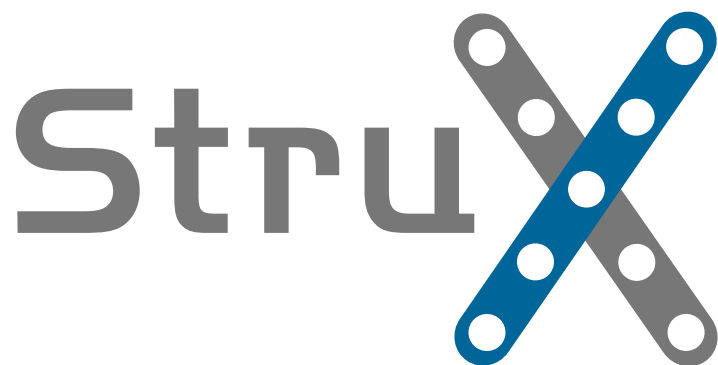




IK EN DE MAATSCHAPPIJ

OP JEZELF





COLOFON

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.

0522-235235

info@edu-actief.nl

www.edu-actief.nl

Auteurs: Gerda Verhey, Hanneke Molenaar, Mieke Lens, Jacobien Ubbink, Ina Berlet

Inhoudelijke redactie: Ina Berlet

Titel: Ik en de Maatschappij - Op jezelf

ISBN: 978 90 3722 812 0

Omslagfoto: iStockphoto.com

© Edu'Actief b.v. 2016

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op www.edu-actief.nl.



INHOUD

Voorwoord	4
Hoofdstuk 1 Gezond eten	6
Hoofdstuk 2 Uiterlijke verzorging	12
Hoofdstuk 3 Zorgen voor je gezondheid	21
Hoofdstuk 4 Reizen	33
Hoofdstuk 5 Vrije tijd	42
Hoofdstuk 6 Sociale media/Online	50
Hoofdstuk 7 Geldzaken	60
Hoofdstuk 8 Schoonmaken thuis	77
Hoofdstuk 9 Zorgen voor planten en dieren	87

VOORWOORD

Dit boek gaat over zaken die je nodig hebt als je voor jezelf gaat zorgen.
Je laat zien wat je daarover weet en wat je kunt. Dat ga je bewijzen.

Ieder hoofdstuk gaat over een ander onderwerp.

- Je herhaalt de belangrijkste kennis en maakt een kennistoets.
- Je stelt een plan op dat je kunt gebruiken als je zelfstandig gaat wonen.
- Je maakt een praktische opdracht en een praktijktoets.

Aan het eind van ieder hoofdstuk bespreek je met je docent hoe het ging.

Daarna kijk je samen naar de toekomst.

Wat zijn je sterke punten? Wat heb je laten zien?

Wat wil of moet je nog leren? Welke hulp of ondersteuning heb je daarbij nodig?

Picto

In dit boek zie je bij sommige opdrachten een picto.

Een pictogram geeft je informatie over de opdracht.

Hierna lees je wat de picto's betekenen.



VOORBEREIDEN

Bij dit picto ga je nadenken over een opdracht.

Je denkt na over wat je straks gaat doen.

Je gaat de opdracht voorbereiden.



UITVOEREN

Bij dit picto ga je de opdracht uitvoeren.

Je gaat bijvoorbeeld iets maken.

Of je gaat iets doen.



EVALUEREN

Bij dit picto ga je evalueren.

Je controleert of je de opdracht goed hebt gedaan.

Wat ging er goed en wat ging er minder goed?

Wat vond je van de opdracht?

Wat kon je eerst niet, wat je nu wel kunt?

Wat ga je de volgende keer anders doen?

**REFLECTEREN**

Bij dit picto ga je reflecteren.
 Je denkt na over wat je hebt geleerd.
 En wat dat betekent voor je toekomst.
 Wat ga je nu doen?
 Hoe gaat het verder?

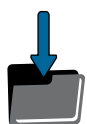
**IN GESPREK**

Bij dit picto ga je in gesprek.
 Om een opdracht na te bespreken kun je de StruX-kaarten gebruiken.

**WEBSITE**

Bij dit picto ga je iets bekijken op de website van StruX.
 Dit kan bijvoorbeeld een foto, formulier of film zijn.
 Volg deze stappen.

1. Ga naar www.strux.nl
2. Klik op de knop deelnemer.
3. Klik op 'Ik en de Maatschappij'.
4. Klik op de foto van dit leer-werkboek.
5. Klik op de link van de opdracht.

