

# 50x gecijferdheid

50 alledaagse onderwerpen  
rondom gecijferdheid

## Inleiding

Overal om ons heen zijn getallen. Deze getallen, verbonden aan ons dagelijks leven, zijn onderdeel van ons gecijferde bestaan. Hiermee om kunnen gaan is een nuttige basisvaardigheid, de we gecijferdheid noemen. Gecijferdheid is: kunnen omgaan met getallen - in allerlei verschillende vormen – die je tegenkomt, zowel thuis als op het werk.

Omdat gecijferdheid nooit los staat van de realiteit, zijn gecijferdheidsonderwerpen vaak heel herkenbaar. In dit document zijn 50 gecijferdheidsonderwerpen verzameld, die aangekaart kunnen worden in een gesprek. Deze kunnen gebruikt worden in een taalles, maar bieden ook mogelijkheid om te verkennen hoe iemand aankijkt tegen getallen.

Mensen die moeite hebben met gecijferdheid kunnen een negatieve houding hebben ten opzichte van getallen. Vaak zijn hier ook negatieve emoties aan verbonden. Het is goed om hier rekening mee te houden.

Aan het einde van dit document zijn een aantal activiteiten uitgewerkt die gebruikt kunnen worden in een groep, zoals een groep taalleerders.

De lijst met gecijferdheidsonderwerpen is nooit compleet. In de loop van 2022 zal deze lijst aangevuld worden. Ideeën hiervoor zijn van harte welkom. Deze kunnen gestuurd worden naar [gecijferheid@hu.nl](mailto:gecijferheid@hu.nl)

## Inhoud

Inleiding .....	2
Het weer .....	3
Kalender .....	4
Bibliotheek.....	5
Koken.....	6
Boodschappen.....	8
Klussen.....	10
Feest .....	12
Vervoer.....	13
Gezondheid .....	14
Kinderen .....	15
Uitgewerkte activiteiten.....	16

## Het weer

- Het weerbericht
  - Hoe warm wordt het vandaag?
  - Is het de hele dag deze temperatuur? Aanleiding tot gesprek over minimum en maximum temperatuur.
- Weergrafiek – Deze kun je vinden in de krant of op <https://www.buienradar.nl/nederland/weerbericht/weergrafieken>



- Wat voor informatie geeft deze grafiek?
  - Wanneer was de temperatuur het hoogst? Wanneer was de temperatuur het laagst?
  - Wanneer viel de meeste neerslag? Wanneer viel de minste neerslag?
- Neerslag
    - Is er gisteren neerslag gevallen? Zo ja, hoeveel?
    - In welk seizoen valt er veel regen in Nederland?
  - In een NT2-groep kun je vragen of in het land van herkomst de neerslag vergelijkbaar is als in Nederland. Of valt er meer of minder regen? Kent het land een regenseizoen?
- Regenmeter – neem een (plaatje van een) regenmeter mee
    - Heeft er iemand thuis een regenmeter of een weerstation?
    - Wat betekenen de getallen op de regenmeter?
    - Waarom is de afstand tussen de streepjes niet overal even groot?
  - Wind
    - Hoe hard waait het vandaag? Welke windkracht is het?
    - Als het zacht waait, is de windkracht dan een hoog of laag getal?
    - Windkracht wordt uitgedrukt op de schaal van Beaufort. Wat is het hoogste getal op de schaal van Beaufort? Wat betekent dat?
    - Filmpje met informatie over windkracht: [Uitleg over wind, windkracht en de schaal van Beaufort - YouTube](#)

