



Opmaat naar Voel je goed!

Suggestie aan materialen van Taal voor het leven voor deelnemers die nog niet voldoende taalvaardig zijn om met Voel je goed! aan de slag te gaan.

Gevraagd taalniveau voor Voel je goed!

Voel je goed! is speciaal ontwikkeld voor laaggeletterden. De lesstof is geschikt voor personen met een Nederlandse en anderstalige achtergrond. Het taalniveau van de lessen ligt rond 1F. Wil een anderstalige werken met de lesmap Voel je goed!, dan is minimaal een lees- en spreekvaardigheid op niveau A2 (ERK) in het Nederlands nodig. Deelnemers onder dit niveau hebben waarschijnlijk moeite om de inhoud van de lesmap en de bijeenkomsten te volgen. Dit betekent dat mogelijk het positieve effect van de interventie niet optreedt: een gezonder gevoel en gewicht.

Aan de slag met Voel je goed! of de opmaat?

Heeft een deelnemer nog niet het benodigde taalniveau? Dan kun je hem/haar een selectie van onderstaande programma's aanbieden. Zo vergroot je de woordenschat en voorkennis op het thema gezondheid. Bied een deelnemer als eerste een proefhoofdstuk aan uit de lesmap Voel je goed! (hoofdstuk 3 of hoofdstuk 5). Hiermee kun je aftasten in hoeverre de deelnemer de inhoud kan volgen.

Les 3 – Gezond eten en bewegen

Doel: Laat deelnemers kennismaken met verschillende woorden die te maken hebben met gezond eten (koolhydraten, vetten) en check daarbij in hoeverre deelnemers nog moeite hebben om met het taalniveau van Voel je goed! mee te komen.

Les 5 – Wat is energie?

Doel: Laat deelnemers kennismaken met verschillende woorden die te maken hebben met energie (koolhydraten, kilocalorieën) en check daarbij in hoeverre deelnemers nog moeite hebben om met het taalniveau van Voel je goed! mee te komen.

Aan het einde van het gebruik van (delen uit) het aanvullende programma hieronder, kun je de deelnemer het andere proefhoofdstuk aanbieden. Lukt het nu wel goed om de inhoud te volgen? Dan kan de deelnemer meedoen met Voel je goed! Lukt het nog niet, dan heeft de deelnemer nog meer oefenmateriaal als opmaat naar Voel je goed! nodig.



Voel je goed!

Wil je aan de slag met de proefhoofdstukken Voel je goed! en/of het programma Voel je goed!?

Neem dan contact op met de landelijk projectleider, Marieke Wiebing via

mariekewiebing@lezenenschrijven.nl.

Opmaat naar Voel je goed!

Partners van Stichting Lezen en Schrijven kunnen de aanvullende materialen kosteloos bestellen

via de Bestelportal Taal voor het leven (<https://bestelportal.taalvoorhetleven.nl>).

Wil je een traject op maat? Neem dan contact op met je lokale contactpersoon van Stichting Lezen en Schrijven.

Nog geen partner? Neem dan contact op met ons hoofdkantoor

(<https://www.lezenenschrijven.nl/wat-kan-ik-doen/word-partner>)

Aanvullende materialen

Als de deelnemer nog niet voldoende taalvaardig is, probeer dan in te schatten op welk niveau de deelnemer leest en schrijft. De materialen die in deze opmaat genoemd worden, zijn onderverdeeld naar zes niveaus. Dit zijn:

Vaardigheid	Niveau	Geschikt voor...
Spreken	A0 naar A1	Deelnemers die met een beetje hulp kunnen vertellen hoe ze heten en in welke plaats ze wonen.
	A1 naar A2	Deelnemers die een eenvoudig gesprek in het dagelijks leven kunnen voeren (bijv. over hoeveel kinderen de deelnemer heeft).
Lezen en schrijven	Alfa A	Deelnemers die moeite hebben om de eigen naam op te schrijven.
	Alfa A naar B	Deelnemers die korte, bekende woorden zonder al te veel moeite kunnen schrijven.
	Alfa B naar C	Deelnemers die nieuwe of langere woorden spellend kunnen schrijven.
	Instroom	Deelnemers die zonder al te veel moeite een eenvoudige zin kunnen schrijven.

Enkele aanvullende materialen zijn te bestellen bij Stichting Lezen en Schrijven, andere bij andere aanbieders.



