

# GEZOND LEVEN



**Werkboek Gezond Inburgeren**

**Taalniveau A1 en A2**

# Inhoud

Huisarts	4
Doktersassistent	6
Medicijnen	8
Apotheek	10
Drogist	12
Huisartsenpost	14
Verwijsbrief voor ziekenhuis	16
Alarm: bel 112	18
Tandarts	20
Gezicht	22
Lichaam	24
Ademen	25
Eten	26
Hart en bloedvaten	27
Bewegen!	28
Water drinken	30
Gezond eten	32
Ongezonde vetten en suikers	34
Stress?	36
Mijn hoofd zit vol	38
Alcohol, wiet, drugs en sigaretten	40
Zwanger?	42
Consultatiebureau	44
School	46
Relaties	48
Zorgverzekering	50
Basiszorgverzekering	52
Meer informatie	54

# Over dit boekje

Dit boekje is voor mensen die nog maar kort in Nederland wonen.

In dit boekje lees je over gezond leven.

Je kunt dit boekje alleen lezen of met anderen in een groep.

Veel plezier bij het lezen.

We wensen je een lang en gezond leven!

De tekst begint met taalniveau **A1**

Mensen met taalniveau **A2** kunnen ook de volgende pagina lezen.

Bovenaan elke pagina staat of de tekst taalniveau A1 of A2 is.

# Huisarts



Ben je ziek of heb je problemen met je lichaam, of in je hoofd?  
Ga naar je huisarts. Een huisarts is een dokter bij jou in de buurt.

*Schrijf op:*

Naam van mijn huisarts: \_\_\_\_\_

Adres van mijn huisarts: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer van mijn huisarts: \_\_\_\_\_

Ik kan een afspraak maken met mijn huisarts: tussen \_\_\_\_\_ uur en \_\_\_\_\_ uur

# Wat is een huisarts?

De huisarts helpt je als je ziek bent.

Iedereen in Nederland heeft een eigen huisarts.

De huisarts heeft negen jaar gestudeerd aan de universiteit.

De huisarts werkt bij jou in de buurt.

De huisarts werkt niet in een ziekenhuis.

Soms is de huisarts een man, soms een vrouw.

Tien minuten afspraak

De huisarts spreekt elke patiënt meestal 10 minuten.

Bijvoorbeeld:

- 8.00 uur Ahmed
- 8.10 uur Maria
- 8.20 uur Zeremariam
- 8.30 uur Bart
- 8.40 uur .....

De huisarts wacht meestal niet op je, als je te laat bent.

Soms heeft de patiënt vóór je meer tijd nodig.

Dan moet je wachten.

Als jij meer tijd nodig hebt, kan je dat vragen aan de huisarts.

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Doktersassistent



Wil je een afspraak maken met je huisarts?  
Bel de doktersassistent.

*Schrijf op:*

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

# Wat doet een doktersassistent?

Als je de huisarts belt, spreek je eerst met de doktersassistent.

De doktersassistent helpt de huisarts.

De doktersassistent heeft hier lang voor geleerd.

De doktersassistent mag meer dan een telefonist.

De doktersassistent vraagt je een paar dingen over je probleem. Deze vragen horen bij haar werk.

De doktersassistent maakt dan een afspraak met jou.

Soms moet je een paar dagen wachten voor een afspraak. Om te kijken of de klacht vanzelf over gaat.

De doktersassistent bespreekt dit met de huisarts.

De doktersassistent mag ook kleine medische handelingen doen. Bijvoorbeeld een injectie geven.

*Nieuwe woorden:*

---

---

*Oefening:*

Als je de huisarts belt, krijg je vaak eerst een keuzemenu. Wat zeggen ze?

---

---

---

# Medicijnen



De huisarts geeft je soms medicijnen.

De huisarts geeft niet altijd medicijnen.

Voor sommige ziektes zijn er goede medicijnen.

Voor andere ziektes zijn er geen goede medicijnen.

*Heb je medicijnen? Schrijf op:*

Medicijn: \_\_\_\_\_

Medicijn: \_\_\_\_\_

Hoeveel per dag: \_\_\_\_\_

Hoeveel per dag: \_\_\_\_\_

Hoe laat elke keer: \_\_\_\_\_

Hoe laat elke keer: \_\_\_\_\_

Medicijn: \_\_\_\_\_

Medicijn: \_\_\_\_\_

Hoeveel per dag: \_\_\_\_\_

Hoeveel per dag: \_\_\_\_\_

Hoe laat elke keer: \_\_\_\_\_

Hoe laat elke keer: \_\_\_\_\_



# Medicijnen en bijwerkingen

Medicijnen kunnen ook problemen geven.  
Misschien krijg je pijn in je maag, of word je moe.  
Die problemen heten: bijwerkingen.

Griep en verkoudheid



Voor griep of verkoudheid zijn er geen goede medicijnen.  
Paracetamol kan wel helpen bij pijn en koorts.

Je moet dan veel water drinken, vroeg naar bed en gezond eten.  
Je lichaam maakt je dan zelf beter.  
Zonder medicijnen.

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Apotheek



Heb je een recept van de huisarts?  
 Heb je medicijnen nodig?

Ga naar de apotheek.

*Schrijf op:*

Adres apotheek in jouw buurt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Medicijnen halen bij de apotheek

Als je medicijnen nodig hebt schrijft de dokter de namen van die medicijnen op een papier. Dit papier heet: een recept.

Met het recept ga je naar de apotheek. De apotheek geeft je de medicijnen.

Soms maakt de dokter het recept op een computer. De apotheek krijgt dan het recept via de computer.

Bij de apotheek kun je ook dingen kopen waarvoor geen recept nodig is.  
Bijvoorbeeld een drankje tegen hoesten.

In de apotheek werken mensen die daarvoor gestudeerd hebben.

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Drogist



Bij de drogist kan je ook medicijnen kopen.  
Maar geen medicijnen met recept.

*Schrijf op:*

Naam drogist in jouw buurt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# lets kopen bij de drogist

Bij de drogist kan je ook veel andere dingen kopen.

Bijvoorbeeld shampoo, luiers, tandpasta.

Sommige van die dingen kan je ook bij de apotheek kopen.

Bij sommige supermarkten kan je ook medicijnen kopen.

Maar met een recept van de huisarts moet je altijd naar de apotheek.

*Schrijf op:*

Noem drie dingen die je koopt bij de drogist.

---

---

---

Wat koop je niet bij de drogist?

---

---

---

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Huisartsenpost



Ben je heel ziek of heb je veel pijn:

- in de avond?
- in de nacht?
- in het weekend?
- op feestdagen?

Bel de huisartsenpost.

Bij de huisartsenpost werken dokters voor de avonden, nachten, weekenden en feestdagen.

*Schrijf op:*

Telefoonnummer huisartsenpost (vraag aan je huisarts): \_\_\_\_\_

Adres huisartsenpost (vraag aan je huisarts): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Bellen met de Huisartsenpost

's Avonds, 's nachts, in het weekend en op feestdagen werkt je huisarts niet.

Ben je heel ziek?

Of heb je een ongeluk gehad?

Kan je niet wachten tot de volgende dag, of tot na het weekend?

Dan moet je bellen met de Huisartsenpost.

Soms vragen de dokters van de Huisartsenpost je dan om te komen.

Als het nodig is komt een huisarts bij je thuis.

Soms komt er ook een ambulance (ziekenauto).

Als de huisartsenpost het nodig vindt, kan deze je naar de Spoedeisende Eerste Hulp van het ziekenhuis sturen. Als je er naartoe gaat zonder brief of verwijzing van de huisartsenpost, moet je meestal zelf betalen.

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Verwijsbrief voor ziekenhuis



Je kan **alleen** naar het ziekenhuis met een verwijsbrief van de huisarts.

*Schrijf op:*

Naam ziekenhuis in de buurt: \_\_\_\_\_

Adres ziekenhuis in de buurt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# De verwijsbrief is nodig

Soms vraagt de huisarts je om naar een specialist in het ziekenhuis te gaan.  
We zeggen dan: 'de huisarts verwijst je door naar de specialist.'

Voor dit bezoek aan het ziekenhuis heb je een speciale brief nodig.

Die brief heet: een verwijsbrief.

Zonder verwijsbrief helpt het ziekenhuis je niet.

Zonder verwijsbrief kan je niet naar een specialist.

De huisarts kan je een verwijsbrief geven.

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Alarm: bel 112



Brandweer



Ambulance (ziekenauto)



Politie

# Alarm: 112

Wanneer bel je 112?

