar – 7 jaar – 4 jaar*
9. *neer te zetten - uit te voeren – door te pakken – af te stemmen*
10. *regels – bedrijven – wetten - zetels*

Op 15, 16 en 17 maart 2021 waren er in Nederland _____1_____ voor de Tweede Kamer. De Tweede Kamer is samen met de Eerste Kamer het Nederlandse _____2_____. Er hebben heel veel mensen meegedaan met de verkiezingen 78,7 %. In 2017 was dat 80,8 %.

Wat gebeurt er bij de verkiezingen?

Alle Nederlanders, die 18 jaar of ouder zijn, mogen meedoen met de verkiezingen: ze mogen _____3_____.

Bij de verkiezingen stem je op een politieke partij. Iedere _____4_____ heeft andere plannen voor Nederland. De mensen mogen kiezen welke partij zij het beste vinden. Als een politieke partij veel stemmen krijgt, krijgt deze partij veel _____5_____ in de Tweede Kamer. Krijgt een politieke partij weinig stemmen, dan krijgt deze partij weinig zetels. De Tweede Kamer heeft 150 zetels.

Wat gebeurt er na de verkiezingen?

Na de verkiezingen moeten de partijen een nieuwe _____6_____ maken.

Eerst mag de grootste partij proberen samen met andere partijen een regering te maken. De VVD heeft de meeste stemmen gekregen, en is dus de grootste partij. En D66 heeft ook veel zetels gekregen. Zij gaan dus samen kijken met welke andere partijen ze kunnen _____7_____ in een regering.

De regering gaat voor de volgende _____8_____ alle plannen voor Nederland maken. Die plannen heten 'het regeerakkoord'. Daarna gaan ze proberen die plannen _____9_____.

Wat doet de Tweede Kamer?

De Tweede Kamer controleert wat de regering doet.

De Tweede Kamer beslist ook over nieuwe _____10_____.

De wetten zijn de officiële regels van het land.

In de bergen



In de zomer gaan veel mensen op vakantie.
Sommigen gaan naar een camping in Nederland.
Anderen vliegen naar Spanje, voor een vakantie aan het strand.
En sommige mensen gaan wandelen in de bergen.

Hoogste berg

Er zijn een heleboel bergen in de wereld. Lage en hoge bergen.
De meeste hoge bergen vind je in het werelddeel Azië.
De hoogste berg van de wereld staat in het land Nepal.
Deze berg heet de Mount Everest.
De Mount Everest is bijna 9000 meter hoog.

Planten



op een berg groeien planten, bomen en bloemen

Op een berg groeien vaak heel veel planten en bomen. En ook bloemen.
Verder leven er dieren op de bergen.
Maar hoe hoger je komt op een berg, hoe minder planten en dieren er leven.
Het is er dan te koud voor planten en dieren.
Op de toppen van de bergen zie je daarom vaak alleen maar rotsen.

Sneeuw

In de winter zijn bergen vaak besneeuwd. In Oostenrijk bijvoorbeeld.
Maar op veel hoge bergen ligt niet alleen in de winter sneeuw.
Ook in de zomer zie je daar sneeuw.
Het is daar zo koud dat er altijd sneeuw ligt.

Klimmen

Op een aantal bergen kan je goed wandelen en fietsen.
Maar op sommige bergen is het te moeilijk om te lopen of te fietsen.
Deze bergen zijn te steil of er zijn teveel rotsen.
Deze bergen kun je wel beklimmen.

Mensen die bergen beklimmen gebruiken speciale touwen.
En ze hebben speciale schoenen.



klimmen



een berg is steil



de top



speciale klimtouwen

Hoog

Bij het klimmen kan je last krijgen van de hoogte.
Dat kan gebeuren als je boven de 2000 meter bent.
Als je te snel klimt, kun je misselijk worden.
Of je krijgt hoofdpijn.

Nederland

In ons land zijn geen hoge bergen.
Er zijn wel lage bergen en heuvels.
De hoogste berg in Nederland is de Vaalserberg.
Deze berg is 320 meter hoog.

woordenlijst:

de wereld : de aarde
een heleboel : veel
de top : de bovenkant, helemaal boven op de berg

rotsen : stenen op een berg

steil : het gaat heel snel omhoog
klimmen : naar boven gaan



de heuvel: een kleine berg

het touw :



misselijk : als je je ziek voelt, en je eten komt bijna naar buiten



Oefening 1

1. Waar staan de meeste hoge bergen?

- a In Azië.
- b In Spanje.
- c In Europa.

2. Wat is de hoogste berg in de wereld?

- a Nepal.
- b De Vaalserberg.
- c De Mount Everest.

3. Waarom groeien er geen bomen op de toppen van hoge bergen?

- a Het is daar te koud.
- b Er zijn daar te veel andere planten.
- c Er zijn daar te veel rotsen.

4. Waar kan je veel planten, bomen, bloemen en dieren zien op hoge bergen?

- a Hoog op de berg.
- b Laag op de berg.
- c Overal.

5. Wanneer heb je speciale touwen en schoenen nodig?

- a Als je nog heel weinig in de bergen hebt gelopen.
- b Als je steile bergen of bergen met veel rotsen wilt beklimmen.
- c Als je misselijk wordt of hoofdpijn krijgt.

6. Wanneer kan je misselijk worden of hoofdpijn krijgen?

- a Als je te snel omhoog gaat en boven de 2000 meter komt.
- b Als je te snel naar beneden loopt.
- c Als je te langzaam naar boven gaat, en daarna te snel naar beneden.

7. Hoe hoog is de hoogste berg in Nederland?

- a 320 meter.
- b Bijna 2000 meter.
- c Dat staat niet in de tekst.

Oefening 2

Vul de goede woorden in:

heleboel – sommige – meter - een camping – groeien – werelddeel - toppen

1. In de zomer gaan veel mensen op vakantie. Sommigen gaan naar _____ in Nederland. Anderen vliegen naar Spanje, voor een vakantie aan het strand.
2. En _____ mensen gaan wandelen in de bergen.

Hoogste berg

3. Er zijn een _____ bergen in de wereld. Lage en hoge bergen.
4. De meeste hoge bergen vind je in het _____ Azië.

De hoogste berg van de wereld staat in het land Nepal. Deze berg heet de Mount Everest.

5. De Mount Everest is bijna 9000 _____ hoog.

Planten

6. Op een berg _____ vaak heel veel planten en bomen. En ook bloemen. Verder leven er dieren op de bergen. Maar hoe hoger je komt op een berg, hoe minder planten en dieren er leven. Het is er dan te koud voor planten en dieren.
7. Op de _____ van de bergen zie je daarom vaak alleen maar rotsen.

Vul de goede woorden in:

te steil – besneeuwd – heuvels – beklimmen – misselijk - speciale touwen – de hoogte

Sneeuw

8. In de winter zijn bergen vaak _____. In Oostenrijk bijvoorbeeld. Maar op veel hoge bergen ligt niet alleen in de winter sneeuw. Ook in de zomer zie je daar sneeuw. Het is daar zo koud dat er altijd sneeuw ligt.

Klimmen

9. Op een aantal bergen kun je goed wandelen en fietsen. Maar op sommige bergen is het te moeilijk om te lopen of te fietsen. Deze bergen zijn _____ of er zijn teveel rotsen.
10. Deze bergen kun je wel _____.
11. Mensen die bergen beklimmen gebruiken _____. En ze hebben speciale schoenen.

Hoog

12. Bij het klimmen kun je last krijgen van_____. Dat kan gebeuren als je boven de 2000 meter bent.
13. Als je te snel klimt, kun je_____worden. Of je krijgt hoofdpijn.

Nederland

In ons land zijn geen hoge bergen.

14. Er zijn wel lage bergen en_____. De hoogste berg in Nederland is de Vaalserberg. Deze berg is 320 meter hoog.

Oefening 3

Wat hoort bij elkaar? Zet de letter in het []

- | | | |
|-------------------|-----|----------------------|
| 1. het werelddeel | [] | a. de stenen |
| 2. een heleboel | [] | b. glooiend |
| 3. de top | [] | c. Azië |
| 4. de rotsen | [] | d. het hoogste punt |
| 5. steil | [] | e. heel veel |
| 6. de heuvel | [] | f. kleine berg |
| 7. klimmen | [] | g. ziek |
| 8. speciaal touw | [] | h. enkele, een paar |
| 9. misselijk | [] | i. naar boven gaan |
| 10. sommige | [] | j. om niet te vallen |

Oefening 4

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de [] .

[] Deze berg heet de Mount Everest.

[.] Of je krijgt hoofdpijn.

[] En sommige mensen gaan wandelen in de bergen.

[] Ook in de zomer zie je daar sneeuw.

[] daarom vaak alleen maar rotsen.

[] Maar op sommige bergen is het te moeilijk om te lopen of te fietsen.

In de zomer gaan veel mensen op vakantie. Sommigen gaan naar een camping in Nederland. Anderen vliegen naar Spanje, voor een vakantie aan het strand.

_____ 1 _____

Hoogste berg

Er zijn een heleboel bergen in de wereld. Lage en hoge bergen. De meeste hoge bergen vind je in het werelddeel Azië. De hoogste berg van de wereld staat in het land Nepal.

_____ 2 _____

De Mount Everest is bijna 9000 meter hoog.

Planten

Op een berg groeien vaak heel veel planten en bomen. En ook bloemen. Verder leven er dieren op de bergen. Maar hoe hoger je komt op een berg, hoe minder planten en dieren er leven. Het is er dan te koud voor planten en dieren.

Op de toppen van de bergen zie je _____ 3 _____.

Sneeuw

In de winter zijn bergen vaak besneeuwd. In Oostenrijk bijvoorbeeld. Maar op veel hoge bergen ligt niet alleen in de winter sneeuw.

_____ 4 _____

Het is daar zo koud dat er altijd sneeuw ligt.

Klimmen

Op een aantal bergen kan je goed wandelen en fietsen.

_____ 5 _____

Deze bergen zijn te steil of er zijn teveel rotsen. Deze bergen kun je wel beklimmen.

Mensen die bergen beklimmen gebruiken speciale touwen. En ze hebben speciale schoenen.

Hoog

Bij het klimmen kun je last krijgen van de hoogte. Dat kan gebeuren als je boven de 2000 meter bent. Als je te snel klimt, kun je misselijk worden.

_____ 6 _____

Nederland

In ons land zijn geen hoge bergen. Er zijn wel lage bergen en heuvels. De hoogste berg in Nederland is de Vaalserberg. Deze berg is 320 meter hoog.

Oefening 5

Vul de goede woorden in:

1. *fietsen – dorp – strand - camping*
2. *sommige- enkele – veel - weinig*
3. *globe – land - wereld - aarde*
4. *staan – groeien - zie je - bloeien*
5. *boven – op – toppen - onder*
6. *stenen – klippen – zand - rotsen*
7. *fietsen – beklimmen - met auto*
8. *touw – koord – garen - wol*
9. *ziek – naar – pijn - misselijk*
10. *heuvels- bergen – toppen*

In de zomer gaan veel mensen op vakantie. Sommigen gaan naar een _____1_____ in Nederland. Anderen vliegen naar Spanje, voor een vakantie aan het strand.-
En _____2_____ mensen gaan wandelen in de bergen.

Hoogste berg

Er zijn een heleboel bergen in de wereld. Lage en hoge bergen. De meeste hoge bergen vind je in het werelddeel Azië. De hoogste berg van de _____3_____ staat in het land Nepal. Deze berg heet de Mount Everest. De Mount Everest is bijna 9000 meter hoog.

Planten

Op een berg _____4_____ vaak heel veel planten en bomen. En ook bloemen. Verder leven er dieren op de bergen. Maar hoe hoger je komt op een berg, hoe minder planten en dieren er leven. Het is er dan te koud voor planten en dieren.
Op de _____5_____ van de bergen zie je daarom vaak alleen maar _____6_____.

Sneeuw

In de winter zijn bergen vaak besneeuwd. In Oostenrijk bijvoorbeeld.
Maar op veel hoge bergen ligt niet alleen in de winter sneeuw.
Ook in de zomer zie je daar sneeuw. Het is daar zo koud dat er altijd sneeuw ligt.

Klimmen

Op een aantal bergen kan je goed wandelen en fietsen. Maar op sommige bergen is het te moeilijk om te lopen of te fietsen. Deze bergen zijn te steil of er zijn teveel rotsen.
Deze bergen kun je wel _____7_____. Mensen die bergen beklimmen gebruiken speciale _____8_____. En ze hebben speciale schoenen.

Hoog

Bij het klimmen kan je last krijgen van de hoogte. Dat kan gebeuren als je boven de 2000 meter bent. Als je te snel klimt, kun je _____9_____ worden. Of je krijgt hoofdpijn.

Nederland

In ons land zijn geen hoge bergen. Er zijn wel lage bergen en _____10_____. De hoogste berg in Nederland is de Vaalserberg. Deze berg is 320 meter hoog

Meer mensen in Nederland

In Nederland wonen nu meer dan 17 miljoen mensen. Om precies te zijn: 17.208.970.

In het jaar 2000 waren dat er bijna 16 miljoen.

Al jaren komen er steeds meer Nederlanders bij. Ongeveer 100 jaar geleden woonden er nog maar 5 miljoen mensen in ons land. Nu zijn dat er dus meer dan 17 miljoen. Het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) denkt dat er in 2060 ongeveer 18,4 miljoen mensen zullen zijn.

Geboren

Er worden in Nederland steeds minder kinderen geboren. Hoe komt het dat er dan toch steeds meer mensen bijkomen? Dat komt vooral doordat er minder mensen doodgaan, want Nederlanders worden steeds ouder. Maar ook komen er veel mensen uit het buitenland naar Nederland.

Meer oude mensen

Waarom zijn er steeds meer oude mensen in Nederland? Ten eerste omdat er tussen 1945 en 1965 heel veel baby's geboren werden. Veel meer dan in de jaren daarna. Die mensen worden nu dus allemaal oud.

Maar de mensen in Nederland worden ook steeds ouder: ze gaan later dood. En ze blijven ook langer gezond. Dat komt bijvoorbeeld door meer hygiëne, betere voeding en betere zorg.



meer hygiëne,



gezondere voeding



en betere zorg

Dat is natuurlijk goed nieuws. Maar het geeft ook problemen. Bijvoorbeeld omdat oude mensen niet meer werken. En het is wel belangrijk dat er genoeg mensen zijn om de bejaarden te blijven verzorgen, zoals artsen en verplegers. En natuurlijk zijn er ook veel mensen nodig voor de andere beroepen, zoals leraren en bouwvakkers.

Ook willen oude mensen nog wel goed leven. En goed leven kost geld. Dat geld moet verdiend worden door jonge mensen. Maar er zijn steeds minder jonge mensen om dat geld te verdienen.

Een derde probleem is dat oude mensen wel langer gezond blijven, maar tenslotte toch vaak ziek worden. Dat kost ook veel geld: bijvoorbeeld voor ziekenhuizen en dokters, maar ook voor de zorg.



Wie verzorgt straks onze bejaarden?



En hebben we straks nog genoeg bouwvakkers?

Wat gaat er veranderen?

Mensen zullen steeds ouder worden. De helft van de meisjes die nu geboren worden, wordt bijvoorbeeld meer dan 100 jaar oud. En 33 % van de nu geboren jongens wordt ook 100 jaar of ouder.

Veel mensen denken dat we daarom langer moeten blijven werken. De leeftijd dat mensen pensioen krijgen is nu al verhoogd van 65 naar 67 jaar. En dat zal misschien al snel nog hoger worden.

Ook denken veel jonge mensen dat ze later veel minder pensioen zullen krijgen. Ze denken dus dat ze zelf meer geld moeten sparen om later, als ze oud zijn, toch nog een goed leven te hebben.



ouderen

woordenlijst:

er bijkomen	: meer worden
100 jaar geleden	: honderd jaar terug
maar 5 miljoen	: dat is niet veel
doordat	: omdat
gezond	: niet ziek
gezonde voeding	: goed eten, dat zorgt dat je gezond blijft
de hygiëne	: dat je jezelf goed wast, en alle dingen goed schoonmaakt
genoeg	: niet te weinig
bejaarden	: oude mensen
de verpleger/verpleegster	: iemand die zorgt voor zieke mensen
bouwvakkers	: mensen die huizen bouwen
tenslotte	: aan het eind, de laatste tijd van hun leven
het pensioen	: geld dat je krijgt als je stopt met werken
geld sparen	: het geld niet nú gebruiken, maar bewaren voor later (bijvoorbeeld met een spaarrekening bij de bank)

Oefening 1

1. Zullen er in 2060 meer of minder mensen in Nederland wonen?

- a Meer.
- b Minder.
- c Dat staat niet in de tekst.

2. Hoe komt het dat er steeds meer mensen zijn in Nederland?

- a Er worden veel kinderen geboren.
- b Steeds minder mensen verhuizen naar een ander land.
- c Nederlanders worden ouder, en er komen meer mensen naar Nederland.

