

## 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 door corona: maak er wat van!'.*

1. In de inleiding staat de woordcombinatie *in te dammen*. Wat betekent dit?

*In te dammen betekent iets in de trant van beperken/ onder controle krijgen/ tegen gaan etc.*

2. Wat betekent het als een land een *lockdown* heeft?

*Een lockdown betekent dat mensen dan alleen naar buiten mogen wanneer dit strikt noodzakelijk is, vaak vergezeld door een verklaring waarin staat wat zij op straat doen. (Dragen zij een dergelijke verklaring niet bij zich, dan riskeren zij een flinke boete)*

3. Wat is een ander woord voor *dergelijke* in regel 17?

*Een ander woord dergelijke is zo'n.*

4. Wat halen alle maatregelen naar boven in de mens volgens de regels 19 – 22?

*Deze maatregelen halen de creativiteit bij mensen naar boven.*

5. Welk gevaar loert er volgens de wetenschappers door al het thuiszitten?

*Het gevaar dat loert is een gebrek aan lichaamsbeweging.*

6. Welk *signaalwoord* geeft een *reden* aan in regel 25?

*Het signaalwoord dat een reden aangeeft is 'want'.*

7. Wat betekent het woord *funest* in regel 25?

*Funest betekent iets in de trant van: ellendig, slecht, rampzalig, fataal etc.*

8. Welke twee voorbeelden van activiteiten noemt Erik Scherder om je uit die stoel te krijgen?

*De twee voorbeeld van activiteiten die worden genoemd zijn een paar keer extra de trap op en af, of buiten een wandeling maken.*

9. Welk ander woord voor *impact* kan je neerzetten in regel 32?

*Een ander woord voor impact is invloed of gevolg.*

10. Waarom bestrijd je met bewegen negatieve gedachtes?

*Met bewegen bestrijd je negatieve reacties, omdat bij beweging neurotransmitters in je hersenen worden geactiveerd. Je maakt dopamine aan en dit zorgt voor een goed gevoel.*

11. Welk *signaalwoord* geeft een *conclusie* aan in regel 36?

*Het signaalwoord 'dus' geeft hier een conclusie aan.*

12. Waarom is volgens Jasper Reenalda er geen excuus om nu niet te bewegen?

*Er is geen excuus om niet te bewegen, omdat er nog genoeg andere mogelijkheden zijn om actief te zijn.*

13. Welk signaalwoord geeft een tegenstelling aan in regel 43?

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

14. Lees onderstaande stellingen en kies het juiste antwoord.

Stelling I: Er is een risico op blessures als je sportactiviteiten doet die je normaal gesproken niet doet.

Stelling II: Door setjes van 10-minuten met oefeningen bouw je je conditie op.

- 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.

15. Welke **drie** voorbeelden van initiatieven, die door de coronamaatregelen zijn opgezet, worden er onder het kopje *Thuis op stap* gegeven?

*De drie initiatieven die als voorbeeld worden gegeven zijn:*

- *Een complete show van een band die werd gestreamd;*
- *Een virtuele tour door een museum;*
- *En je kan een dagje dierentuin nabootsen door naar de webcams te kijken in de dierentuin.*

16. Hoe wordt de alinea onder het kopje *Thuis op stap* samengevat?

*De alinea wordt samengevat door de zin: Kortom, je hoeft je thuis niet te vervelen.*