

A1.29 Lichamelijke toestanden en sensaties



- Drücke aus, was du brauchst.
- Beschreibe, wie sich dein Körper anfühlt.

De dorst	<i>(Der Durst)</i>	Geblesseerd	<i>(Verletzt)</i>
De honger	<i>(Der Hunger)</i>	Uitgeput	<i>(Erschöpft)</i>
De pijn	<i>(Der Schmerz)</i>	Zich ontspannen	<i>(Sich entspannen)</i>
Moe	<i>(Müde)</i>	Rusten	<i>(Sich ausruhen)</i>
Bezweet	<i>(Verschwitzt)</i>	Mediteren	<i>(Meditieren)</i>

1. Dialog: Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleuur – tijd om te veranderen?

- Joost:** Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Guten Morgen Floor, wie geht es dir heute?)*
- Floor:** Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Guten Morgen Joost, ich fühle mich gut, aber auch gestresst.)*
- Joost:** De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(Der Arbeitsdruck ist hoch, oder? Das merke ich diese Woche auch.)*
- Floor:** Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Ja. Manchmal mache ich eine einfache Atemübung, um mich zu entspannen.)*
- Joost:** Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(Wie genau geht die? Vielleicht hilft sie mir auch.)*
- Floor:** Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(Ich sitze ruhig, schließe meine Augen und atme langsam ein.)*
- Joost:** En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(Und atmest du dann auch länger aus, um dich zu entspannen?)*
- Floor:** Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Genau. Ich atme länger aus und lasse die Anspannung los.)*
- Joost:** Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(Ich probiere es später kurz aus. Vielen Dank schon mal.)*

1. Waarom doet Floor een ademhalingsoefening?
 - a. Omdat ze honger heeft.
 - b. Omdat ze geblesseerd is.
 - c. Omdat ze zich wil ontspannen.
 - d. Omdat ze dorst heeft.
2. Wat doet Floor bij de oefening?
 - a. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.
 - b. Ze gaat liggen en rust de hele dag.
 - c. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.
 - d. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.

1-c 2-c



2. Grammatik: Verkleinerungsformen

Verkleinerungswörter werden gebildet, indem man einem Substantiv ein Suffix hinzufügt, zum Beispiel jasje, deurtje, armpje.

1. **Verkleinwoorden** endigen auf -je, -tje, -etje, -kje, -pje.
2. Die Schreibweise ändert sich manchmal: woning -> woninkje.
3. **Bestimmter Artikel:** Verkleinerungswörter haben immer „**het**“ als Artikel.

Zelfstandig naamwoord (<i>Substantiv</i>)	Verkleinwoord (<i>Verkleinerungswort</i>)
de jas	het jasje
de deur	het deurtje
de weg	het weggetje
de woning	het woninkje
de arm	het armpje
de boom	het boompje

1. Ik doe snel mijn _____ uit, ik ben helemaal bezweet na de fietstocht naar kantoor.
a. jasje de b. jas c. de jasje d. jasje
 2. De dokter kijkt naar mijn _____, want ik ben daar geblesseerd.
a. armpje b. armje c. de armpje d. armtje
 3. Ik ga even op het _____ bij de boom zitten om te rusten en te mediteren.
a. bankje b. de bankje c. bank d. banktje
 4. Hij woont in een klein _____ naast een druk weggetje; hij is vaak moe van het lawaai.
a. woningje b. woningkje c. woninkje d. het woning
1. jasje 2. armpje 3. bankje 4. woninkje

3.Übungen



1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| a. Na deze lange werkdag | 1. mag ik een glas water? |
| b. Ik heb veel dorst, | 2. ik wil even rusten. |
| c. Mijn rug doet pijn, | 3. pak ik even een koud flesje. |
| d. Na het sporten | 4. ben ik helemaal uitgeput. |

1-d: Nach diesem langen Arbeitstag bin ich völlig erschöpft. **2-a:** Ich habe großen Durst, darf ich ein Glas Wasser haben? **3-b:** Mein Rücken tut weh, ich will mich kurz ausruhen. **4-c:** Nach dem Sport nehme ich mir kurz ein kaltes Fläschchen.

2. Poster im Fitnessstudio: Nach deinem Arbeitstag entspannen (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: mediteren, pijn, matje, moe, rusten, bezweet, dorst, gespannen, poster

Na een lange werkdag zit je veel op een stoel. Je lichaam voelt zwaar en soms doet je rug _____ . In de sportschool FitPunt hangt bij de ingang een kleine _____ . Op de poster staat: "Voel je je _____ ? Kom naar onze rustige avondles. Hier kun je stretchen, _____ en even niets doen."