3. Waarom zijn er steeds meer oude mensen in Nederland?

- a Omdat de mensen tussen 1945 en 1965 veel kinderen kregen.
- b Omdat de mensen nu ouder worden dan vroeger.
- c a en b zijn allebei goed.

4. Welke problemen geeft het dat er steeds meer oude mensen zijn?

- a Oude mensen werken niet meer maar ze hebben wel geld nodig, en ze worden vaak ziek.
- b Oude mensen eten niet goed, en ze vinden hygiëne niet zo belangrijk .
- c Oude mensen krijgen geen baby's meer en ze willen niet werken.

5. Wat staat er in de tekst over meisjes en jongens die nu geboren worden?

- a Er zullen meer meisjes zijn die 100 jaar worden dan jongens.
- b Die jongens en meisjes worden minder oud dan de baby's die tussen 1945 en 1965 geboren werden.
- C De jongens zullen gezonder zijn dan de meisjes.

6. Waarom denken jonge mensen dat ze meer moeten sparen?

- a Omdat ze meer kinderen willen krijgen.
- b Omdat ze minder pensioen zullen krijgen.
- c Omdat bijvoorbeeld huizen en auto's steeds duurder worden.

Oefening 2

Vul de goede woorden in:

bijkomen – hygiëne – 100 jaar geleden – doordat – gezond – de jaren daarna - ongeveer

1. In Nederland wonen nu meer dan 17 miljoen mensen. Om precies te zijn: 17.208.970. In het jaar 2000 waren dat er bijna 16 miljoen. Al jaren komen er steeds meer Nederlanders bij. Ongeveer _____ woonden er nog maar 5 miljoen mensen in ons land. Nu zijn dat er dus meer dan 17 miljoen.
2. Het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) denkt dat er in 2060 _____ 18,4 miljoen mensen zullen zijn.
3. Er worden in Nederland steeds minder kinderen geboren. Hoe komt het dat er dan toch steeds meer mensen _____?
4. Dat komt vooral _____ er minder mensen doodgaan, want Nederlanders worden steeds ouder. Maar ook komen er veel mensen uit het buitenland naar Nederland.
5. Waarom zijn er steeds meer oude mensen in Nederland? Ten eerste omdat er tussen 1945 en 1965 heel veel baby's geboren werden. Veel meer dan in _____. Die mensen worden nu dus allemaal oud.
6. Maar de mensen in Nederland worden ook steeds ouder: ze gaan later dood. En ze blijven ook langer _____.
7. Dat komt bijvoorbeeld door meer _____, betere voeding en betere zorg.

tenslotte – verplegers – de bejaarden – pensioen – bouwvakkers – geld moeten sparen - genoeg

8. Dat is natuurlijk goed nieuws. Maar het geeft ook problemen. Bijvoorbeeld omdat oude mensen niet meer werken. En het is wel belangrijk dat er _____ mensen zijn om _____ te blijven verzorgen, zoals artsen en _____.
9. En natuurlijk zijn er ook veel mensen nodig voor de andere beroepen, zoals leraren en _____. Ook willen oude mensen nog wel goed leven. En goed leven kost geld. Dat geld moet verdiend worden door jonge mensen. Maar er zijn steeds minder jonge mensen om dat geld te verdienen.
10. Een derde probleem is dat oude mensen wel langer gezond blijven, maar _____ toch vaak ziek worden. Dat kost ook veel geld: bijvoorbeeld voor ziekenhuizen en dokters, maar ook voor de zorg. Mensen zullen steeds ouder worden. De helft van de meisjes die nu geboren worden, wordt

bijvoorbeeld meer dan 100 jaar oud. En 33 % van de nu geboren jongens wordt ook 100 jaar of ouder.

11. Veel mensen denken dat we daarom langer moeten blijven werken. De leeftijd dat mensen _____ krijgen is nu al verhoogd van 65 naar 67 jaar. En dat zal misschien al snel nog hoger worden.
12. Ook denken veel jonge mensen dat ze later veel minder pensioen zullen krijgen. Ze denken dus dat ze zelf meer _____ om later, als ze oud zijn, toch nog een goed leven te hebben.

Oefening 3

Wat is het tegengestelde? Zet de goede letter tussen de []

- | | | |
|---------------------|-----|------------------|
| 1. 100 jaar geleden | [] | a. jongeren |
| 2. gezond | [] | b. precies |
| 3. ongeveer | [] | c. kinderbijslag |
| 4. er bijkomen | [] | d. geld uitgeven |
| 5. bejaarden | [] | e. ongezond |
| 6. geld sparen | [] | f. er afgaan |
| 7. genoeg | [] | g. over 100 jaar |
| 8. pensioen | [] | h. te weinig |

Oefening 4

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de []

- [] *Dat kost veel geld: bijvoorbeeld voor ziekenhuizen en dokters, maar ook voor de zorg.*
- [] *De leeftijd dat mensen pensioen krijgen is nu al verhoogd van 65 naar 67 jaar.*
- [] *En het is wel belangrijk dat er genoeg mensen zijn om de bejaarden te blijven verzorgen*
- [] *Dat komt bijvoorbeeld door meer hygiëne, betere voeding en betere zorg.*
- [] *Ongeveer 100 jaar geleden woonden er nog maar 5 miljoen mensen in ons land.*
- [] *Dat komt vooral doordat er minder mensen doodgaan want Nederlanders worden steeds ouder.*

In Nederland wonen nu meer dan 17 miljoen mensen. Om precies te zijn: 17.208.970. In het jaar 2000 waren dat er bijna 16 miljoen. Al jaren komen er steeds meer Nederlanders

bij. _____ 1 _____ Nu zijn
dat er dus meer dan 17 miljoen. Het CBS (Centraal Bureau voor Statistiek) denkt dat er in
2060 ongeveer 18,4 miljoen mensen zullen zijn.

Er worden in Nederland steeds minder kinderen geboren. Hoe komt het dat er dan toch
steeds meer mensen bijkomen?

_____ 2 _____ Maar
ook komen er veel mensen uit het buitenland naar Nederland.

Waarom zijn er steeds meer oude mensen in Nederland? Ten eerste omdat er tussen 1945
en 1965 heel veel baby's geboren werden. Veel meer dan in de jaren daarna. Die mensen
worden nu dus allemaal oud. Maar de mensen in Nederland worden ook steeds ouder: ze
gaan later dood. En ze blijven ook langer gezond.

_____ 3 _____
Dat is natuurlijk goed nieuws. Maar het geeft ook problemen. Bijvoorbeeld omdat oude
mensen niet meer werken.

_____ 4 _____,
zoals artsen en verplegers. En natuurlijk zijn er ook veel mensen nodig voor de andere
beroepen, zoals leraren en bouwvakkers. Ook willen oude mensen nog wel goed leven. En
goed leven kost geld. Dat geld moet verdiend worden door jonge mensen. Maar er zijn
steeds minder jonge mensen om dat geld te verdienen.

Een derde probleem is dat oude mensen veel langer gezond blijven,

_____ 5 _____
Dat kost ook veel geld: bijvoorbeeld voor ziekenhuizen en dokters, maar ook voor de zorg.
Mensen zullen steeds ouder worden. De helft van de meisjes die nu geboren worden, wordt
bijvoorbeeld meer dan 100 jaar oud. En 33 % van de nu geboren jongens wordt ook 100 jaar
of ouder.

Veel mensen denken dat we daarom langer moeten blijven werken.

_____ 6 _____
En dat zal misschien al snel nog hoger worden.
Ook denken veel jonge mensen dat ze later veel minder pensioen zullen krijgen. Ze denken
dus dat ze zelf meer geld moeten sparen om later, als ze oud zijn, toch nog een goed leven
te hebben.

Oefening 5

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder:

1. *ongeveer - precies – slordig – kortaf*
2. *meer dan 5 miljoen - meer dan 6 miljoen – steeds 5 miljoen – maar 5 miljoen*
3. *voordat – nadat – doordat – wanneer*
4. *vuil – aandacht – hygiëne – zeep*
5. *voeding – sokken – drinken – kleding*
6. *te weinig – genoeg – te veel – zeer weinig*
7. *jongeren – baby's - kinderen - bejaarden*
8. *cursisten – bouwvakkers – huisvaders – schaatsers*
9. *tenslotte – allereerst – geen een – daarom*
10. *kinderbijslag – bijstand – pensioen - ziektekosten*

In Nederland wonen nu meer dan 17 miljoen mensen. Om _____1_____ te zijn: 17.208.970. In het jaar 2000 waren dat er bijna 16 miljoen. Al jaren komen er steeds meer Nederlanders bij. Ongeveer 100 jaar geleden woonden er nog _____2_____ mensen in ons land. Nu zijn dat er dus meer dan 17 miljoen. Het CBS (Centraal Bureau voor Statistiek) denkt dat er in 2060 ongeveer 18,4 miljoen mensen zullen zijn.

Er worden in Nederland steeds minder kinderen geboren. Hoe komt het dat er dan toch steeds meer mensen bijkomen? Dat komt vooral _____3_____ er minder mensen doodgaan, want Nederlanders worden steeds ouder. Maar ook komen er veel mensen uit het buitenland naar Nederland.

Waarom zijn er steeds meer oude mensen in Nederland? Ten eerste omdat er tussen 1945 en 1965 heel veel baby's geboren werden. Veel meer dan in de jaren daarna. Die mensen worden nu dus allemaal oud. Maar de mensen in Nederland worden ook steeds ouder: ze gaan later dood. En ze blijven ook langer gezond. Dat komt bijvoorbeeld door meer _____4_____ betere _____5_____ en betere zorg.

Dat is natuurlijk goed nieuws. Maar het geeft ook problemen. Bijvoorbeeld omdat oude mensen niet meer werken. En het is wel belangrijk dat er _____6_____ mensen zijn om _____7_____ te blijven verzorgen, zoals artsen en verplegers. En natuurlijk zijn er ook veel mensen nodig voor de andere beroepen, zoals leraren en _____8_____ Ook willen oude mensen nog wel goed leven. En goed leven kost geld. Dat geld moet verdiend worden door jonge mensen. Maar er zijn steeds minder jonge mensen om dat geld te verdienen.

Een derde probleem is dat oude mensen wel langer gezond blijven, maar _____9_____ toch vaak ziek worden. Dat kost ook veel geld: bijvoorbeeld voor ziekenhuizen en dokters, maar ook voor de zorg.

Mensen zullen steeds ouder worden. De helft van de meisjes die nu geboren worden, wordt bijvoorbeeld meer dan 100 jaar oud. En 33 % van de nu geboren jongens wordt ook 100 jaar

of ouder.

Veel mensen denken dat we daarom langer moeten blijven werken. De leeftijd dat mensen _____10_____ krijgen is nu al verhoogd van 65 naar 67 jaar. En dat zal misschien al snel nog hoger worden.

Ook denken veel jonge mensen dat ze later veel minder pensioen zullen krijgen. Ze denken dus dat ze zelf meer geld moeten sparen om later, als ze oud zijn, toch nog een goed leven te hebben.

Rij 80 km voor een beter milieu

In Nederland is de lucht op veel plaatsen vies. Dat komt door fabrieken, maar vooral door het verkeer.

Uit auto's komen uitlaatgassen. Dat zijn ongezonde gassen. Die gassen zijn niet alleen slecht voor het milieu: mensen ademen de vieze lucht in. Vooral voor baby's, oude mensen en mensen met astma is dat ongezond. Daarom is het belangrijk dat de lucht schoner wordt.



uit auto's komen uitlaatgassen...

Langzamer en schoner rijden

Op de snelweg mag je meestal 100 of 120 kilometer per uur rijden. Maar het is beter voor het milieu als auto's minder hard rijden. Daarom mogen auto's op sommige plekken maar 80 kilometer per uur rijden.

Bij 80 kilometer kun je dan het best in de 5e versnelling rijden. De auto verbruikt dan minder benzine. En uit de auto komen minder uitlaatgassen. Ook maakt de auto minder geluid.

Maar nog beter is het natuurlijk om een schone auto te kopen. Elektrische auto's zijn bijvoorbeeld heel schoon.



Steden

Op de normale wegen buiten de stad mag je vaak maximaal 80 km per uur rijden. Maar er zijn ook een paar plekken op de snelweg waar je maar 80 kilometer mag rijden.

Die plekken liggen in of dichtbij de grote steden, bijvoorbeeld op de A10 bij Amsterdam, op de A12 bij Den Haag en op de A20 bij Rotterdam.

Files

In de buurt van deze snelwegen wonen veel mensen. Een schonere lucht is daarom op die plekken belangrijk. Ook zijn er minder files als iedereen daar 80 kilometer rijdt. En, ook belangrijk: het is veiliger, want er zijn minder ongelukken.

Controle

Op de stukken snelweg wordt streng gecontroleerd. Als een automobilist te hard rijdt, krijgt hij of zij een boete. Boven de weg hangen camera's. Die camera's zien hoe hard alle auto's rijden.



op de snelweg wordt streng gecontroleerd!

woordenlijst:

het milieu : de wereld waarin wij wonen (bijvoorbeeld de lucht, de grond en het water)
het verkeer : de auto's, bussen, motoren etc. op de weg
vies : niet schoon
uitlaatgassen : rook die achter uit de auto's komt

inademen :  de lucht binnenkrijgen via je mond of je neus (in je longen)

de versnelling :  een auto heeft 5 versnellingen

verbruiken : gebruiken
de auto maakt minder geluid : je hoort minder
steden : meervoud van stad
de snelweg : een weg alleen voor auto's en motoren, waar je sneller mag rijden
de file : een rij auto's die stilstaat of heel langzaam rijdt
veilig : niet gevaarlijk
streng controleren : goed en veel controleren
automobilist : chauffeur van een auto
boete : als je geld moet betalen omdat je iets gedaan hebt dat niet mag

Oefening 1

1. Wat zijn uitlaatgassen?

- a Medicijnen voor mensen met astma.
- b De gassen die achter uit auto's en bussen komen.
- c Dingen die veel mensen wel lekker vinden, maar oude mensen en baby's vinden ze vies.

2. Waarom zijn uitlaatgassen een probleem?

- a Ze maken de lucht op veel plaatsen vies en ze zijn ongezond.
- b Autofabrieken hebben last van de vieze lucht.
- c Er worden minder baby's geboren en oude mensen krijgen astma.

3. Wat is de beste manier om minder uitlaatgassen te krijgen?

- a 80 kilometer per uur rijden.
- b Altijd in de vijfde versnelling rijden.
- c Een schone auto kopen.

4. Waar mag je nu niet sneller dan 80 kilometer per uur rijden?

- a Alleen op normale wegen buiten de stad.
- b Op alle snelwegen in Nederland.
- c Op normale wegen buiten de stad en op een paar snelwegen dichtbij een grote stad.

5. Waarom mag je op de snelweg bij de grote steden niet sneller dan 80 kilometer per uur rijden?

- a Daar wonen veel mensen, die last hebben van de uitlaatgassen.
- b Dan zijn er minder files.
- c Dan zijn er minder ongelukken.
- d antwoord a, b en c zijn alle drie goed.

6. Wat krijgt iemand die te snel rijdt?

- a Een boete.
- b Een cursus '80 kilometer voor een beter milieu'.
- c Een camera in zijn auto die controleert hoe snel je rijdt.

Oefening 2

Vul de woorden in op de goede plaats

uitlaatgassen – verbruikt – verkeer – vies – versnelling – milieu - ademen

1. In Nederland is de lucht op veel plaatsen _____.
2. Dat komt door fabrieken, maar vooral door het _____.
3. Uit auto's komen _____. Dat zijn ongezonde gassen. Die gassen zijn niet alleen slecht voor het milieu:
4. mensen _____ de vieze lucht in. Vooral voor baby's, oude mensen en mensen met astma is dat ongezond. Daarom is het belangrijk dat de lucht schoner wordt.
5. Op de snelweg mag je meestal 100 of 120 kilometer per uur rijden. Maar het is beter voor het _____ als auto's minder hard rijden. Daarom mogen auto's op sommige plekken maar 80 kilometer per uur rijden.
6. Bij 80 kilometer kun je dan het best in de 5e _____ rijden.
7. De auto _____ dan minder benzine. En uit de auto komen minder uitlaatgassen. Ook maakt de auto minder geluid. Maar nog beter is het natuurlijk om een schone auto te kopen. Elektrische auto's zijn bijvoorbeeld heel schoon.

minder files – automobilist – snelweg – streng – Die plekken – boete- veiliger

8. Op de normale wegen buiten de stad mag je vaak maximaal 80 km per uur rijden. Maar er zijn ook een paar plekken op de _____ waar je maar 80 kilometer mag rijden.
9. _____ liggen in of dichtbij de grote steden, bijvoorbeeld op de A10 bij Amsterdam, op de A12 bij Den Haag en op de A20 bij Rotterdam.
10. In de buurt van deze snelwegen wonen veel mensen. Een schonere lucht is daarom op die plekken belangrijk. Ook zijn er _____ als iedereen daar 80 kilometer rijdt.
11. En, ook belangrijk: het is _____, want er zijn minder ongelukken.
12. Op de stukken snelweg wordt _____ gecontroleerd.
13. Als een _____ te hard rijdt,
14. krijgt hij of zij een _____. Boven de weg hangen camera's. Die camera's zien hoe hard alle auto's rijden.