## Kalender

- Maanden
  - Welke datum is het vandaag?
  - Vorige maand was het ... ? Volgende maand is het ... ?
  - Hoeveel maanden heeft een jaar?
  - In een NT2-groep kun je de uitspraak van de maanden oefenen.
  - Hoeveel dagen hebben de verschillende maanden?
- Seizoenen
  - Welke seizoenen zijn er?
  - Welk seizoen is het nu?
  - Op welke datum begint de lente/zomer/herfst/winter?
  - Wanneer is de kortste dag en wanneer de langste dag van het jaar?
- Schrikkeljaar
  - Hoeveel dagen heeft een jaar?
  - Wat is een schrikkeljaar?
  - Waarom bestaat er een schrikkeljaar? Antwoord: De aarde heeft 1 jaar en ongeveer een  $\frac{1}{4}$  dag nodig om rond de zon te draaien.
- Plannen
  - Heb je een agenda of kalender? Op papier of in je mobiel?
  - Schrijf je altijd je afspraken op? Ben je wel eens een afspraak vergeten? (Zorg voor een open sfeer, vertel bijvoorbeeld eerst zelf over een vergeten afspraak)
  - In Nederland vinden we het heel belangrijk om op tijd te komen. Vind jij dat ook belangrijk?
  - Hoe zorg jij ervoor dat je op tijd op je afspraak bent? Mogelijke antwoorden: bedenken hoe lang de reis duurt; extra vroeg vertrekken; sneller rijden met de auto / sneller fietsen.
- Tijdnotatie
  - Hoe laat is het nu? Hoe schrijf je dat met getallen (digitale notatie)?
  - Wat is het verschil tussen 4:00 uur en 16:00 uur?
  - Hoe noteer je 'kwart over 6', 'vijf voor 10' en 'tien over half 2'?



## Bibliotheek

- Abonnement
  - Ben je lid van de bibliotheek? Waarom wel/niet?
  - Wat kost een abonnement bij de bibliotheek? Tip: Vindt de les plaats in de bibliotheek? Ga dan met elkaar naar de informatiebalie en oefen met Nederlands praten. Of oefen juist digitale vaardigheden door het online op te laten zoeken.
  - Hoeveel boeken / materialen mag je lenen?
  - Hoeveel weken mag je een boek lenen?

- Aantal boeken
  - Hoeveel boeken denk je dat er in de bibliotheek zijn?



- Hoeveel boeken heb je thuis? Nederlandse boeken of boeken in je moedertaal?

- Kinderen
  - Lees je wel eens voor aan je kinderen? Zo ja, in welke taal?
  - Waarom is voorlezen belangrijk, denk je? Mogelijk antwoord: kinderen leren nieuwe woorden door voor te lezen
  - Wist je dat kinderen tot 18 jaar gratis lid zijn van de bibliotheek?

- Luisterboeken
  - Luister je weleens naar een Nederlands luisterboek?
  - Als je lid bent van de bibliotheek (of als je kind lid is) dan kun je gebruik maken van de app Online bibliotheek. Daar kun je meer dan 8000 luisterboeken luisteren. Tip: laat de app zien.
  - Als die 8000 luisterboeken papieren boeken waren, hoeveel boekenkasten heb je dan nodig om ze in te zetten?
  -

- Kookboeken
  - Wist je dat er in de bibliotheek ook heel veel kookboeken zijn?
  - Ga met elkaar naar de kookboeken en bekijk verschillende kookboeken. Welke spreken aan en waarom?
  - Welk recept zou je wel eens willen proberen? Tip: laat een foto maken en geef als huiswerk mee dat dit recept wordt gemaakt.

