



## A1.29 Lichamelijke toestanden en sensaties

- Express what you need.
- Tell how your body feels.

<b>De dorst</b>	<i>(Thirst)</i>	<b>Uitgeput</b>	<i>(Exhausted)</i>
<b>De honger</b>	<i>(Hunger)</i>	<b>Bezweet</b>	<i>(Sweaty)</i>
<b>De pijn</b>	<i>(Pain)</i>	<b>Zich ontspannen</b>	<i>(To relax)</i>
<b>Moe</b>	<i>(Tired)</i>	<b>Rusten</b>	<i>(To rest)</i>
<b>Geblesseerd</b>	<i>(Injured)</i>	<b>Mediteren</b>	<i>(To meditate)</i>

### 1. Dialogue: Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleur - tijd om te veranderen?

- Joost:** Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Good morning, Floor, how are you today?)*
- Floor:** Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Good morning, Joost, I feel good, but also stressed.)*
- Joost:** De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(The workload is high, huh? I notice that too this week.)*
- Floor:** Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Yes. I sometimes do a simple breathing exercise to relax.)*
- Joost:** Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(How exactly does it go? Maybe it will help me too.)*
- Floor:** Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(I sit calmly, close my eyes, and breathe in slowly.)*
- Joost:** En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(And do you then also breathe out longer to relax?)*
- Floor:** Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Exactly. I breathe out longer and let go of the tension.)*
- Joost:** Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(I'll try it later. Thank you in advance.)*

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

1-b 2-d



## 2. Grammar: Diminutives

Diminutives are formed by adding a suffix to a noun, such as *jasje*, *deurtje*, *armpje*.

1. **Diminutives** end in *-je*, *-tje*, *-etje*, *-kje*, *-pje*.
2. The spelling sometimes changes: *woning* -> *woninkje*.
3. **Definite article:** Diminutives always take '**het**' as their article.

Zelfstandig naamwoord ( <i>Noun</i> )	Verkleinwoord ( <i>Diminutive</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. Exercises



#### 1. Match each beginning with its correct ending.

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 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:** After this long workday I am completely exhausted. **2-a:** I am very thirsty, may I have a glass of water? **3-b:** My back hurts, I want to rest for a while. **4-c:** After exercising I grab a cold bottle.

#### 2. Poster in the gym: Relax after your workday (Audio available in app)

**Fill in the gaps:** 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."

*After a long workday you sit a lot on a chair. Your body feels heavy and sometimes your back hurts. At the entrance of the FitPunt gym there is a small poster hanging. The poster says: "Do you feel tense? Come to our calm evening class. Here you can stretch, meditate and do nothing for a while."*

*In the class the music is soft. The trainer says: "Lie down on your mat. Close your eyes. Feel your belly and your legs. Are you hungry or thirsty? Are you sweaty or just tired? Listen to your body. Then take ten minutes to rest. You will become calmer and sleep better at night."*



### 3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.

1. Wat heeft de man nu nodig?  
(What does the man need right now?)
  - a. Hij wil uitgaan en hard sporten.
  - b. Hij heeft behoefte aan stilte en een moment om te rusten.
  - c. Hij heeft veel honger en zoekt meteen een groot diner.
2. Hoe voelt de vrouw zich na het sporten?  
(How does the woman feel after exercising?)
  - a. Ze is niet dorstig en heeft spijt van het sporten.
  - b. Ze is erg moe maar ook tevreden over haar lichaam.
  - c. Ze heeft erge pijn in haar benen en kan niet meer lopen.

### 4. Choose the correct solution

1. Na een lange werkdag \_\_\_\_\_ ik een  
halfuurtje op het bankje in de tuin. (After a long workday I rest for half an hour on the bench in the garden.)
  - a. rust
  - b. rusten
  - c. ruste
  - d. rustt
2. In het weekend \_\_\_\_\_ jij even op het stoeltje  
voordat je gaat sporten. (On the weekend you rest for a moment on the chair before you go exercise.)
  - a. rust
  - b. ruste
  - c. rusten
  - d. rustt
3. Na de training \_\_\_\_\_ wij op het bankje in het  
park en drinken we water. (After training we rest on the bench in the park and drink water.)
  - a. rustt
  - b. rust
  - c. ruste
  - d. rusten

1. rust 2. rust 3. rusten

### 5. Role-play: Complete the dialogues



#### a. Bezweet na het hardlopen

**Collega Tom:** Je ziet er bezweet uit, gaat het goed?  
(You look sweaty, are you okay?)

**Jij:** 1. \_\_\_\_\_

**Collega Tom:** Zullen we even zitten in de kantine? Je moet rusten.  
(Shall we sit down in the cafeteria for a moment? You need to rest.)

**Jij:** 2. \_\_\_\_\_

#### b. Hoofdpijn tijdens werk

**Collega Sara:** 3. \_\_\_\_\_

**Jij:** Ja, ik heb hoofdpijn en ik voel me moe.  
(Yes, I have a headache and I feel tired.)

Collega Sara: 4. \_\_\_\_\_

Jij: *Ja, dat ga ik doen. Ik wil me even ontspannen en uitrusten.*  
*(Yes, I'm going to do that. I want to relax and rest for a moment.)*

### Example answers:

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. Practice in pairs or with your teacher.

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



**Write an appropriate response:** *Ik voel me ... (moe / goed / niet zo goed). / Ik heb pijn in mijn ... / Kun je ... voor mij meenemen?*

### Important verbs

#### Rusten (to rest)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

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