Oefening 3

Wat hoort bij elkaar? Zet de letter in het []

- | | | |
|---------------------|-----|-----------------------------|
| 1. het milieu | [] | a. de longen |
| 2. het verkeer | [] | b. auto's, fietsers, bussen |
| 3. vies | [] | c. lucht, grond en water |
| 4. uitlaatgassen | [] | d. rook uit auto's |
| 5. inademen | [] | e. niet schoon |
| 6. de versnelling | [] | f. stilstaan |
| 7. verbruiken | [] | g. geld betalen |
| 8. de snelweg | [] | h. chauffeur |
| 9. de file | [] | i. niet gevaarlijk |
| 10. veilig | [] | j. de landweg |
| 11. de automobilist | [] | k. gebruiken |
| 12. de boete | [] | l. een auto heeft er 5 |

Oefening 4

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de []

- [] De camera's zien hoe hard alle auto's rijden.
- [] Daarom mogen auto's op sommige plekken maar 80 kilometer per uur rijden
- [] Dat komt door fabrieken, maar vooral door het verkeer.
- [] En ook belangrijk: het is veiliger, want er zijn minder ongelukken.
- [] Elektrische auto's zijn bijvoorbeeld heel schoon.

In Nederland is de lucht op veel plaatsen vies.

_____1_____

Uit auto's komen uitlaatgassen. Dat zijn ongezonde gassen. Die gassen zijn niet alleen slecht voor het milieu: mensen ademen de vieze lucht in. Vooral voor baby's, oude mensen en mensen met astma is dat ongezond. Daarom is het belangrijk dat de lucht schoner wordt. Op de snelweg mag je meestal 100 of 120 kilometer per uur rijden. Maar het is beter voor het milieu als auto's minder hard rijden.

2

Bij 80 kilometer kun je dan het best in de 5e versnelling rijden. De auto verbruikt dan minder benzine. En uit de auto komen minder uitlaatgassen. Ook maakt de auto minder geluid. Maar nog beter is het natuurlijk om een schone auto te kopen.

3

Op de normale wegen buiten de stad mag je vaak maximaal 80 km per uur rijden. Maar er zijn ook een paar plekken op de snelweg waar je maar 80 kilometer mag rijden.

Die plekken liggen in of dichtbij de grote steden, bijvoorbeeld op de A10 bij Amsterdam, op de A12 bij Den Haag en op de A20 bij Rotterdam.

In de buurt van deze snelwegen wonen veel mensen. Een schonere lucht is daarom op die plekken belangrijk. Ook zijn er minder files als iedereen daar 80 kilometer rijdt.

4

Op de stukken snelweg wordt streng gecontroleerd. Als een automobilist te hard rijdt, krijgt hij of zij een boete.

5

oefening 5

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder:

1. *schoon – apart – vies - gerookt*
2. *gasflessen – uitlaatgassen – rookgassen - gasmeters*
3. *ademen – blazen - drinken – roken*
4. *landweg – stoep – fietspad - snelweg*
5. *milieu – minimum – gedrag - millennium*
6. *vertraging – versnelling – vergissing - verveling*
7. *vlekken – lekken – plekken - hekken*
8. *lawaai – filets – ruzies – files*
9. *sterk – streng – steeds – storing*
10. *fietsers – kapitein – piloot – automobilist*

In Nederland is de lucht op veel plaatsen _____1_____. Dat komt door fabrieken, maar vooral door het verkeer. Uit auto's komen _____2_____. Dat zijn ongezonde gassen. Die gassen zijn niet alleen slecht voor het milieu: mensen _____3_____ de vieze lucht in. Vooral voor baby's, oude mensen en mensen met astma is dat ongezond. Daarom is het belangrijk dat de lucht schoner wordt.

Op de _____4_____ mag je meestal 100 of 120 kilometer per uur rijden. Maar het is beter voor het _____5_____ als auto's minder hard rijden. Daarom mogen auto's op sommige plekken maar 80 kilometer per uur rijden. Bij 80 kilometer kun je dan het best in de 5e _____6_____ rijden. De auto verbruikt dan minder benzine. En uit de auto komen minder uitlaatgassen. Ook maakt de auto minder geluid. Maar nog beter is het natuurlijk om een schone auto te kopen. Elektrische auto's zijn bijvoorbeeld heel schoon.

Op de normale wegen buiten de stad mag je vaak maximaal 80 km per uur rijden. Maar er zijn ook een paar plekken op de snelweg waar je maar 80 kilometer mag rijden.

Die _____7_____ liggen in of dichtbij de grote steden, bijvoorbeeld op de A10 bij Amsterdam, op de A12 bij Den Haag en op de A20 bij Rotterdam.

In de buurt van deze snelwegen wonen veel mensen. Een schonere lucht is daarom op die plekken belangrijk. Ook zijn er minder _____8_____ als iedereen daar 80 kilometer rijdt. En, ook belangrijk: het is veiliger, want er zijn minder ongelukken.

Op de stukken snelweg wordt _____9_____ gecontroleerd. Als een _____10_____ te hard rijdt, krijgt hij of zij een boete. Boven de weg hangen camera's. Die camera's zien hoe hard alle auto's rijden.

Rembrandt

Rembrandt is een van de bekendste Nederlandse schilders. Hij werd op 15 juli 1606 geboren in Leiden. Van zijn ouders moest hij naar de universiteit. Maar Rembrandt wilde liever schilder worden.

Hij werd al snel een bekende schilder in Nederland. In totaal maakte hij 600 schilderijen en 3000 tekeningen.

Rembrandt overleed in 1669 in Amsterdam.

De Nachtwacht

Ook na zijn dood bleven de schilderijen van Rembrandt populair. Mensen uit alle landen komen nu naar het Rijksmuseum in Amsterdam. Zij willen daar De Nachtwacht zien.

De Nachtwacht is het bekendste schilderij van Rembrandt. Het is een groot schilderij waarop schutters te zien zijn. Schutters waren een soort soldaten of politiemensen. Zij moesten de stad beschermen.



Licht en donker

Waarom vinden mensen uit de hele wereld de schilderijen van Rembrandt zo mooi? Een van de dingen die Rembrandt zo speciaal maken is het gebruik van licht en donker in zijn schilderijen: de belangrijke mensen en dingen in zijn schilderijen staan altijd prachtig in het licht.

Ook kon Rembrandt heel goed het karakter van mensen laten zien. Als je naar zijn schilderijen kijkt, heb je het idee dat je bijna kunt zien wat de mensen denken. Rembrandt kon ook heel goed oude mensen schilderen. Een goed voorbeeld is het schilderij van de oude vrouw hieronder:



De vrouw leest in een boek. Dat boek is waarschijnlijk een bijbel. Het licht valt niet op haar gezicht, maar op haar oude, gerimpelde hand. De vrouw heeft waarschijnlijk slechte ogen, dus ze gebruikt haar handen bij het lezen van de grote letters. Zo wil Rembrandt ons iets van het karakter van de vrouw laten zien: ze kan bijna niet meer lezen, maar toch wil ze elke dag nog in de bijbel lezen. Het geloof is dus heel belangrijk voor haar.



De oude, gerimpelde hand...

woordenlijst:

de schilder	: iemand die schilderijen maakt
bekend	: als veel mensen weten wie je bent
overleed	: ging dood
populair	: veel mensen vinden het mooi en willen het zien
beschermen	: zorgen dat een land of stad veilig blijft
prachtig	: heel mooi
het karakter	: hoe een persoon is, hoe hij denkt en voelt (of iemand vriendelijk is, snel boos, zenuwachtig, vaak vrolijk of juist vaak somber, etc.)
een goed voorbeeld	: iets wat het goed duidelijk maakt
waarschijnlijk	: niet zeker, maar we denken het wel
de bijbel	: het boek van de Christenen
het geloof	: bijvoorbeeld het Christendom, of de Islam, het Hindoeïsme, het Boeddhisme

Oefening 1

1. Wie was Rembrandt?

- a Een schilder die meer dan 400 jaar geleden geboren werd.
- b Een schutter uit Amsterdam, die soms ook schilderijen maakte.
- c Een man uit Leiden die rijk werd omdat hij schilderijen van andere mensen verkocht aan het Rijksmuseum.

2. Had Rembrandt al snel succes?

- a Nee, hij werd pas na zijn dood populair.
- b Nee, hij werd pas bekend toen hij al een oude man was.
- c Ja, hij werd al snel een bekende schilder.

3. Wat is het bekendste schilderij van Rembrandt?

- a De Nachtwacht.
- b Het schilderij van de oude vrouw.
- c Dat staat niet in de tekst.

4. Waar kan je de Nachtwacht zien?

- a In het Rembrandthuis in Amsterdam.
- b In het Rijksmuseum in Amsterdam.
- c Je kunt het alleen op internet zien, want het schilderij is te duur voor een museum.
- d Dat staat niet in de tekst.

5. Wat zijn 'schutters'?

- a Soldaten of politiemensen.
- b Oude vrouwen die voor de kerk werken.
- c Schilders.

6. Wat maakt Rembrandt zo speciaal volgens deze tekst?

- a Hij heeft heel veel schilderijen en tekeningen gemaakt.
- b Hij schilderde veel oude, maar lieve mensen.
- c Hij maakte heel donkere schilderijen.
- d Hij gebruikte het licht en donker heel mooi, en hij kon goed het karakter van mensen laten zien.

7. Waarom valt het licht niet op het gezicht van de oude vrouw, maar op haar hand?

- a Omdat haar gezicht al oud en niet zo mooi is.
- b Om te laten zien dat voor de vrouw het geloof heel belangrijk is.

Oefening 2

Vul de woorden in op de goede plaats:

bekendste — beschermen – populair – schilder – schutters - overleed

1. Rembrandt is een van de bekendste Nederlandse schilders. Hij werd op 15 juli 1606 geboren in Leiden. Van zijn ouders moest hij naar de universiteit. Maar Rembrandt wilde liever _____ worden.
Hij werd al snel een bekende schilder in Nederland. In totaal maakte hij 600 schilderijen en 3000 tekeningen.
2. Rembrandt _____ in 1669 in Amsterdam.
3. Ook na zijn dood bleven de schilderijen van Rembrandt _____.
Mensen uit alle landen komen nu naar het Rijksmuseum in Amsterdam. Zij willen daar De Nachtwacht zien.
4. De Nachtwacht is het _____ schilderij van Rembrandt.
5. Het is een groot schilderij waarop _____ te zien zijn.
6. Schutters waren een soort soldaten of politiemensen. Zij moesten de stad _____.

waarschijnlijk – karakter – goed voorbeeld – geloof – prachtig - Bijbel

7. Waarom vinden mensen uit de hele wereld de schilderijen van Rembrandt zo mooi? Een van de dingen die Rembrandt zo speciaal maken is het gebruik van licht en donker in zijn schilderijen: de belangrijke mensen en dingen in zijn schilderijen staan altijd _____ in het licht.
8. Ook kon Rembrandt heel goed het _____ van mensen laten zien. Als je naar zijn schilderijen kijkt, heb je het idee dat je bijna kunt zien wat de mensen denken. Rembrandt kon ook heel goed oude mensen schilderen.
9. Een _____ is het schilderij van de oude vrouw hieronder: De vrouw leest in een boek.
10. Dat boek is waarschijnlijk een _____. Het licht valt niet op haar gezicht, maar op haar oude, gerimpelde hand.
11. De vrouw heeft _____ slechte ogen, dus ze gebruikt haar handen bij het lezen van de grote letters. Zo wil Rembrandt ons iets van het karakter van de vrouw laten zien: ze kan bijna niet meer lezen, maar toch wil ze elke dag nog in de Bijbel lezen.
12. Het _____ is dus heel belangrijk voor haar.

Oefening 3

Wat is het tegengestelde? Zet de goede letter tussen de []

- | | | |
|-----------------------|-----|----------------------------|
| 1. bekend | [] | a. is geboren |
| 2. overleed | [] | b. onbekend |
| 3. populair | [] | c. het ziekenhuis in slaan |
| 4. soldaten | [] | d. niet geliefd |
| 5. beschermen | [] | e. burgers |
| 6. prachtig | [] | f. zeker |
| 7. karakter | [] | g. ongeloof |
| 8. een goed voorbeeld | [] | h. lelijk |
| 9. waarschijnlijk | [] | i. een slecht voorbeeld |
| 10. geloof | [] | j. karakterloos |

Oefening 4

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de [].

[] de belangrijke mensen en dingen in zijn schilderijen staan altijd prachtig in het licht.

[] Hij werd al snel een bekende schilder in Nederland.

[] Het geloof is dus belangrijk voor haar.

[] Het is een groot schilderij waarop schutters te zien zijn.

[] Ook na zijn dood bleven de schilderijen van Rembrandt populair.

[] dus ze gebruikt haar handen bij het lezen van de grote letters.

Rembrandt is een van de bekendste Nederlandse schilders. Hij werd op 15 juli 1606 geboren in Leiden. Van zijn ouders moest hij naar de universiteit. Maar Rembrandt wilde liever schilder worden.

_____1_____

In totaal maakte hij 600 schilderijen en 3000 tekeningen.

Rembrandt overleed in 1669 in Amsterdam.

_____2_____

Mensen uit alle landen komen nu naar het Rijksmuseum in Amsterdam. Zij willen daar De Nachtwacht zien. De Nachtwacht is het bekendste schilderij van Rembrandt.

_____3_____

Schutters waren een soort soldaten of politiemensen. Zij moesten de stad beschermen. Waarom vinden mensen uit de hele wereld de schilderijen van Rembrandt zo mooi? Een van de dingen die Rembrandt zo speciaal maken is het gebruik van licht en donker in zijn schilderijen: _____4_____.

Ook kon Rembrandt heel goed het karakter van mensen laten zien. Als je naar zijn schilderijen kijkt, heb je het idee dat je bijna kunt zien wat de mensen denken. Rembrandt kon ook heel goed oude mensen schilderen. Een goed voorbeeld is het schilderij van de oude vrouw hieronder:

De vrouw leest in een boek. Dat boek is waarschijnlijk een Bijbel. Het licht valt niet op haar gezicht, maar op haar oude, gerimpelde hand. De vrouw heeft waarschijnlijk slechte ogen,

_____5_____.

Zo wil Rembrandt ons iets van het karakter van de vrouw laten zien: ze kan bijna niet meer lezen, maar toch wil ze elke dag nog in de Bijbel lezen.

_____6_____.

Oefening 5

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder:

1. *tekenaar – kunstenaar – schilder – praatjesmaker*
2. *onbekende – bekende – vervelende – leuke*
3. *werd geboren – ging op vakantie – overleed – werd volwassen*
4. *populair – ongeliefd – bekend – impopulair*
5. *burgers – socialisten – schutters – piloten*
6. *verlaten – beschermen – verwoesten – regeren*
7. *lelijk – raar – vreemd – prachtig*
8. *een slecht voorbeeld – een goed voorbeeld – een slecht beeld*
9. *soms – zeker – af en toe – waarschijnlijk*
10. *de goede wil – de kwade wil – het karakter – het humeur*

Rembrandt is een van de bekendste Nederlandse schilders. Hij werd op 15 juli 1606 geboren in Leiden. Van zijn ouders moest hij naar de universiteit. Maar Rembrandt wilde liever _____1_____ worden.

Hij werd al snel een _____2_____ schilder in Nederland. In totaal maakte hij 600 schilderijen en 3000 tekeningen. Rembrandt _____3_____ in 1669 in Amsterdam. Ook na zijn dood bleven de schilderijen van Rembrandt _____4_____. Mensen uit alle landen komen nu naar het Rijksmuseum in Amsterdam. Zij willen daar De Nachtwacht zien. De Nachtwacht is het bekendste schilderij van Rembrandt. Het is een groot schilderij waarop _____5_____ te zien zijn. Schutters waren een soort soldaten of politiemensen. Zij moesten de stad _____6_____.

Waarom vinden mensen uit de hele wereld de schilderijen van Rembrandt zo mooi? Een van de dingen die Rembrandt zo speciaal maken is het gebruik van licht en donker in zijn schilderijen: de belangrijke mensen en dingen in zijn schilderijen staan altijd _____7_____ in het licht.

Ook kon Rembrandt heel goed het karakter van mensen laten zien. Als je naar zijn schilderijen kijkt, heb je het idee dat je bijna kunt zien wat de mensen denken. Rembrandt kon ook heel goed oude mensen schilderen. _____8_____ is het schilderij van de oude vrouw hieronder.

