

## Antwoorden

Geef in hele zinnen antwoord. Herhaal de vraag in je antwoord. Bijvoorbeeld:

*Wat is de titel van de tekst?*

*De titel van de tekst is 'Thuis lekker bezig blijven'.*

1. Waar zorgen de coronamaatregelen voor volgens de inleiding?

*De coronamaatregelen zorgen ervoor dat het lastiger is om gezond te blijven eten en voldoende te blijven bewegen.*

2. Welke vraag staat er centraal in de inleiding?

*De vraag die centraal staat in de inleiding is: Hoe zorg je ervoor dat je fysiek en mentaal fit blijft?*

3. Wat is de reden dat miljoenen mensen hun dagelijkse routine kwijt zijn?

*Hele gezinnen zijn hun dagelijks routine kwijt, want hele gezinnen moeten thuisblijven.*

4. Welk signaalwoord geeft deze reden aan (regel 8)?

*Het signaalwoord 'want' geeft de reden aan.*

5. Welke vier adviezen worden gegeven om je dagelijkse ritme aan te houden?

*De vier adviezen die worden gegeven om je dagelijkse ritme aan te houden zijn:*

- *Sta op tijd op;*
- *Kleed je aan met kleding die je normaal ook aan zou trekken;*
- *Houd je aan je gebruikelijk eetpatroon*
- *Ga op tijd naar bed.*

6. Wie of wat wordt er bedoeld met *die* in regel 16?

*Met die wordt een goede weerstand bedoeld.*

7. Welk signaalwoord geeft een tegenstelling aan in regel 19?

*Het signaalwoord 'maar' geeft een tegenstelling aan.*

8. Wat is het gevolg van een aantal weken achter elkaar niet voldoende beweegt?

*Het gevolg van een aantal weken niet voldoende bewegen is dat je conditie achteruit gaat.*

9. Waarom is beweging zo belangrijk volgens de alinea onder het kopje *In beweging*?

*Beweging is belangrijk, omdat als je beweegt, worden er stofjes aangemaakt door je brein die jou een goed gevoel geven.*

10. Welke vier activiteiten zonder scherm worden als voorbeeld genoemd voor ontspanning?

*De activiteiten die worden genoemd als voorbeeld zijn: een boek lezen, knutselen, puzzelen of spelletje spelen.*

11. Welk *signaalwoord* geeft een *oorzaak-gevolg* aan in regel 32?

*Het signaalwoord 'waardoor' geeft een opsomming aan.*

12. Welk *signaalwoord* geeft een *opsomming* aan in regel 33?

*Het signaalwoord 'verder' geeft een opsomming aan.*

13. Lees onderstaande stellingen en kies het juiste antwoord.

Stelling I: Het is gezond om niet te veel het nieuws te volgen in deze tijd.

Stelling II: Veel jongeren zien elkaar nog en houden zich daarmee niet aan de regels.

A. Stelling I is juist en stelling II is onjuist.

B. Stelling I is onjuist en stelling II is juist.

C. Beide stellingen zijn juist.

D. Beide stellingen zijn onjuist.

14. Welk *signaalwoord* geeft een *voorbeeld* aan in regel 38?

*Het signaalwoord 'zo' geeft een voorbeeld aan.*

15. Welke samenvatting wordt er in de laatste alinea gegeven?

*Kortom, je hoeft je thuis niet te vervelen.*