

A1.29 Lichamelijke toestanden en sensaties



- Exprimez ce dont vous avez besoin.
- Dis décris comment ton corps se sent.

De dorst	<i>(La soif)</i>	Geblesseerd	<i>(Blessé)</i>
De honger	<i>(La faim)</i>	Uitgeput	<i>(Épuisé)</i>
De pijn	<i>(La douleur)</i>	Zich ontspannen	<i>(Se détendre)</i>
Moe	<i>(Fatigué)</i>	Rusten	<i>(Se reposer)</i>
Bezweet	<i>(En sueur)</i>	Mediteren	<i>(Méditer)</i>

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

- Joost:** Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Bonjour Floor, comment ça va aujourd'hui ?)*
- Floor:** Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Bonjour Joost, je me sens bien, mais aussi stressée.)*
- Joost:** De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(La pression au travail est forte, hein ? Je le remarque aussi cette semaine.)*
- Floor:** Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Oui. Je fais parfois un simple exercice de respiration pour me détendre.)*
- Joost:** Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(Comment ça se passe exactement ? Peut-être que ça m'aidera aussi.)*
- Floor:** Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(Je m'assois calmement, je ferme les yeux et j'inspire lentement.)*
- Joost:** En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(Et tu expires alors plus longtemps pour te détendre ?)*
- Floor:** Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Exactement. J'expire plus longtemps et je relâche la tension.)*
- Joost:** Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(Je vais l'essayer tout à l'heure. Merci d'avance.)*

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

1-b 2-c



2. Grammaire: Diminutifs

Les diminutifs se forment en ajoutant un suffixe à un nom, comme jasje, deurtje, armpje.

1. Les **diminutifs** se terminent par -je, -tje, -etje, -kje, -pje.
2. L'orthographe change parfois : woning -> woninkje.
3. **Article défini** : les diminutifs prennent toujours « **het** » comme article.

Zelfstandig naamwoord (<i>Nom</i>)	Verkleinwoord (<i>Diminutif</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. Exercices



1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 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: *Après cette longue journée de travail je suis complètement épuisé. 2-a:* *J'ai très soif, puis-je avoir un verre d'eau ? 3-b:* *J'ai mal au dos, je veux me reposer un moment. 4-c:* *Après le sport je prends une petite bouteille bien froide.*

2. Affiche dans la salle de sport : Se détendre après sa journée de travail (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: 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."

Après une longue journée de travail, tu es souvent assis sur une chaise. Ton corps te paraît lourd et parfois tu as mal au dos. Dans la salle de sport FitPunt, une petite affiche est accrochée à l'entrée. Sur l'affiche, il est écrit : « Tu te sens tendu ? Viens à notre cours du soir calme. Ici, tu peux t'étirer, méditer et ne rien faire un moment. »

Pendant le cours, la musique est douce. L'entraîneur dit : « Allonge-toi sur ton tapis. Ferme les yeux. Sens ton ventre et tes jambes. As-tu faim ou as-tu soif ? Es-tu en sueur ou plutôt fatigué ? Écoute ton corps. Ensuite, prends dix minutes pour te reposer. Tu seras plus calme et tu dormiras mieux la nuit. »

3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.



- Wat heeft de man nu nodig?
(De quoi l'homme a-t-il besoin maintenant ?)
 - Hij wil uitgaan en hard sporten.
 - Hij heeft behoefte aan stilte en een moment om te rusten.
 - Hij heeft veel honger en zoekt meteen een groot diner.
- Hoe voelt de vrouw zich na het sporten?
(Comment la femme se sent-elle après le sport ?)
 - Ze is niet dorstig en heeft spijt van het sporten.
 - Ze is erg moe maar ook tevreden over haar lichaam.
 - Ze heeft erge pijn in haar benen en kan niet meer lopen.

4. Choisissez la bonne solution

- Na een lange werkdag _____ ik een halfuurtje op het bankje in de tuin.
(Après une longue journée de travail, je me repose une demi-heure sur le banc dans le jardin.)
 - rust
 - rusten
 - ruste
 - rustt
- In het weekend _____ jij even op het stoeltje voordat je gaat sporten.
(Le week-end, tu te reposes un moment sur le tabouret avant d'aller faire du sport.)
 - rust
 - ruste
 - rusten
 - rustt
- Na de training _____ wij op het bankje in het park en drinken we water.
(Après l'entraînement, nous nous reposons sur le banc dans le parc et nous buvons de l'eau.)
 - rustt
 - rust
 - ruste
 - rusten

1. rust 2. rust 3. rusten

5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



a. Bezweet na het hardlopen

Collega Tom: Je ziet er bezweet uit, gaat het goed?
(Tu as l'air en sueur, ça va ?)

Jij: 1. _____

Collega Tom: Zullen we even zitten in de kantine? Je moet rusten.
(On s'assoit un moment à la cafétéria ? Tu dois te reposer.)

Jij: 2. _____

b. Hoofdpijn tijdens werk

Collega Sara: 3. _____

Jij: *Ja, ik heb hoofdpijn en ik voel me moe.*
(Oui, j'ai mal à la tête et je me sens fatigué.)

Collega Sara: 4. _____

Jij: *Ja, dat ga ik doen. Ik wil me even ontspannen en uitrusten.*
(Oui, je vais le faire. Je veux me détendre un moment et me reposer.)

Exemples de réponses:

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. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

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



Rédigez une réponse appropriée: *Ik voel me ... (moe / goed / niet zo goed). / Ik heb pijn in mijn ... / Kun je ... voor mij meenemen?*

Verbes importants

	Rusten (<i>se reposer</i>)
ik	rust
jij/je	rust
hij/zij/ze/het	rust
wij/we	rusten
jullie	rusten
zij/ze	rusten
	Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)