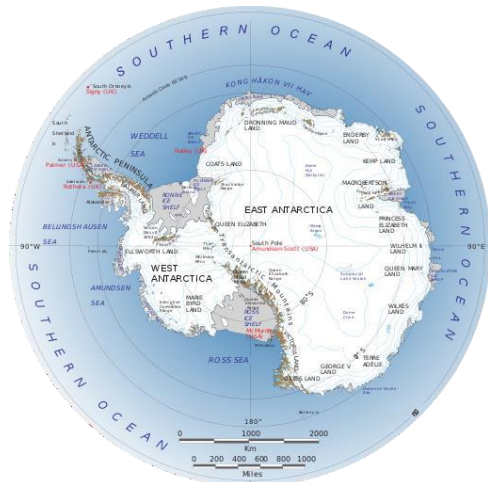
De vrouw leest in een boek. Dat boek is waarschijnlijk een Bijbel. Het licht valt niet op haar gezicht, maar op haar oude, gerimpelde hand. De vrouw heeft _____9_____ slechte ogen, dus ze gebruikt haar handen bij het lezen van de grote letters. Zo wil Rembrandt ons iets van _____10_____ van de vrouw laten zien: ze kan bijna niet meer lezen, maar toch wil ze elke dag nog in de Bijbel lezen. Het geloof is dus heel belangrijk voor haar.

Antarctica: het koudste werelddeel

De wereld bestaat uit verschillende werelddelen, zoals Amerika en Afrika.

Ook Europa en Azië zijn werelddelen.

En dan is er nog de Zuidpool. Deze pool wordt ook wel Antarctica genoemd. Het is het koudste deel van de wereld.



Antarctica



Foto: Jason Auch

Groot

Antarctica is een groot werelddeel. Het heeft een oppervlakte van 14 miljoen vierkante kilometer. Dat is ruim 400 keer zo groot als Nederland.

Ijs

Antarctica is rond het jaar 1820 ontdekt. Van Antarctica zelf kan je maar weinig zien. Het is helemaal bedekt met ijs.

Geen daglicht

De winter op Antarctica duurt van maart tot september. In de winter is er totaal geen licht van de zon. Dus het is dan ook overdag helemaal donker. De temperatuur is dan 50 tot 60 graden onder nul.

Zomer

De zomer op Antarctica begint in september en eindigt in maart. Het is er dan dag en nacht licht. Het wordt dan niet donker.

Onderzoekers

Op Antarctica wonen geen mensen. Het is er te koud om te wonen. Maar er komen wel veel onderzoekers naar Antarctica. Zij onderzoeken bijvoorbeeld het ijs en de dieren. En ook de ozonlaag. In de zomer zijn er ongeveer 5000 onderzoekers op Antarctica. En in de winter ongeveer 2000.



de dieren op de Antarctica: zeerobben, walvissen en pinguïns

woordenlijst:

werelddeel	: Afrika, Europa, Amerika, Azië en Australië zijn werelddelen.
De oppervlakte	: hoe groot iets is (hoeveel vierkante meter of kilometer)
ruim	: meer dan
rond het jaar	: ongeveer in het jaar ...
ontdekt	: gevonden
het is helemaal bedekt	: overal ligt ijs
onderzoekers	: mensen die informatie proberen te vinden
de ozonlaag	: een laag gas in de lucht. De ozonlaag is belangrijk, want die houdt een groot deel van het zonlicht tegen; zonder ozonlaag zouden we allemaal verbranden. De ozonlaag wordt dunner, en dat kan gevaarlijk worden voor mensen en dieren.

Oefening 1

1. Heeft Antarctica ook een andere naam?

- a Ja, Azië.
- b Ja, de Zuidpool.
- c Nee.

2. Hoeveel keer is Antarctica groter dan Nederland?

- a 14 miljoen keer.
- b 400 keer.
- c 100 keer.

3. Waarom kan je van Antarctica zelf maar weinig zien?

- a Het is zo koud dat je ogen bevroren als je te lang kijkt.
- b Het land van Antarctica ligt helemaal onder het ijs.
- c Dat staat niet in de tekst.

4. Wat gebeurt er in de winter?

- a Dan gaan alle mensen die op Antarctica wonen een paar maanden weg naar Zuid-Amerika.
- b Dan gaan alle dieren dood omdat het zo koud is.
- c Dan blijft het dag en nacht helemaal donker.
- d Dan blijft het dag en nacht helemaal licht.

5. Wat weet je van de zomer op Antarctica?

- a Het vriest 50 graden.
- b Het is de hele dag licht.
- c Er zijn dan maar 2000 onderzoekers.
- d Dan is het warm.

6. Wat komen de onderzoekers op Antarctica doen?

- a Ze komen kijken of er misschien toch mensen kunnen wonen.
- b Ze komen zoeken naar speciale planten en dieren die op het ijs leven.
- c Ze willen het ijs, de dieren en de ozonlaag onderzoeken.

Oefening 2

Vul de woorden in op de goede plaats:

ontdekt – oppervlakte – werelddelen – ruim

1. De wereld bestaat uit verschillende _____, zoals Amerika en Afrika. Ook Europa en Azië zijn werelddelen. En dan is er nog de Zuidpool. Deze pool wordt ook wel Antarctica genoemd. Het is het koudste deel van de wereld.
2. Antarctica is een groot werelddeel. Het heeft een _____ van 14 miljoen vierkante kilometer.
3. Dat is _____ 400 keer zo groot als Nederland.
4. Antarctica is rond het jaar 1820 _____.

onderzoekers – ozonlaag – bedekt – eindigt

5. Van Antarctica zelf kan je maar weinig zien. Het is helemaal _____ met ijs. De winter op Antarctica duurt van maart tot september. In de winter is er totaal geen licht van de zon. Dus het is dan ook overdag helemaal donker. De temperatuur is dan 50 tot 60 graden onder nul.
6. De zomer op Antarctica begint in september en _____ in maart. Het is er dan dag en nacht licht. Het wordt dan niet donker.
7. Op Antarctica wonen geen mensen. Het is er te koud om te wonen. Maar er komen wel veel _____ naar Antarctica. Zij onderzoeken bijvoorbeeld het ijs en de dieren.
8. En ook de _____. In de zomer zijn er ongeveer 5000 onderzoekers op Antarctica. En in de winter ongeveer 2000.

Oefening 3

Wat is een tegenstelling? Zet de goede letter tussen de [].

- | | | |
|-------------------|-----|---------------------|
| 1. het werelddeel | [] | a. precies dat jaar |
| 2. de oppervlakte | [] | b. bijna |
| 3. ruim | [] | c. de inhoud |
| 4. rond het jaar | [] | d. het land |

Wat hoort bij elkaar? Zet de goede letter tussen de [].

- | | | |
|------------------|-----|-------------------------------|
| 5. ontdekken | [] | e. hoog in de lucht |
| 6. het is bedekt | [] | f. vinden |
| 7. onderzoekers | [] | g. afgelopen zijn |
| 8. ozonlaag | [] | h. het ligt er onder |
| 9. eindigen | [] | i. mensen van de universiteit |

Oefening 4

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de [] .

[] Het is helemaal bedekt met ijs.

[] Ook Europa en Azië zijn werelddelen.

[] Zij onderzoeken bijvoorbeeld het ijs en de dieren. En ook de ozonlaag.

[] Dus het is dan ook overdag helemaal donker.

[] Het heeft een oppervlakte van 14 miljoen vierkante kilometer.

De wereld bestaat uit verschillende werelddelen, zoals Amerika en Afrika.

_____1_____

En dan is er nog de Zuidpool. Deze pool wordt ook wel Antarctica genoemd. Het is het koudste deel van de wereld.

Antarctica is een groot werelddeel.

_____2_____

Dat is ruim 400 keer zo groot als Nederland.

Antarctica is rond het jaar 1820 ontdekt. Van Antarctica zelf kan je maar weinig zien.

_____3_____

De winter op Antarctica duurt van maart tot september. In de winter is er totaal geen licht van de zon. _____4_____

De temperatuur is dan 50 tot 60 graden onder nul.

De zomer op Antarctica begint in september en eindigt in maart. Het is er dan dag en nacht licht. Het wordt dan niet donker.

Op Antarctica wonen geen mensen. Het is er te koud om te wonen. Maar er komen wel veel onderzoekers naar Antarctica.

_____5_____.

In de zomer zijn er ongeveer 5000 onderzoekers op Antarctica.

En in de winter ongeveer 2000.

Oefening 5

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder:

1. landen – oceanen – werelddelen – zeeën
2. bedekking – oppervlakte – inhoud – bovenkant
3. eigenlijk – minstens – niet – ruim
4. rond het jaar – precies in jaar – jaarlijks – aan het eind van het jaar
5. bedekt – verdekt – ontdekt – ingedekt
6. bedekt – verdekt – ontdekt – ingedekt
7. bezoekers – inwoners – gelukszoekers – onderzoekers
8. gaslaag – waterdamp – zonlicht – ozonlaag

De wereld bestaat uit verschillende _____1_____, zoals Amerika en Afrika.

Ook Europa en Azië zijn werelddelen.

En dan is er nog de Zuidpool. Deze pool wordt ook wel Antarctica genoemd. Het is het koudste deel van de wereld.

Groot

Antarctica is een groot wereldddeel. Het heeft een _____2_____ van 14 miljoen vierkante kilometer. Dat is _____3_____ 400 keer zo groot als Nederland.

Ijs

Antarctica is _____4_____ 1820 _____5_____. Van Antarctica zelf kan je maar weinig zien. Het is helemaal _____6_____ met ijs.

Geen daglicht

De winter op Antarctica duurt van maart tot september. In de winter is er totaal geen licht van de zon. Dus het is dan ook overdag helemaal donker. De temperatuur is dan 50 tot 60 graden onder nul.

Zomer

De zomer op Antarctica begint in september en eindigt in maart. Het is er dan dag en nacht licht. Het wordt dan niet donker.

Onderzoekers

Op Antarctica wonen geen mensen. Het is er te koud om te wonen. Maar er komen wel veel _____7_____ naar Antarctica. Zij onderzoeken bijvoorbeeld het ijs en de dieren.

En ook de _____8_____. In de zomer zijn er ongeveer 5000 onderzoekers op Antarctica. En in de winter ongeveer 2000.

Wat is een depressie?

Iedereen voelt zich wel eens verdrietig. Of somber. Zeker nu het bijna winter is. Buiten is het koud. En het regent of het sneeuwt. Dan voel je je al snel slechter dan in de zomer.

Somber

De meeste mensen voelen zich maar even verdrietig of somber.

Maar bij sommige mensen gaat het niet snel over. Ze blijven zich maar rot voelen.

Ze hebben een depressie.



Mensen met een depressie blijven zich maar rot voelen

Geen zin

Mensen met een depressie hebben nergens zin in. Ze kunnen niet meer blij zijn en huilen veel. Ook slapen ze vaak slecht. En ze hebben geen zin in eten.

Familie

Een depressie krijg je meestal niet zomaar. Is je vader of je moeder depressief geweest?

Dan heb je een grotere kans om ook depressief te worden. In sommige families komen depressies vaker voor dan in andere.

Verdriet

Een depressie kan ook ontstaan door een verdrietige gebeurtenis. Als bijvoorbeeld een familielid is overleden. Of als je bent ontslagen.

Onzeker

Tenslotte ligt het ook soms aan je karakter. Sommige mensen voelen zich bijvoorbeeld heel onzeker. Ze vinden het moeilijk om problemen op te lossen. Of ze zijn bang om iets fout te doen. Deze mensen kunnen eerder een depressie krijgen dan andere mensen.

Praten

Wat doe je als je een depressie hebt? Het is belangrijk om erover te praten. Bijvoorbeeld met je huisarts of een psycholoog. Of iemand anders die je vertrouwt.

Medicijnen

Er bestaan ook medicijnen tegen depressies. Deze medicijnen heten "antidepressiva". Ze zorgen ervoor dat iemand zich minder somber voelt.

Winterdepressie

In de winter worden meer mensen depressief dan in de zomer. Waarschijnlijk ontstaat een winterdepressie omdat er in de winter minder zonlicht is.

In de hersenen worden slaapstoffen gemaakt: stoffen die zorgen dat je slaperig wordt. Deze stoffen worden alleen gemaakt als het buiten donker is.

In de winter is het overdag ook donker. De hersenen maken dan meer slaapstoffen. Daardoor voel je je overdag moe. En je hebt dan nergens zin in.

Wil je meer weten over een depressie? Kijk dan eens op deze website:

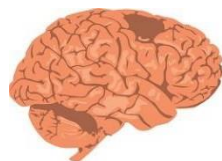
<https://www.thuisarts.nl/depressie>

woordenlijst:

somber	: niet vrolijk; je ziet geen leuke dingen, maar alleen de slechte dingen of problemen
het gaat over	: het gaat weer weg, je voelt je weer beter
je rot voelen	: je heel slecht voelen
nergens zin in hebben	: niets leuk vinden, niets graag gaan doen
je hebt een grote kans	: het kan makkelijk bij jou gebeuren
voorkomen	: er zijn, gebeuren
ontstaan	: beginnen
de gebeurtenis	: iets dat gebeurt
je bent ontslagen	: je hebt geen werk meer, je mag niet meer terugkomen op je werk
onzeker zijn	: bang zijn dat je iets fout doet of dat er dingen niet goed gaan
problemen oplossen	: zorgen dat het probleem er niet meer is
vertrouwen	: geloven dat iemand het beste voor je wil, en geen slechte dingen zal doen of denken
waarschijnlijk	: het is bijna zeker

de hersenen

:



hersenen zitten in je hoofd; je denkt ermee

Oefening 1

1. Wat is waar?

- a Veel mensen voelen zich in de zomer slechter dan in de winter.
- b In de winter voelen meer mensen zich verdrietig of somber dan in de zomer.
- c Iedereen in Nederland is de hele winter somber.

2. Wanneer heb je een depressie?

- a Als je je niet even, maar een lange tijd rot voelt.
- b Als je even somber en verdrietig bent, maar je snel beter voelt.
- c Als je even nergens zin in hebt.

3. Hebben alle mensen die slecht slapen een depressie?

- a Ja.
- b Nee.
- c Dat staat niet in de tekst.

4. Wat is niet waar?

- a Mensen met een depressie hebben geen zin om iets te doen.
- b Mensen met een depressie kunnen niet blij zijn en huilen veel.
- c Mensen met een depressie hebben vaak honger.
- d Mensen met een depressie hebben geen zin om te eten.

5. Wanneer heb je meer kans om een depressie te krijgen?

- a Als je te veel sport.
- b Als er in je familie ook andere mensen een depressie gehad hebben.
- c Als je te lang slaapt.
- d Als je vaak verkouden bent of snel griep krijgt.

6. Kan een depressie ook iets te maken hebben met je karakter?

- a Ja, bijvoorbeeld als je onzeker bent.
- b Nee, iedereen heeft evenveel kans op een depressie.
- c Dat is niet bekend.

7. Zijn er medicijnen tegen een depressie?

- a Ja.
- b Nee.

8. Helpt praten ook tegen een depressie?

- a Ja, je moet met iemand praten die ook een depressie heeft.
- b Ja, het helpt om te praten met iemand die je vertrouwt.
- c Nee, praten helpt niet, je moet het toch zelf oplossen.

9. Waarom zijn er in de winter meer mensen depressief?

- a Omdat het dan zo koud is.
- b Omdat het dan ook overdag veel donker is.
- c Omdat veel mensen dan minder eten.

Oefening 2

Vul de woorden in op de goede plaats

ontslagen – rot voelen – hebben nergens zin in – komen depressies vaker voor – ontstaan – somber – gebeurtenis - gaat het niet snel over

1. Iedereen voelt zich wel eens verdrietig. Of somber. Zeker nu het bijna winter is. Buiten is het koud. En het regent of het sneeuwt. Dan voel je je al snel slechter dan in de zomer. De meeste mensen voelen zich maar even verdrietig of _____.
2. Maar bij sommige mensen _____.
3. Ze blijven zich maar _____ . Ze hebben een depressie.
4. Mensen met een depressie _____ . Ze kunnen niet meer blij zijn en huilen veel. Ook slapen ze vaak slecht. En ze hebben geen zin in eten.
5. Een depressie krijg je meestal niet zomaar. Is je vader of je moeder depressief geweest? Dan heb je een grotere kans om ook depressief te worden. In sommige families _____ dan in andere.
6. Een depressie kan ook _____ door
7. een verdrietige _____ . Als bijvoorbeeld een familielid is overleden.
8. Of als je bent _____ .

problemen op te lossen – hersenen – onzeker – vertrouwt

9. Tenslotte ligt het ook soms aan je karakter. Sommige mensen voelen zich bijvoorbeeld heel _____ .
10. Ze vinden het moeilijk om _____ . Of ze zijn bang om iets fout te doen. Deze mensen kunnen eerder een depressie krijgen dan andere mensen.
11. Wat doe je als je een depressie hebt? Het is belangrijk om erover te praten. Bijvoorbeeld met je huisarts of een psycholoog. Of iemand anders die je _____ .
12. Er bestaan ook medicijnen tegen depressies. Deze medicijnen heten “antidepressiva”. Ze zorgen ervoor dat iemand zich minder somber voelt. In de winter worden meer mensen depressief dan in de zomer. Waarschijnlijk ontstaat een winterdepressie omdat er in de winter minder zonlicht is. In de _____ worden slaapstoffen gemaakt: stoffen die zorgen dat je slaperig wordt. Deze stoffen worden alleen gemaakt als het buiten donker is. In de winter is het overdag ook donker. De hersenen maken dan meer slaapstoffen. Daardoor voel je je overdag moe. En je hebt dan nergens zin in.