## Koken

- Pannenkoeken
  - Wie bakt er wel eens pannenkoeken? Gebruik je dan een pak pannenkoekenmix of een recept?
  - Met een pak pannenkoekenmix bak je ongeveer 12 pannenkoeken. Hoe zou jij het aanpakken als je maar 6 pannenkoeken nodig hebt?
  - Een pak pannenkoekmix weegt 400 gram en daar moet je 800 gram melk en 2 eieren aan toevoegen. Wat heb je nodig voor 6 pannenkoeken? Tip: Neem zelf een pak pannenkoekmix mee en gebruik de getallen die daarop staan.
- Recepten
  - Als je kookt, gebruik je dan een recept of kook je op gevoel?
  - Waarom zijn recepten en kookboeken handig?
  - In een recept staat bijvoorbeeld 1 eetlepel, 100 ml of 500 gram. Meet je dit precies af of doe je dit op gevoel?
  - Hoe meet je '1 eetlepel', '100 ml' of '500 gram'? Tip 1: Zorg voor maatschepjes, maatbekers en een keukenweegschaal. Tip 2: Met een pak bloem en een kan water kunnen de deelnemers oefenen met wegen en meten.
- Inhoud
  - Hoeveel bekerglazen kun je schenken uit een pak melk/sap? Zorg voor bekerglazen en een pak melk/sap en laat het onderzoeken.
  - Hoeveel zit er in een pak? Hoeveel zit er dan in 1 beker/glas?
  - Hoe kun je bepalen hoeveel er in 1 beker/glas zit? Mogelijke antwoorden: berekenen, meten met een maatbeker, wegen met een weegschaal, ... Tip: zorg voor een maatbeker en/of weegschaal.
  - Voor een uitgewerkte activiteit zie 1. *Schatten van inhoud* (pagina 16)
- Weegschaal
  - Heb je een keukenweegschaal? Zo ja, wat voor één: digitaal of analoog (met een wijzer)? Tip: neem een weegschaal mee of zoek een plaatje op van de verschillende weegschalen.
  - Weet je hoeveel (kilo)gram jouw weegschaal maximaal kan wegen? Tot hoeveel (kilo)gram kan deze weegschaal (de meegebrachte en/of die van het plaatje) wegen?
  - Is het getal dat de weegschaal aangeeft in kilogram of in gram? Hoe kun je dat zien? Let op: Er zijn analoge weegschalen die de volgende getallen hebben: 200 – 400 – 600 – 800 – 1 – 200 – ... Dit is dus grammen en kilogram door elkaar.
  - Met welke weegschaal kun je exact 75 gram afwegen? Antwoord: de digitale, want bij de analoge weeg je ongeveer 75 gram af. Dit kan meer of minder zijn.



- Koken voor groepen
  - Kook je weleens voor meer dan 10 mensen? Zo ja, hoe groot was de grootste groep?
  - Hoe weet je dat je genoeg te eten hebt?
  - Hoe lang ben je dan bezig met koken?
  - Hoe zorg je ervoor dat alles warm op tafel komt?

## Boodschappen

- Reclamefolder
  - Bekijk je de reclamefolders? Waarom wel/niet?
  - Ga je speciaal naar een andere winkel als daar iets in de aanbieding is?
  - Wat is goedkoper denk je, een duurder merk in de aanbieding of het goedkopere merk zonder aanbieding? Tip: Onderzoek dit in de plaatselijke supermarkt of laat het opzoeken bij een online supermarkt.
  - Neem een folder mee en maak met behulp van deze folder een fictief boodschappenlijstje. Laat deelnemers uitzoeken en met behulp van schatten (zonder rekenmachine) bepalen wat deze boodschappen kosten. Je kunt als opdracht geven: Je hebt 10 euro, is dat genoeg?
- Korting
  - Wanneer krijg je meer korting, bij 25% of bij 50%? Wat betekent dat 50% korting? Antwoord: je krijgt de helft gratis; je betaalt de helft.
  - Wat is het verschil tussen 1+1 gratis en 50% korting?
  - Hoeveel moet je betalen als 50% korting krijgt over een product van €4,50? Tip: Als je speelgoedgeld of geprinte muntjes hebt, dan kun je oefenen hoe je €4,50 betaalt met muntgeld. Dit kun je dan verdelen in 2 groepjes van gelijke waarde om het antwoord te vinden op de vraag.
  - Wat heb je liever? 2+1 gratis of 30% korting? Mogelijk antwoord: 2+1 gratis is 33,3% korting, dus dat is een hogere korting
  - Hoeveel moet je betalen als je 30% korting krijgt over een product €10,00? Antwoord: €7,00 Tip: De kans is groot dat mensen dit op verschillende manieren uitrekenen. Geef aandacht aan de verschillende strategieën en let daarbij op dat je positief bent over het oplosproces. Het gaat niet om het goede antwoord.
- Boodschappen
  - In welke winkel doe jij meestal je boodschappen? Waarom?
  - Welke supermarkt is het goedkoopst? Tip: Dit kunnen deelnemers onderzoeken door met een fictief boodschappenlijstje naar verschillende supermarkten te gaan en dan op te schrijven wat elk product kost. Dit kun je ook als huiswerk laten doen. Elke deelnemer gaat dan naar de eigen supermarkt.



