VRAGEN

PSV / VOETBAL

Waar of niet waar?

Volwassenen (moeilijke vragen)

1. PSV is opgericht op 31 augustus 1913
2. PSV is opgericht voor en door medewerkers van Philips
3. PSV werd in 1950 voor het eerst kampioen van Nederland
4. PSV won in het seizoen 1987 – 1988 voor de eerste keer de Europa Cup
5. Guus Hiddink was de coach van PSV toen de club in 1988 de Europa Cup won
6. PSV won in het seizoen 1949 – 1950 voor de eerste keer de KNVB-beker
7. PSV heeft 9 keer de KNVB-beker gewonnen
8. Willy van der Kuylen vestigde in het seizoen 1956 – 1957 een record door 43 doelpunten te maken in de Nederlandse competitie
9. Coen Dillen staat ook wel bekend als 'het Kanon'
10. Het trainingscomplex van PSV (de Herdgang) bestaat uit twee delen, PSV first team en PSV academy
11. John de Jong is de algemeen directeur van PSV
12. Het eerste logo van PSV bestond uit een cirkel waarin een gloeilamp was verwerkt
13. Het clublied van PSV bestaat uit 4 coupletten
14. Het clublied van PSV werd op 3 oktober 1960 ingevoerd als officieel clublied
15. In het seizoen 2014 - 2015 behaalde PSV het meeste aantal punten
16. Mohammed Ihattaren is de jongste debutant ooit voor PSV
17. In de kleedkamer van PSV is een gebedsruimte gemaakt speciaal voor Arouna Koné
18. Sinds januari 2017 biedt PSV via de PSV Foundation talloze maatschappelijk betrokken programma's aan
19. Op 24 oktober 2010 won PSV met 10-0 van Feyenoord
20. Op 31 augustus 2013 speelde PSV tijdens haar 100e verjaardag in het Philips Stadion tegen Heerenveen
21. PSV heeft nog nooit de Champions League gewonnen
22. Willy van der Kuylen is de topscorer aller tijden van PSV
23. Romario scoorde in 98 doelpunten in 109 wedstrijden
24. PSV werd in het seizoen 2006-2007 kampioen doordat het hetzelfde aantal punten had als Ajax, maar met één doelpunt verschil boven de Amsterdammers eindigde
25. Phillip Cocu maakte het beslissende doelpunt waardoor PSV kampioen werd in het seizoen 2006 – 2007
26. PSV is in de 21e eeuw 12 keer landskampioen geworden
27. Een van de trefzekere PSV spitsen is Mateja Kezman. De spits werd drie keer topscorer van de eredivisie
28. Memphis Depay vertrok in 2015 naar de Engelse topclub Manchester United
29. Camp Nou behoort bij de grootste Stadions van Europa
30. PSV heeft een rijke historie met Mexicaanse voetballers. Eén van hen was de geliefde Andres Guardado. Hij verruilde PSV in 2017 voor Valencia
31. Het grootste stadion van Nederland is Stadion Feijnoord (de Kuip)
32. Het snelste doelpunt in de eredivisie werd na acht seconden gemaakt
33. PSV heeft het record in handen van de meeste overwinningen op rij in de eredivisie vanaf de seizoensstart
34. Guus Hiddink is de coach met de meeste landstitels in de eredivisie achter zijn naam
35. Met een transfersom van 75 miljoen euro is Matthijs de Ligt de duurste speler die van de eredivisie naar het buitenland ging
36. Oud-PSV'er Jetro Willems kreeg de snelste rode kaart ooit in de eredivisie
37. De hoofdsponsor van PSV is Metropool regio Brainport Eindhoven. Daar vallen meerdere bedrijven uit de regio onder
38. PSV werd in het seizoen 2016-2017 voor de laatste keer landskampioen
39. De oudste voetbalclub van Nederland in het betaald voetbal is Sparta Rotterdam
40. Elke team mag drie keer per wedstrijd wisselen. Wanneer een verlenging nodig is, hebben de teams nog een extra wissel mogelijkheid