Oefening 3

Wat is een tegenstelling? Zet de goede letter tussen de [].

- | | | |
|------------------------|-----|-------------------------------|
| 1. somber | [] | a. alles leuk vinden |
| 2. het gaat over | [] | b. goed voelen |
| 3. rot voelen | [] | c. eindigen |
| 4. geen zin hebben in | [] | d. bijna niet gebeuren |
| 5. grote kans | [] | e. het blijft |
| 6. vaak voorkomen | [] | f. vrolijk |
| 7. ontstaan | [] | g. kleine kans |
| 8. gebeurtenis | [] | h. veel zelfvertrouwen hebben |
| 9. ontslagen | [] | i. helemaal zeker |
| 10. onzeker zijn | [] | j. een nieuwe baan hebben |
| 11. problemen oplossen | [] | k. problemen maken |
| 12. vertrouwen | [] | l. er gebeurt niets |
| 13. waarschijnlijk | [] | m. wantrouwen |

Oefening 4

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de [].

[] *Dan heb je een grotere kans om ook depressief te worden*

[] *Maar bij sommige mensen gaat het niet snel over.*

[] *Deze stoffen worden alleen gemaakt als het buiten donker is.*

[] *Ze kunnen niet meer blij zijn en huilen veel.*

[] *Deze medicijnen heten "antidepressiva".*

Iedereen voelt zich wel eens verdrietig. Of somber. Zeker nu het bijna winter is. Buiten is het koud. En het regent of het sneeuwt. Dan voel je je al snel slechter dan in de zomer.

De meeste mensen voelen zich maar even verdrietig of somber.

_____1_____.

Ze blijven zich maar rot voelen. Ze hebben een depressie.

Mensen met een depressie hebben nergens zin in.

_____2_____.

Ook slapen ze vaak slecht. En ze hebben geen zin in eten.

Een depressie krijg je meestal niet zomaar. Is je vader of je moeder depressief geweest?

3

In sommige families komen depressies vaker voor dan in andere.

Een depressie kan ook ontstaan door een verdrietige gebeurtenis. Als bijvoorbeeld een familielid is overleden. Of als je bent ontslagen.

Tenslotte ligt het ook soms aan je karakter. Sommige mensen voelen zich bijvoorbeeld heel onzeker. Ze vinden het moeilijk om problemen op te lossen. Of ze zijn bang om iets fout te doen. Deze mensen kunnen eerder een depressie krijgen dan andere mensen.

Wat doe je als je een depressie hebt? Het is belangrijk om erover te praten. Bijvoorbeeld met je huisarts of een psycholoog. Of iemand anders die je vertrouwt.

Er bestaan ook medicijnen tegen depressies.

4

Ze zorgen ervoor dat iemand zich minder somber voelt.

In de winter worden meer mensen depressief dan in de zomer. Waarschijnlijk ontstaat een winterdepressie omdat er in de winter minder zonlicht is.

In de hersenen worden slaapstoffen gemaakt: stoffen die zorgen dat je slaperig wordt.

5

In de winter is het overdag ook donker. De hersenen maken dan meer slaapstoffen.

Daardoor voel je je overdag moe. En je hebt dan nergens zin in.

Wil je meer weten over een depressie? Kijk dan eens op deze website:

Oefening 5

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder:

1. vrolijk – optimistisch – somber – verdrietig
2. opgewekt voelen – blij voelen – happy zijn – rot voelen
3. heel veel zin in – geen zin in – ook nog zin in – soms zin in
4. kleine kans – geen kans – grotere kans – geen enkele kans
5. ophouden – ontstaan – ontslaan – onthouden
6. aangenomen – gestolen – geslagen – ontslagen
7. zeker – onzeker – verkouden – verzekerd
8. problemen op te lossen – problemen te maken – iets te bedenken
9. wantrouwt – niet gelooft – vertrouwt – kent
10. zeker – onzeker – heel zeker – waarschijnlijk
11. nieren – longen – lever – hersenen

Iedereen voelt zich wel eens verdrietig. Of _____1_____. Zeker nu het bijna winter is. Buiten is het koud. En het regent of het sneeuwt. Dan voel je je al snel slechter dan in de zomer.

De meeste mensen voelen zich maar even verdrietig of somber.

Maar bij sommige mensen gaat het niet snel over. Ze blijven zich maar _____2_____. Ze hebben een depressie.

Mensen met een depressie hebben nergens zin in. Ze kunnen niet meer blij zijn en huilen veel. Ook slapen ze vaak slecht. En ze hebben _____3_____ eten.

Een depressie krijg je meestal niet zomaar. Is je vader of je moeder depressief geweest?

Dan heb je een _____4_____ om ook depressief te worden. In sommige families komen depressies vaker voor dan in andere.

Een depressie kan ook _____5_____ door een verdrietige gebeurtenis. Als bijvoorbeeld een familielid is overleden. Of als je bent _____6_____.

Tenslotte ligt het ook soms aan je karakter. Sommige mensen voelen zich bijvoorbeeld heel _____7_____. Ze vinden het moeilijk om _____8_____.

Of ze zijn bang om iets fout te doen. Deze mensen kunnen eerder een depressie krijgen dan andere mensen.

Wat doe je als je een depressie hebt? Het is belangrijk om erover te praten. Bijvoorbeeld met je huisarts of een psycholoog. Of iemand anders die je _____9_____.

Er bestaan ook medicijnen tegen depressies. Deze medicijnen heten "antidepressiva". Ze zorgen ervoor dat iemand zich minder somber voelt.

In de winter worden meer mensen depressief dan in de zomer. _____10_____ ontstaat een winterdepressie omdat er in de winter minder zonlicht is.

In de hersenen worden slaapstoffen gemaakt: stoffen die zorgen dat je slaperig wordt. Deze stoffen worden alleen gemaakt als het buiten donker is.

In de winter is het overdag ook donker. De _____11_____ maken dan meer slaapstoffen. Daardoor voel je je overdag moe. En je hebt dan nergens zin in.

Minder vrije tijd

Nederlanders hebben minder vrije tijd dan vroeger.

Hoe komt dat eigenlijk ? En wat doen we nu meer dan vroeger? En wat minder ?



we hebben minder vrije tijd

Werken

We hebben minder vrije tijd omdat we meer werken. Vooral vrouwen zijn meer gaan werken. Daardoor hebben veel gezinnen het drukker. Want ook het huishouden moet nog steeds gebeuren.

Reizen

Verder zijn we langer onderweg naar ons werk. Of naar familie. Dat komt omdat meer mensen per auto reizen. Daardoor zijn de wegen drukker. We staan soms lang in de file.



in de file staan

Contact

Omdat we minder vrije tijd hebben, zien we onze familie en vrienden ook minder. 30 jaar geleden hadden we nog 13 uur contact met familie en vrienden. En nu nog maar 9 uur per week.

Televisie

Ook hebben Nederlanders minder tijd om tv te kijken. We kijken vooral minder naar de zenders Nederland 1, 2 en 3. Wel kijken mensen steeds meer op hun computer, tablet of telefoon. Dat komt vooral door internet, en door sociale media, bijvoorbeeld Facebook of Instagram. We zitten per week 2 uur langer achter de computer dan 5 jaar geleden.



Avondeten

Voor sommige dingen nemen Nederlanders nog evenveel tijd als vroeger. Zoals het

avondeten en de boodschappen. Ook eten we nog vaak rond 6 uur 's avonds. En dat was 30 jaar geleden ook zo.

woordenlijst:

de vrije tijd	: tijd voor jezelf
het gezin	: vader, moeder en de kinderen
het druk hebben	: veel werk hebben, veel dingen moeten doen
het huishouden	: al het werk in huis (schoonmaken, koken, boodschappen doen etc.)
het moet gebeuren	: iemand moet het doen
onderweg zijn	: ergens naartoe gaan (met de bus, auto, trein, fiets, etc.)
de zender	: het televisiekanaal
5 jaar geleden	: 5 jaar terug

Oefening 1

1. Waarom hebben we nu minder vrije tijd?

- a We hebben te veel hobby's.
- b We werken meer en langer.
- c We kijken meer naar de televisie.

2. Wie werken er nu meer dan vroeger?

- a Mannen.
- b Vrouwen.
- c Mannen en vrouwen.
- d Getrouwde mannen en ongetrouwde vrouwen.

3. Waarom duurt het reizen nu langer?

- a We werken nu vaker in een andere stad.
- b Het is drukker op de weg.
- c We gaan nu vaker op de fiets naar ons werk, of met de trein.

4. Hoeveel uur zien we onze familie en vrienden nu per week?

- a 13 uur.
- b 9 uur.
- c 6 uur.

5. Wat doen mensen nu minder lang dan vroeger?

- a Televisie kijken.
- b Op een computer, tablet of telefoon kijken.
- c Boodschappen doen en 's avonds eten.

6. Waarover gaat deze tekst?

- a Vrije tijd en werken.
- b Op vakantie gaan.
- c Reizen, eten en andere hobby's.

Oefening 2

Vul de woorden in op de goede plaats

gezinnen – het huishouden – drukker - vrije tijd – gebeuren

1. Nederlanders hebben minder _____ dan vroeger.
Hoe komt dat eigenlijk? En wat doen we nu meer dan vroeger? En wat minder?
2. We hebben minder vrije tijd omdat we meer werken. Vooral vrouwen zijn meer gaan werken. Daardoor hebben veel _____
3. het _____.
4. Want ook _____
5. moet nog steeds _____.

5 jaar geleden – de zenders – onderweg - file - vooral

6. Verder zijn we langer _____ naar ons werk. Of naar familie. Dat komt omdat meer mensen per auto reizen. Daardoor zijn de wegen drukker.
7. We staan soms lang in de _____.
8. Omdat we minder vrije tijd hebben, zien we onze familie en vrienden ook minder. 30 jaar geleden hadden we nog 13 uur contact met familie en vrienden. En nu nog maar 9 uur per week. Ook hebben Nederlanders minder tijd om tv te kijken. We kijken vooral minder naar _____ Nederland 1, 2 en 3. Wel kijken mensen steeds meer op hun computer, tablet of telefoon.
9. Dat komt _____ door internet, en door sociale media, bijvoorbeeld Facebook of Instagram.
10. We zitten per week 2 uur langer achter de computer dan _____.
Voor sommige dingen nemen Nederlanders nog evenveel tijd als vroeger. Zoals het avondeten en de boodschappen. Ook eten we nog vaak rond 6 uur 's avonds. En dat was 30 jaar geleden ook zo.

Oefening 3

Wat is een tegenstelling? Zet de goede letter tussen de []

- | | | |
|----------------------|-----|-----------------------------|
| 1. vrije tijd | [] | a. thuis |
| 2. het gezin | [] | b. het werk buitenshuis |
| 3. het druk hebben | [] | c. het hoeft niet |
| 4. het huishouden | [] | d. over 5 jaar |
| 5. het moet gebeuren | [] | e. werken |
| 6. onderweg | [] | f. de alleenstaande |
| 7. 5 jaar geleden | [] | g. niet veel te doen hebben |

Oefening 4

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de [] .

- [] Zoals het avondeten en de boodschappen.
- [] Daardoor hebben veel gezinnen het drukker.
- [] Dat komt vooral door internet en de sociale media, bijvoorbeeld Facebook of Instagram
- [] En nu nog maar 9 uur per week.
- [] Dat komt omdat meer mensen per auto reizen.

Nederlanders hebben minder vrije tijd dan vroeger.

Hoe komt dat eigenlijk? En wat doen we nu meer dan vroeger? En wat minder?

We hebben minder vrije tijd omdat we meer werken. Vooral vrouwen zijn meer gaan werken.

_____1_____

Want ook het huishouden moet nog steeds gebeuren.

Verder zijn we langer onderweg naar ons werk. Of naar familie.

_____2_____

Daardoor zijn de wegen drukker. We staan soms lang in de file.

Omdat we minder vrije tijd hebben, zien we onze familie en vrienden ook minder.

30 jaar geleden hadden we nog 13 uur contact met familie en vrienden.

_____3_____

Ook hebben Nederlanders minder tijd om tv te kijken. We kijken vooral minder naar de zenders Nederland 1, 2 en 3. Wel kijken mensen steeds meer op hun computer, tablet of telefoon.

_____4_____.

We zitten per week 2 uur langer achter de computer dan 5 jaar geleden.
Voor sommige dingen nemen Nederlanders nog evenveel tijd als vroeger.

_____5_____.

Ook eten we nog vaak rond 6 uur 's avonds. En dat was 30 jaar geleden ook zo.

Oefening 5

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder:

1. *hobby's – vakantie – werkloos – vrije tijd*
2. *politieagenten - gezinnen – opa's en oma's – kinderen*
3. *stiller – rustiger – drukker – bezet*
4. *het werk – het huishouden – het poetsen – het luieren*
5. *gebeuren – geloven – gezien worden – besproken worden*
6. *per trein – per fiets – onderweg – thuis*
7. *vroeger – eerder – later – geleden*
8. *radio – kabels – zenders – voetbalteams*
9. *vroeger – 1 jaar geleden – 2 jaar geleden – morgen*

Nederlanders hebben minder _____1_____ dan vroeger. Hoe komt dat eigenlijk? En wat doen we nu meer dan vroeger? En wat minder?

We hebben minder vrije tijd omdat we meer werken. Vooral vrouwen zijn meer gaan werken. Daardoor hebben veel _____2_____ het _____3_____. Want ook het _____4_____ moet nog steeds _____5_____.

Verder zijn we langer _____6_____ naar ons werk. Of naar familie. Dat komt omdat meer mensen per auto reizen. Daardoor zijn de wegen drukker. We staan soms lang in de file.

Omdat we minder vrije tijd hebben, zien we onze familie en vrienden ook minder.

30 jaar _____7_____ hadden we nog 13 uur contact met familie en vrienden. En nu nog maar 9 uur per week.

Ook hebben Nederlanders minder tijd om tv te kijken. We kijken vooral minder naar de _____8_____ Nederland 1, 2 en 3. Wel kijken mensen steeds meer op hun computer, tablet of telefoon. Dat komt vooral door internet, en door sociale media, bijvoorbeeld Facebook of Instagram. We zitten per week 2 uur langer achter de computer dan 5 jaar geleden.

Voor sommige dingen nemen Nederlanders nog evenveel tijd als _____9_____. Zoals het avondeten en de boodschappen. Ook eten we nog vaak rond 6 uur 's avonds. En dat was 30 jaar geleden ook zo.

Wat is een burn-out?

Veel mensen hebben het druk op hun werk. Ze hebben stapels werk op hun bureau liggen. En ze hebben veel afspraken.

Sommige mensen hebben het zo druk dat ze een burn-out krijgen. Ze zijn dan zo moe dat ze niets meer kunnen doen.



Stapels werk op het bureau...

Opgebrand

Burn-out is het Engelse woord voor opgebrand zijn. Je hebt geen energie meer. Je bent moe in je hoofd en in je lichaam. Je kunt je niet meer concentreren. En al ben je nog zo moe, toch slaap je slecht.

Ook interesseer je je niet meer voor je werk. En ook niet voor je collega's.



opbranden

Werk

Ongeveer 1 op de 7 Nederlanders heeft last van een burn-out. Een burn-out krijg je vooral door je werk. Bijvoorbeeld omdat je te veel moet doen. Of omdat het niet gezellig is met je collega's. Of omdat je vindt dat je niet genoeg verdient.

Veel mensen hebben tegenwoordig ook geen vast contract meer: ze hebben bijvoorbeeld een tijdelijk contract van 6 maanden, of een jaar. Ook dat geeft veel stress.

Contact

Niet iedereen heeft evenveel kans op een burn-out. Vooral mensen die in het onderwijs werken, zoals leerkrachten, kunnen een burn-out krijgen. Maar ook verpleegkundigen of artsen. En managers van een bedrijf.

Bij deze beroepen ga je veel met andere mensen om. Dat kan heel zwaar zijn.

Eigenschappen

Maar een burn-out heeft ook te maken met hoe je zelf bent. De een voelt zich bijvoorbeeld sneller moe dan de ander. Of trekt zich dingen meer aan. Deze mensen hebben meer kans op een burn-out. Vrouwen krijgen vaker een burn-out dan mannen. En mensen met een hoge opleiding krijgen eerder een burn-out dan mensen met een lage opleiding.

Hulp

Een burn-out gaat niet vanzelf over. Mensen met een burn-out hebben hulp nodig, bijvoorbeeld van een psycholoog. Er zijn speciale trainingen voor mensen met een burn-out. Verder is het belangrijk dat je genoeg rust neemt. En dat je nadenkt over hoe je de burn-out hebt gekregen, en wat je wilt veranderen in je leven.

Maanden

Een burn-out kan soms wel maanden duren. Na een burn-out ga je meestal niet meteen 5 dagen per week werken. Je begint vaak met een paar uur in de week. En daarna ga je steeds meer werken.



