

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

A2.28.1 Historia corta: La importancia del sueño, la alimentación y el ejercicio

🔊 <https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/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.

Entrevista sobre la importancia de las rutinas saludables.

Hay tres cosas importantes para una vida saludable: sueño, ejercicio y alimentación.

Estas tres están relacionadas y son todas importantes.

Antes dormía mal porque estaba ocupado.

Cuando empiezas tu propio negocio, generalmente duermes peor.

También es importante: ¿a qué hora te vas a la cama y a qué hora te levantas?

También tenía niños pequeños, y eso hacía más difícil dormir bien.

Hace unos años decidí aprender más sobre estas tres cosas.

Mi ejercicio era bueno; hacía deporte dos o tres veces por semana.

Mi alimentación podía mejorar, pero era aceptable.

Mi mayor problema era mi sueño.

Entonces, durante tres semanas fui a la cama y me levanté a la misma hora todos los días.

Con mucha luz y televisión, el cuerpo debe acostumbrarse a un ritmo fijo.

Especialmente el sueño mejora por esto.

Después de aproximadamente una semana y media, pude dormir mucho mejor gracias a esa rutina fija.

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 La importancia del sueño, la alimentación y el ejercicio

 <https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/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.

Palabra

de beweging

de voeding

Traducción

el movimiento

la alimentación

Palabra

Traducción

de slaap

el sueño

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 La importancia del sueño, la alimentación y el ejercicio

 <https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/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.

(Hay tres cosas importantes para una vida saludable: sueño, ejercicio y alimentación.)

Deze drie horen bij elkaar en zijn allemaal belangrijk.

(Estas tres están relacionadas y son todas importantes.)

Ik sliep vroeger slecht omdat ik het druk had.

(Antes dormía mal porque estaba ocupado.)

Als je een eigen bedrijf start, slaap je meestal minder goed.	<i>(Cuando empiezas tu propio negocio, generalmente duermes peor.)</i>
Ook belangrijk is: hoe laat ga je naar bed en hoe laat sta je op?	<i>(También es importante: ¿a qué hora te vas a la cama y a qué hora te levantas?)</i>
Ik had ook jonge kinderen, en dat maakte het moeilijker om goed te slapen.	<i>(También tenía niños pequeños, y eso hacía más difícil dormir bien.)</i>
Een paar jaar geleden besloot ik om meer te leren over deze drie dingen.	<i>(Hace unos años decidí aprender más sobre estas tres cosas.)</i>
Mijn beweging was goed; ik sportte twee of drie keer per week.	<i>(Mi ejercicio era bueno; hacía deporte dos o tres veces por semana.)</i>
Mijn eten kon beter, maar was prima.	<i>(Mi alimentación podía mejorar, pero era aceptable.)</i>
Mijn grootste probleem was mijn slaap.	<i>(Mi mayor problema era mi sueño.)</i>

A2.28 Oefening en levensstijl / Ejercicio y estilo de vida
Module 4 Levensstijl / Estilo de vida

Ik ben toen drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en op hetzelfde tijdstip opgestaan.

(Entonces, durante tres semanas fui a la cama y me levanté a la misma hora todos los días.)

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

(Con mucha luz y televisión, el cuerpo debe acostumbrarse a un ritmo fijo.)

Vooraf de slaap wordt hierdoor beter.

(Especialmente el sueño mejora por esto.)

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

(Después de aproximadamente una semana y media, pude dormir mucho mejor gracias a esa rutina fija.)

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 La importancia del sueño, la alimentación y el ejercicio

 <https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/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. Yoga, krachttraining en oefeningen
 - b. Hardlopen, zwemmen en fietsen
 - c. Rust, werk en ontspanning
 - d. Slaap, beweging en voeding

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

4. Waarom sliep de man slecht volgens de tekst?

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

A2.28 Oefening en levensstijl / Ejercicio y estilo de vida

Module 4 Levensstijl / Estilo de vida

Soluciones:

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 La importancia del sueño, la alimentación y el ejercicio

 <https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/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?

.....