- Kassabon
  - Wat staat er op de kassabon? Neem wat kassabonnen mee en bespreek de verschillende dingen die daarop staan.
  - Op de kassabon staat als het goed is ook een btw-bedrag vermeldt. Wat is dat btw?
  - Welke verschillende btw-tarieven zijn er? Antwoord: 0% (in de toekomst: groente/fruit), 9% (bijvoorbeeld etenswaren, medicijnen, boeken), 21% (de rest)



- **Hoofdrekenen**
  - Als je boodschappen doet, reken je dan in je hoofd mee wat je ongeveer moet betalen?
  - Hoe kun je handig rekenen om in te schatten wat je moet betalen bij de kassa? Mogelijk antwoord: bedragen afronden: €1,99 wordt 2 euro.
  - Uitdaging: Probeer de volgende keer dat je boodschappen doet in je hoofd mee te rekenen wat je moet betalen. Had je het goed? Of hoeveel zat je er naast? Tip: kom hier een volgende keer op terug.

## Klussen

- Lamp vervangen. Tip: neem wat lampjes mee.
  - Vervang je wel eens een lamp? Zo niet, wie doet het dan?
  - Weet iemand hoe we in Nederland een lampje ook wel noemen? Antwoord: peertje
  - Waar let je op als je een nieuw lampje koopt?
  - Wat betekenen de getallen op (de verpakking van) het lampje?
    - Fitting: E14 of E27: Kleine fitting (14 mm) of grote fitting (27 mm)
    - Watt: Zoveel stroom verbruikt de lamp. Een lamp van 4 W verbruikt minder stroom dan een lamp van 40 W.
    - Wattage equivalent / vervangt gloeilamp van ... watt: Op een LED lamp staat vermeldt met welke gloeilamp deze te vergelijken is.
    - Lumen: Lichtsterkte: Een lamp van 100 lm geeft weinig licht en een lamp van 1000 lm geeft veel licht.
    - Lichtkleur: Een lamp van 2500 Kelvin geeft warm wit licht en een lamp van 5000 Kelvin geeft koel wit licht.
    - Branduren / levensduur: Het aantal uren dat de lamp normaal gesproken mee zou gaan.
    - Lichthoek: Een kleine lichthoek (minder dan 45°) is een spot, die alleen 1 punt verlicht. En grote lichthoek (150° of meer) verlicht de hele ruimte.
  
- Behang
  - Heb je wel eens een kamer behangen?
  - Wat moet je opmeten voordat je behang gaat kopen? Antwoord: de afmetingen van de muur
  - Hoe weet je hoeveel behang je nodig heb? Mogelijk antwoord: Hoe breed is het behang? Hoeveel banen heb je nodig? Hoeveel banen gaan er uit een rol?
  - Tip: Met een (oude) rol behang en een duimstok kun je leeders aan de slag zetten om uit te rekenen hoeveel rollen behang er nodig zijn om een muur / de ruimte te behangen.
  
- Laminaat
  - Heb je wel eens laminaat gelegd of laten leggen?
  - Wat moet je opmeten voordat je laminaat gaat kopen? Antwoord: de afmetingen van de vloer?
  - Hoe weet je hoeveel laminaat je nodig hebt? Mogelijk antwoord: Hoeveel vierkante meter laminaat heb je nodig? Houd rekening met 5% extra 'zaagverlies'. Hoeveel laminaat zit er in 1 pak? Hoeveel pakken zijn er dan nodig?
  - Tip: Met een duimstok en de informatie van een bouwmarkt (folder of online) kun je uit laten rekenen hoeveel laminaat er nodig is voor de vloer van de ruimte waar jullie les hebben.
  
- Gaatjes boren
  - Boor je wel eens een gaatje in de muur om bijvoorbeeld een schilderij op te hangen?
  - Hoe weet je welke maat boor, plug en schroef je nodig hebt? Mogelijk antwoord: De schroef moet goed passen in de plug: niet te klein, niet te groot.
  - Extra informatie: *Op de pluggen en schroeven staan maten. De maat van de plug bepaalt welke maat boor u in uw boormachine zet. De juiste maat plug is afhankelijk van de dikte van de schroef. Voor schroeven van 2,5 – 3,5 mm gebruikt u een plug*

van 6 mm, voor schroeven van 4,5 – 6 mm. een plug van 8 mm. De maat van de boor die u gebruikt, is hetzelfde als de maat plug: dus heeft u een plug van 6 mm doorsnee dan gebruikt u een 6 mm boor. Bron: [Deel 3: Boren - MAX Vandaag](#)