Wil je meer weten over een burn-out? Kijk dan eens op deze website:

<https://www.thuisarts.nl/overspannen/ik-heb-burn-out>

woordenlijst:

de stapel	: veel papieren of boeken die op elkaar liggen
opgebrand zijn	: geen energie meer hebben
energie	: kracht om te werken
zich concentreren	: goed en snel nadenken
zich interesseren	: iets leuk of belangrijk vinden, graag dingen willen weten daarover
last hebben van	: een probleem hebben met
tegenwoordig	: nu, in deze tijd
leerkracht	: docent, leraar, iemand die les geeft
omgaan met	: contact hebben met mensen
de verpleegkundige	: iemand die zorgt voor zieke mensen
zwaar	: het is moeilijk en maakt je moe
zich dingen aantrekken	: je slecht voelen omdat je dingen vervelend vindt
meer kans	: het kan bij jou eerder gebeuren
het gaat over	: het gaat weer weg, je voelt je weer beter
rust nemen	: genoeg slapen of uitrusten

Oefening 1

1. Wanneer heb je een burn-out?

- a Als je het drukt hebt op je werk.
- b Als je zó moe bent dat je niets meer kan doen.
- c Als je je werk en je collega's niet interessant vindt.

2. Hoeveel Nederlanders hebben er last van een burn-out?

- a De helft.
- b Ongeveer 1 van elke 100 mensen.
- c Bijna iedereen zonder vast contract.
- d Ongeveer 1 van elke 7 mensen.

3. Waardoor krijgen de meeste mensen een burn-out?

- a Door hun werk.
- b Door te weinig contact met andere mensen.
- c Door een te lage opleiding.
- d Door ruzie met hun familie.

4. In welke beroepen zijn er veel mensen met een burn-out?

- a Beroepen waar je veel lichamelijk werk doet (bijvoorbeeld in de bouw).
- b Beroepen waar je veel contact met mensen hebt (bijvoorbeeld onderwijs en zorg)
- c Beroepen waar je veel achter een computer moet zitten.
- d Beroepen waar je veel moet staan (bijvoorbeeld in een winkel)

5. Wie hebben vaker last van een burn-out?

- a Mannen.
- b Vrouwen.

6. Wat kunnen mensen met een burn-out doen om weer beter te worden?

- a Rust nemen, hulp of een training zoeken en nadenken wat ze willen veranderen in hun leven.
- b Het werk zo snel mogelijk afmaken, daarna rust nemen en meer sporten.
- c Medicijnen innemen, een weekje op vakantie gaan en daarna weer gaan werken, als het kan 5 dagen per week.

Oefening 2

Vul de woorden in op de goede plaats

tegenwoordig – interesseer je – leerkrachten – stapels – energie – concentreren – last van – opgebrand zijn

1. Veel mensen hebben het druk op hun werk. Ze hebben _____ werk op hun bureau liggen. En ze hebben veel afspraken. Sommige mensen hebben het zo druk dat ze een burn-out krijgen. Ze zijn dan zo moe dat ze niets meer kunnen doen.
2. Burn-out is het Engelse woord voor _____.
3. Je hebt geen _____ meer. Je bent moe in je hoofd en in je lichaam.
4. Je kunt je niet meer _____. En al ben je nog zo moe, toch slaap je slecht.
5. Ook _____ je niet meer voor je werk. En ook niet voor je collega's.
6. Ongeveer 1 op de 7 Nederlanders heeft _____ een burn-out. Een burn-out krijg je vooral door je werk. Bijvoorbeeld omdat je te veel moet doen. Of omdat het niet gezellig is met je collega's. Of omdat je vindt dat je niet genoeg verdient.
7. Veel mensen hebben _____ ook geen vast contract meer: ze hebben bijvoorbeeld een tijdelijk contract van 6 maanden, of een jaar. Ook dat geeft veel stress.
8. Niet iedereen heeft evenveel kans op een burn-out. Vooral mensen die in het onderwijs werken, zoals _____, kunnen een burn-out krijgen.

meer kans – verpleegkundigen – rust neemt – trekt zich ... aan – zwaar – ga je ... om – gaat ... over

9. Maar ook _____ of artsen. En managers van een bedrijf.
10. Bij deze beroepen _____ veel met andere mensen _____.
11. Dat kan heel _____ zijn.
12. Maar een burn-out heeft ook te maken met hoe je zelf bent. De een voelt zich bijvoorbeeld sneller moe dan de ander. Of _____ dingen meer _____.
13. Deze mensen hebben _____ op een burn-out. Vrouwen krijgen vaker een burn-out dan mannen. En mensen met een hoge opleiding krijgen eerder een burn-out dan mensen met een lage opleiding.
14. Een burn-out _____ niet vanzelf _____. Mensen met een burn-out hebben hulp nodig, Bijvoorbeeld van een psycholoog. Er zijn speciale trainingen voor mensen met een burn-out.
15. Verder is het belangrijk dat je genoeg _____. En dat je nadenkt over hoe je de burn-out hebt gekregen, en wat je wilt veranderen in je leven. Een burn-out kan soms wel maanden duren. Na een burn-out ga je meestal niet meteen 5 dagen per week werken. Je begint vaak met een paar uur in de week. En daarna ga je steeds meer werken.

Oefening 3

Wat is een tegenstelling? Zet de goede letter tussen de []

- | | | |
|----------------------------|-----|------------------------------------|
| 1. de stapel | [] | a. student of cursist |
| 2. opgebrand zijn | [] | b. geen klachten hebben |
| 3. energie hebben | [] | c. moe zijn |
| 4. zich concentreren | [] | d. één boek of map |
| 5. zich interesseren | [] | e. vroeger |
| 6. last hebben van | [] | f. vol energie zitten |
| 7. tegenwoordig | [] | g. iets niet interessant vinden |
| 8. leerkracht | [] | h. steeds aan andere dingen denken |
| 9. omgaan met | [] | i. geen kans |
| 10. verpleegkundige | [] | j. hard werken |
| 11. zwaar | [] | k. de patiënt |
| 12. zich dingen aantrekken | [] | l. geen contact hebben |
| 13. meer kans | [] | m. licht |
| 14. het gaat over | [] | n. het blijft |
| 15. rust nemen | [] | o. makkelijk over dingen denken |

Oefening 4

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de [] .

- [] Bij deze beroepen ga je veel met andere mensen om.
- [] Ze zijn dan zo moe dat ze niets meer kunnen doen.
- [] Een burn-out krijg je vooral door je werk.
- [] En dat je nadenkt over hoe je de burn-out hebt gekregen en wat je wilt veranderen in je leven.
- [] Je bent moe in je hoofd en je lichaam.
- [] Of trekt zich de dingen meer aan.

Veel mensen hebben het druk op hun werk. Ze hebben stapels werk op hun bureau liggen. En ze hebben veel afspraken. Sommige mensen hebben het zo druk dat ze een burn-out krijgen. _____ 1 _____.

Burn-out is het Engelse woord voor opgebrand zijn. Je hebt geen energie meer. _____ 2 _____.

Je kunt je niet meer concentreren. En al ben je nog zo moe, toch slaap je slecht.

Ook interesseer je je niet meer voor je werk. En ook niet voor je collega's.

Ongeveer 1 op de 7 Nederlanders heeft last van een burn-out.

_____ 3 _____.

Bijvoorbeeld omdat je te veel moet doen. Of omdat het niet gezellig is met je collega's. Of omdat je vindt dat je niet genoeg verdient.

Veel mensen hebben tegenwoordig ook geen vast contract meer: ze hebben bijvoorbeeld een tijdelijk contract van 6 maanden, of een jaar. Ook dat geeft veel stress.

Niet iedereen heeft evenveel kans op een burn-out. Vooral mensen die in het onderwijs werken, zoals leerkrachten, kunnen een burn-out krijgen. Maar ook verpleegkundigen of artsen. En managers van een bedrijf.

_____ 4 _____.

Dat kan heel zwaar zijn.

Maar een burn-out heeft ook te maken met hoe je zelf bent. De een voelt zich bijvoorbeeld sneller moe dan de ander.

_____ 5 _____.

Deze mensen hebben meer kans op een burn-out. Vrouwen krijgen vaker een burn-out dan mannen. En mensen met een hoge opleiding krijgen eerder een burn-out dan mensen met een lage opleiding.

Een burn-out gaat niet vanzelf over. Mensen met een burn-out hebben hulp nodig,

Bijvoorbeeld van een psycholoog. Er zijn speciale trainingen voor mensen met een burn-out.

Verder is het belangrijk dat je genoeg rust neemt.

_____ 6 _____ Een

burn-out kan soms wel maanden duren. Na een burn-out ga je meestal niet meteen 5 dagen per week werken. Je begint vaak met een paar uur in de week. En daarna ga je steeds meer werken.

Oefening 5

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder.

1. *geen – één boek – stapels – een boekenkast*
2. *verbrand – opgebrand – aangebrand – bruin*
3. *energie – vrolijkheid – depressie – slaap*
4. *herinneren – goed werken – vrij vragen – concentreren*
5. *denk – interesseer – grappig – blesseer*
6. *last van – geen last van – belasting – ontlasting*
7. *volgende week – gisteren – tegenwoordig – overmorgen*
8. *koks – loodgieters – huisartsen – leerkrachten*
9. *patiënten – diëtisten – verpleegkundigen – schoonmakers*
10. *ga je ... om – ga je ... voor – ga je ... tegen – ga je ... tussen*
11. *trekt een sok aan – trekt een jurk aan – trekt zich de dingen meer aan – trekt alles uit*
12. *gaat langs – gaat over – gaat ... goed – gaat door*
13. *rust neemt – doorwerkt – drinkt – rust geeft*

Veel mensen hebben het druk op hun werk. Ze hebben _____ 1 _____ werk op hun bureau liggen. En ze hebben veel afspraken. Sommige mensen hebben het zo druk dat ze een burn-out krijgen. Ze zijn dan zo moe dat ze niets meer kunnen doen.

Burn-out is het Engelse woord voor _____ 2 _____ zijn. Je hebt geen _____ 3 _____ meer. Je bent moe in je hoofd en in je lichaam. Je kunt je niet meer _____ 4 _____. En al ben je nog zo moe, toch slaap je slecht.

Ook _____ 5 _____ je je niet meer voor je werk. En ook niet voor je collega's.

Ongeveer 1 op de 7 Nederlanders heeft _____ 6 _____ een burn-out. Een burn-out krijg je vooral door je werk. Bijvoorbeeld omdat je te veel moet doen. Of omdat het niet gezellig is met je collega's. Of omdat je vindt dat je niet genoeg verdient.

Veel mensen hebben _____ 7 _____ ook geen vast contract meer: ze hebben bijvoorbeeld een tijdelijk contract van 6 maanden, of een jaar. Ook dat geeft veel stress.

Niet iedereen heeft evenveel kans op een burn-out. Vooral mensen die in het onderwijs werken, zoals _____ 8 _____, kunnen een burn-out krijgen. Maar ook

_____ 9 _____ of artsen. En managers van een bedrijf. Bij deze beroepen _____ 10 _____ veel met andere mensen _____. Dat kan heel zwaar zijn.

Maar een burn-out heeft ook te maken met hoe je zelf bent. De een voelt zich bijvoorbeeld sneller moe dan de ander. Of _____ 11 _____. Deze mensen hebben meer kans op een burn-out. Vrouwen krijgen vaker een burn-out dan mannen. En mensen met een hoge opleiding krijgen eerder een burn-out dan mensen met een lage opleiding.

Een burn-out _____ 12 _____ niet vanzelf _____. Mensen met een burn-out hebben hulp nodig, bijvoorbeeld van een psycholoog. Er zijn speciale trainingen voor mensen met

een burn-out. Verder is het belangrijk dat je genoeg_____13_____. En dat je nadenkt over hoe je de burn-out hebt gekregen, en wat je wilt veranderen in je leven.

Een burn-out kan soms wel maanden duren. Na een burn-out ga je meestal niet meteen 5 dagen per week werken. Je begint vaak met een paar uur in de week. En daarna ga je steeds meer werken.

Vliegen naar de warmte

In de herfst trekken veel vogels weg. Ze vliegen naar warme gebieden in het zuiden. Zoals Afrika. Of landen rond de Middellandse Zee. Maar waarom doe ze dat?



de reis van vogels

Voedsel

In de winter is het voor vogels moeilijk om voedsel te vinden. Insecten kruipen weg in de grond, en zaden en grassen liggen onder een dik pak sneeuw.

En sommige vogels kunnen gewoon niet tegen de kou. Daarom trekken ze weg.



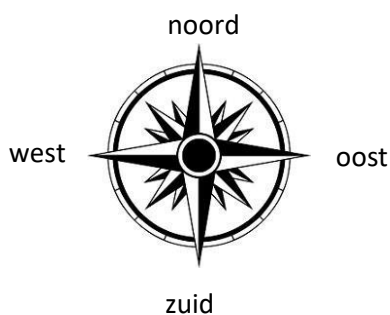
de vogeltrek

Weer

Hoe weten de vogels dat het tijd is om te vertrekken? Ze voelen dat het kouder wordt. En het is korter licht. Zo weten ze dat het tijd is om naar het zuiden te vliegen.

Maar hoe vinden vogels de weg? Ze vinden de weg door de stand van de zon.

Ook de richting van de wind helpt de vogels hun weg te vinden. En sommige vogels volgen gewoon andere vogels, bijvoorbeeld als ze voor het eerst een trektocht maken.



De windrichtingen

Vermageren

Onderweg kunnen de vogels niet eten. Daardoor vermageren ze. En ze komen uitgeput aan. Ze kunnen ook niet meteen veel eten, want hun maag is een klein beetje kleiner geworden. Na een tijdje kunnen vogels pas weer normaal eten.

Terugreis

De vogels vliegen niet allemaal op hetzelfde moment terug. Sommige vogels vliegen in maart terug. Andere vogels pas in april of mei.

Later

Normaal vliegen veel vogels in oktober of november weg.

Maar in warme jaren vliegen sommige vogels pas in december weg.

Dat komt omdat er dan nog genoeg voedsel te vinden is voor de vogels.

woordenlijst:

de herfst : de periode van 21 sept. t/m 20 dec. (het seizoen dat na de zomer komt)

gebieden : landen / plaatsen

wegtrekken : weggaan, vertrekken

voedsel : eten

insecten : kleine dieren, bijvoorbeeld muggen, vliegen, kevers en mieren

zaden :  eten uit bloemen en bomen

dik pak sneeuw : veel sneeuw

tegen de kou kunnen : (goed) kunnen leven als het koud is

het is korter licht : de zon in de winter zie je minder lang

de weg vinden : weten waar je moet vliegen

de stand van de zon : de plaats waar de zon staat

de richting van de wind : Waar komt de wind vandaan?

volgen : mee vliegen

daardoor : daarom / dus

vermageren : dun worden omdat ze weinig eten

uitgeput : heel erg moe

Oefening 1

1. Waarom vliegen vogels in de herfst weg?

- a Ze kunnen moeilijk eten vinden.
- b Het wordt dan koud.
- c a en b zijn allebei goed.

2. Waar vliegen deze vogels naartoe?

- a Naar het Noorden.
- b Naar het Zuiden.
- c Naar België en Frankrijk.

3. Wat doen insecten in de winter?

- a Ze vliegen rond.
- b Ze kruipen in de grond.
- c Ze vliegen naar het Zuiden van Europa.

4. Hoe weten vogels dat het tijd is om te vertrekken?

- a Ze weten dat het straks gaat sneeuwen.
- b De bomen zijn niet meer groen.
- c Het wordt kouder en er is minder zonlicht.
- d Het gaat meer regenen en er is meer wind.

5. Hoe vinden de vogels de weg naar het Zuiden?

- a Ze kijken waar rivieren en bergen zijn.
- b Ze weten de weg nog van vorig jaar.
- c Ze gebruiken de stand van de zon en de richting van de wind.

6. Eten de vogels veel als ze onderweg zijn in de herfst?

- a Ja, want ze hebben veel energie nodig om zo lang te vliegen.
- b Nee, want ze kunnen dan niet eten.
- c Nee, want dan worden ze te dik.
- d Dat staat niet in de tekst.

7. Vliegen de vogels elk jaar op hetzelfde moment weg uit Nederland?

- a Ja, altijd in oktober of november.
- b Nee, als het nog warm is blijven ze langer in Nederland.
- c Nee, als het in Afrika erg koud is blijven ze nog even in Nederland.