Materialen te bestellen via Stichting Lezen en Schrijven

Oefenen met spreken - niveau A0 naar A1

Boekje	Thema's
Spreektaal Gezondheid	Ziek zijn, vertellen waar je last van hebt, gesprek bij de huisarts, medicijnen halen bij de apotheek, praten over bewegen
Spreektaal Eten & drinken	Praten over eetgewoontes, gesprek bij de bakker, bestellen in een restaurant, gezond eten

Oefenen met spreken - niveau A1 naar A2

Boekje	Thema's
Spreektaal Gezondheid	De eerste hulp, zorgverzekering, iemand bezoeken in het ziekenhuis, inentingen, het consultatiebureau, gaan sporten
Spreektaal Eten & drinken	Feest vieren, recept vertellen, overblijven op school, lunchen en bestellen in de kantine, gezonde eetgewoontes

Oefenen met lezen en schrijven - niveau Alfa A

Boekje	Thema's
Melkweg Wat eet u? Gezond eten	Namen van groente & fruit, gezond eten, pas op met zout, water drinken

Oefenen met lezen en schrijven - niveau Alfa A naar B

Boekje	Thema's
Melkweg Van kop tot teen	Genoeg bewegen, doofheid (leesvaardigheid), stofwisseling, meervoud maken, sprookje lezen
Melkweg Iedereen fit!	Sportcursus volgen, folder lezen, tv-gids lezen, gezond ouder worden
Melkweg Wat eet u vandaag?	Verjaardag van je kind, brief lezen, gezond trakteren, gezonde leefstijl, eetgewoontes in andere culturen, dakloos, verhaal lezen



Oefenen met lezen en schrijven - niveau Alfa B naar C

Boekje	Thema's
Melkweg Lekker en gezond	Genoeg drinken, suiker in de thee, De Schijf van Vijf, energie en calorieën (verbranden), recept lezen
Melkweg Zo blijf je fit!	Bewegen, folder lezen, klokkijken, lid worden van een sportclub, de Olympische Spelen (leesvaardigheid), sport op de tv

Oefenen met lezen en schrijven - niveau Instroom

Boekje	Thema's
Succes! 6. Waar doe jij de boodschappen?	Markt bezoeken, verhaal schrijven, meningen lezen en geven, boodschappenlijstje maken, zakkenrollers, recept lezen en schrijven
Succes! 10. Lekker bewegen	Welke sport past bij jou, sporten in het buurthuis, inschrijven bij een sportclub, genoeg bewegen, beweegdagboek maken, verslag schrijven, tv-gids lezen
Succes! 11. Van harte beterschap	Ziek zijn, gesprek bij de dokter, afspraak maken bij huisarts, beterschap wensen, je weg vinden in het ziekenhuis, factuur lezen, inschrijven bij huisarts, etiketten van medicijnen lezen
Succes! 12. Krokot met sla in de kantine	Pauze houden op werk, menukaart lezen, berichtje sturen aan collega, eten in de kantine, lunch beschrijven, reactie op bericht schrijven, enquête invullen



Materialen te bestellen / gebruiken via andere aanbieders

Oefenen.nl – modules ‘Gezond leven’ https://oefenen.nl/programma/soort/gezond_leven Taalniveau – verschillend	Online programma’s op verschillende taalniveaus. Thema’s zijn onder andere ‘wanneer ga je naar de huisarts’, ‘begrijp je lichaam’, ‘wat maakt voeding gezond of ongezond’. Gratis te gebruiken.
Gezonde Taal – Het Begint met Taal https://www.hetbegintmettaal.nl/gezonde-taal/ Taalniveau – A2	Boekjes met spreek-, lees- en praktijkopdrachten op verschillende gezondheidsthema’s. Onder andere ‘gezond eten en bewegen’, ‘de huisarts’, ‘de zorgverzekering’. Gratis te bestellen voor leden van Het Begint met Taal, anders tegen betaling.
Gezond Leven – Pharos https://www.pharos.nl/kennisbank/gezond-leven-werkboek-a1-en-a2-met-instructie-voor-begeleiders/ Taalniveau – A1/A2 en B1	Boekjes met informatie over gezondheid(szorg) in Nederland. Nadruk op woordenschat en oefeningen over gezondheidszorg. Gericht op nieuwkomers in Nederland. Gratis te downloaden.