- Muurverf

- Heb je weleens een muur geverfd?
- Wat moet je opmeten voordat je muurverf gaat kopen? Antwoord: de afmetingen van de muur
- Hoe weet je hoeveel muurverf je nodig heb? Mogelijk antwoord: Hoeveel vierkante meter muur wil je verven? Hoeveel vierkante meter kun je verven met 1 pot verf?
- Tip: Met een duimstok kunnen leerders de ruimte opmeten en bepalen hoeveel vierkante meter muur er is. Met informatie van de bouwmarkt (folder of online) kan berekend worden hoeveel verf er nodig is.



## Feest

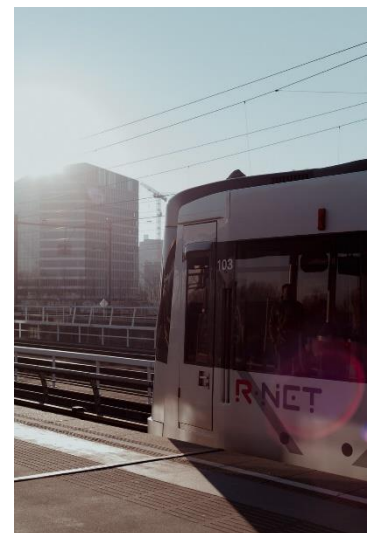
- Feestdagen
  - Welk feest komt als eerste? Weet je welke datum dat is?
  - Ken je nog meer feestdagen? Welke data horen daarbij?
  - Weet je welke feestdagen elk jaar op dezelfde datum zijn en welke feestdagen elk jaar op een andere datum zijn? Weet je waarom zij elk jaar een andere datum hebben? Tip: Op <https://www.kalender-365.nl/feestdagen/2022.html> vind je verschillende feestdagen. Wanneer je op de feestdag klikt krijg je meer informatie, ook over hoe de datum wordt vastgesteld.
- Visite
  - Bij welke feesten nodig je gasten uit?
  - Hoeveel gasten komen er dan? Weet je van te voren hoeveel gasten er komen of maakt dat niet uit?
  - Wat haal je voor eten en drinken in huis? Hoe weet je dat je genoeg hebt?
- Feestmaaltijd
  - Bij welke feesten maak je een feestmaaltijd klaar?
  - Zijn er gerechten die speciaal bij dit feest horen?
  - Maak je alles op de dag zelf klaar of al van te voren?
  - Heb je tips voor anderen om zonder stress een feestmaaltijd te serveren?



- Kosten
  - Welk feest is voor jou het duurste? Denk aan eten en drinken, maar ook aan cadeautjes.
  - Spaar je van te voren voor dit feest?
  - Koop je cadeautjes altijd vlak voor sinterklaas / kerst / suikerfeest of al ver van te voren?
- Kinderfeest
  - Heb je wel eens een kinderfeestje georganiseerd voor je kind(eren)? Vond je dit leuk om te doen?
  - Hoeveel kinderen mag jouw kind uitnodigen op zijn/haar feestje?
  - Wat zijn leuke activiteiten die (bijna) niks kosten voor een kinderfeestje?
  - Als je kind naar het feestje van iemand anders gaat, hoeveel geld geef je dan uit voor een cadeautje? Heb je leuke ideeën voor een cadeautje?