Oefening 2

Vul de woorden in op de goede plaats

herfst – dik pak sneeuw – gebieden – tegen de kou – voedsel – insecten – trekken ze weg

1. In de _____ trekken veel vogels weg.
2. Ze vliegen naar warme _____ in het zuiden. Zoals Afrika. Of landen rond de Middellandse Zee. Maar waarom doe ze dat?
3. In de winter is het voor vogels moeilijk om _____ te vinden.
4. _____ kruipen weg in de grond,
5. en zaden en grassen liggen onder een _____.
6. En sommige vogels kunnen gewoon niet _____.
7. Daarom _____.

de weg – volgen – korter licht – moment - de stand van de zon – vermageren – richting – uitgeput

8. Hoe weten de vogels dat het tijd is om te vertrekken? Ze voelen dat het kouder wordt. En het is _____. Zo weten ze dat het tijd is om naar het zuiden te vliegen.
9. Maar hoe vinden vogels _____?
10. Ze vinden de weg door _____.
11. Ook de _____ van de wind helpt de vogels hun weg te vinden.
12. En sommige vogels _____ gewoon andere vogels, bijvoorbeeld als ze voor het eerst een trektocht maken.
13. Onderweg kunnen de vogels niet eten. Daardoor _____ ze.
14. En ze komen _____ aan. Ze kunnen ook niet meteen veel eten, want hun maag is een klein beetje kleiner geworden. Na een tijdje kunnen vogels pas weer normaal eten.
15. De vogels vliegen niet allemaal op hetzelfde _____ terug. Sommige vogels vliegen in maart terug. Andere vogels pas in april of mei. Normaal vliegen veel vogels in oktober of november weg. Maar in warme jaren vliegen sommige vogels pas in december weg. Dat komt omdat er dan nog genoeg voedsel te vinden is voor de vogels.

Oefening 3

Wat is een tegenstelling? Zet de letter op de goede plaats tussen de []

- | | | |
|-------------------------|-----|-------------------------------|
| 1. de herfst | [] | a. grote dieren |
| 2. wegtrekken | [] | b. tegen de hitte kunnen |
| 3. voedsel | [] | c. een dun laagje sneeuw |
| 4. insecten | [] | d. drank |
| 5. zaden | [] | e. de lente |
| 6. een dik pak sneeuw | [] | f. terugkomen |
| 7. tegen de kou kunnen | [] | g. bloemen |
| 8. het is korter licht | [] | h. een andere richting kiezen |
| 9. de weg vinden | [] | i. helemaal niet moe |
| 10. de stand van de zon | [] | j. waardoor |
| 11. volgen | [] | k. het is langer licht |
| 12. daardoor | [] | l. de weg kwijt raken |
| 13. vermageren | [] | m. de stand van de maan |
| 14. uitgeput | [] | n. dik worden |

Oefening 4

Op welke plaats komen de zinnen in de tekst? Schrijf het goede nummer tussen de [].

[] Zo weten ze dat het tijd is om naar het zuiden te vliegen

[] Dat komt omdat er dan nog genoeg voedsel te vinden is voor de vogels.

[] Daardoor vermageren ze.

[] Daarom trekken ze weg.

[] want hun maag is een beetje kleiner geworden.

[] Ook de richting van de wind helpt de vogels hun weg te vinden.

In de herfst trekken veel vogels weg. Ze vliegen naar warme gebieden in het zuiden.

Zoals Afrika. Of landen rond de Middellandse Zee. Maar waarom doe ze dat?

In de winter is het voor vogels moeilijk om voedsel te vinden. Insecten kruipen weg in de grond, en zaden en grassen liggen onder een dik pak sneeuw.

En sommige vogels kunnen gewoon niet tegen de kou.

_____ 1 _____.

Hoe weten de vogels dat het tijd is om te vertrekken? Ze voelen dat het kouder wordt. En het is korter licht.

_____ 2 _____

Maar hoe vinden vogels de weg? Ze vinden de weg door de stand van de zon.

_____ 3 _____.

En sommige vogels volgen gewoon andere vogels, bijvoorbeeld als ze voor het eerst een trektocht maken. Onderweg kunnen de vogels niet eten.

_____ 4 _____

En ze komen uitgeput aan. Ze kunnen ook niet meteen veel eten,

_____ 5 _____

Na een tijdje kunnen vogels pas weer normaal eten.

De vogels vliegen niet allemaal op hetzelfde moment terug. Sommige vogels vliegen in maart terug. Andere vogels pas in april of mei. Normaal vliegen veel vogels in oktober of november weg.

Maar in warme jaren vliegen sommige vogels pas in december weg.

_____ 6 _____

Oefening 5

Vul het goede woord in. Kies uit de woorden hieronder.

1. *lente – zomer – herfst – winter*
2. *steden – gebieden – rivieren – zeeën*
3. *drank – snoep – soep - voedsel*
4. *vogels – insecten – zoogdieren – reptielen*
5. *klein beetje sneeuw – een grote hoop zand – een dik pak sneeuw*
6. *tegen de kou – thuisblijven – tegen mooi weer*
7. *trekken ... voor – trekken ... weg – trekken ... door – vliegen ... terug*
8. *het is langer licht – de zon schijnt lekker – het is korter licht*
9. *vinden ... voedsel – vinden ... water – vinden ... de zon – vinden ... de weg*
10. *volgen – trekken – vliegen – kunnen*
11. *groeien – verdikken – vermageren – verdrinken*
12. *een beetje moe – uitgeput – energiek – vrolijk*
13. *al – niet – pas – terug - snel*

In de _____ 1 _____ trekken veel vogels weg. Ze vliegen naar warme _____ 2 _____ in het zuiden. Zoals Afrika. Of landen rond de Middellandse Zee. Maar waarom doe ze dat?

In de winter is het voor vogels moeilijk om _____ 3 _____ te vinden. _____ 4 _____ kruipen weg in de grond, en zaden en grassen liggen onder een _____ 5 _____. En sommige vogels kunnen gewoon niet _____ 6 _____. Daarom _____ 7 _____ ze _____ 7 _____.

Hoe weten de vogels dat het tijd is om te vertrekken? Ze voelen dat het kouder wordt. En _____ 8 _____. Zo weten ze dat het tijd is om naar het zuiden te vliegen. Maar hoe _____ 9 _____ vogels _____ 9 _____? Ze vinden de weg door de stand van de zon.

Ook de richting van de wind helpt de vogels hun weg te vinden. En sommige vogels _____ 10 _____ gewoon andere vogels, bijvoorbeeld als ze voor het eerst een trektocht maken.

Onderweg kunnen de vogels niet eten. Daardoor _____ 11 _____ ze. En ze komen _____ 12 _____ aan. Ze kunnen ook niet meteen veel eten, want hun maag is een klein beetje kleiner geworden. Na een tijdje kunnen vogels pas weer normaal eten.

De vogels vliegen niet allemaal op hetzelfde moment terug. Sommige vogels vliegen in maart terug. Andere vogels pas in april of mei. Normaal vliegen veel vogels in oktober of november weg. Maar in warme jaren vliegen sommige vogels _____ 13 _____ in december weg. Dat komt omdat er dan nog genoeg voedsel te vinden is voor de vogels.

Antwoorden Leesteksten Niveau A2:

Tekst 1 – Mozart 250 jaar:

Oefening 1

- | | | | |
|----|---|---|---|
| 1. | a | 6 | a |
| 2. | c | 7 | b |
| 3. | b | 8 | c |
| 4. | c | 9 | b |
| 5. | b | | |

Oefening 2

- | | | | |
|----|----------------------------|-----|--------------------------|
| 1. | <i>uitgeroepen</i> | 9. | <i>moest</i> |
| 2. | <i>overall</i> | 10. | <i>ongeveer</i> |
| 3. | <i>verschillende</i> | 11. | <i>verdiende</i> |
| 4. | <i>op 27 januari</i> | 12. | <i>op jonge leeftijd</i> |
| 5. | <i>klassieke muziek</i> | 13. | <i>bekendste</i> |
| 6. | <i>over de hele wereld</i> | 14. | <i>overleden</i> |
| 7. | <i>trad hij op</i> | 15. | <i>afmaken</i> |
| 8. | <i>optredens</i> | | |

Oefening 3

- [5] *Dat is een treurig muziekstuk dat gespeeld wordt als iemand overleden is.*
- [1] *dat de musicus Mozart geboren werd*
- [3] *Door zijn optredens zag Mozart dus veel van de wereld.*
- [4] *Maar toch moest hij wel echt hard werken.*
- [2] *In verschillende concertzalen werden bijvoorbeeld speciale concerten gegeven*

Oefening 4

- | | | | |
|----|-------------------|-----|--------------------|
| 1. | <i>musicus</i> | 6. | <i>schulden</i> |
| 2. | <i>geviert</i> | 7. | <i>bekendste</i> |
| 3. | <i>componist</i> | 8. | <i>treurig</i> |
| 4. | <i>optredens</i> | 9. | <i>overleden</i> |
| 5. | <i>wonderkind</i> | 10. | <i>pas 35 jaar</i> |

Tekst 2 - Nederlanders leven gezonder:

Oefening 1

1. c
2. a
3. c
4. c
5. b
6. a
7. c

Oefening 2

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. <i>iets gezonder</i> | 8. <i>steeds minder</i> |
| 2. <i>minder</i> | 9. <i>plekken</i> |
| 3. <i>belangrijk</i> | 10. <i>ongeveer</i> |
| 4. <i>bewegen</i> | 11. <i>in totaal</i> |
| 5. <i>een half uur per dag</i> | 12. <i>weegt te zwaar</i> |
| 6. <i>trainen</i> | 13. <i>gevaarlijk</i> |
| 7. <i>nog niet genoeg</i> | 14. <i>gewrichtsklachten</i> |

Oefening 3

- | | |
|------|------|
| 1. d | 5. h |
| 2. c | 6. g |
| 3. b | 7. f |
| 4. a | 8. e |

Oefening 4

[2] *als je ongeveer een half uur per dag beweegt.*

[1] *Dat blijkt uit een onderzoek van het CBS.*

[4] *En omdat je op steeds minder plekken mag roken.*

[3] *Alleen veel jongeren bewegen nog niet genoeg.*

[5] *Mensen die te dik zijn hebben bijvoorbeeld meer kans op suikerziekte*

Oefening 5

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. <i>iets</i> | 6. <i>plekken</i> |
| 2. <i>Dat blijkt uit</i> | 7. <i>ongeveer</i> |
| 3. <i>onderzoek</i> | 8. <i>miljoen</i> |
| 4. <i>bewegen</i> | 9. <i>wegen</i> |
| 5. <i>Vooraf</i> | 10. <i>suikerziekte</i> |

Tekst 3 – De Tweede Kamerverkiezingen

Oefening 1

- | | | | |
|----|---|-----|---|
| 1. | a | 6. | a |
| 2. | b | 7. | a |
| 3. | b | 8. | b |
| 4. | b | 9. | b |
| 5. | C | 10. | c |

Oefening 2

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. <i>De Tweede Kamer</i> | 7. <i>een nieuwe regering</i> |
| 2. <i>samen met</i> | 8. <i>de meeste stemmen</i> |
| 3. <i>mogen meedoen met</i> | 9. <i>samenwerken</i> |
| 4. <i>stem je</i> | 10. <i>heten</i> |
| 5. <i>zetels</i> | 11. <i>uit te voeren</i> |
| 6. <i>deze partij</i> | 12. <i>controleert</i> |

Oefening 3

1. b
2. c
3. a
4. f
5. e
6. d

Oefening 4

- [5] *De Tweede Kamer controleert wat de regering doet.*
- [1] *Bij de verkiezingen stem je op een politieke partij.*
- [4] *Daarna gaan ze proberen die plannen uit te voeren.*
- [3] *De VVD heeft de meeste stemmen gekregen en is dus de grootste partij.*
- [2] *Krijgt een politieke partij weinig stemmen, dan krijgt deze partij weinig zetels.*

Oefening 5

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. <i>verkiezingen</i> | 6. <i>regering</i> |
| 2. <i>parlement</i> | 7. <i>samenwerken</i> |
| 3. <i>stemmen</i> | 8. <i>4 jaar</i> |
| 4. <i>politieke partij</i> | 9. <i>uit te voeren</i> |
| 5. <i>zetels</i> | 10. <i>wetten</i> |

Tekst 4 – In de bergen:

Oefening 1

1. a
2. c
3. c
4. b
5. b
6. a
7. a

Oefening 2

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. een camping | 8. besneeuwd |
| 2. sommige | 9. te steil |
| 3. heleboel | 10. beklimmen |
| 4. werelddeel | 11. speciale touwen |
| 5. meter | 12. de hoogte |
| 6. groeien | 13. misselijk |
| 7. toppen | 14. heuvels |

Oefening 3

- | | |
|------|-------|
| 1. c | 6. f |
| 2. e | 7. i |
| 3. d | 8. j |
| 4. a | 9. g |
| 5. b | 10. h |

Oefening 4

[2] Deze berg heet de Mount Everest.

[6] Of je krijgt hoofdpijn.

[1] En sommige mensen gaan wandelen in de bergen.

[4] Ook in de zomer zie je daar sneeuw.

[3] daarom vaak alleen maar rotsen.

[5] Maar op sommige bergen is het te moeilijk om te lopen of te fietsen.

Oefening 5

- | | |
|------------|--------------|
| 1. camping | 6. rotsen |
| 2. sommige | 7. beklimmen |
| 3. wereld | 8. touwen |
| 4. groeien | 9. misselijk |
| 5. toppen | 10. heuvel |

Tekst 5 - Minder vrije tijd:

Oefening 1

- | | |
|------|------|
| 1. a | 4. a |
| 2. c | 5. a |
| 3. c | 6. b |

Oefening 2

- | | |
|---------------------|---------------------------------------|
| 1. 100 jaar geleden | 7. hygiëne |
| 2. ongeveer | 8. genoeg - de bejaarden - verplegers |
| 3. bijkomen | 9. bouwvakkers |
| 4. doordat | 10. tenslotte |
| 5. de jaren daarna | 11. pensioen |
| 6. gezond | 12. geld moeten sparen |

Oefening 3

- | | |
|------|------|
| 1. g | 5. a |
| 2. e | 6. d |
| 3. b | 7. h |
| 4. f | 8. c |

Oefening 4

[5] *maar tenslotte toch vaak ziek worden.*

[6] *De leeftijd dat mensen pensioen krijgen is nu al verhoogd van 65 naar 67 jaar.*

[4] *En het is wel belangrijk dat er genoeg mensen zijn om de bejaarden te blijven verzorgen*

[3] *Dat komt bijvoorbeeld door meer hygiëne, betere voeding en betere zorg.*

[1] *Ongeveer 100 jaar geleden woonden er nog maar 5 miljoen mensen in ons land.*

[2] *Dat komt vooral doordat er minder mensen doodgaan want Nederlanders worden steeds ouder.*

Oefening 5

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. precies | 6. genoeg |
| 2. maar 5 miljoen | 7. bejaarden |
| 3. doordat | 8. bouwvakkers |
| 4. hygiëne | 9. tenslotte |
| 5. voeding | 10. pensioen |

Tekst 6 - Rij 80 km voor een beter milieu

Oefening 1

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 1. | b | 4. | c |
| 2. | a | 5. | d |
| 3. | a | 6. | a |

Oefening 2

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. vies | 8. snelweg |
| 2. verkeer | 9. Die plekken |
| 3. uitlaatgassen | 10. minder files |
| 4. ademen | 11. veiliger |
| 5. milieu | 12. streng |
| 6. versnelling | 13. automobilist |
| 7. verbruikt | 14. boete |

Oefening 3

- | | |
|------|-------|
| 1. c | 7. k |
| 2. b | 8. j |
| 3. e | 9. f |
| 4. d | 10. i |
| 5. a | 11. h |
| 6. l | 12. g |

Oefening 4

[5] *De camera's zien hoe hard alle auto's rijden.*

[2] *Daarom mogen auto's op sommige plekken maar 80 kilometer per uur rijden*

[1] *Dat komt door fabrieken, maar vooral door het verkeer.*

[4] *En ook belangrijk: het is veiliger, want er zijn minder ongelukken.*

[3] *Elektrische auto's zijn bijvoorbeeld heel schoon.*

Oefening 5

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. vies | 6. versnelling |
| 2. uitlaatgassen | 7. plekken |
| 3. ademen | 8. files |
| 4. snelweg | 9. streng |
| 5. milieu | 10. automobilist |

Tekst 7 - Rembrandt:

Oefening 1

- | | |
|------|------|
| 1. a | 5. a |
| 2. c | 6. d |
| 3. a | 7. b |
| 4. b | |

Oefening 2

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. schilder | 7. prachtig |
| 2. overleed | 8. karakter |
| 3. populair | 9. goed voorbeeld |
| 4. bekendste | 10. bijbel |
| 5. schutters | 11. waarschijnlijk |
| 6. beschermen | 12. geloof |

Oefening 3

- | | |
|------|-------|
| 1. b | 6. h |
| 2. a | 7. j |
| 3. b | 8. i |
| 4. e | 9. f |
| 5. c | 10. g |

Oefening 4

[4] *de belangrijke mensen en dingen in zijn schilderijen staan altijd prachtig in het licht.*

[1] *Hij werd al snel een bekende schilder in Nederland.*

[6] *Het geloof is dus belangrijk voor haar.*

[3] *Het is een groot schilderij waarop schutters te zien zijn.*

[2] *Ook na zijn dood bleven de schilderijen van Rembrandt populair.*

[5] *dus ze gebruikt haar handen bij het lezen van de grote letters.*

Oefening 5

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1. schilder | 6. beschermen |
| 2. bekende | 7. prachtig |
| 3. overleed | 8. een goed voorbeeld |
| 4. populair | 9. waarschijnlijk |
| 5. schutters | 10. het karakter |

Tekst 8 - Antarctica: het koudste werelddeel:

Oefening 1

- | | |
|------|------|
| 1. b | 4. c |
| 2. b | 5. b |
| 3. b | 6. c |

Oefening 2

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. werelddelen | 5. bedekt |
| 2. oppervlakte | 6. eindigt |
| 3. ruim | 7. onderzoekers |
| 4. ontdekt | 8. ozonlaag |

Oefening 3

- | | |
|------|------|
| 1. d | 6. h |
| 2. c | 7. i |
| 3. b | 8. e |
| 4. a | 9. g |
| 5. f | |

Oefening 4

[3] *Het is helemaal bedekt met ijs.*

[1] *Ook Europa en Azië zijn werelddelen.*

[5] *Zij onderzoeken bijvoorbeeld het ijs en de dieren. En ook de ozonlaag.*

[4] *Dus het is dan ook overdag helemaal donker.*

[2] *Het heeft een oppervlakte van 14 miljoen vierkante kilometer.*

Oefening 5

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. werelddelen | 5. ontdekt |
| 2. oppervlakte | 6. bedekt |
| 3. ruim | 7. onderzoekers |
| 4. rond het jaar | 8. ozonlaag |

Tekst 9 - Wat is een depressie?

