

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

A2.28.1 Short story: The importance of sleep, nutrition and exercise

🔊 <https://app.colanguage.com/dutch/short-story/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 about the importance of healthy routines.

There are three important things for a healthy life: sleep, exercise and nutrition.

These three belong together and are all important.

I used to sleep poorly because I was busy.

When you start your own business, you usually sleep less well.

Also important is: what time do you go to bed and what time do you get up?

I also had young children, and that made it harder to sleep well.

A few years ago I decided to learn more about these three things.

My exercise was good; I exercised two or three times a week.

My eating could be better, but was fine.

My biggest problem was my sleep.

I then went to bed at the same time every day for three weeks and got up at the same time.

With lots of light and television, your body has to get used to a fixed rhythm.

Especially the sleep improves because of this.

After about a week and a half of sleeping, I could sleep much better because of that fixed routine.

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 The importance of sleep, nutrition and exercise

 <https://app.colanguage.com/dutch/short-story/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.

Word

Translation

de beweging

the exercise

de voeding

the nutrition

Word

de slaap

Translation

the sleep

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 The importance of sleep, nutrition and exercise

 <https://app.colanguage.com/dutch/short-story/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.

(There are three important things for a healthy life: sleep, exercise and nutrition.)

Deze drie horen bij elkaar en zijn allemaal belangrijk.

(These three belong together and are all important.)

Ik sliep vroeger slecht omdat ik het druk had.

(I used to sleep poorly because I was busy.)

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

(When you start your own business, you usually sleep less well.)

Ook belangrijk is: hoe laat ga je naar bed en hoe laat sta je op?	<i>(Also important is: what time do you go to bed and what time do you get up?)</i>
Ik had ook jonge kinderen, en dat maakte het moeilijker om goed te slapen.	<i>(I also had young children, and that made it harder to sleep well.)</i>
Een paar jaar geleden besloot ik om meer te leren over deze drie dingen.	<i>(A few years ago I decided to learn more about these three things.)</i>
Mijn beweging was goed; ik sportte twee of drie keer per week.	<i>(My exercise was good; I exercised two or three times a week.)</i>
Mijn eten kon beter, maar was prima.	<i>(My eating could be better, but was fine.)</i>
Mijn grootste probleem was mijn slaap.	<i>(My biggest problem was my sleep.)</i>
Ik ben toen drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en op hetzelfde tijdstip opgestaan.	<i>(I then went to bed at the same time every day for three weeks and got up at the same time.)</i>

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

*(With lots of light and television,
your body has to get used to a
fixed rhythm.)*

Vooraf de slaap wordt hierdoor
beter.

*(Especially the sleep improves
because of this.)*

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

*(After about a week and a half of
sleeping, I could sleep much better
because of that fixed routine.)*

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 The importance of sleep, nutrition and exercise

 <https://app.colanguage.com/dutch/short-story/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. Rust, werk en ontspanning
 - b. Slaap, beweging en voeding
 - c. Hardlopen, zwemmen en fietsen
 - d. Yoga, krachttraining en oefeningen
2. Wat was volgens de man het grootste probleem in zijn levensstijl?

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

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

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

4. Waarom sliep de man slecht volgens de tekst?

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

Solutions:

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 The importance of sleep, nutrition and exercise

 <https://app.colanguage.com/dutch/short-story/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?

.....

