

A2.28.1 Kort verhaal: Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Kurze Geschichte: Die Bedeutung von Schlaf, Ernährung und Bewegung

🔊 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/slaap-beweging-voeding>

Interview over het belang van gezonde routines.

Er zijn drie belangrijke dingen voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding.

Deze drie horen bij elkaar en zijn allemaal belangrijk.

Ik sliep vroeger slecht omdat ik het druk had.

Als je een eigen bedrijf start, slaap je meestal minder goed.

Ook belangrijk is: hoe laat ga je naar bed en hoe laat sta je op?

Ik had ook jonge kinderen, en dat maakte het moeilijker om goed te slapen.

Een paar jaar geleden besloot ik om meer te leren over deze drie dingen.

Mijn beweging was goed; ik sportte twee of drie keer per week.

Mijn eten kon beter, maar was prima.

Mijn grootste probleem was mijn slaap.

Ik ben toen drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en op hetzelfde tijdstip opgestaan.

Met veel licht en televisie moet je lichaam wennen aan een vast ritme.

Vooraf de slaap wordt hierdoor beter.

Na ongeveer anderhalve week slapen kon ik veel beter slapen door die vaste routine.

Interview über die Bedeutung gesunder Routinen.

Es gibt drei wichtige Dinge für ein gesundes Leben: Schlaf, Bewegung und Ernährung.

Diese drei gehören zusammen und sind alle wichtig.

Früher schlief ich schlecht, weil ich viel zu tun hatte.

Wenn man ein eigenes Unternehmen gründet, schläft man meistens schlechter.

Auch wichtig ist: wann man ins Bett geht und wann man aufsteht.

Ich hatte auch kleine Kinder, und das machte es schwieriger, gut zu schlafen.

Vor ein paar Jahren beschloss ich, mehr über diese drei Dinge zu lernen.

Meine Bewegung war gut; ich trainierte zwei- oder dreimal pro Woche.

Mein Essen könnte besser sein, war aber in Ordnung.

Mein größtes Problem war mein Schlaf.

Dann bin ich drei Wochen lang jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gegangen und zur gleichen Zeit aufgestanden.

Bei viel Licht und Fernsehen muss sich der Körper an einen festen Rhythmus gewöhnen.

Vor allem der Schlaf wird dadurch besser.

Nach ungefähr anderthalb Wochen Schlafen konnte ich durch diese feste Routine viel besser schlafen.

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Die Bedeutung von Schlaf, Ernährung und Bewegung

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/slaap-beweging-voeding>



Oefening 1:

Woordbingo

Instructie: 1. Luister minimaal twee keer naar de video en geef de woorden aan die je hoort. 2. Gebruik de woorden om een gesprek te vormen met je docent (schrijf je gesprek op). 3. Memoriseer de woorden met de woordentrainer.

Wort

de beweging

de voeding

Übersetzung

die Bewegung

die Ernährung

Wort

de slaap

Übersetzung

der Schlaf

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Die Bedeutung von Schlaf, Ernährung und Bewegung

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/slaap-beweging-voeding>



Oefening 2:

Tekst

Instructie: 1. Lees de tekst in tweetallen. 2. Leer de zinnen uit het hoofd door de vertaling af te dekken.

Er zijn drie belangrijke dingen voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding.

(Es gibt drei wichtige Dinge für ein gesundes Leben: Schlaf, Bewegung und Ernährung.)

Deze drie horen bij elkaar en zijn allemaal belangrijk.

(Diese drei gehören zusammen und sind alle wichtig.)

Ik sliep vroeger slecht omdat ik het druk had.

(Früher schlief ich schlecht, weil ich viel zu tun hatte.)

Als je een eigen bedrijf start, slaap je meestal minder goed.	<i>(Wenn man ein eigenes Unternehmen gründet, schläft man meistens schlechter.)</i>
Ook belangrijk is: hoe laat ga je naar bed en hoe laat sta je op?	<i>(Auch wichtig ist: wann man ins Bett geht und wann man aufsteht.)</i>
Ik had ook jonge kinderen, en dat maakte het moeilijker om goed te slapen.	<i>(Ich hatte auch kleine Kinder, und das machte es schwieriger, gut zu schlafen.)</i>
Een paar jaar geleden besloot ik om meer te leren over deze drie dingen.	<i>(Vor ein paar Jahren beschloss ich, mehr über diese drei Dinge zu lernen.)</i>
Mijn beweging was goed; ik sportte twee of drie keer per week.	<i>(Meine Bewegung war gut; ich trainierte zwei- oder dreimal pro Woche.)</i>
Mijn eten kon beter, maar was prima.	<i>(Mein Essen könnte besser sein, war aber in Ordnung.)</i>
Mijn grootste probleem was mijn slaap.	<i>(Mein größtes Problem war mein Schlaf.)</i>

Ik ben toen drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en op hetzelfde tijdstip opgestaan.

(Dann bin ich drei Wochen lang jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gegangen und zur gleichen Zeit aufgestanden.)

Met veel licht en televisie moet je lichaam wennen aan een vast ritme.

(Bei viel Licht und Fernsehen muss sich der Körper an einen festen Rhythmus gewöhnen.)

Vooraf de slaap wordt hierdoor beter.

(Vor allem der Schlaf wird dadurch besser.)

Na ongeveer anderhalve week slapen kon ik veel beter slapen door die vaste routine.

(Nach ungefähr anderthalb Wochen Schlafen konnte ich durch diese feste Routine viel besser schlafen.)

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Die Bedeutung von Schlaf, Ernährung und Bewegung

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/slaap-beweging-voeding>



Oefening 3:

Vragen over de tekst

Instructie: Lees de bovenstaande tekst en kies het juiste antwoord.

1. **Wat zijn volgens de tekst de drie belangrijkste peilers?**
 - a. Yoga, krachttraining en oefeningen
 - b. Slaap, beweging en voeding
 - c. Rust, werk en ontspanning
 - d. Hardlopen, zwemmen en fietsen

2. Wat was volgens de man het grootste probleem in zijn levensstijl?

- a. Hij had te weinig beweging
- b. Hij sliep slecht
- c. Zijn voeding was slecht
- d. Hij werkte te weinig

3. Wat deed de man om zijn slaap te verbeteren?

- a. Hij stopte met werken
- b. Hij ging drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en stond op hetzelfde tijdstip op
- c. Hij veranderde zijn eetpatroon
- d. Hij ging elk weekend sporten

4. Waarom sliep de man slecht volgens de tekst?

- a. Omdat hij te veel sportte
- b. Omdat hij iedere dag yoga deed
- c. Omdat hij jonge kinderen had
- d. Omdat hij niet goed at

A2.28 Oefening en levensstijl / Bewegung und Lifestyle

Module 4 Levensstijl / Lifestyle

Lösungen:

1. Slaap, beweging en voeding 2. Hij sliep slecht 3. Hij ging drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en stond op hetzelfde tijdstip op 4. Omdat hij jonge kinderen had

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Die Bedeutung von Schlaf, Ernährung und Bewegung

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/slaap-beweging-voeding>



Oefening 4:

Openingsvragen voor

gesprekken

Instructie: Bespreek de volgende vragen met je leraar met behulp van de woordenschat uit deze les, en schrijf je antwoorden op.

1. Welke drie peilers zijn belangrijk voor een gezonde levensstijl volgens de tekst?

.....

2. Wat heeft de schrijver gedaan om beter te slapen?

.....

3. Hoe beïnvloeden jonge kinderen de slaap, volgens de tekst?

.....

4. Welke rol speelt een vaste routine in jouw eigen slaap en beweging?

.....

