

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

A2.28.1 Courte histoire : l'importance du sommeil, de l'alimentation et de l'exercice

🔊 <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/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 sur l'importance des routines saines.

Il y a trois choses importantes pour une vie saine : le sommeil, le mouvement et la nutrition.

Ces trois éléments vont ensemble et sont tous importants.

Je dormais mal avant parce que j'étais occupé.

Quand on lance sa propre entreprise, on dort généralement moins bien.

Il est également important : à quelle heure tu vas te coucher et à quelle heure tu te lèves ?

J'avais aussi de jeunes enfants, et cela rendait le sommeil plus difficile.

Il y a quelques années, j'ai décidé d'en apprendre plus sur ces trois choses.

Mon activité physique était bonne ; je faisais du sport deux ou trois fois par semaine.

Mon alimentation pouvait être meilleure, mais elle était correcte.

Mon plus grand problème était mon sommeil.

J'ai alors passé trois semaines à me coucher chaque jour à la même heure et à me lever à la même heure.

Avec beaucoup de lumière et la télévision, le corps doit s'habituer à un rythme fixe.

Surtout le sommeil en est amélioré.

Après environ une semaine et demie, j'ai pu beaucoup mieux dormir grâce à cette routine régulière.

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 L'importance du sommeil, de la nutrition et de l'exercice

 <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/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.

Mot

de beweging

de voeding

Traduction

le mouvement

la nutrition

Mot

Traduction

de slaap

le sommeil

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 L'importance du sommeil, de la nutrition et de l'exercice

 <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/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. *(Il y a trois choses importantes pour une vie saine : le sommeil, le mouvement et la nutrition.)*

Deze drie horen bij elkaar en zijn allemaal belangrijk. *(Ces trois éléments vont ensemble et sont tous importants.)*

Ik sliep vroeger slecht omdat ik het druk had. *(Je dormais mal avant parce que j'étais occupé.)*

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

(Quand on lance sa propre entreprise, on dort généralement moins bien.)

Ook belangrijk is: hoe laat ga je naar bed en hoe laat sta je op?

(Il est également important : à quelle heure tu vas te coucher et à quelle heure tu te lèves ?)

Ik had ook jonge kinderen, en dat maakte het moeilijker om goed te slapen.

(J'avais aussi de jeunes enfants, et cela rendait le sommeil plus difficile.)

Een paar jaar geleden besloot ik om meer te leren over deze drie dingen.

(Il y a quelques années, j'ai décidé d'en apprendre plus sur ces trois choses.)

Mijn beweging was goed; ik sportte twee of drie keer per week.

(Mon activité physique était bonne ; je faisais du sport deux ou trois fois par semaine.)

Mijn eten kon beter, maar was prima.

(Mon alimentation pouvait être meilleure, mais elle était correcte.)

Mijn grootste probleem was mijn slaap.

(Mon plus grand problème était mon sommeil.)

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

(J'ai alors passé trois semaines à me coucher chaque jour à la même heure et à me lever à la même heure.)

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

(Avec beaucoup de lumière et la télévision, le corps doit s'habituer à un rythme fixe.)

Vooraf de slaap wordt hierdoor beter.

(Surtout le sommeil en est amélioré.)

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

(Après environ une semaine et demie, j'ai pu beaucoup mieux dormir grâce à cette routine régulière.)

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 L'importance du sommeil, de la nutrition et de l'exercice

 <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/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. Slaap, beweging en voeding
 - c. Rust, werk en ontspanning
 - d. Hardlopen, zwemmen en fietsen

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

4. Waarom sliep de man slecht volgens de tekst?

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

A2.28 Oefening en levensstijl / Exercice et style de vie

Module 4 Levensstijl / Mode de vie

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 L'importance du sommeil, de la nutrition et de l'exercice

 <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/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?

.....