**PORTFOLIO**

Misschien werk je met een portfolio.
 In je portfolio stop je bewijsstukken.
 Als je dit picto ziet, kun je een bewijsstuk toevoegen.
 Bespreek dit met je begeleider.

Beeldwoordenboek

In dit boek staan gekleurde woorden.
 Gekleurde woorden moet je kennen.
 Het zijn belangrijke woorden.
 Deze woorden kun je opzoeken in het beeldwoordenboek.
 Ga naar beeldwoordenboek.strux.nl.

HOOFDSTUK 1

GEZOND ETEN

Dit hoofdstuk gaat over gezond eten.

Gezonde voeding is belangrijk. Als je gezond eet, voel je je fitter.

En je lijf heeft meer weerstand. Bijvoorbeeld tegen ziekten.

Voedingsstoffen

Er zijn 6 voedingsstoffen:

1. eiwitten
2. vetten
3. koolhydraten
4. vitamines
5. mineralen
6. water.

Deze voedingsstoffen heb je elke dag nodig.

Voedingsmiddelen

Deze voedingsstoffen zitten in voedingsmiddelen.

Voorbeelden van voedingsmiddelen zijn brood, melk, kaas, groenten, fruit, vlees en vis.

Welke voedingsstoffen zitten in welke voedingsmiddelen? Dat zie je in het schema.

Deze voedingsstoffen ...	... zitten bijvoorbeeld in deze voedingsmiddelen.
Eiwitten	In melk en melkproducten zitten veel eiwitten. Maar ook in vlees en in vis. En ook in peulvruchten, zoals bonen en kikkererwten.
Vetten	Er bestaan verzadigde en onverzadigde vetten. De ONverzadigde vetten zijn gezonder. Ze zitten in olie en vloeibare vetten, in vis en in noten. Verzadigd vet zit in producten van dieren, zoals melk, kaas en vlees. Neem daar niet te veel van.
Koolhydraten	In suiker, koekjes, toetjes en snoep zitten veel koolhydraten. Maar ook in brood, pasta, rijst en couscous.
Vitamines	In groenten en fruit zitten veel vitamines.
Mineralen	In groenten en fruit zitten veel mineralen.
Water	Water zit in thee, koffie en andere dranken.

Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf helpt je bij het samenstellen van gezonde maaltijden.

Hij is verdeeld in 5 vakken.

In elk vak zitten voedingsmiddelen.

1. Groente en fruit.
2. Brood, aardappelen en granen.
3. Zuivel, vlees, vis, kip, ei, peulvruchten, noten en vleesvervangers.
4. Vetten en olie.
5. Dranken. Water is een belangrijke voedingsstof voor ons lichaam.

Je hebt iedere dag minstens 10 glazen water nodig.

Je eet gezond als je bij elke maaltijd iets uit elk vak van de Schijf van Vijf eet.



Regels voor gezond eten

1. Eet gevarieerd. Zorg voor afwisseling.
2. Eet niet te veel en beweeg.
3. Eet minder verzadigd vet.
4. Eet veel groente, fruit en brood.
5. Eet veilig. Eet geen bedorven voedsel.

Voedselbederf

Eten kan ook bedorven zijn. Daar kun je ziek van worden.

Soms wil je voedsel dat je klaargemaakt hebt bewaren.

Laat het afkoelen en bewaar het in de koelkast. Dek het voedsel af.

Het is belangrijk om goed te letten op:

1. de houdbaarheidsdatum

Tot wanneer kun je het voedsel gebruiken?

De houdbaarheidsdatum staat op de verpakking.

2. bewaarvoorschriften

Hoe moet je het voedsel bewaren?

Volg de bewaarvoorschriften die op de verpakking staan.

3. goed gaar

Maak kip en varkensvlees altijd goed gaar.

Door de hitte bij het koken gaan de bacteriën dood.

4. hygiënisch

Werk hygiënisch. Dat doe je zo:

- Was altijd je handen voordat je eten gaat klaarmaken.
- Was altijd je handen als je van de wc komt.
- Was altijd je handen als je rauw vlees of kip aangeraakt hebt.

- Gebruik altijd schone gereedschappen en materialen. Zoals een snijplank, mes, schalen en pannen.
- Neem iedere dag een schone vaatdoek.

OPDRACHT 1

Is het een voedingsstof of een voedingsmiddel?

yoghurt	voedingsstof/voedingsmiddel
worteltjes	voedingsstof/voedingsmiddel
water	voedingsstof/voedingsmiddel
bruine bonen	voedingsstof/voedingsmiddel
vitamines	voedingsstof/voedingsmiddel

OPDRACHT 2

2 bruine boterhammen met kaas, 1 boterham met rookvlees, 1 glas melk.