Oefening 1

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 1. | b | 6. | a |
| 2. | a | 7. | a |
| 3. | c | 8. | b |
| 4. | c | 9. | b |
| 5. | b | | |

Oefening 2

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. <i>somber</i> | 7. <i>gebeurtenis</i> |
| 2. <i>gaat het niet snel over</i> | 8. <i>ontslagen</i> |
| 3. <i>rot voelen</i> | 9. <i>onzeker</i> |
| 4. <i>hebben nergens zin in</i> | 10. <i>problemen op te lossen</i> |
| 5. <i>komen depressies vaker voor</i> | 11. <i>vertrouwt</i> |
| 6. <i>ontstaan</i> | 12. <i>hersenen</i> |

Oefening 3

- | | |
|------|-------|
| 1. f | 8. l |
| 2. e | 9. j |
| 3. b | 10. h |
| 4. a | 11. k |
| 5. g | 12. m |
| 6. d | 13. i |
| 7. c | |

Oefening 4

- [3] *Dan heb je een grotere kans om ook depressief te worden*
- [1] *Maar bij sommige mensen gaat het niet snel over.*
- [5] *Deze stoffen worden alleen gemaakt als het buiten donker is.*
- [2] *Ze kunnen niet meer blij zijn en huilen veel.*
- [4] *Deze medicijnen heten "antidepressiva".*

Oefening 5

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 1. <i>somber</i> | 7. <i>onzeker</i> |
| 2. <i>rot voelen</i> | 8. <i>problemen op te lossen</i> |
| 3. <i>geen zin in</i> | 9. <i>vertrouwt</i> |
| 4. <i>grotere kans</i> | 10. <i>waarschijnlijk</i> |
| 5. <i>ontstaan</i> | 11. <i>hersenen</i> |
| 6. <i>ontslagen</i> | |

Tekst 10 – Minder vrije tijd:

Oefening 1

- | | |
|------|------|
| 1. b | 4. b |
| 2. b | 5. a |
| 3. b | 6. a |

Oefening 2

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. vrije tijd | 6. onderweg |
| 2. gezinnen | 7. file |
| 3. drukker | 8. de zenders |
| 4. het huishouden | 9. vooral |
| 5. gebeuren | 10. 5 jaar geleden |

Oefening 3

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. <u>e</u> | 5. <u>c</u> |
| 2. <u>f</u> | 6. <u>a</u> |
| 3. <u>g</u> | 7. <u>d</u> |
| 4. <u>b</u> | |

Oefening 4

[5] Zoals het avondeten en de boodschappen.

[1] Daardoor hebben veel gezinnen het drukker.

[4] Dat komt vooral door internet en de sociale media, bijvoorbeeld Facebook of Instagram

[3] En nu nog maar 9 uur per week.

[2] Dat komt omdat meer mensen per auto reizen.

Oefening 5

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1. vrije tijd | 6. onderweg |
| 2. gezinnen | 7. geleden |
| 3. drukker | 8. zenders |
| 4. het huishouden | 9. vroeger |
| 5. gebeuren | |

Tekst 11 - Wat is een burn-out? :

Oefening 1

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 1. | b | 4. | b |
| 2. | d | 5. | b |
| 3. | a | 6. | a |

Oefening 2

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. stapels | 9. verpleegkundigen |
| 2. opgebrand zijn | 10. ga je ... om |
| 3. energie | 11. zwaar |
| 4. concentreren | 12. trekt zich ... aan |
| 5. interesseer je | 13. meer kans |
| 6. last van | 14. gaat ... over |
| 7. tegenwoordig | 15. rust neemt |
| 8. leerkrachten | |

Oefening 3

- | | |
|------|-------|
| 1. d | 9. l |
| 2. f | 10. k |
| 3. c | 11. m |
| 4. h | 12. o |
| 5. g | 13. i |
| 6. b | 14. n |
| 7. e | 15. j |
| 8. a | |

Oefening 4

[4] *Bij deze beroepen ga je veel met andere mensen om.*

[1] *Ze zijn dan zo moe dat ze niets meer kunnen doen.*

[3] *Een burn-out krijg je vooral door je werk.*

[6] *En dat je nadenkt over hoe je de burn-out hebt gekregen en wat je wilt veranderen in je leven.*

[2] *Je bent moe in je hoofd en je lichaam.*

[5] *Of trekt zich de dingen meer aan.*

Oefening 5

1. *stapels*
2. *opgebrand*
3. *energie*
4. *concentreren*
5. *interesseer*
6. *last van*
7. *tegenwoordig*
8. *leerkrachten*
9. *verpleegkundigen*
10. *ga je.....om*
11. *trekt zich de dingen meer aan*
12. *gaat..... over*

Tekst 12 - Vliegen naar de warmte :

Oefening 1

- | | |
|------|------|
| 1. c | 5. c |
| 2. b | 6. b |
| 3. b | 7. a |
| 4. c | |

Oefening 2

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1. <i>herfst</i> | 8. <i>korter licht</i> |
| 2. <i>gebieden</i> | 9. <i>de weg</i> |
| 3. <i>voedsel</i> | 10. <i>de stand van de zon</i> |
| 4. <i>insecten</i> | 11. <i>richting</i> |
| 5. <i>dik pak sneeuw</i> | 12. <i>volgen</i> |
| 6. <i>tegen de kou</i> | 13. <i>vermageren</i> |
| 7. <i>trekken ze weg</i> | 14. <i>uitgeput</i> |
| | 15. <i>moment</i> |

Oefening 3

- | | |
|------|-------|
| 1. e | 8. k |
| 2. f | 9. l |
| 3. d | 10. m |
| 4. a | 11. h |
| 5. g | 12. j |
| 6. c | 13. n |
| 7. b | 14. i |

Oefening 4

[2] *Zo weten ze dat het tijd is om naar het zuiden te vliegen*

[6] *Dat komt omdat er dan nog genoeg voedsel te vinden is voor de vogels.*

[4] *Daardoor vermageren ze.*

[1] *Daarom trekken ze weg.*

[5] *want hun maag is een beetje kleiner geworden.*



[3] *Ook de richting van de wind helpt de vogels hun weg te vinden*





Oefening 5

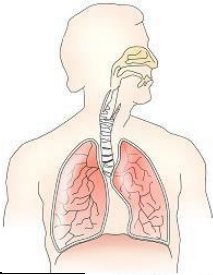
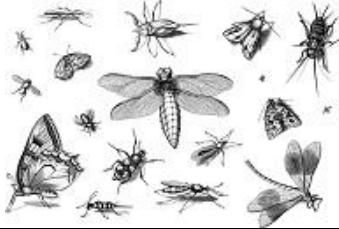

1. *herfst*
2. *gebieden*
3. *voedsel*
4. *insecten*
5. *een dik pak sneeuw*
6. *tegen de kou*
7. *trekken.....weg*


8. *het is korter licht*
9. *vinden de weg*
10. *volgen*
11. *vermageren*
12. *uitgeput*
13. *pas*






Woordenlijst






	Woorden	tekst	foto's	Betekenis
	100 jaar geleden	5		honderd jaar terug
de	automobilist	6		chauffeur van een auto
	bejaarden	5		oude mensen
	bekend	1		heel veel mensen kennen dat
	beschermen	7		zorgen dat een land of stad veilig blijft
	bewegen	2		sporten, lopen, fietsen, etc. (alles wat je doet als je niet stil zit)
de	bijbel	7		het boek van de Christenen
de	boete	6		als je geld moet betalen omdat je iets gedaan hebt dat niet mag
	bouwvakkers	5		mensen die huizen bouwen
de	componist	1		iemand die muziek schrijft
	daardoor	12		daarom / dus
	dat blijkt uit	2		dat kan je lezen in
	de auto maakt minder geluid	6		je hoort minder
	de richting van de wind	12		Waar komt de wind vandaan?
	de stand van de zon	12		de plaats waar de zon staat
	de weg vinden	12		weten waar je moet vliegen
	dik pak sneeuw	12		veel sneeuw
	doordat	5		omdat
	een goed voorbeeld	7		iets wat het goed duidelijk maakt
	een heleboel	4		veel
de	Eerste Kamer	3		75 mensen die nog een keer controleren of de wetten die de Tweede Kamer gemaakt heeft wel goed zijn.
de	energie	11		kracht om te werken
	er bijkomen	5		meer worden
de	file	6		een rij auto's die stilstaat of heel langzaam rijdt
de	gebeurtenis	9		iets dat gebeurt
	gebieden	12		landen / plaatsen
	geld sparen	5		het geld niet nú gebruiken, maar bewaren voor later (bijvoorbeeld met een spaarrekening bij de bank)

het	geloof	7		bijvoorbeeld het Christendom, of de Islam, het Hindoeïsme, het Boeddhisme
	genoeg	5		niet te weinig
	gewrichten	2		knieën, schouders, polsen, enkels etc. (je gewrichten zorgen ervoor dat je je armen, benen etc. kunt bewegen)
het	gezin	10		vader, moeder en de kinderen
	gezond	5		niet ziek
	gezonde voeding	5		goed eten, dat zorgt dat je gezond blijft
de	herfst	12		de periode van 21 sept. t/m 20 dec. (het seizoen dat na de zomer komt)
de	hersenen	9		hersenen zitten in je hoofd; je denkt ermee
	het druk hebben	10		veel werk hebben, veel dingen moeten doen
	het gaat over	9		het gaat weer weg, je voelt je weer beter
	het is helemaal bedekt	8		overall ligt ijs
	het is korter licht	12		de zon in de winter zie je minder lang
	het moet gebeuren	10		iemand moet het doen
de	heuvel	4		een kleine berg
het	huishouden	10		al het werk in huis (schoonmaken, koken, boodschappen doen etc.)
de	hygiëne	5		dat je jezelf goed wast, en alle dingen goed schoonmaakt
	iets gezonder	2		een (klein) beetje gezonder

	inademen	6		de lucht binnenkrijgen via je mond of je neus (in je longen)
	insecten	12		kleine dieren, bijvoorbeeld muggen, vliegen, kevers en mieren
	je bent ontslagen	9		je hebt geen werk meer, je mag niet meer terugkomen op je werk
	je hebt een grote kans	9		het kan makkelijk bij jou gebeuren
	je rot voelen	9		je heel slecht voelen
het	karakter	7		hoe een persoon is, hoe hij denkt en voelt (of iemand vriendelijk is, snel boos, zenuwachtig, vaak vrolijk of juist vaak somber, etc.)
	klimmen	4		naar boven gaan
	last hebben van	11		een probleem hebben met
de	leerkracht	11		docent, leraar, iemand die les geeft
	maar 5 miljoen	5		dat is niet veel
	meer kans	11		het kan bij jou eerder gebeuren
het	milieu	6		de wereld waarin wij wonen (bijvoorbeeld de lucht, de grond en het water)
	misselijk	4		als je je ziek voelt, en je eten komt bijna naar buiten
de	musicus	1		iemand die muziek maakt
	nergens zin in hebben	9		niets leuk vinden, niets graag gaan doen
	omgaan met	11		contact hebben met mensen
	onderweg zijn	10		ergens naartoe gaan (met de bus, auto, trein, fiets, etc.)
het	onderzoek	2		als een universiteit of een andere organisatie probeert veel informatie over iets te krijgen en dat te publiceren (op te schrijven).
	onderzoekers	8		mensen die informatie proberen te vinden
	ontdekt	8		gevonden
	ontstaan	9		beginnen
	onzeker zijn	9		bang zijn dat je iets fout doet of dat er dingen niet goed gaan

	opgebrand zijn	11		geen energie meer hebben
de	oppervlakte	8		hoe groot iets is (hoeveel vierkante meter of kilometer)
	optreden	1		een concert geven, muziek spelen in een zaal
	overleden is	1		dood is, gestorven is
	overleed	7		ging dood
de	ozonlaag	8		een laag gas in de lucht. De ozonlaag is belangrijk, want die houdt een groot deel van het zonlicht tegen; zonder ozonlaag zouden we allemaal verbranden. De ozonlaag wordt dunner, en dat kan gevaarlijk worden voor mensen en dieren
	pas 35 jaar	1		dat is nog helemaal niet oud!
het	pensioen	5		geld dat je krijgt als je stopt met werken
	per post	3		met een brief
	plannen uitvoeren	3		doen wat in de plannen staat
	plekken	2		plaatsen
	populair	7		veel mensen vinden het mooi en willen het zien
	prachtig	7		heel mooi
	problemen oplossen	9		zorgen dat het probleem er niet meer is
de	regering	3		de partijen die de plannen voor de volgende 4 jaar mogen maken en uitvoeren
	rond het jaar	8		ongeveer in het jaar ...
	rotsen	4		grote stenen (op een berg)
	ruim	8		meer dan
	rust nemen	11		genoeg slapen of uitrusten
de	schilder	7		iemand die schilderijen maakt
	schulden	1		geld dat je nog moet terugbetalen, bijvoorbeeld aan de bank
de	snelweg	6		een weg alleen voor auto's en motoren, waar je sneller mag rijden
	somber	9		niet vrolijk; je ziet geen leuke dingen, maar alleen de slechte dingen of problemen

de	stapel	11		veel papieren of boeken die op elkaar liggen
	steden	6		meervoud van stad
	steil	4		het gaat heel snel omhoog
	stemmen	3		een politieke partij kiezen
	streng controleren	6		goed en veel controleren
de	suikerziekte	2		diabetes
	tegen de kou kunnen	12		(goed) kunnen leven als het koud is
	tegenwoordig	11		nu, in deze tijd
	tenslotte	5		aan het eind, de laatste tijd van hun leven
de	top	4		de bovenkant, helemaal boven op de berg
het	touw	4		
	treurig	1		verdrietig, niet blij
de	Tweede Kamer	3		150 mannen en vrouwen die de regering controleren
	uitgeput	12		heel erg moe
	uitlaatgassen	6		rook die achter uit de auto's komt
	veilig	6		niet gevaarlijk
	verbruiken	6		gebruiken
het	verkeer	6		de auto's, bussen, motoren etc. op de weg
	vermageren	12		dun worden omdat ze weinig eten

de	verpleegkundige	11		iemand die zorgt voor zieke mensen
de	verpleger/verpleegster	5		iemand die zorgt voor zieke mensen
de	versnelling	6		een auto heeft 5 versnellingen
	vertrouwen	9		geloven dat iemand het beste voor je wil, en geen slechte dingen zal doen of denken
	vieren	1		een feest geven (of bijvoorbeeld een festival organiseren)
	vies	6		niet schoon
het	voedsel	12		eten
	volgen	12		mee vliegen
	vooral	2		het meest, meer dan andere groepen
	voorkomen	9		er zijn, gebeuren
de	vrije tijd	10		tijd voor jezelf
	waarschijnlijk	9		het is bijna zeker
	wegen	2		hoe zwaar je bent (hoeveel kilo's)
	wegtrekken	12		weggaan, vertrekken
de	wereld	4		de aarde
het	werelddeel	8		Afrika, Europa, Amerika, Azië en Australië zijn werelddelen.
de	wetten	3		de officiële 'regels' van een land
het	wonderkind	1		een kind dat iets echt héél goed kan, een supertalent
	zaden	12		eten uit bloemen en bomen
de	zender	10		het televisiekanaal
de	zetel	3		een plaats in de Tweede Kamer

	zich concentreren	11		goed en snel nadenken
	zich dingen aantrekken	11		je slecht voelen omdat je dingen vervelend vindt
	zich interesseren	11		iets leuk of belangrijk vinden, graag dingen willen weten daarover
	zwaar	11		het is moeilijk en maakt je moe

