



## A1.22 Lichaamsdelen

- Lerne die grundlegenden Körperteile kennen.
- Grundlegende Ausdrücke, um Ihre Gesundheit zu beschreiben.

<b>Het haar</b>	<i>(Das Haar)</i>	<b>De mond</b>	<i>(Der Mund)</i>
<b>Het lichaam</b>	<i>(Der Körper)</i>	<b>De arm</b>	<i>(Der Arm)</i>
<b>Het hoofd</b>	<i>(Der Kopf)</i>	<b>De hand</b>	<i>(Die Hand)</i>
<b>De nek</b>	<i>(Der Hals)</i>	<b>De vinger</b>	<i>(Der Finger)</i>
<b>Het gezicht</b>	<i>(Das Gesicht)</i>	<b>Het been</b>	<i>(Das Bein)</i>
<b>Het oog</b>	<i>(Das Auge)</i>	<b>De voet</b>	<i>(Der Fuß)</i>
<b>De neus</b>	<i>(Die Nase)</i>	<b>De buik</b>	<i>(Der Bauch)</i>
<b>Het oor</b>	<i>(Das Ohr)</i>	<b>De rug</b>	<i>(Der Rücken)</i>

### 1. Dialog: Twee collega's zijn moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor.

- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Pff, ich habe nach einer Woche Computerarbeit wieder Schmerzen.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Ja, mein Kopf tut weh und ich fühle mich so müde.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Ich spüre auch Spannung in meinem Rücken. Der ist ganz steif.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Mein Trainer hat mir am Mittwoch ein paar gute Übungen dafür gezeigt.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Oh, das klingt gut. Welche Übungen hat er dir gezeigt?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademen. Ik doe ze graag met je mee. *(Einfach aufrecht stehen, die Arme ausstrecken und ruhig atmen. Ich mache sie gerne mit dir zusammen.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Super. Hast du jetzt kurz Zeit? Dann machen wir es im Besprechungsraum.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Ja, dort stören wir niemanden und haben Platz.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Wir können es nächste Woche jeden Tag zehn Minuten machen.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Okay für mich. Wir können es auch zusammen mit den Kollegen machen.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(Das finde ich eine tolle Idee. Ich stimme dafür.)*

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen?
  - a. In de lift
  - b. Buiten bij de ingang
  - c. In de kantine
  - d. In de vergaderruimte
2. Welke klacht heeft Duuk?
  - a. Zijn haar zit niet goed
  - b. Zijn neus is dicht
  - c. Zijn voet doet pijn
  - d. Zijn rug is stijf

1-d 2-d

**2. Grammatik: Häufig verwendete unregelmäßige Verben**

'Zijn', 'gaan', 'hebben', 'zullen' sind häufig verwendete unregelmäßige Verben.



1. 'Zijn' und 'hebben' sind die am häufigsten verwendeten Hilfsverben.
2. 'Gaan' wird für zukünftige Handlungen mit einem Infinitiv verwendet.
3. 'Zullen' drückt ein Versprechen, einen Vorschlag oder die Zukunft aus.

<b>Werkwoord (Verb)</b>	<b>Ik (Ich)</b>	<b>Jij/u (du/Sie)</b>	<b>Hij/zij/het (er/sie/es)</b>	<b>Wij/jullie/zij (wir/ihr/sie)</b>
Zijn ( <i>sein</i> )	ben	bent	is	zijn
Hebben ( <i>haben</i> )	heb	hebt	heeft	hebben
Gaan ( <i>gehen</i> )	ga	gaat	gaat	gaan
Zullen ( <i>werden</i> )	zal	zal	zal	zullen