Kinderen (makkelijke vragen)

1. PSV staat voor Potje Samen Voetballen
2. Het Stadion van PSV heet Jan Louwers Stadion
3. PSV is opgericht in 1913
4. De mascotte van PSV heet Flexy
5. De mascotte van PSV is een vos
6. De mascotte van PSV draagt achterop zijn shirt het nummer 100
7. Phoxy, de mascotte van PSV, is een aantal jaar geleden uitgeroepen tot de mascotte van het jaar
8. PSV speelt in de eerste divisie
9. Een voetbalteam bestaat uit 8 spelers
10. Er staan in totaal 22 spelers op een voetbalveld
11. Het clublied van PSV begint met de zin 'voor rood wit gezongen'
12. Een voetbalwedstrijd bestaat uit twee helften van 45 minuten. Halverwege hebben de teams 15 minuten rust en gaan ze naar de kleedkamer
13. Jeroen Zoet was ooit keeper bij PSV, hij moest stoppen aangezien hij regelmatig in slaap viel tijdens de trainingen
14. Luuk de Jong is momenteel de spits van PSV
15. De clubkleuren van PSV zijn rood, wit en geel
16. Het Philips Stadion van PSV staat in het centrum van Eindhoven
17. Wanneer er 5 rode kaarten zijn uitgedeeld in een wedstrijd is de wedstrijd afgelopen
18. PSV is kampioen geworden in het seizoen 2017/2018
19. Het Philips Stadion van PSV is het grootste Stadion van Nederland met de meeste zitplaatsen
20. Het stadion van PSV telt 10.000 zitplaatsen (400 klassen van 25 kinderen)
21. Een corner wordt ook wel hoekschop genoemd
22. PSV is 4 keer kampioen geworden van Nederland
23. De VAR wordt ook wel de videoscheidsrechter genoemd
24. Het trainingscomplex van PSV heet PSV Campus de Herdgang
25. Een strafschop is een ander woord voor een penalty
26. Wanneer de keeper de bal langer dan 6 seconden in de hand heeft, krijgt de tegenstander een vrije trap op de plek waar dit is gebeurd
27. In het begin van de wedstrijd wordt een 'toss' gedaan. Het team dat de toss wint, bepaalt welk doel in de eerste helft wordt verdedigd
28. PSV Vrouwen spelen thuiswedstrijden altijd in het Philips Stadion
29. De afstand van de penaltystip naar het doel is 11 meter
30. De sfeervakken van het Philips Stadion bevinden zich op de westtribune
31. De afkorting KNVB staat voor Koninklijke Nederlandse Voetbalbond
32. De PSV fanstore zit in het Philips Stadion
33. In het Philips Stadion heb je een tribune speciaal voor families
34. In het begin van de wedstrijd wordt er een 'toss' gedaan door de scheidsrechter en beide keepers
35. De mascotte van het Nederlands elftal is een leeuw
36. In de eredivisie spelen 18 teams
37. Wanneer je drie doelpunten in een wedstrijd scoort, noem je dat een hattrick
38. Messi is uitgeroepen tot de beste voetballer van het jaar 2020
39. In 2017 werd Lieke Martens (Oranje leeuwinnen) verkozen als de beste voetbalster ter wereld
40. In het logo van PSV is een vlag te zien

#BrainportVital

ANTWOORDEN

PSV / VOETBAL

BRAINPORT EINDHOVEN BEWEEGSPEL

Waar of niet waar?