## Vervoer

- Vervoersmiddel
  - Als je ergens heen gaat? Welk vervoersmiddel gebruik je dan meestal?
  - Als je naar je werk gaat? Hoe ga je dan? Of: als je de kinderen naar school brengt: Hoe ga je dan?
  - Als je naar taalles komt? Welk vervoersmiddel gebruik je dan? Weet je hoeveel kilometer je moet afleggen?
  - Hoe ver weg kun je ongeveer gaan als je gaat lopen? Mogelijk antwoord: Ik wil niet meer dan een half uur lopen, dus ongeveer 2 km.
  - Hoe ver weg kun je ongeveer gaan als je gaat fietsen? Mogelijk antwoord: Ik wil niet meer dan een half uur fietsen, dus ongeveer 7 km.
- Auto
  - Heb je een auto? Hoe vaak gebruik je de auto?
  - Wat moet je betalen voor een auto, ook als hij niet rijdt? Mogelijk antwoord: wegenbelasting, verzekering, APK, onderhoud
  - Weet je hoeveel een liter benzine/diesel kost?
  - Hoeveel kost een volle tank?
- Bandenspanning
  - Weet je wat *bandenspanning* is? Mogelijk antwoord: de luchtdruk in een band
  - Waarom is een goede bandenspanning belangrijk? Mogelijk antwoord: verkeersveiligheid, milieuvriendelijk en hoeveelheid geluid van de band.
  - Hoe weet je wat de goede bandenspanning is? Mogelijk antwoord: dit staat in het boekje van de auto of dit kun je op internet opzoeken.
- Openbaar vervoer
  - Wat is openbaar vervoer?
  - Reis je wel eens met het openbaar vervoer?
  - Wat is een ov-chipkaart? Heb je een ov-chipkaart?
  - Hoe kun je geld op je ov-chipkaart zetten? Tip: Bekijk <https://www.ov-chipkaart.nl/vragen-en-antwoorden/hoe-laad-ik-de-ov-chipkaart-op.htm>
- Reis plannen
  - Als je ergens naar toe gaat, waar je nog niet eerder bent geweest, hoe weet je dan hoe laat je moet vertrekken? Mogelijk antwoord: Dit zoek ik op via Google maps of ik vertrek ruim op tijd.
  - Als je een reis gaat plannen, bedenk je dan van te voren of je met de auto of openbaar vervoer gaat of bekijk je eerst een reisplanner en kies je daarna de snelste/goedkoopste optie?
  - Voor een uitgewerkte activiteit zie 2. *Plan je reis* (pagina 16)



## Gezondheid

- Groente
  - Eet je graag groente?
  - Eet je voldoende groente?
  - Hoeveel gram groente zou je op een dag moeten eten?
  - Hoeveel is dat eigenlijk? Tip: Neem verschillende groenten en een weegschaal mee.
- Bewegen
  - Sport je wel eens? Wat voor sport doe je?
  - Hoe vaak per week sport/beweeg je?
  - Hoeveel beweging is gezond? Mogelijke antwoorden: 30 minuten bewegen per dag, 7000 stappen
- Koorts
  - Welke temperatuur is je lichaam normaal gesproken?
  - Wanneer heb je koorts?
  - Hoe meet je je lichaamstemperatuur?



- Medicijnen
  - Slik je medicijnen?
  - Hoe vaak moet je de medicijnen slikken?
  - Als je bijvoorbeeld 3 keer per dag medicijnen moet slikken, wanneer zou jij dat dan doen?
- Gebit
  - Wanneer ben je voor het laatst bij de tandarts geweest? Hoe vaak ga je naar de tandarts?
  - Voor je tanden is het goed om niet te vaak iets te eten. Weet iemand hoe vaak je per dag mag eten of drinken? Tip: laat het maximaal aantal eetmomenten opzoeken op internet.
  - Waarom mag je niet zo vaak eten? Mogelijk antwoord: als je vaak eet, krijg je sneller gaatjes.
  - Er is ook een advies over tandenpoetsen. Hoe vaak en hoe lang zou je tanden moeten poetsen?

## Kinderen

- Kinderkleding
  - Welke kledingmaat heeft jouw kind / hebben jouw kinderen?
  - Hoeveel geld geef je uit aan kinderkleding?
  - Heb je tips om te besparen op kinderkleding?
- Zakgeld
  - Krijgt jouw kind zakgeld? Zo ja, hoeveel?
  - Welke dingen moet je kind zelf kopen en welke dingen betaal jij?
  - Tip: bekijk met elkaar de website van het NIBUD over zakgeld en kleedgeld: <https://www.nibud.nl/onderwerpen/kinderen-en-jongeren/zakgeld-en-kleedgeld/>
- Schooltijden
  - Hoe laat begint de school en hoe laat is je kind weer uit? Is dit elke dag hetzelfde?
  - Hoe laat moet je kind thuis weg om op tijd op school te zijn?
  - Zijn er ook scholen met een ander rooster? Tip: Bekijk van te voren of juist met elkaar verschillende schoolroosters, bijvoorbeeld via deze site: <https://voo.nl/kennisbank/school/schoolrooster>
- Rapport
  - Krijgt je kind wel eens een rapport van school?
  - Begrijp je alles wat er op het rapport staat? Tip: Benadruk dat een rapport echt ingewikkeld kan zijn, ook voor NT1-ers.
  - In Nederland is een 10 goed en een 1 heel slecht. Ken je ook andere manieren van beoordelen? Mogelijk antwoord: Amerika (A is goed, F is slecht) of Duitsland (1 is goed, 6 is slecht)
- Huiswerk
  - Krijgt je kind huiswerk om thuis te maken/leren?
  - Help je je kind met huiswerk? Waarom wel/niet?
  - Help je je kind om het huiswerk te plannen? Waarom wel/niet?
  - Als je zelf je kind niet wilt/kunt helpen, waar zou je kind dan heen kunnen voor hulp?