In de les is de muziek zacht. De trainer zegt: "Ga liggen op je _____ . Sluit je ogen. Voel je buik en je benen. Ben je hongerig of heb je _____ ? Ben je _____ of juist _____ ? Luister naar je lichaam. Neem daarna tien minuten om te _____ . Je wordt rustiger en slaapt beter in de nacht."

Nach einem langen Arbeitstag sitzt du viel auf einem Stuhl. Dein Körper fühlt sich schwer an und manchmal tut dir der Rücken weh. Im Fitnessstudio FitPunt hängt am Eingang ein kleines Poster. Auf dem Poster steht: "Fühlst du dich angespannt? Komm zu unserem ruhigen Abendkurs. Hier kannst du dich dehnen, meditieren und einfach mal nichts tun."

Im Kurs ist die Musik leise. Der Trainer sagt: "Leg dich auf deine Matte. Schließ die Augen. Spür deinen Bauch und deine Beine. Bist du hungrig oder hast du Durst? Bist du verschwitzt oder eher müde? Hör auf deinen Körper. Nimm dir danach zehn Minuten, um zu ruhen. Du wirst ruhiger und schläfst nachts besser."

3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.



1. Wat heeft de man nu nodig?

(Was braucht der Mann jetzt?)

a. Hij wil uitgaan en hard sporten.

c. Hij heeft veel honger en zoekt meteen een groot diner.

b. Hij heeft behoefte aan stilte en een moment om te rusten.

2. Hoe voelt de vrouw zich na het sporten?

(Wie fühlt sich die Frau nach dem Sport?)

a. Ze is niet dorstig en heeft spijt van het sporten.

c. Ze heeft erge pijn in haar benen en kan niet meer lopen.

b. Ze is erg moe maar ook tevreden over haar lichaam.

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Na een lange werkdag _____ ik een halfuurtje op het bankje in de tuin.

a. rust b. rusten c. ruste d. rustt

(Nach einem langen Arbeitstag ruhe ich mich eine halbe Stunde auf der Bank im Garten aus.)

2. In het weekend _____ jij even op het stoeltje voordat je gaat sporten.

a. rust b. ruste c. rusten d. rustt

(Am Wochenende ruhest du dich kurz auf dem Stuhl aus, bevor du Sport machst.)

3. Na de training _____ wij op het bankje in het park en drinken we water.

a. rustt b. rust c. ruste d. rusten

(Nach dem Training ruhen wir uns auf der Bank im Park aus und trinken Wasser.)

1. rust 2. rust 3. rusten

5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge

a. Bezweet na het hardlopen



Collega Tom: Je ziet er bezweet uit, gaat het goed?

(Du siehst verschwitzt aus, geht es dir gut?)

Jij: 1. _____

Collega Tom: Zullen we even zitten in de kantine? Je moet rusten.

(Sollen wir uns kurz in die Kantine setzen? Du musst dich ausruhen.)

Jij: 2. _____

b. Hoofdpijn tijdens werk

Collega Sara: 3. _____

Jij: Ja, ik heb hoofdpijn en ik voel me moe.

(Ja, ich habe Kopfschmerzen und ich fühle mich müde.)

Collega Sara: 4. _____

Jij: *Ja, dat ga ik doen. Ik wil me even ontspannen en uitrusten.
(Ja, das werde ich tun. Ich möchte mich kurz entspannen und ausruhen.)*

Beispielantworten:

1. Ja, maar ik ben moe en een beetje uitgeput. 2. Goed idee, ik heb dorst. Mag ik alsjeblieft water? 3. Je ziet er niet goed uit, heb je pijn? 4. Ga je even naar de stilte-ruimte om te rusten?

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Je bent op je werk. Je hebt veel honger, maar je collega praat lang. Je wilt even pauze. Zeg wat je nodig hebt. (Gebruik: de honger, pauze, iets eten)

2. Je bent in de sportschool. Je vriend(in) vraagt: 'Hoe gaat het?' Je bent erg moe. Zeg hoe je je voelt en wat je nu wilt doen. (Gebruik: moe, even zitten, water drinken)

7. WhatsApp

Hey Sam,
Hoe gaat het nu met je? In de sportschool zag je er **moe** uit en je was heel **bezweet**.
Heb je ook **pijn** in je been?
Als je wilt, kan ik even langskomen met water of iets kleins te eten. Wat heb je nodig?
Groet,
Laura



Schreibe eine passende Antwort: *Ik voel me ... (moe / goed / niet zo goed). / Ik heb pijn in mijn ... / Kun je ... voor mij meenemen?*

Wichtige Verben

ik	rust
jij/je	rust
hij/zij/ze/het	rust
wij/we	rusten
jullie	rusten
zij/ze	rusten

Rusten (rasten)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)