Volwassenen

1. Waar
2. Waar
3. Niet waar, 1929
4. Waar
5. Waar
6. Waar
7. Waar
8. Niet waar, dat record werd gevestigd door Coen Dillen
9. Waar, dat is vanwege zijn harde schot
10. Waar
11. Niet waar, dat is Toon Gerbrands, John de Jong is de technische directeur
12. Waar
13. Waar
14. Niet waar, dat was op 3 oktober 1950
15. Waar, 88 punten
16. Niet waar, dat is Stanley Bish
17. Waar, hij is erg gelovig vandaar dat er destijds een gebedsruimte is gecreëerd
18. Waar
19. Waar
20. Niet waar, dat was tegen SC Cambuur
21. Waar, wel heeft het 18 keer deelgenomen aan de Champions League
22. Waar, hij maakte 308 doelpunten voor PSV
23. Waar
24. Waar
25. Waar
26. Niet waar, PSV is 10 keer kampioen geworden in de 21e eeuw
27. Waar
28. Waar
29. Waar
30. Niet waar, hij vertrok naar Real Betis
31. Niet waar, de Johan Cruijff Arena van Ajax is het grootst
32. Waar, het staat op naam van Koos Waslander (NAC) in het seizoen 1981-1982
33. Waar, in het seizoen 1987-1988 won PSV de eerste 17 wedstrijden
34. Waar, 6 kampioenschappen
35. Niet waar, Frenkie de Jong ging voor 86 miljoen van Ajax naar Barcelona
36. Waar, hij werd in het seizoen 2014-2015 al na 29 seconden naar de kleedkamer gestuurd
37. Waar
38. Niet waar, dat was in het seizoen 2017-2018
39. Waar, dat was op 1 april 1988
40. Waar

Kinderen

1. Niet waar, Philips Sport Vereniging
2. Niet waar, het Philips Stadion
3. Waar
4. Niet waar, de mascotte van PSV heet Phoxy
5. Waar
6. Niet waar, nummer 99
7. Waar, in 2006
8. Niet waar, eredivisie
9. Niet waar, uit elf spelers. Daar wordt ook de keeper bij gerekend
10. Waar
11. Waar
12. Waar
13. Niet waar, Jeroen Zoet is nog nooit in slaap gevallen tijdens een training
14. Niet waar, Luuk de Jong is weg bij PSV en voetbalt bij Sevilla
15. Niet waar, alleen rood en wit
16. Waar
17. Waar
18. Waar
19. Niet waar, het stadion van Ajax, de Johan Cruijff Arena, is het grootst en heeft de meeste zitplaatsen
20. Niet waar, het stadion telt 35.000 zitplaatsen (1400 klassen van 25 kinderen)
21. Waar
22. Niet waar, al 24 keer
23. Waar
24. Waar
25. Waar
26. Waar
27. Waar
28. Niet waar, de PSV Vrouwen voetballen op PSV Campus de Herdgang
29. Waar
30. Niet waar, die bevinden zich op de oosttribune
31. Waar
32. Waar
33. Waar, dat is de family corner
34. Niet waar, de aanvoerders doen de toss
35. Waar
36. Waar
37. Waar
38. Niet waar, Robert Lewandowski kreeg die prijs
39. Waar
40. Waar

VRAGEN

VITALITEIT

BRAINPORT EINDHOVEN BEWEEGSPEL

Waar of niet waar?

Volwassenen (moeilijke vragen)