Je belt 112 **als je leven of het leven van iemand anders in gevaar is.**

Bijvoorbeeld:

- Er is brand.
- Iemand heeft een zwaar ongeluk.
- Iemand slaat, of steekt met een mes, of dreigt met een pistool.
- Er is een inbraak in een huis.

Wat moet je zeggen?

- Wat het probleem is.
- Op welk adres de hulp nodig is.
- Of de politie, brandweer of een ambulance nodig is.

De telefonist verbindt je meteen door met de politie, brandweer of ambulance bij jou in de buurt.

Is er **géén levensgevaar**? Bel de politie dan op 0900-8844.

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Tandarts



De tandarts zorgt voor je tanden en kiezen.

Tanden en kiezen samen heten: gebit.

*Schrijf op:*

Naam van de tandarts: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer van je tandarts: \_\_\_\_\_

Adres van je tandarts: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Tandarts

De tandarts kijkt goed naar je gebit.

De meeste mensen gaan twee keer per jaar naar de tandarts.

De tandarts vult vaak een tand of een kies.

De tandarts vertelt hoe je je tanden sterk maakt.

De tandarts vraagt je om je tanden te poetsen na het eten.

Je kan ook flossen, of tandenstokers gebruiken.

Suiker is slecht voor je gebit.

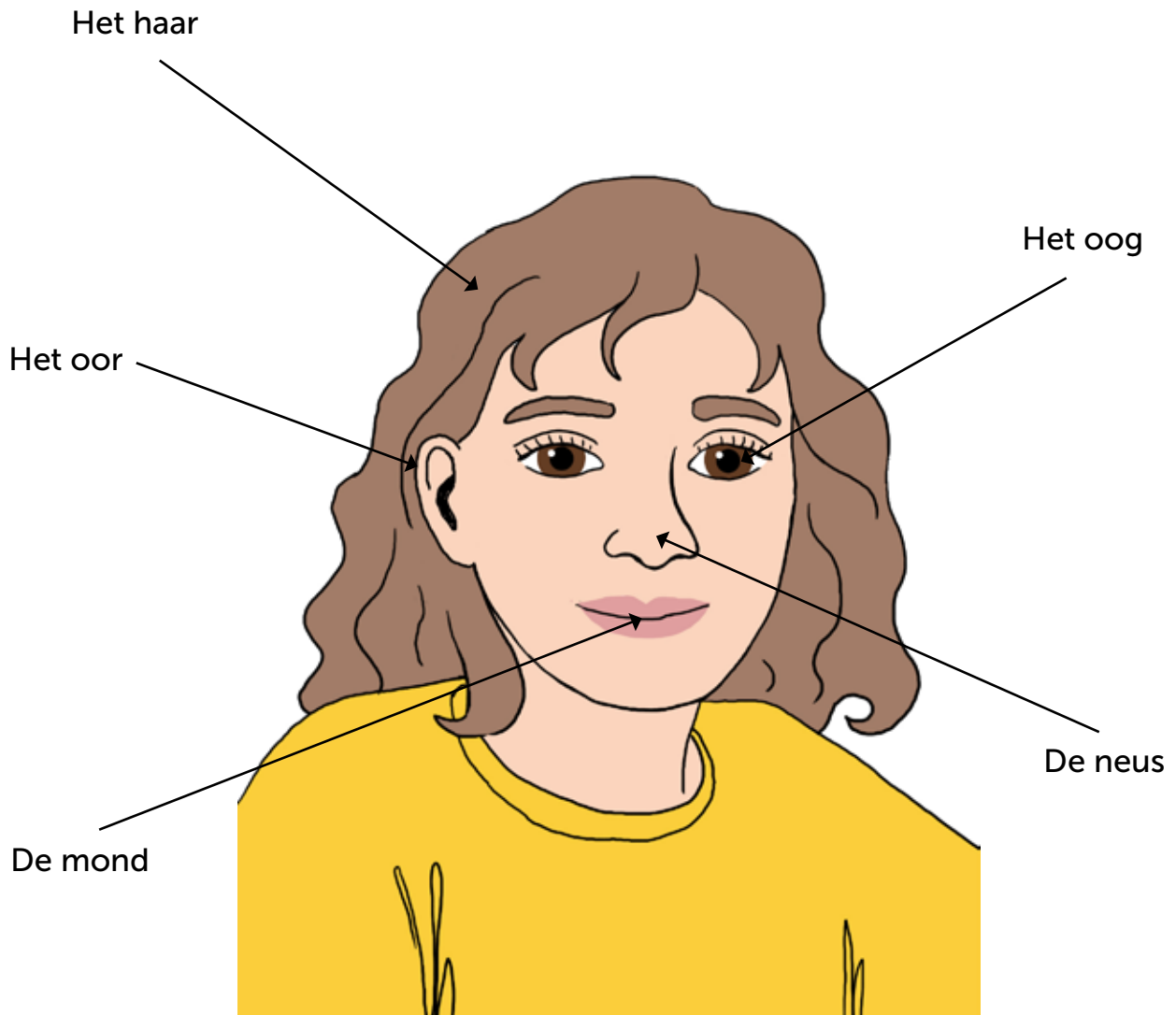
*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Gezicht