1. Ik \_\_\_\_\_ vandaag ziek; mijn hoofd en mijn buik doen pijn.  
   a. bent      b. ben      c. is      d. zijn
2. Jij \_\_\_\_\_ koorts en een pijnlijke rug; je gaat naar huis.  
   a. heeft      b. heb      c. hebt      d. hebben
3. U \_\_\_\_\_ straks naar de fysiotherapeut voor uw nek en uw schouder.  
   a. gaan      b. zal      c. ga      d. gaat
4. Morgen \_\_\_\_\_ ik bellen om te vragen hoe het met uw rug en uw been is.  
   a. zal      b. heb      c. ben      d. gaat

1. ben 2. hebt 3. gaat 4. zal

### 3.Übungen



#### 1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| a. Ik ben thuis,           | 1. want mijn buik doet zeer en mijn mond doet zeer. |
| b. Ik heb pijn             | 2. in mijn rug en in mijn nek.                      |
| c. De dokter zegt dat ik   | 3. want mijn hoofd doet pijn.                       |
| d. Ik ga naar de huisarts, | 4. rust moet nemen voor mijn been.                  |

**1-c:** Ich bin zu Hause, denn mein Kopf tut weh. **2-b:** Ich habe Schmerzen in meinem Rücken und in meinem Nacken. **3-d:** Der Arzt sagt, dass ich mich wegen meines Beins ausruhen muss. **4-a:** Ich gehe zum Hausarzt, denn mein Bauch tut weh und mein Mund tut weh.

#### 2. Poster beim Betriebsphysiotherapeuten (Audio in der App verfügbar)

**Fülle die Lücken aus:** loop, afspraak, lichaam, hoofd, Zit, armen, rug, lichaam, nek, handen, hoofd

Op de tweede verdieping van het kantoor hangt een poster van de bedrijfsfysio. Bovenaan staat: "Zorg goed voor je \_\_\_\_\_ op kantoor." Op de poster zie je een tekening van een persoon achter een bureau. Het \_\_\_\_\_ is recht, de \_\_\_\_\_ is lang en de \_\_\_\_\_ is recht. De \_\_\_\_\_ liggen ontspannen op het bureau en de \_\_\_\_\_ staan op het toetsenbord.

Onder de tekening staan tips: " \_\_\_\_\_ niet te lang stil. Sta elk uur even op en \_\_\_\_\_ vijf minuten." "Voel je pijn in je rug of nek? Rek rustig je armen en draai zacht met je \_\_\_\_\_ ." Onderaan de poster staat: "Heb je vaak pijn in je \_\_\_\_\_ ? Maak een \_\_\_\_\_ bij de bedrijfsfysio op vrijdagmiddag."

*Im zweiten Stock des Büros hängt ein Poster vom Betriebsphysiotherapeuten. Oben steht: „Achte gut auf deinen Körper im Büro.“ Auf dem Poster siehst du eine Zeichnung einer Person hinter einem Schreibtisch. Der Kopf ist gerade, der Nacken ist lang und der Rücken ist gerade. Die Arme liegen entspannt auf dem Schreibtisch und die Hände sind auf der Tastatur.*

*Unter der Zeichnung stehen Tipps: „Sitz nicht zu lange still. Steh jede Stunde kurz auf und geh fünf Minuten.“ „Hast du Schmerzen im Rücken oder Nacken? Strecke in Ruhe deine Arme und drehe deinen Kopf sanft.“ Unten auf dem Poster steht: „Hast du oft Schmerzen in deinem Körper? Mach am Freitagnachmittag einen Termin beim Betriebsphysiotherapeuten.“*



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

1. Waarom gaat de vrouw weg van haar werk?  
(Warum geht die Frau von der Arbeit weg?)
  - a. Ze heeft pijn aan haar hoofd en buik.
  - b. Ze heeft een probleem met haar computer.
  - c. Ze gaat sporten met haar collega's.
2. Welk deel van het lichaam van Mark doet pijn?  
(Welcher Teil von Marks Körper tut weh?)
  - a. Alleen zijn keel.
  - b. Zijn neus en zijn rug.
  - c. Zijn hand en zijn vingers.

### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ik \_\_\_\_\_ op de stoel in de wachtkamer en mijn rug doet pijn.  
(Ich sitze auf dem Stuhl im Wartezimmer und mein Rücken tut weh.)
  - a. zat
  - b. zit
  - c. zitten
  - d. ziet
2. Wij \_\_\_\_\_ langzaam naar de huisarts, want mijn voet doet heel veel pijn.  
(Wir gehen langsam zum Hausarzt, denn mein Fuß tut sehr weh.)
  - a. loop
  - b. loopt
  - c. lopen
  - d. liepen
3. De dokter zegt: "U \_\_\_\_\_ in de spreekkamer; u bent nu aan de beurt."  
(Der Arzt sagt: "Sie sitzen im Sprechzimmer; Sie sind jetzt an der Reihe.")
  - a. zitten u
  - b. zit
  - c. zitten
  - d. zitt

1. zit 2. lopen 3. zit

### 5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge



#### a. Bij de huisarts: rug en nek

- Patiënt:** *Goedemorgen, ik heb pijn in mijn rug en in mijn nek.*  
(Guten Morgen, ich habe Schmerzen im Rücken und im Nacken.)
- Huisartsassistente:** 1. \_\_\_\_\_
- Patiënt:** *Mijn hoofd is oké, maar mijn buik voelt ook een beetje raar.*  
(Mein Kopf ist okay, aber mein Bauch fühlt sich auch ein bisschen komisch an.)
- Huisartsassistente:** 2. \_\_\_\_\_

#### b. Op kantoor: collega voelt zich niet goed

- Collega Anna:** 3. \_\_\_\_\_
- Collega Mark:** *Nee, ik voel me niet goed. Mijn hoofd en mijn buik doen pijn.*  
(Nein, mir geht es nicht gut. Mein Kopf und mein Bauch tun weh.)
- Collega Anna:** 4. \_\_\_\_\_
- Collega Mark:** *Nee, alleen daar. Mijn hele lichaam voelt vandaag erg moe.*  
(Nein, nur da. Mein ganzer Körper fühlt sich heute sehr müde an.)

#### Beispielantworten:

1. Oei, doet uw hoofd ook pijn of alleen de rug en de nek? 2. Goed, ik maak een afspraak bij de huisarts voor uw rug en uw buik. 3. Hoi Mark, gaat het wel? Je gezicht ziet er bleek uit. 4. Heb je ook pijn in je arm of in je hand, of alleen in je hoofd en buik?

## 6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Je belt de huisartsassistente. Je voelt je niet goed op werk. Je hebt pijn aan je hoofd. Vraag om een afspraak bij de dokter. (Gebruik: het hoofd, pijn, een afspraak)

---

2. Je bent bij de huisarts. De dokter vraagt: 'Waar heeft u pijn?' Zeg dat je buikpijn hebt. (Gebruik: de buik, pijn hebben, de dokter)

---

## 7. E-Mail

**Onderwerp:** Ziekmelden vandaag

Beste collega,

We kregen je telefoontje dat je vandaag ziek bent. Kun je in een korte mail uitleggen wat er ongeveer aan de hand is? Bijvoorbeeld: heb je pijn aan je **hoofd, rug of buik**?

Voel je je erg **moe**?

Schrijf ook of je naar de huisarts **gaat** en of je morgen weer kunt **werken**.

Met vriendelijke groet,

**Marieke**

HR-afdeling



**Schreibe eine passende Antwort:** *Ik heb pijn aan mijn ... / Ik ga vandaag naar de ... / Ik denk dat ik morgen ...*

---

---

---

### Wichtige Verben

#### Lopen (*laufen*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

ik	loop
jij/je	loopt
hij/zij/ze/het	loopt
wij/we	lopen
jullie	lopen
zij/ze	lopen

#### Zitten (*sitzen*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

zit
zit
zit
zitten
zitten
zitten