1. Om je energie goed te verdelen, moet je prioriteiten stellen aan de taken
2. De energievreters kosten het meeste energie, dus die kan je het beste allemaal achter elkaar plannen
3. De mening en het gedrag van anderen hebben bewust of onbewust invloed over hoe je naar je eigen gedrag kijkt
4. Door hoge eisen, weinig zelfcontrole en weinig behulpzame collega's op het werk neemt de kans op hart- en vaatziekten toe
5. Modelling is het (onbewust) overnemen van het gedrag van rolmodellen/idolen?
6. Drijfveren beschrijven de dingen waar jij waarde aan hecht en die je motiveren om iets wel of niet te doen
7. Je hebt intrinsieke motivatie nodig als je iets aan je leefstijl wilt veranderen en dit ook op lange termijn wilt volhouden
8. We spreken van een gewoonte als je bewust en met herhaling een nieuwe routine aanbrengt in een reactie op hetzelfde signaal
9. Gluten is een mengsel van koolhydraten dat van nature voorkomt in sommige granen
10. Verharde plantaardige vetten zijn vetten die je moet vermijden
11. Alle E-nummers zijn ongezond
12. Je lichaam heeft vet nodig, omdat vet een belangrijke functie heeft bij het opnemen en vervoeren van vitamines
13. Het menselijk lichaam heeft ongeveer 100 spieren
14. Een volwassen persoon heeft 30-40 gram vezels per dag nodig
15. In een glas versgeperste sinaasappelsap zit evenveel suiker als in een glas cola
16. Er mag pas 'light' op een product staan, als er 30 procent minder van 'iets' in het product zit dan in het origineel. Dit kunnen calorieën, suikers of vetten zijn
17. Volwassenen wordt geadviseerd verspreid over verschillende dagen per week 150 tot 300 minuten matig intensief te bewegen of 75 tot 150 minuten intensief te bewegen
18. Het is belangrijk dat je om de 30 minuten even gaat staan om de bloedsomloop te activeren
19. Volwassenen wordt geadviseerd minimaal twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen
20. Endrofine is een stofje dat vrijkomt tijdens het sporten, dit wordt ook wel het gelukshormoon genoemd
21. Bij matig/intensieve inspanning is het belangrijk dat je ademt vanuit je borst
22. Het opschrijven van je taken kunnen rust bieden in je hoofd
23. Sporten net voor het slapen, kan helpen bij een betere nachtrust
24. In de droomslaap is je hartslag erg onregelmatig en stijgt de bloeddruk
25. Vezels zijn ook koolhydraten net zoals zetmeel en suiker
26. De aanbevolen slaapduur voor volwassenen is 7-9 uur
27. Als je overdag veel natuurlijk licht vangt, heeft dit een negatieve invloed op de kwaliteit van het slapen
28. Een vast dag- en nachtpatroon is gunstig voor een goede nachtrust
29. Een goede conditie zorgt ervoor dat je sneller en dieper slaapt
30. Het CO_2-gehalte in de slaapkamer heeft geen invloed op de slaapkwaliteit
31. suiker uit fruit is gezonder dan kristalsuiker
32. Transvetten zijn slechte vetten en kun je beter vermijden
33. Door krachttraining ontstaan er kleine spierscheurtjes in je spieren
34. Je nachtrust heeft geen invloed op je eetlust
35. Gemiddeld duurt het twintig minuten voordat de hersenen het seintje 'verzadigd' kunnen afgeven
36. Verse groente zijn gezonder dan diepvriesgroente
37. Ingrediënten die in de grootste hoeveelheid in het product zitten, staan bovenaan op de ingrediëntenlijst
38. Elk uur worden er 1 miljard cellen in het lichaam vervangen
39. Je hart pompt tussen de 8000 en 9000 liter bloed per dag rond. Dat is ongeveer 6 liter per minuut
40. Je speekselklieren in je mond produceren ruim een liter per dag aan speeksel

Kinderen (makkelijke vragen)

