

Hoe leer je een (grote) tekst?

Wat heb je aan deze les?

In deze les leer je hoe je makkelijk een grote tekst leert. Dat is handig, want zo onthoud je de belangrijkste dingen voor je toets.

Na deze les kun je:

- informatie uit een lange tekst onthouden;
- de belangrijkste begrippen uit een tekst leren;
- makkelijk een grote tekst leren.

Sporten voor je lijf én je hersenen!



Sporten is goed voor je. Dat is algemeen bekend. Maar waarom is dat zo? Vaak denken mensen dat je sport om fit te blijven. Maar dat is lang niet alles.

Goed voor je lijf

Sporten doet heel veel met je lijf. Dat begint bij je hart. Tijdens het sporten gaat je hart sneller kloppen. Daardoor versnelt je **bloedsomloop**. Bloedsomloop betekent hoe goed je bloed door je lijf stroomt. Tegelijkertijd nemen je longen meer zuurstof op. Al die extra zuurstof stroomt samen met je bloed door je lijf. Dat is weer goed voor je spieren. En voor je huid! Je ziet er dan namelijk gezonder uit. En je huid laat **afvalstoffen** los. Dat zijn stoffen die je lichaam niet meer nodig heeft.

Goed voor je humeur en gezondheid

Ben je weleens chagrijnig? Ga dan lekker sporten! Als je sport, komt er een stofje vrij dat je blij maakt. Bovendien slaap je beter als je sport. Dat is allemaal goed voor je humeur. En wat ook niet verkeerd is: je wordt minder vaak ziek. Je afweersysteem werkt beter, waardoor je minder vaak verkouden bent. En je hebt minder vaak griep. Daar wordt iedereen toch blij van?

Goed voor je schoolprestaties

Tijdens het sporten zitten er veel zuurstof en **voedingsstoffen** in je bloed. Dat zijn stoffen die je lichaam nodig heeft om te werken, en je hersenen ook. Met genoeg zuurstof en voedingsstoffen kun je sneller denken. Maar sport is ook op een andere manier goed voor je schoolprestaties. Je leert er namelijk van doorzetten. En het is goed voor je zelfvertrouwen. Een teamsport is helemaal goed. Daarbij leer je namelijk ook samenwerken.



→ Opdrachten op de volgende pagina.

a **Maak een account aan bij Quizlet.** Heb je al een account? Log dan in.

b **Maak een nieuwe studietoestel aan.**

- Vul de rode begrippen in bij 'definitie' en de betekenis bij 'term'.
- Kies als taal Nederlands.
- Sla je studietoestel op.

c **Leer met Quizlet de rode begrippen.**
Bijvoorbeeld met kaarten, schrijven of een test.

d **Je hebt nu de tekst 'Sporten voor je lijf én je hersenen!' geleerd.** Beantwoord de vragen over de tekst.

Vraag 1.

Wat betekent bloedsomloop?

- ☐ Hoe het bloed door je lichaam stroomt.
- ☐ Dat druppels bloed rond zijn.

Vraag 2.

Hoe kan het dat je door sporten minder vaak ziek bent?

- ☐ Het is goed voor je afweersysteem.
- ☐ Het is goed voor je schoolprestaties.

Vraag 3.

Waarom is sporten goed voor je humeur?

- ☐ Je bent blij als je gewonnen hebt.
- ☐ Je lichaam maakt een stofje aan waar je blij van wordt.

Vraag 4.

Sporten is goed voor ...

- ☐ je haar en je maag.
- ☐ je huid en je longen.