Het voorhoofd

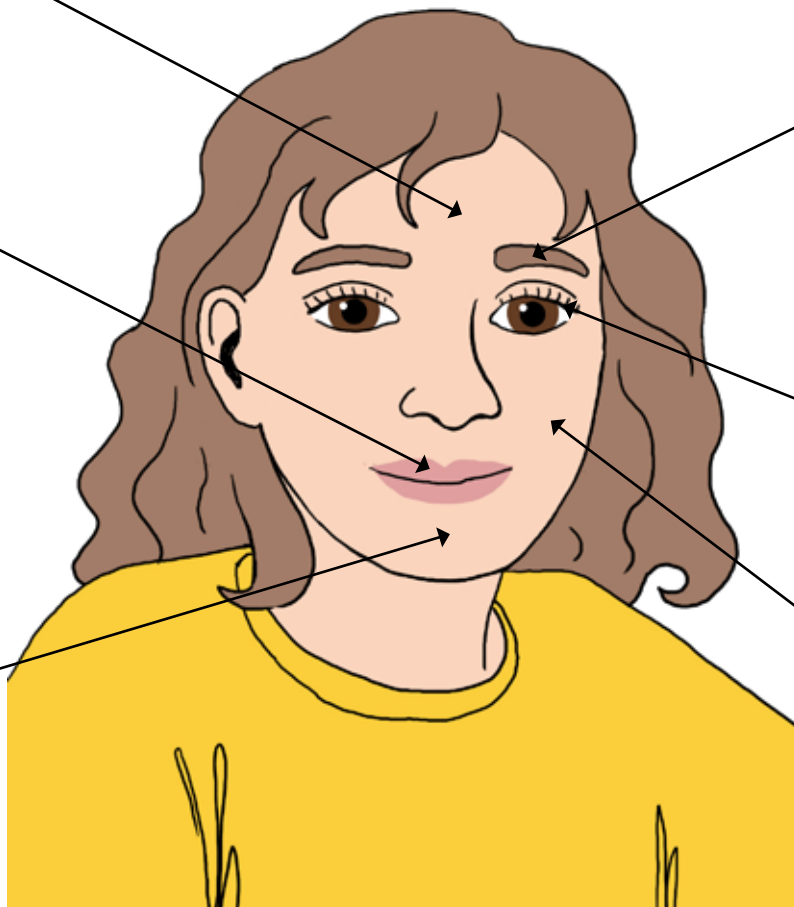
De wenkbrauw

De lippen

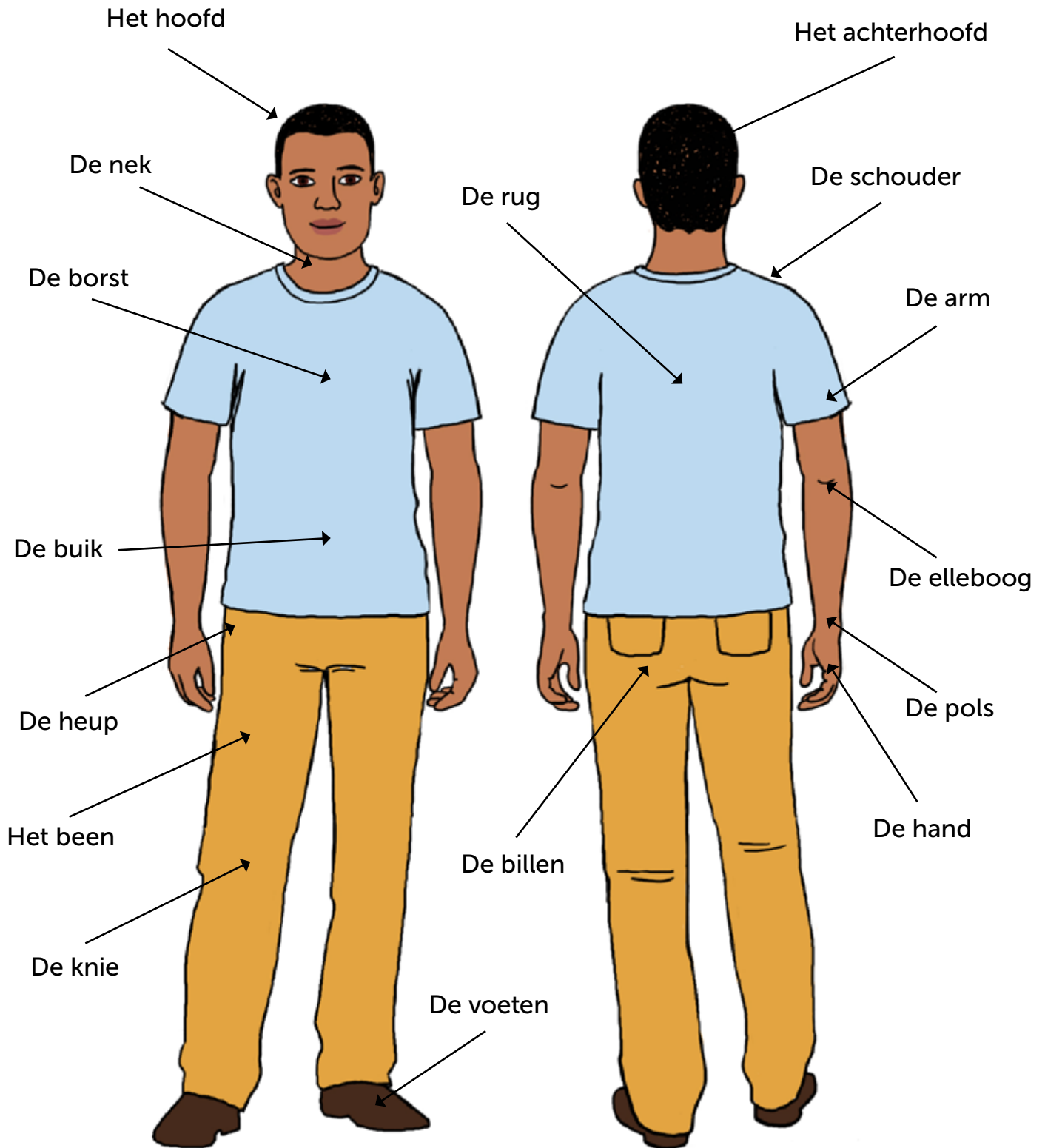
De wimper

De kin

De wang

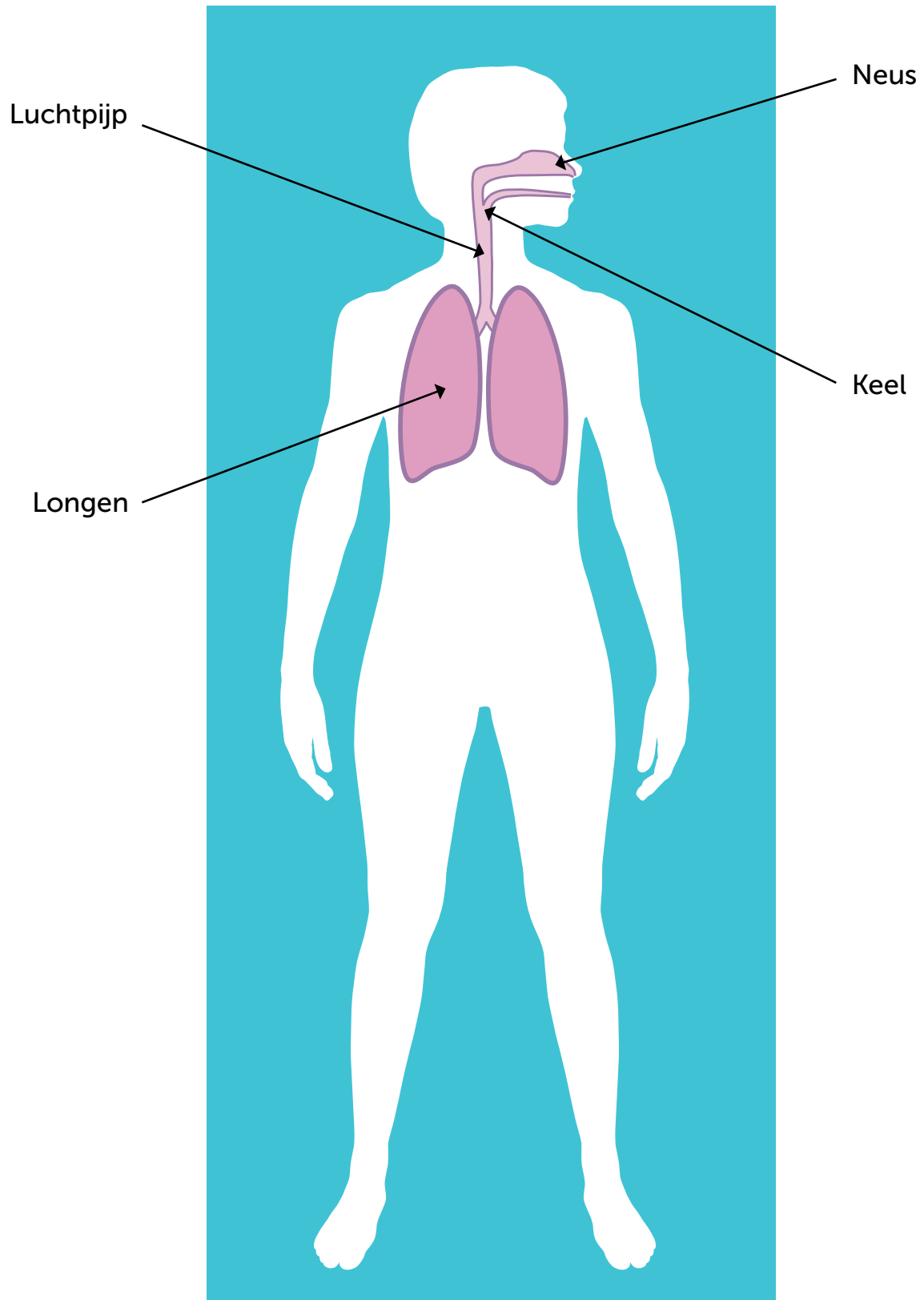


# Lichaam

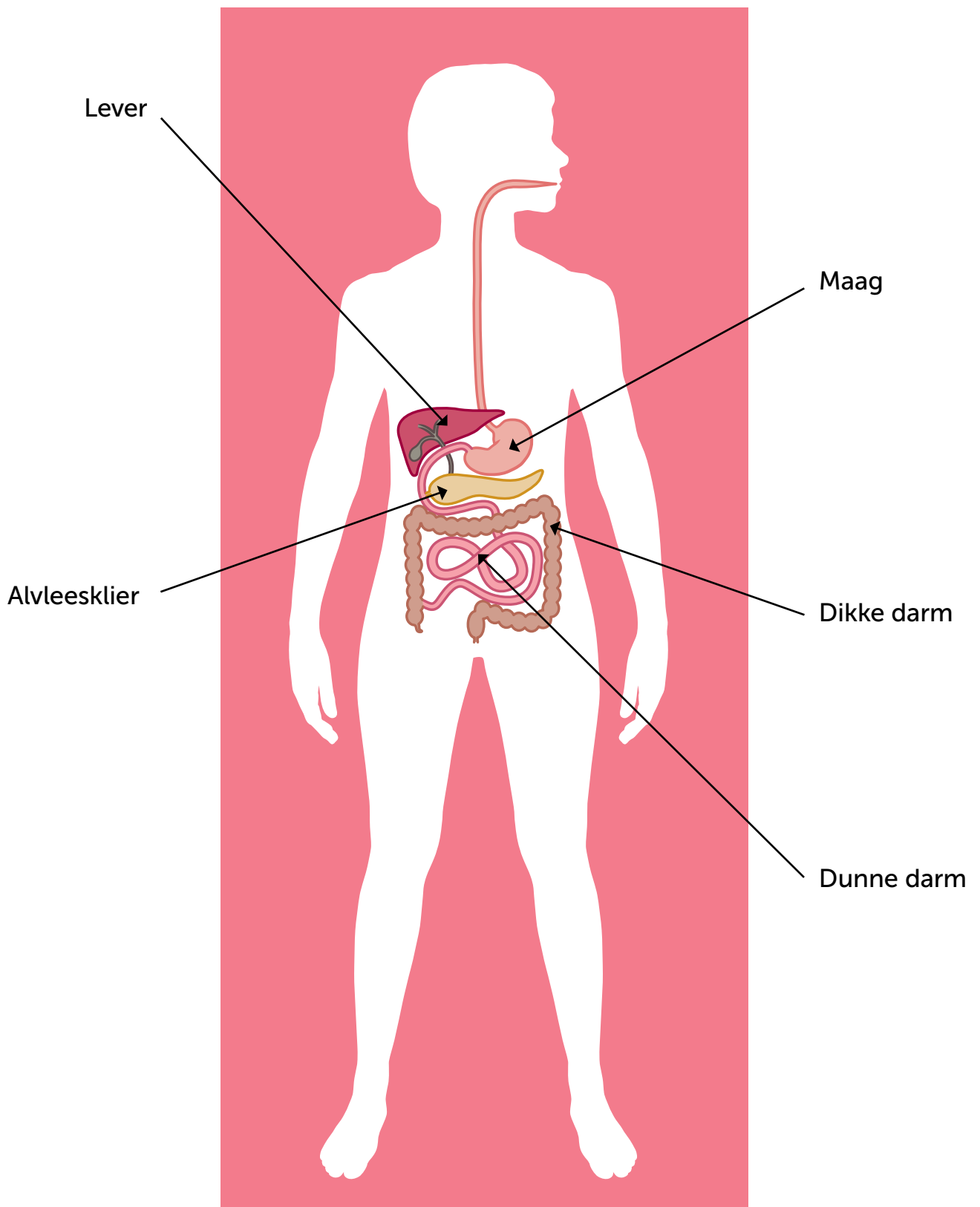




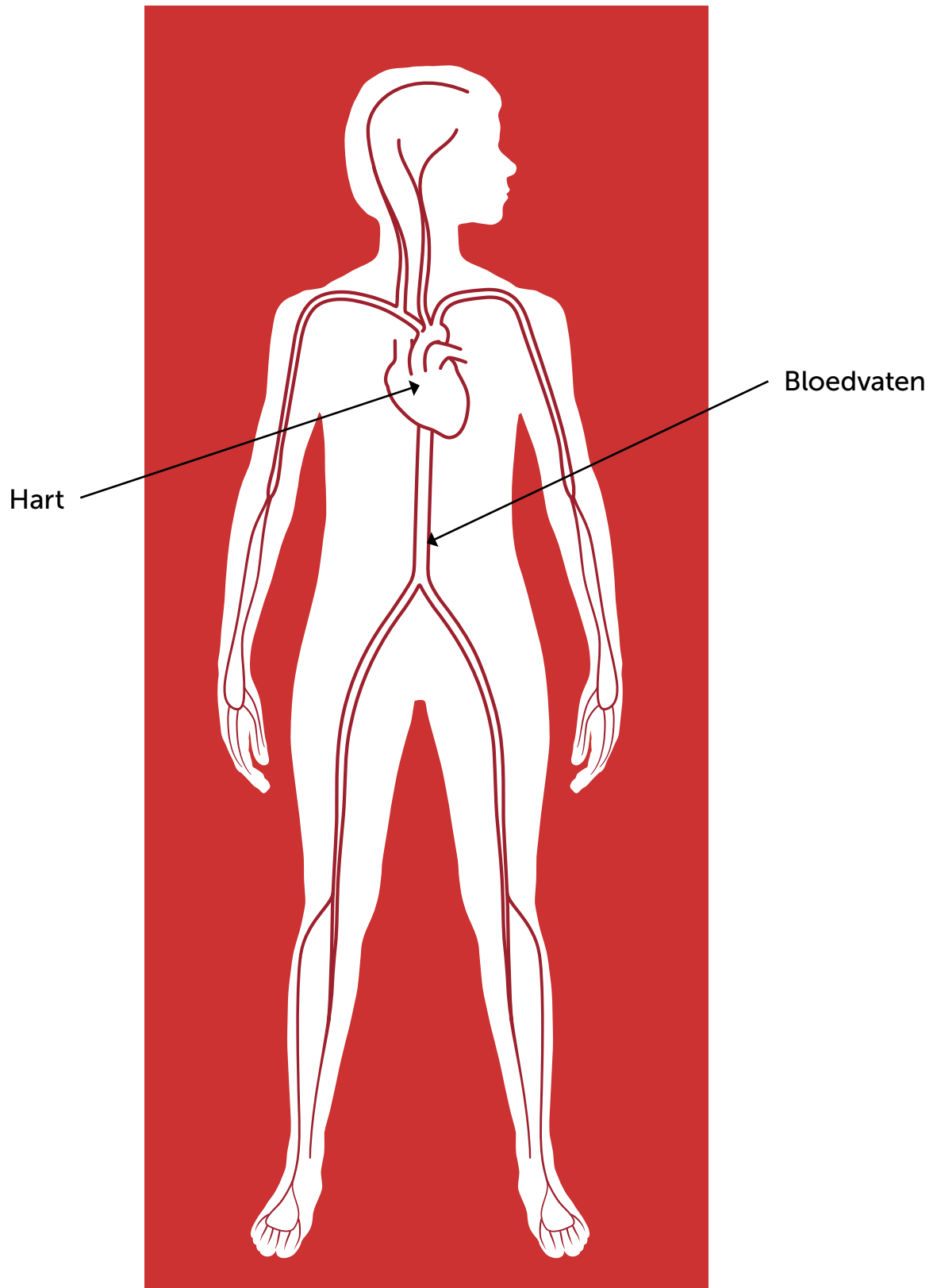
# Ademen



# Eten



# Hart en bloedvaten



# Bewegen!

Veel bewegen is gezond. Bewegen geeft energie.



Lopen



Voetballen



Fietsen

# Bewegen is gezond!

Bewegen is goed voor je gewicht.

Het is goed voor je hart.

Het geeft je energie!

Als je lang en gezond wilt leven is bewegen belangrijk.

Wat kan je doen?

- Je kan bijvoorbeeld minder met de auto, bus of tram gaan, en meer lopen.
- Of je kan met de fiets gaan.
- Je kan ook voetballen met je vrienden in het park.
- Of je kan een sport gaan doen.
- Het is goed om elke dag een half uur te bewegen.
- Voor kinderen is het goed als ze elke dag een uur bewegen. Dat ze bijvoorbeeld buiten spelen. Of gaan sporten.