1. Als je lichaam meer energie binnenkrijgt, dan dat je verbrandt dan kom word je zwaarder
2. Als je gelooft in jezelf kan je meer bereiken
3. Vind je iets niet leuk om te doen, zoals vroeg naar bed gaan, dan lukt je dat ook niet
4. Bij het proeven van eten, gebruik je alleen je tong en niet je neus en ogen
5. Doordat je zweet, koelt je lichaam af en krijg je het niet té heet
6. Het is gezond om veel ranja te drinken
7. Je lichaam bestaat voor tweederde uit water
8. Yoghurt wordt gemaakt van de yoghurtplant
9. In een glas versgeperste sinaasappelsap zit evenveel suiker als in een glas cola
10. De aanbevolen hoeveelheid groenten voor een kind van 9-13 jaar is minimaal 150-200 gram per dag
11. Light-producten zijn hartstikke gezond
12. Twee stuks fruit op een dag is gezond
13. Vezels zorgen ervoor dat je darmen goed werken en stillen je honger. Vezels zitten onder meer in groente, brood, fruit en noten
14. Als je spieren zich tijdens het sporten aanpassen, noemen we dat spijsvertering
15. Aardbeien is het gezondste fruit
16. Zuivel is goed voor stevige botten omdat het calcium bevat
17. Melk wordt gemaakt in de supermarkt
18. Wanneer je beweegt, gaat je hartslag omhoog, versnelt je ademhaling en begin je licht te zweten
19. Het is niet goed om veel op een scherm te kijken (laptop, tv, telefoon)
20. Zwemsport is de meest beoefende sport bij meisjes van 5 tot 18 jaar
21. Fitness is de meest beoefende sport bij jongens van 5-18 jaar
22. Een warming up voor het sporten doe je om blessures te voorkomen
23. Als je regelmatig sport zit je lekkerder in je vel, wordt je minder snel ziek en krijg je sterkere botten en spieren
24. Als je spierpijn hebt kan je het beste op de bank gaan liggen en wachten tot het over is
25. Een goede conditie betekent dat je goed bent in allerlei sporten
26. Als je iemand anders ziet snoepen, is de kans groot dat jij ook zin krijgt in een snoepje
27. Je vriendjes en vriendinnetjes kunnen onbewust invloed hebben op hoe jij je gedraagt
28. Als je sport gaat je lichaamstemperatuur omlaag
29. Als je druk in je hoofd bent, kan het helpen om rustige, diepe buikademhalingen te doen
30. Ontspanning betekent niks doen
31. We slapen ongeveer een derde van ons leven
32. Als je moeite hebt om in slaap te vallen, kan het helpen op je ademhaling te letten en langzaam in en uit te ademen
33. Je droomt elke nacht
34. Als je niet goed slaapt, is de kans groot dat je sneller ziek wordt
35. Kinderen van 5 tot 10 jaar wordt aangeraden ongeveer 5 tot 6 uur per nacht te slapen
36. Tijdens het slapen is je brein niet actief
37. Als je net voor het slapen nog op je telefoon kijkt, is dat slecht voor je nachtrust
38. Je kan het beste altijd op vaste tijden naar bed gaan en opstaan
39. Je hersenen zijn een heel slechte plek voor als je veel dingen moet onthouden
40. Als je lacht, maak je een geluksstofje aan in je hersenen

#BrainportVital

BRAINPORT EINDHOVEN

ANTWOORDEN

VITALITEIT

Waar of niet waar?

Volwassenen

1. Waar
2. Niet waar, wissel juist energiegevers en -vreters met elkaar af, zodat je in balans blijft
3. Waar
4. Waar
5. Waar
6. Waar, als je iets wilt veranderen, moet je in actie komen en daarvoor zijn drijfveren nodig
7. Waar, zonder intrinsieke motivatie wordt het lastig iets op de lange termijn vol te houden
8. Waar
9. Niet waar, het is een mengsel van eiwitten dat van nature voorkomt in sommige granen
10. Waar, dit zijn de transvetten die schadelijke effecten kunnen hebben
11. Niet waar, niet alle E-nummers hebben een slecht effect op het lichaam
12. Waar, sommige vitamines lossen alleen op in vet, let wel op welke producten met vet je eet. Vet in vis is bijvoorbeeld erg gezond, maar vet in koek of snoep niet
13. Niet waar, ongeveer 600 spieren
14. Waar
15. Waar, allebei ongeveer 7 suikerklontjes. Toch is een glas versgeperste sinaasappelsap veel gezonder omdat er ook vitamines in zitten
16. Waar
17. Waar
18. Waar
19. Waar
20. Waar, het werkt als een soort drug waardoor je een gelukzalig gevoel krijgt
21. Niet waar, het is belangrijk om vanuit de buik adem te halen, omdat je zo meer zuurstof binnenkrijgt
22. Waar, als je het van je af schrijft is dit vaak een last minder
23. Niet waar, het zorgt er juist voor dat je slechter slaapt
24. Waar, de hersenen zijn dan ook erg actief
25. Waar
26. Waar, al kan dit per persoon verschillen
27. Niet waar, dit heeft juist een positief effect op het slapen. Je vertelt je lichaam dan dat het dag is waardoor je lichaam ook beter weet als het geen dag meer is
28. Waar, als je een onregelmatig slaappatroon hebt (bijvoorbeeld in het weekend) is het lastig om de dagen erna goed te slapen
29. Waar
30. Niet waar
31. Niet waar, suiker is suiker en daar reageert je lichaam hetzelfde op
32. Waar
33. Waar, maar dat is juist goed. Je lichaam gaat zich namelijk beter herstellen dan daarvoor
34. Niet waar, als je niet goed slaapt, krijg je meer trek in suikerrijke snacks
35. Waar
36. Niet waar
37. Waar
38. Waar
39. Waar
40. Waar, de gemiddelde inhoud van een badkuip is 114 liter. Dat wil zeggen dat een volwassen persoon meer dan drie badkuipen per jaar vol kwijlt