## Uitgewerkte activiteiten

### 1. Schatten van inhoud

In recepten staan vaak ingrediënten in milliliter (ml). Hoeveel is dat eigenlijk?

*Activiteit:* Zoek een recept met daarin minstens 1 ingrediënt in milliliter. Bekijk dit recept en stel de vraag: Hoeveel is dat eigenlijk: ... milliliter? Geef elke persoon een glas. Laat een kan met water rond gaan. Iedereen schenkt een bepaalde hoeveelheid water in het glas en schat zo het aantal milliliter. Vertel daarbij dat als mensen meer glazen nodig hebben, ze deze mogen pakken. Als iedereen klaar is, geef je de maatbeker door en laat je iedereen afmeten hoeveel water in het eigen glas zit. Help daar waar nodig. Noteer alle hoeveelheden. Wie zit het dichtst in de buurt? Vraag deze persoon hoe hij/zij deze opdracht heeft aangepakt. Praat met de groep nog even door over gebruikte strategieën.

*Nodig:*

- Geschikt recept - met 1 ingrediënt tussen de 25 en 150 ml  
Voorbeeld: [Courgette lasagne met tomatensaus - Lekker en Simpel](#)
- Glazen (of bekertjes) - twee keer zoveel glazen als er personen in de groep zijn
- Waterkan + water - bij een grotere groep meerdere kannen
- Geschikte maatbeker(s) - een maatstreepje per 10 ml is ideaal
- Handdoek voor eventueel knoeien

*Variatie:* Als je alleen een grotere maatbeker hebt, die minder nauwkeurig meet, dan kun je kiezen om 400 of 500 ml af te laten meten. Dan zijn er per persoon meer glazen en water nodig.

### 2. Plan je reis

Als je ergens heen moet, is het handig als je weet hoe lang de reis duurt. Hoe plan jij je reis?

*Activiteit:* Bespreek met elkaar hoe laat iedereen van huis is vertrokken om op tijd op de (cursus)locatie aanwezig te zijn. Gingen ze met de auto, fiets, openbaar vervoer of lopend? Waarom?

Vorm tweetallen en geef elk tweetal een adres + tijdstip (en eventueel datum). Laat hen een reis plannen zoals ze dat gewend zijn. Welk vervoersmiddel kiezen ze en waarom? Hoe laat moeten ze vertrekken?

Bespreek met elkaar welke manieren er zijn om een reis te plannen. Welke apps zijn handig?

*Nodig:*

- Relevante adressen + passende tijdstippen op losse briefjes. Stem de adressen af op de doelgroep: dierentuin, pretpark, Schiphol, veerboot Vlieland, UWV, gemeenteloket, ...
- Eventueel: een wegenkaart of lokale kaart wanneer mensen beperkte digitale vaardigheden hebben

*Variatie:* Als tweetallen snel klaar zijn, kun je hen prikkelen door te vragen: welk vervoersmiddel is voor deze reis het goedkoopst / beste voor de gezondheid / leukst? Als je een ander vervoersmiddel kiest, hoe laat moet je dan weg?

*Extra informatie:* Wanneer je zelf zelden met het openbaar vervoer reist of zelden de OV-planners gebruikt, probeer dit dan even van tevoren uit. Bijvoorbeeld [9292.nl](https://www.ns.nl/reisplanner) of [www.ns.nl/reisplanner](https://www.ns.nl/reisplanner)