*Schrijf op:*

Hoeveel beweeg jij? \_\_\_\_\_

Neem je de roltrap of neem je de gewone trap? \_\_\_\_\_

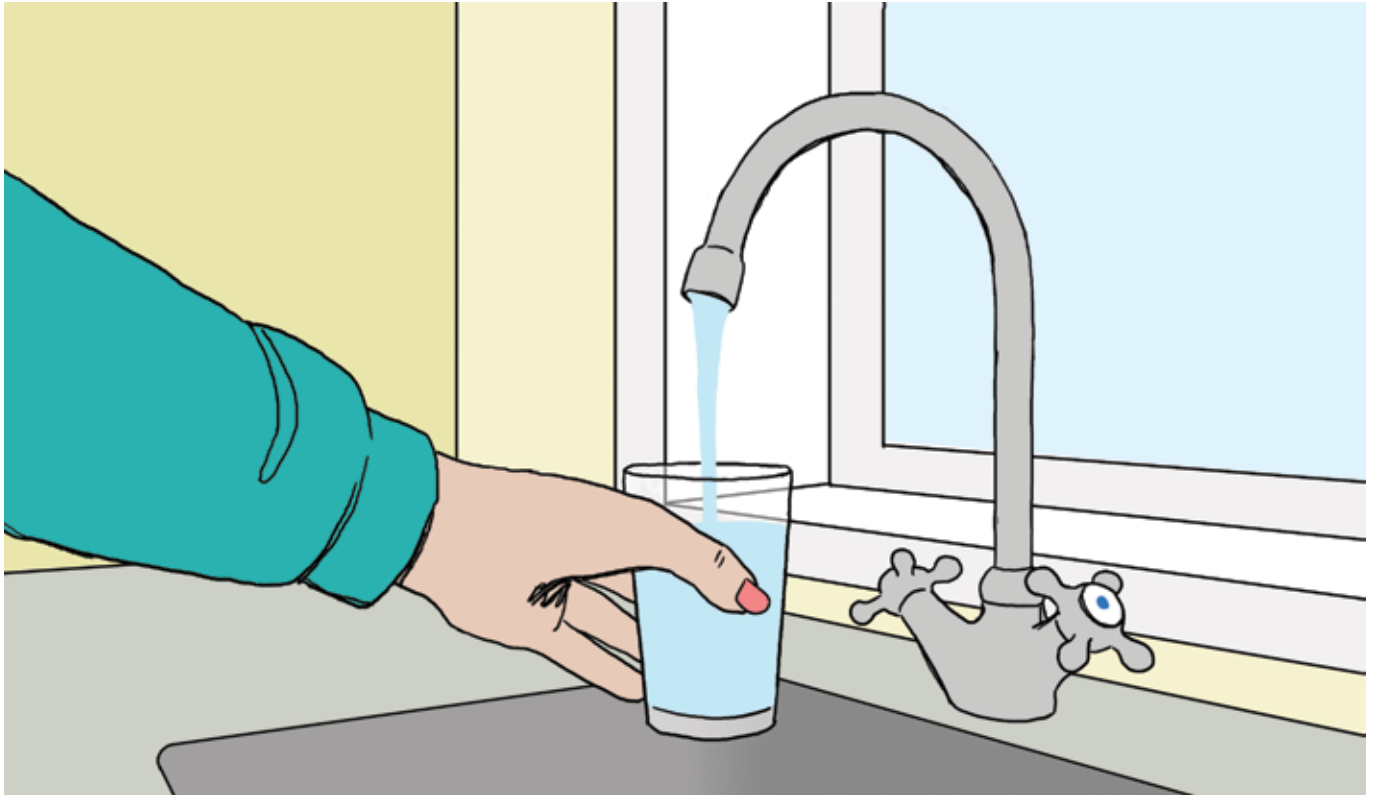
*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Water drinken



Drink elke dag 6 glazen water of thee.

Hoeveel drink jij?

*Schrijf op:*

Ik drink elke dag: \_\_\_\_\_ glazen

# Water drinken is gezond!

In Nederland is het misschien niet zo warm als in het land waar je geboren bent.

Je hebt misschien niet zoveel dorst.

Toch is het goed om veel te drinken.

Dat is goed voor je lichaam.

Drink elke dag genoeg.

Drink 6 glazen water of thee (zonder suiker) per dag.

Je kan water drinken uit de winkel.

Maar het water uit de kraan in de keuken is ook goed.

Je kan het gewoon drinken.

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Gezond eten

Eet veel groente en fruit



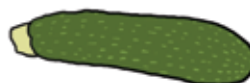
Aardappelen



knoflook



sperziebonen



courgette



radijs



paprika



prei



tomaten



wortels



groene peper



groene kool



uien



broccoli



aubergine



pompoen



komkommer



puntpaprika



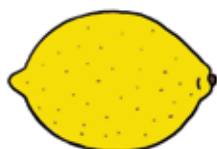
Chinese kool



rode uien



gember



citroen



druiven



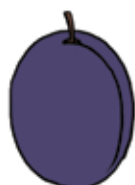
aardbeien



pinda's



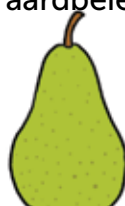
appel



pruim



noten



peer



mandarijn



banaan



kiwi



meloen



kersen



bosbessen



appel



frambozen



abrikoos



pitten



sinaasappel

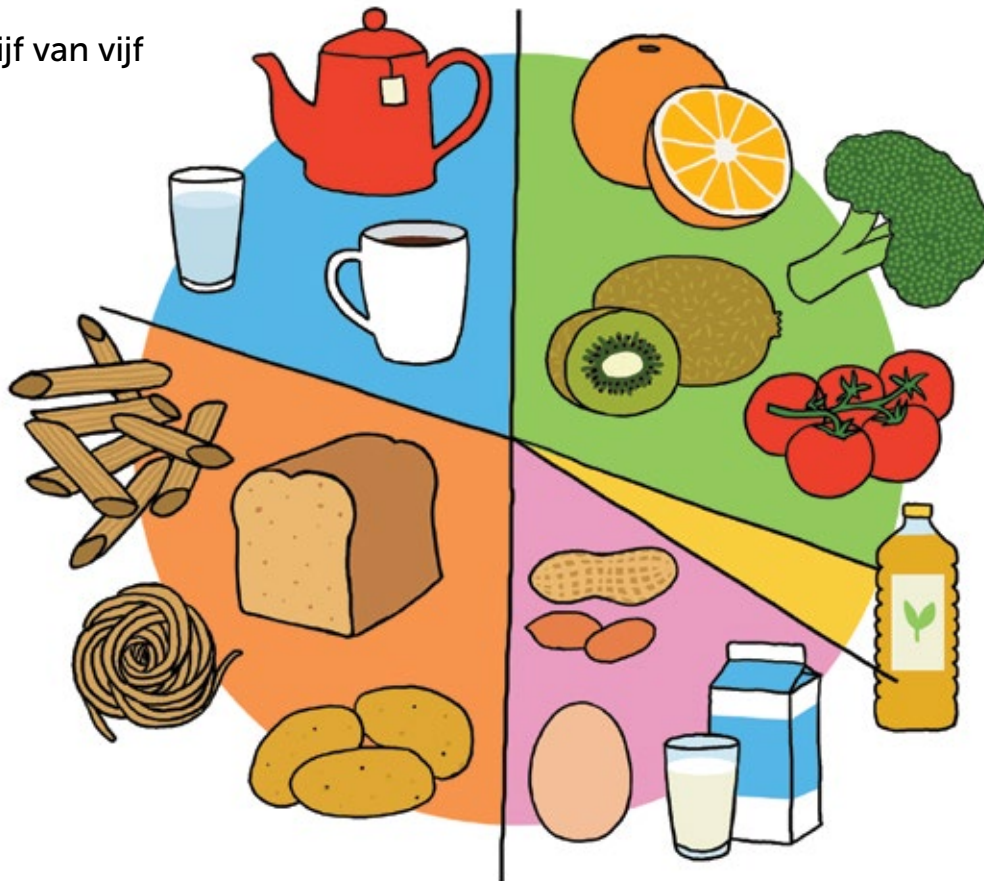


vijg



# Gezond eten

De schijf van vijf



- Eet veel voedsel van granen die niet helemaal fijngemaakt zijn. Dat heet volkoren. Bijvoorbeeld volkorenbrood en volkoren pasta. En bulgur en bruine rijst.
- Eet veel groente.
- Eet elke dag fruit.
- Eet minder vlees. Eet ook vis, bonen, eieren en vegetarische producten.
- Eet genoeg zuivel. Bijvoorbeeld melk, yoghurt en kaas.
- Eet ook noten, zonder zout.
- Neem olijfolie.
- Drink genoeg, bijvoorbeeld water en thee.
- Neem vitamine D-pilletjes of -druppels. Vooral in de winter en zeker als je een donkere huid hebt.

*Schrijf op:*

Welk fruit en welke groente vind jij lekker? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ongezonde vetten en suikers

Eet niet veel ongezonde vetten. En pas op met suiker.



Patat is heel vet. Patat met mayonaise is nog veel vetter.



In drinken zit vaak veel suiker.

# Ongezonde vetten zijn slecht voor je hart- en bloedvaten

Bijvoorbeeld:

- Roomboter.
- Volle kaas.
- Chocolade.
- Snacks en patat en andere dingen die in vet zijn gebakken of gefrituurd.

Gezonde vetten zitten in:

- Olijfolie.
- Zonnebloemolie.
- Vis (bijvoorbeeld zalm, haring, makreel, sardines).
- Noten.

Suiker zit veel in:

- Frisdrank. Bijvoorbeeld in cola, energiedrankjes, appelsap en andere sappen.
- Gebak of taart. Bijvoorbeeld in slagroomtaart, baklava, chebakia.
- Snoep en ijs.

Er zit geen suiker in water of thee.

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

## Stress?



Heb je veel stress?



Doe dingen die je leuk vindt.  
Bijvoorbeeld muziek maken.

# Wat is stress?

Stress betekent spanning. Van veel spanning krijg je problemen.

Als je veel stress hebt:

- Kan je niet zo goed slapen, je voelt je moe en niet sterk genoeg.
- Heb je vaak pijn in je hoofd, rug, schouders of buik.
- Moet je veel denken.
- Ben je makkelijk boos.
- Moet je soms huilen.
- Vergeet je vaak dingen.
- Kan je je vaak moeilijk concentreren.
- Voel je je vaak slecht.
- Eet je soms te weinig, en soms te veel.

