

A2.31.1 SMART doelen

SMART Ziele



1. Wat is een voorbeeld van een specifiek doel in de tekst?
 - a. Ik wil fitter zijn.
 - b. Ik wil gaan hardlopen.
 - c. Ik wil meer vrije tijd.
 - d. Ik wil gezonder leven.
2. Hoe wordt het hardloepdoel meetbaar gemaakt?
 - a. Eén keer per maand tien kilometer lopen.
 - b. Elke dag één kilometer lopen.
 - c. Drie keer per week vier kilometer lopen.
 - d. Twee keer per week vijf kilometer lopen.
3. Wat is volgens de tekst niet realistisch voor een beginner?
 - a. Eerst een klein doel maken.
 - b. Een duidelijk begin en einde kiezen.
 - c. Direct tien kilometer hardlopen.
 - d. Beginnen met vier kilometer.
4. Welke tip wordt gegeven voor het maken van doelen?
 - a. Schrijf je doelen niet op, maar onthoud ze.
 - b. Maak eerst een klein doel en maak het daarna groter.
 - c. Maak alleen doelen voor je werk.
 - d. Begin meteen met een groot doel.

1-b 2-d 3-c 4-b

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Bucketlist

Bucketliste

- Joris:** Ik wil iets groots bereiken, misschien een wereldreis maken. *(Ich möchte etwas Großes erreichen, vielleicht eine Weltreise machen.)*
- Nine:** Dat klinkt leuk, maar heb je daar al een plan voor? *(Das klingt schön, aber hast du dafür schon einen Plan?)*
- Joris:** Nog niet precies, maar ik zou beginnen met Europa. *(Noch nicht genau, aber ich würde in Europa anfangen.)*
- Nine:** Slim, dat is een realistisch doel om mee te starten. *(Clever, das ist ein realistischer Ausgangspunkt.)*
- Joris:** Ja, ik wil het specifiek en meetbaar maken: elk jaar één land. *(Ja, ich möchte es konkret und messbar machen: jedes Jahr ein Land.)*
- Nine:** Goed idee, ik zou ook graag mijn dromen willen realiseren. *(Gute Idee, ich würde meine Träume auch gern verwirklichen.)*
- Joris:** Wat zou jij graag willen doen of bereiken dan? *(Was würdest du denn gerne tun oder erreichen?)*
- Nine:** Ik droom van een eigen café, maar dat is moeilijk. Ik vind ons leven nu ook fijn. *(Ich träume von einem eigenen Café, aber das ist schwierig. Ich finde unser Leben jetzt auch schön.)*
- Joris:** Ik zou je missen, maar toch zou ik het proberen, stap voor stap, heel realistisch. *(Ich würde dich vermissen, aber trotzdem würde ich es versuchen, Schritt für Schritt, ganz realistisch.)*

Nine: Wat bemoedigend. Je hebt gelijk, ik maak eerst een klein plan en dan een groter plan. *(Wie ermutigend. Du hast recht, ich mache zuerst einen kleinen Plan und danach einen größeren.)*

Joris: Perfect, zo worden onze dromen echte doelen! *(Perfekt, so werden unsere Träume zu echten Zielen!)*

1. Lees de dialoog. Wat wil Joris graag doen in de toekomst?
 - a. Hij wil stoppen met werken.
 - b. Hij wil een eigen café beginnen.
 - c. Hij wil een wereldreis maken.
 - d. Hij wil alleen in Nederland reizen.
2. Waarom begint Joris met Europa?
 - a. Omdat hij vliegen onmogelijk vindt.
 - b. Omdat hij liever alleen buiten Europa reist.
 - c. Omdat hij niet van de wereld houdt.
 - d. Omdat dat een realistisch begin is.

1-c 2-d