Deze lunch is **wel/niet** gezond, want _____

maaltijdsalade met pasta, tomaat, komkommer, tonijn. 1 glas water. 1 kop thee.

Deze lunch is **wel/niet** gezond, want _____

OPDRACHT 3

Bedenk een warme maaltijd met peulvruchten.

Is deze maaltijd gezond? **Ja/nee**, want _____

OPDRACHT 4

Wat is de beste keus? Zet daar een streep onder.

appelsap uit een pakje – kiwi	magere kwark – chocoladepudding
frisdrank – mineraalwater	bruinbrood – eierkoek

OPDRACHT 5

In welke voedingsmiddelen zit verzadigd vet?

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ eieren | ☐ walnoten |
| ☐ kabeljauw | ☐ gebakje |
| ☐ volle melk | ☐ bitterbal |

OPDRACHT 6

Denk jij dat je gezond eet?

Ja/nee, want _____

OPDRACHT 7

Stel, je gaat boodschappen doen. Je koopt pasta in de supermarkt.
Je koopt gehakt bij de slager. Je koopt groente bij de groenteboer.
Naar welke winkel ga je als laatste? Leg uit waarom.

Ik ga als laatste naar de _____, want _____

OPDRACHT 8

Stel, je wilt afvallen. Je koopt maaltijdrepen. Die eet je in plaats van gewone maaltijden.

Is dat een goede manier om af te vallen? **Ja/nee**, want _____

OPDRACHT 9

Maak de theorietoets van dit hoofdstuk. Je krijgt deze toets van je docent.

OPDRACHT 10 MAAK EEN PLAN

Je gaat een weekplan maken voor gezonde maaltijden.
Kies de maaltijden met behulp van de Schijf van Vijf.
Let ook op de regels voor gezonde voeding.

**VOORBEREIDEN**

Welke maaltijden eet je per dag?

Hoe ga je ervoor zorgen dat alle maaltijden afwisselend zijn?

Hoe ga je ervoor zorgen dat de maaltijden gezond zijn?



UITVOEREN

Bedenk de maaltijden. Zet ze in een schema. Ga naar www.strux.nl en print het werkblad.



EVALUEREN

Bespreek met je docent:

Zijn de maaltijden gezond, volgens de Schijf van Vijf?

Ja/nee, want _____

Zijn de maaltijden gevarieerd?

Ja/nee, want _____

Wat kun je nog verbeteren aan je weekplan voor gezonde maaltijden?



REFLECTEREN

Ben je zelf tevreden over de maaltijden?

Ja/nee, want _____

Ga je deze maaltijden klaarmaken voor jezelf?

Ja/nee, want _____

OPDRACHT 1.1 PRAKTIJKTOETS



WEBSITE

Ga naar www.strux.nl en klik op de link van deze opdracht. Doe de praktijktoets.

**OPDRACHT 12 REFLECTIE**

Wat zijn je sterke punten als het gaat om gezond eten?

Wat wil je nog leren over gezonde voeding? Hoe wil je dat aanpakken? Leg je antwoord uit.

Heb je hulp of ondersteuning nodig als het gaat over gezond eten? **ja/nee**

Zo ja, welke ondersteuning heb je (nu of straks) nodig?

Bij wie kun je terecht voor hulp of ondersteuning als het gaat om gezond eten?