Wat kan je doen als je stress hebt?

- Op tijd naar bed gaan en op tijd uit bed komen.
- Leuke dingen doen, bijvoorbeeld:
  - Sporten.
  - Anderen helpen.
  - Met je handen werken, bijvoorbeeld kleren maken op de naaimachine, of je fiets repareren.
  - Samen muziek maken of zingen.
  - Naar de kerk of moskee gaan.
  - Naar de markt gaan.
  - Koken.

*Schrijf op:*

Wat vind jij leuk om te doen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Nieuwe woorden:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Mijn hoofd zit vol



Kan je niet stoppen met denken?  
Praat met anderen!

Of ga naar je huisarts.  
De huisarts kan je helpen.

*Schrijf op:*

Met wie kan jij praten over je problemen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Als de stress heel erg is

Soms is de stress heel erg. Je kan dan niets meer. Dat is een groot probleem:

- Je slaapt bijna niet meer, je bent heel erg moe.
- Je denkt veel terug aan vroeger. Misschien aan oorlog, of andere slechte dingen. Je hebt slechte dromen waar je bang van bent.
- Je bent snel boos.
- Je huilt heel veel en je wilt niemand zien.
- Je bent niet meer blij met je leven.
- Je hebt helemaal geen honger en eet weinig.



Je hebt hulp nodig. Het is belangrijk om te praten. Blijf niet alleen.

Praten over problemen is heel erg belangrijk! Praten helpt!

In Nederland is het normaal om te praten. Ook Nederlanders doen dat.

Praat bijvoorbeeld met familie, of vrienden, of iemand anders die je helpt, of met je huisarts.

*Nieuwe woorden:*

---

---

# Alcohol, wiet, drugs en sigaretten



Alcohol, wiet, drugs en sigaretten zijn niet gezond.  
Doe voorzichtig.



# Alcohol, wiet, drugs en sigaretten

In Nederland kan je makkelijk alcohol, wiet, drugs en sigaretten krijgen.

Sommige mensen denken dat dit goed is omdat je dan rustig bent. Ze denken dan minder aan hun problemen.

Maar het kan gevaarlijk zijn. Mensen hebben steeds meer alcohol, wiet, drugs en sigaretten nodig om rustig te zijn. Maar het helpt niet bij problemen.

Ook kost het heel veel geld. Je hebt dan geen geld om te eten, voor je familie te zorgen en je huis te betalen.

Je kan ook rustig worden van sporten, yoga of meditatie.

*Schrijf op:*

Wat doe jij als je rust zoekt? \_\_\_\_\_

---

---

---

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Zwanger?



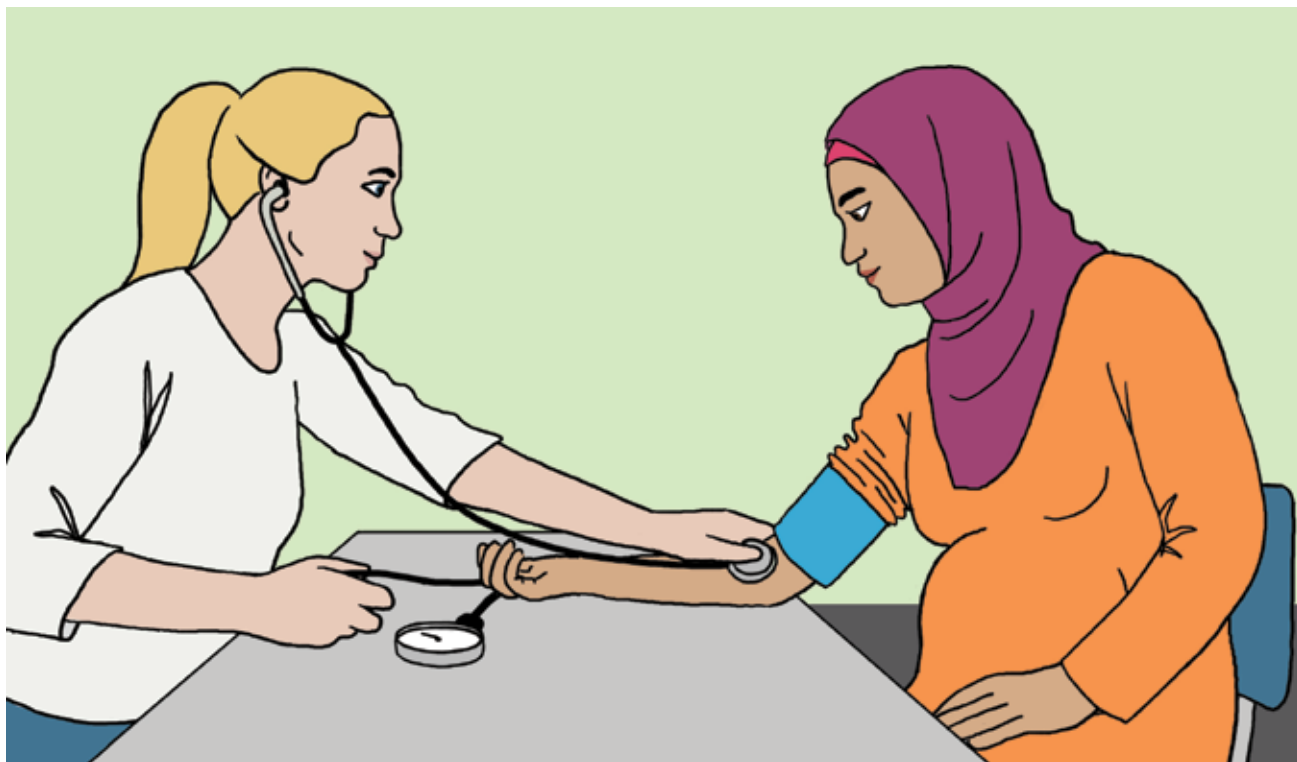
Ga naar de verloskundige.

Eet en drink gezond. Gebruik geen alcohol, wiet en drugs. Rook niet.

Leef gezond. Beweeg maar neem ook rust.

# Maak een afspraak met een verloskundige

Maak een afspraak met een verloskundige als je zwanger bent.  
Zoek een verloskundige bij jou in de buurt.



De verloskundige:

- Geeft antwoord op je vragen over de zwangerschap.
- Kijkt of alles goed gaat.
- Kan testen of de baby niet ziek is.
- Kan je helpen bij de bevalling.

Misschien wil je geen kindje en denk je aan abortus. Praat dan snel met de huisarts.

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Consultatiebureau



Voor ouders met jonge kinderen, van 0 - 4 jaar oud.

# Wat doen ze op een consultatiebureau?

Bijna alle ouders in Nederland gaan met hun kindje (0 - 4 jaar) naar het consultatiebureau.

Op het consultatiebureau:

- Kan je dingen vragen over je kind. Bijvoorbeeld over eten, drinken, slapen en lopen.
- Kijken ze of je kindje goed groeit en goed ontwikkelt.
- Kijken ze of je kindje gezond is.
- Kunnen ze vaccinaties geven.

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# School

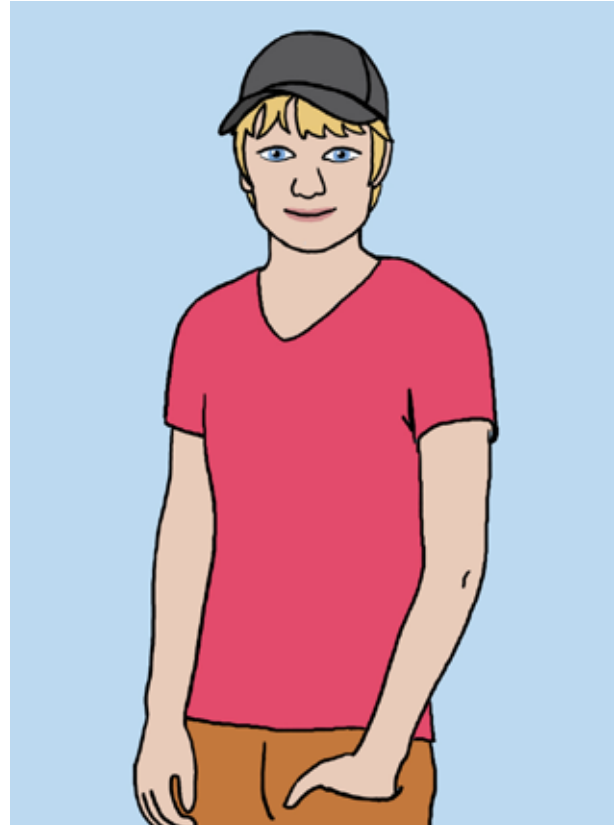


Jongens en meisjes gaan samen naar school.  
Ze zitten samen in de klas.