Kinderen

1. Waar, daarom is het belangrijk om genoeg te bewegen en niet te veel te snoepen.
2. Waar
3. Niet waar, door ook gewoon de dingen te doen die je misschien minder leuk vindt, lukt het je
4. Niet waar, bij het proeven van eten gebruik je je tong, ogen en neus
5. Waar
6. Niet waar, in ranja zit veel suiker. Je kan beter veel water drinken
7. Waar
8. Niet waar, Yoghurt wordt gemaakt door melk te verhitten
9. Waar, toch is een glas versgeperste sinaasappelsap gezonder omdat daar ook vitamines in zetten
10. Waar, maar meer kan nooit kwaad
11. Niet waar, er zitten veel zoetstoffen in en deze zijn niet goed voor je lichaam
12. Waar, twee stuks is de richtlijn. In fruit zitten vitamines en vezels die je nodig hebt, maar let op dat je er niet te veel van eet
13. Waar
14. Niet waar, spijsvertering is het proces in je lichaam waarbij het eten verteerd wordt. Je lichaam haalt goede stoffen uit het eten om goed te kunnen groeien
15. Niet waar, aardbeien zijn gezond, maar niet gezonder dan andere stukken fruit. Ieder stuk fruit bevat weer andere vitamines en mineralen. Afwisselen is het beste
16. Waar
17. Niet waar, melk komt uit een koe
18. Waar
19. Waar, kijk niet meer dan 2 uur per dag op een scherm. Hoe minder hoe beter
20. Waar
21. Niet waar, dit is voetbal
22. Waar
23. Waar
24. Niet waar, door te bewegen gaat de spierpijn eerder weg
25. Niet waar, een goede conditie betekent dat je niet snel moe wordt en je fit bent
26. Waar, door iemand te zien eten, krijg je zelf ook vaak zin om te eten. Vraag jezelf af of het echt nodig is
27. Waar, als je vaak met iemand omgaat, kan je het gedrag onbewust gaan kopiëren
28. Niet waar, deze gaat juist omhoog
29. Waar, hier kan je erg rustig van worden
30. Niet waar, iedereen ontspant op zijn eigen manier. Wandelen of hardlopen is ook een vorm van ontspanning
31. Waar
32. Waar
33. Waar, elke nacht droom je alleen herinner je het niet altijd
34. Waar, dat komt doordat je immuunsysteem minder wordt
35. Niet waar, dat is ongeveer 10 tot 11 uur
36. Niet waar, je brein is erg actief om alles te verwerken wat er die dag is gebeurd
37. Waar, dat komt doordat je hersenen dan nog erg actief zijn en door het licht van je telefoon
38. Waar, dan sta je het makkelijkste op en went je lichaam aan hetzelfde ritme. Als je dit lang volhoudt, heb je zelfs geen wekker meer nodig
39. Waar, de kans is groot dat je dingen vergeet. Je kan de dingen die je moet onthouden het beste ook opschrijven onthouden zonder dat je het ook opschrijft ga je dingen vergeten
40. Waar