

1

Los op.

oefening	schatting	oplossing (ZRM)
$484\,246 + 51\,246,25 =$	$490\,000 + 50\,000 = 540\,000$	535 492,25
$964\,262,48 - 9\,240,67 =$	$965\,000 - 10\,000 = 955\,000$	955 021,81
$482\,498,12 + 424\,245 =$	$480\,000 + 420\,000 = 900\,000$	906 743,12
$842\,364 - 498\,245,84 =$	$850\,000 - 500\,000 = 350\,000$	344 118,16



2

Los op.

oefening	schatting	oplossing (ZRM)
$47 \times 2\,547,65 =$	$50 \times 2\,500 = 125\,000$	119 739,55
$91 \times 8\,246,17 =$	$90 \times 8\,000 = 720\,000$	750 401,47
$94\,542,36 : 24 =$	$100\,000 : 25 = 4\,000$	3 939,265
$802\,644,93 : 97 =$	$800\,000 : 100 = 8\,000$	8 274,69



1

Los op.

oefening	schatting	oplossing (ZRM)
$501\,015,2 + 97\,958,47 =$	$500\,000 + 100\,000 = 600\,000$	598 973,67
$503\,587,1 - 96\,887,15 =$	$500\,000 - 95\,000 = 405\,000$	406 699,95
$974\,001,9 + 81\,636,45 =$	$970\,000 + 80\,000 = 1\,050\,000$	1 055 638,35
$986\,012,63 - 4\,641,63 =$	$986\,000 - 5\,000 = 981\,000$	981 371

2

Los op.

oefening	schatting	oplossing (ZRM)
$92 \times 4\,815,47 =$	$100 \times 4\,500 = 450\,000$	443 023,24
$19 \times 6\,587,54 =$	$20 \times 6\,500 = 130\,000$	125 163,26
$101\,654,15 : 26 =$	$100\,000 : 25 = 4\,000$	3 909,775
$82\,645,839 : 81 =$	$81\,000 : 81 = 1\,000$	1 020,319

1

Los op.

oefening	schatting	oplossing (ZRM)
$512\,563,45 + 151\,246,58 =$	$510\,000 + 150\,000 = 660\,000$	663 810,03
$897\,051,63 - 158\,041,9 =$	$900\,000 - 160\,000 = 740\,000$	739 009,73
$965\,521,41 + 555\,741 =$	$1\,000\,000 + 500\,000 = 1\,500\,000$	1 521 262,41
$963\,541,3 - 194\,852,65 =$	$1\,000\,000 - 200\,000 = 800\,000$	768 688,65

2

Los op.

oefening	schatting	oplossing (ZRM)
$56 \times 9\,047,8 =$	$60 \times 9\,000 = 540\,000$	506 676,8
$187 \times 2\,106,07 =$	$200 \times 2\,000 = 400\,000$	393 835,09
$194\,111,37 : 45 =$	$200\,000 : 50 = 4\,000$	4 313,586
$704\,069,99 : 101 =$	$700\,000 : 100 = 7\,000$	6 970,99

Remediëren



Ik leef gezond!



Dit kun je al

Je kunt je lichaam verzorgen. Je weet waarvan je ziek kunt worden.
 Je kunt een gezond ontbijt samenstellen. Je kent de voedingsdriehoek.
 Je kent de symptomen en oorzaken van allergie.



Dit kun je straks

Je weet dat je gezond eten moet combineren met sporten.

1 Test: leef ik gezond?

Verbeter de uitspraken die niet gezond zijn.
 Kleur de passende cirkeltjes.

	WAAR	NIET WAAR
1 Van sporten word je fitter.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Het avondmaal is de belangrijkste maaltijd van de dag. Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3 Water is de beste dorstlesser.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Van sporten kan ik beter studeren.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Ik slaap het best 9 tot 10 uur per dag om fit te blijven.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Tussendoortjes zijn altijd ongezond. Tussendoortjes met voldoende voedingsstoffen en weinig calorieën zijn gezond.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7 Frisdranken zorgen voor veel energie. Frisdranken hebben een te hoog suikergehalte en zijn dikmakers.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
8 We eten minstens 2 à 3 stuks fruit en 250 à 300 g groenten per week. We eten minstens 2 à 3 stuks fruit en 250 à 300 g groenten per dag.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
9 De beste manier om na het sporten te ontspannen zijn videogames en computerspelletjes. Ontspanningsmogelijkheden: bad nemen, lezen, muziek beluisteren ...	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
10 Snoep en chips kunnen, maar met mate!	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>



**2 Gezonder en sportiever!
Schrijf een beter voorbeeld.**

Ik laat me elke dag met de auto naar school brengen.

Ik neem de fiets of ik ga te voet.

Ik kijk elke avond in de zetel naar tv.

Ik speel buiten, ik loop een blokje om, ik sport ...

Op de speelplaats lees ik tijdens de speeltijd op de bank een boek.

Ik speel tikkertje, ik hinkel, ik spring touwtje ...

Ik neem de lift in het appartement.

Ik neem de trap.

Ik drink elke middag frisdrank bij het middagmaal.

Ik drink water of fruitsap.

Ik eet tijdens de korte speeltijden telkens een koek.

Ik eet fruit of groente.

Ik drink elke morgen chocolademelk.

Ik drink elke morgen melk.