# Jongens en meisjes gaan samen naar school

Jongens en meisjes hebben dezelfde rechten om naar school te gaan.

In Nederland is het gewoon dat jongens en meisjes vrienden zijn.  
Ze praten, spelen en sporten met elkaar.



Op school leren kinderen en jongeren (12 - 17 jaar) alles over hun lichaam. Hun lichaam verandert. Ze worden puber. Ze leren dat ze vaker moeten douchen, deodorant gebruiken en schone kleren aantrekken. Zo leren de kinderen en jongeren goed voor zichzelf te zorgen.

Op school leren ze ook over condooms en andere voorbehoedsmiddelen. Iedere school moet die lessen geven, dat staat in de wet.

*Nieuwe woorden:*

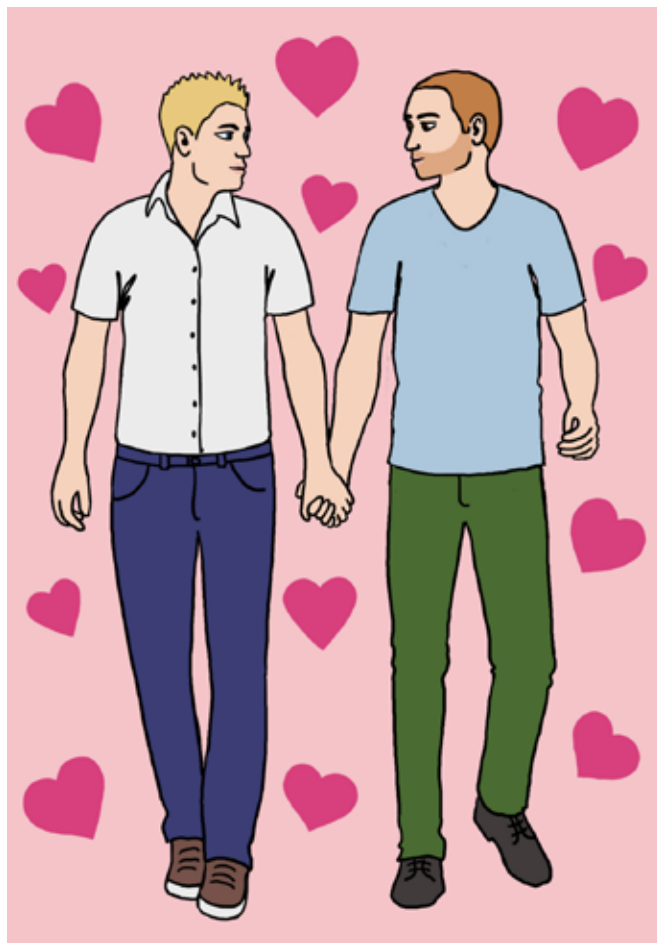
---

---

## Relaties



Trouwen kan als je 18 jaar bent.



Mannen trouwen ook met mannen.  
Vrouwen trouwen ook met vrouwen.



# Een partner kiezen

Jongeren mogen in Nederland trouwen als ze 18 jaar zijn. Dat staat in de wet.

Veel ouders willen dat hun kinderen eerst een diploma hebben, en werk.

Als iemand zegt 'Dit is mijn vriend' of 'Dit is mijn vriendin' dan is het een relatie. Ook al zijn de man en vrouw niet getrouwd.

Een vrouw mag 'nee' zeggen als een man haar wilt aanraken. Ze mag zelf kiezen.

Het is belangrijk om veilige seks te hebben. Om altijd condooms te gebruiken. Condooms beschermen tegen ziektes die we SOA's, HIV en Aids noemen. Die ziektes kun je van seks krijgen.

## Homo's en lesbiennes

Soms is een vrouw verliefd op een vrouw. Of een man is verliefd op een man. In Nederland en veel andere landen is dat geen probleem. In de Nederlandse wet staat dat dat mag.

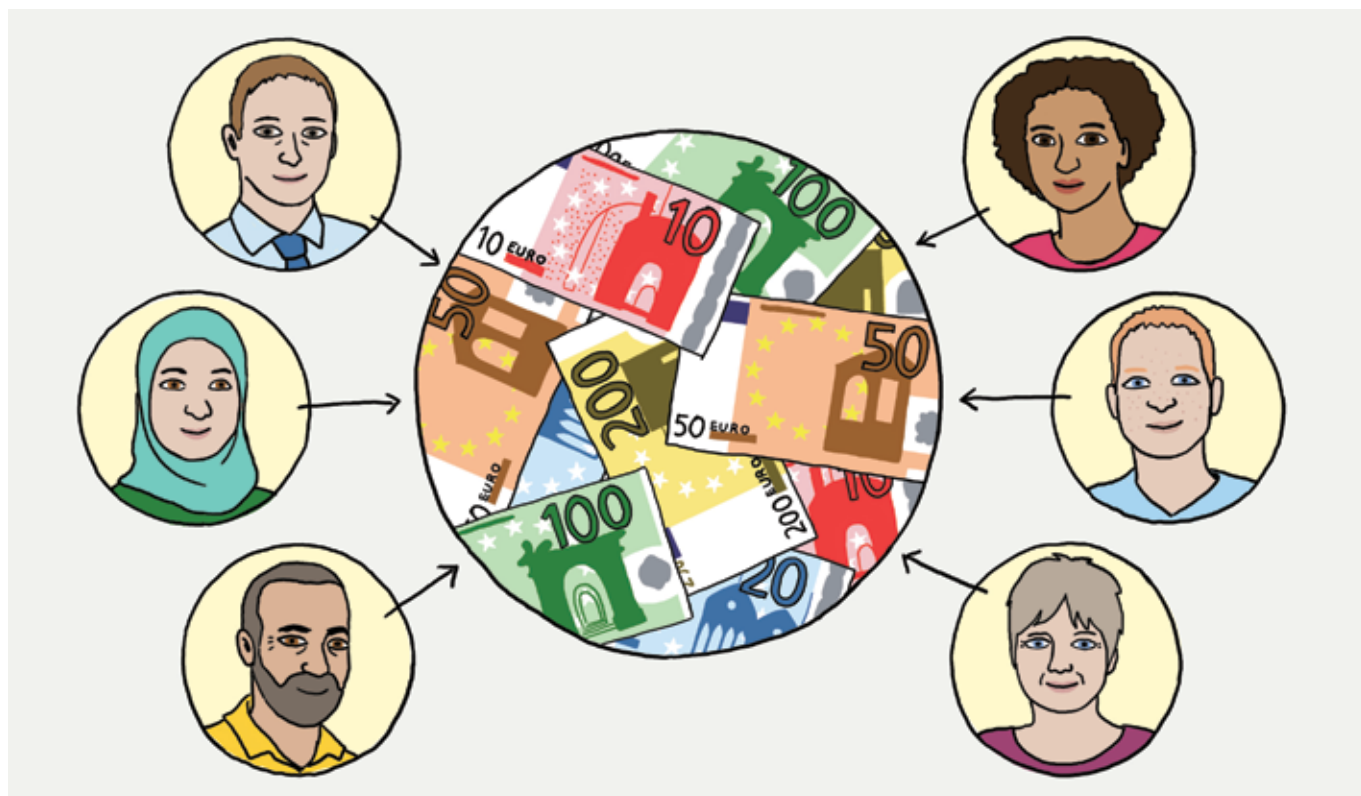
*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Zorgverzekering



Iedereen in Nederland betaalt voor een zorgverzekering.

*Schrijf op:*

Naam van je zorgverzekeraar: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer van je zorgverzekeraar: \_\_\_\_\_

Spreek je Arabisch? Wil je meer weten over verzekeringen?

Dan kan je ook op het internet kijken.

Kijk op: **[www.gezondinederland.info/verzekering](http://www.gezondinederland.info/verzekering)**

## Wat is een zorgverzekering?

Iedereen in Nederland betaalt elke maand geld aan de zorgverzekering. Ook als je niet ziek bent, betaal je elke maand geld (de premie) aan de zorgverzekering. Je mag in Nederland zelf kiezen welke zorgverzekering je wilt.

Als je moet betalen voor bijvoorbeeld een operatie, betaalt de zorgverzekering veel van de kosten.