HOOFDSTUK 2

UITERLIJKE VERZORGING

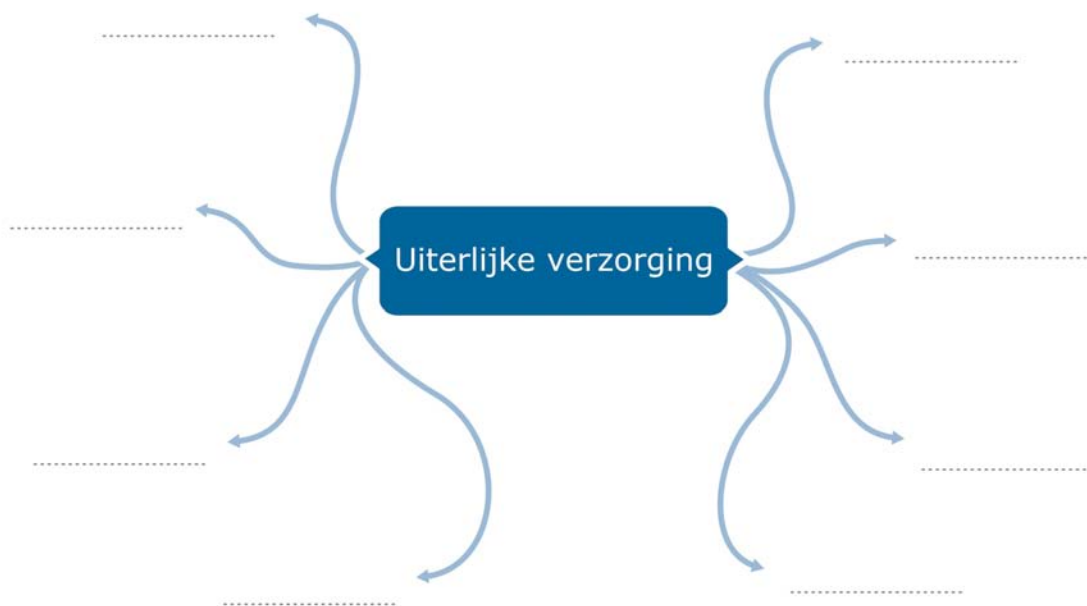
Dit hoofdstuk gaat over uiterlijke verzorging.

Het gaat over de verzorging van huid, lichaam, haar en gebit.

En het gaat over verzorgde en passende kleding.

OPDRACHT 1

Wat doe jij allemaal voor jouw uiterlijke verzorging? Vul het woordweb in.



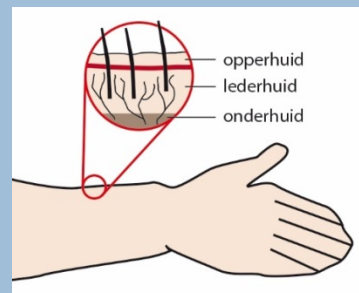
De huid

De huid is het grootste orgaan van je lichaam.

De huid is opgebouwd uit 3 lagen: de onderhuid, de lederhuid en de opperhuid.

De huid is belangrijk voor:

- het regelen van de lichaamstemperatuur
- het beschermen van het lichaam
- het tegenhouden van bacteriën en virussen.



Lichaamshygiëne

De huid wordt vuil. Bijvoorbeeld door stof, vuil, zweet, huidschilfers en huidvet.

Het vuil is schadelijk voor de huid.

Je kunt ontstekingen krijgen door schadelijke bacteriën.

En het vuil en zweet geeft een nare geur.

Daarom zorg je voor een goede lichaamshygiëne. Dat doe je zo:

- Was je lichaam elke dag goed, vooral op warme, vochtige plekken zoals onder je oksels en bij de geslachtsdelen.
- Gebruik een geschikte zeep of andere verzorgingsproducten
- Spoel vuil en zeep goed af met water
- Droog je goed af met een schone handdoek.

Laat douche en kraan niet te lang lopen. Dat is verspilling. Dus slecht voor het milieu. Zweet je veel? Gebruik dan een deodorant tegen de geur van zweet.

Gezichtsverzorging

De huid op je gezicht is gevoelig.

Kies daarom verzorgingsproducten die bij jouw huidtype passen.

Was je gezicht 2 keer per dag met schone materialen.

Extra schoonmaken kan met speciale producten. Volg het gebruiksvorschrift goed.

Je kunt je huid als het nodig is beschermen met een gezichtscrème.

Huidproblemen

In de puberteit maakt je huid veel talg aan. Talg is een soort huidvet.

Een talgkliertje kan verstopt raken of ontsteken. Dan krijg je jeugdpuistjes.

Behandel jeugdpuistjes door de huid extra goed schoon te houden.

Ga er niet te veel aan zitten. Dat maakt de ontsteking erger.

Gebruik zo min mogelijk make-up.

Haarverzorging

Bij haarverzorging hoort wassen en in model knippen.

Waarmee je het haar verzorgt, hangt af van het type haar dat je hebt.

- normaal haar: glanst en valt soepel
- vet haar: is plakkerig door te veel talg
- droog haar: is droog, stug en breekbaar.

Voor ieder haartype zijn speciale shampoos en verzorgingsproducten.

Heb je last van hoofdluis?

Dan moet je je haar goed kammen met een schone **luizenkam** of **netenkam**.

Dit doe je 2 weken lang, iedere dag. Helpt dat niet genoeg?

Dan gebruik je een anti-hoofdluismiddel.

En je blijft kammen tot je geen luizen en neten meer hebt.

Handen verzorgen

Op je handen en onder je nagels zitten veel bacteriën.