Als je geen problemen met je gezondheid hebt, krijg je geen geld terug.

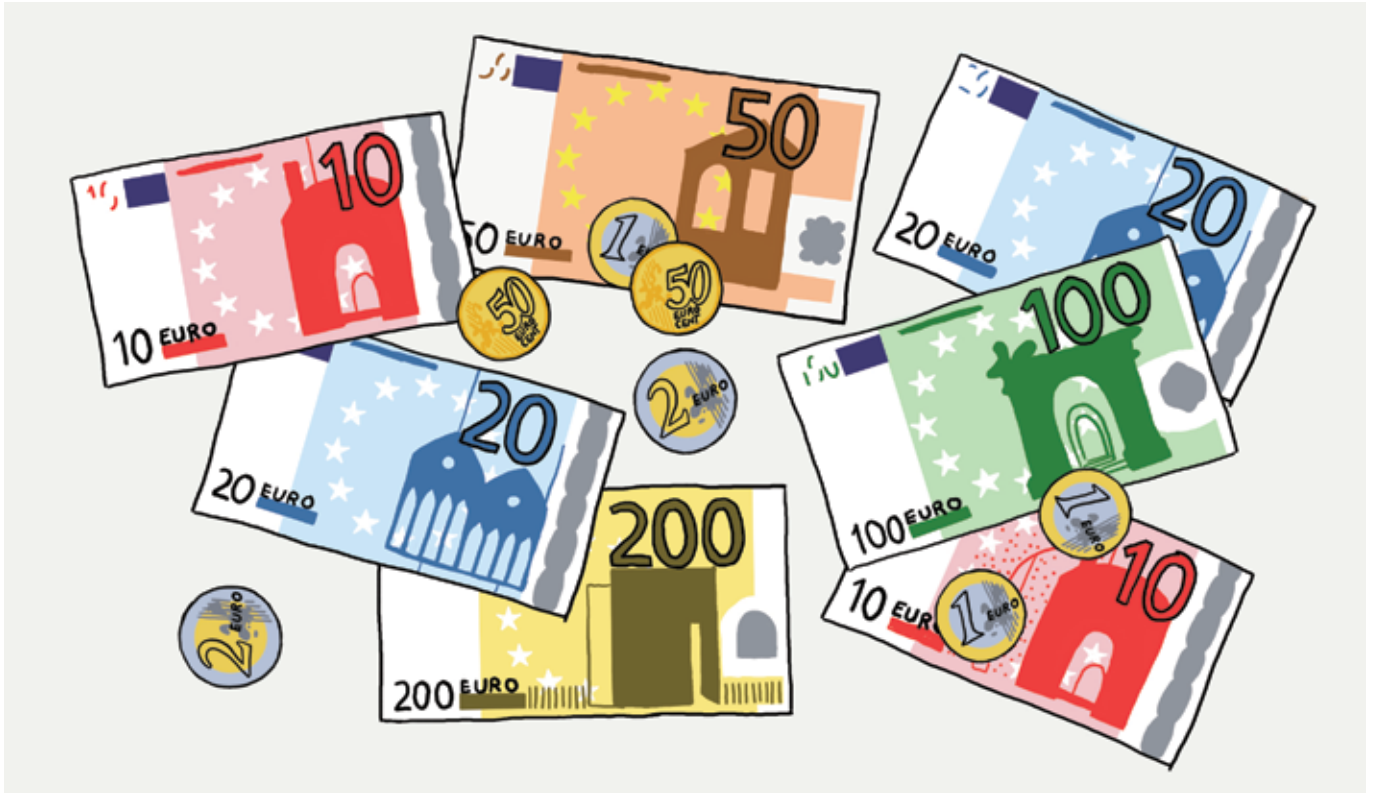
*Nieuwe woorden:*

---

---

---

# Basiszorgverzekering



Iedereen in Nederland moet een Basiszorgverzekering hebben. Dat is verplicht. De Basiszorgverzekering betaalt veel maar niet alles.

In de Basiszorgverzekering heb je een Eigen Risico.

Als je bijvoorbeeld een operatie krijgt betaal je zelf de eerste kosten uit je Eigen Risico. De zorgverzekering betaalt daarna de rest.

Het Eigen Risico is tussen 385 en 885 euro per jaar (in 2017).

Je kunt zelf kiezen of je meer of minder Eigen Risico wilt.

De zorgverzekering betaalt wel altijd voor een bezoek aan de huisarts.

Voor de huisarts betaal je niet zelf uit het Eigen Risico.

*Nieuwe woorden:*

---

---

# Aanvullende Verzekering

Je mag ook extra verzekeren, met een Aanvullende Verzekering. Dit is niet verplicht. Een aanvullende verzekering betekent dat de zorgverzekering meer rekeningen betaalt dan bij een basiszorgverzekering. Je betaalt dan elke maand wel meer.

## Tandartsverzekering

Je kunt ook een tandartsverzekering nemen. Dit is niet verplicht.

Kinderen tot 18 jaar zijn via de basiszorgverzekering verzekerd voor de meeste tandartskosten. Volwassenen meestal niet.

*Nieuwe woorden:*

---

---

---

Spreek je Arabisch? Wil je meer weten over verzekeringen?

Dan kan je ook op het internet kijken.

Kijk op: **[www.gezondinnederland.info/verzekering](http://www.gezondinnederland.info/verzekering)**

# Meer informatie

Meer informatie over de behandelde onderwerpen in klassiek Arabisch is te vinden op:

- Facebook: <https://www.facebook.com/syriersgezond/>
- Internet website: <http://gezondinnederland.info/>

Meer informatie in het Tigrinya (Eritrees) is te vinden op:

- Facebook: <https://www.facebook.com/eritreersgezond/>
- Internet website: <http://gezondinnederland.info/>

Voor eenvoudig voorlichtingsmateriaal, zie:

- De filmpjes op het Youtube-kanaal van Pharos:  
<https://www.youtube.com/user/PharosUtrecht/>  
Hier vindt u o.a. eenvoudige, laagdrempelige voorlichtingsfilmpjes over uiteenlopende zaken, variërend van computer- en social mediagebruik tot diabetes en psychose.
- De voorlichtingsboekjes/beeldverhalen van Pharos:  
Zie: [www.pharos.nl/materialen](http://www.pharos.nl/materialen)

Een greep uit het assortiment:

- Boekje 'Begrijp je lichaam': basale uitleg over het menselijk lichaam
- Boekje 'Dounia praat en overwint': over seksueel misbruik binnen de familie
- Boekje 'Ismail doet vreemd': over psychose en wat je als familie kunt doen
- Boekje 'Straks zwanger worden': over zwangerschap en voorbereidingen
- Boekje 'Dewi en social media': over (goed) gebruik van social media
- Boekje 'Mijn computer is leuk': mediaopvoedondersteuning voor ouders met jonge kinderen



Veel van onze materialen kunt u als PDF downloaden en/of printen, of in gedrukte vorm bestellen via de webshop van Pharos, zie [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl).

## Over dit werkboek

In dit boekje staat informatie over gezond leven. Doel is:

- het opnemen en bespreken van informatie over gezond leven
- het verwerven van vocabulaire rond dit onderwerp

Het boekje is geschreven op twee taalniveaus:

De tekst begint met taalniveau **A1**

Mensen met taalniveau **A2** kunnen ook de volgende pagina lezen.

Bovenaan elke pagina staat of de tekst taalniveau A1 of A2 is.

Deelnemers in heterogene taalgroepen kunnen zo de informatie op eigen taalniveau opnemen en het vervolgens met elkaar bespreken.

Naast dit boekje op A1/A2 niveau is er een boekje voor mensen met taalniveau B1.

Alle boekjes kunt u als PDF downloaden van de website van Pharos: **[www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)**

# Dank

Met dank aan iedereen die heeft bijgedragen aan de ontwikkeling, de pilots, de illustraties en vormgeving van dit werkboek, gemaakt in het kader van de Module Gezond Inburgeren die deel uitmaakt van het Amsterdamse project Taal en Oriëntatie Vluchtelingen (TOV).

'Gezond leven' is een uitgave van Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen.

## **Auteurs**

Marjolijn van Leeuwen en Erick Vloeberghs

## **Pharos**

Postbus 13318

3507 LH Utrecht

Telefoon: 030-2349800

Email: [info@pharos.nl](mailto:info@pharos.nl)

Voor meer publicaties van Pharos op het terrein van laaggeletterdheid en gezondheidsverschillen zie: **[www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)**

© Pharos 2018



# GEZOND LEVEN



Werkboek Gezond Inburgeren

Taalniveau A1 en A2