Voor een goede hygiëne moet je je handen vaak wassen. Dat doe je zo:

- Doe ringen af.
- Zeep je hele hand in. Dus ook tussen je vingers en onder je nagels.
- Gebruik een nagelborstel.

- Was minstens 30 seconden je handen onder stromend water met zeep.
- Spoel je handen goed af.
- Droog je handen met een schone handdoek of een papieren wegwerphanddoek.
- Knip je nagels kort. Dat is hygiënisch.

Wanneer was je je handen?

- als je naar de wc bent geweest
- voordat je gaat eten
- voor en tijdens het klaarmaken van eten
- als je vuil werk hebt gedaan
- als je een dier hebt geaaid of verzorgd.

Voeten verzorgen

Voeten zitten meestal in kousen en schoenen. Daar is het warm en vaak vochtig. Dat is voor bacteriën en schimmels een ideale plaats om te groeien.

Daarom moet je je voeten goed verzorgen. Dat doe je zo:

- Was je voeten iedere dag goed met water en (antibacteriële) zeep.
- Was ook tussen de tenen.
- Droog je voeten af met een schone, droge handdoek.
- Droog ook goed tussen de tenen.
- Trek elke dag schone sokken aan.
- Bij de verzorging van voeten horen ook de teennagels.
- Knip teennagels kort en recht af. Anders gaan de nagels ingroeien.
- Maak goed schoon onder de nagels. Zo voorkom je zwemmerseczeem en kalknagels.

Wat kun je doen tegen zweetvoeten?

Houd je voeten zo droog mogelijk.

Gebruik een antibacterieel middel om je voeten te wassen.

Gebruik een antibacteriële spray, zalf of poeder.

Was je sokken op 60 °C. Dan gaan de bacteriën dood.

Het gebit

Een volwassen gebit bestaat uit 32 tanden en kiezen.

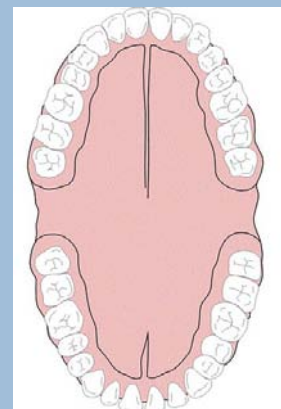
De tanden en kiezen zitten met hun wortels vast in de kaak.

Om je tand zit een laagje tandglazuur.

Dit beschermt je tanden.

Daaronder zit het tandbeen.

In het tandbeen zitten bloedvaten en zenuwen.



Mondhygiëne

Etensresten blijven op en tussen je tanden zitten.

Daar vormen ze tandplak.

Je adem gaat vies ruiken. En je krijgt gaatjes.

Of je tandvlees gaat ontsteken.

Daarom heeft je gebit verzorging nodig.

De verzorging van je mond en gebit noem je mondhygiëne.

Dit doe je zo:

- Je poetst je tanden ten minste 2 keer per dag.
- Met een (elektrische) tandenborstel en tandpasta.
- Tussen je tanden ga je stoken met een tandenstoker.
- Of flossen met flosdraad.
- Poets alle tanden en kiezen goed aan alle kanten. Spoel je mond.
- Heb je een beugel? Poets dan boven en onder langs de slotjes.



Controle van het gebit

Laat je gebit 1 keer per jaar controleren door de mondhygiënist(e).

Heb je veel tandplak? Of ontstoken tandvlees?

Dan gaat de mondhygiënist je gebit grondig schoonmaken.

Laat je gebit ook 1 of 2 keer per jaar controleren door de tandarts.

Heb je een gaatje? De tandarts gaat het gaatje dan vullen.

Maar heb je kiespijn? Wacht dan niet tot de volgende controle.

Maak zo snel mogelijk een afspraak bij de tandarts.

OPDRACHT 2

Waarvoor dient de huid? Schrijf 3 dingen op.

1. _____
2. _____
3. _____

OPDRACHT 3

Wat hoort bij een goede lichaamshygiëne?

Je gaat je lichaam **4 keer per week/elke dag** wassen.

Dat doe je **1 keer/2 keer** op een dag.

Je gebruikt zeep of een verzorgingsproduct om niet naar **parfum/zweet** te ruiken.

Je wast vuil, zweet en bacteriën weg, want dan verzorg je jezelf **wel/niet** hygiënisch.

En zo heb je **meer/minder** kans op puistjes en ontstekingen.

Bacteriën kunnen **wel/geen** ontstekingen veroorzaken.