

## A1.29.1 Laat de stress los: een stap-voor-stap ademhaling

*Lascia andare lo stress: una respirazione passo dopo passo*



1. Wat helpt als je gestrest bent?
  - a. Een korte ademhalingsoefening
  - b. De tv hard aanzetten
  - c. Veel koffie drinken
  - d. Hard gaan rennen
2. Waar kun je gaan zitten voor de oefening?
  - a. Op een stoel, in bed of op de bank
  - b. Buiten in de regen
  - c. In de auto
  - d. Op de fiets
3. Hoe moet de uitademing zijn in vergelijking met de inademing?
  - a. Minimaal twee keer zo lang als de inademing
  - b. Even lang als de inademing
  - c. Kortere dan de inademing
  - d. Alleen door de mond
4. Wat laat je los bij elke uitademing?
  - a. Spanning
  - b. Je schoenen
  - c. Je stoel
  - d. Je telefoon

**1-a 2-a 3-a 4-a**

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleur – tijd om te veranderen?

*Riflessione in un diario sulla routine lavorativa quotidiana – è ora di cambiare?*

**Joost:** Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Buongiorno Floor, come stai oggi?)*

**Floor:** Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Buongiorno Joost, mi sento bene, ma anche stressata.)*

**Joost:** De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(La pressione lavorativa è alta, vero? Me ne accorgo anche io questa settimana.)*

**Floor:** Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Sì. A volte faccio un semplice esercizio di respirazione per rilassarmi.)*

**Joost:** Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(Come funziona esattamente? Forse aiuta anche me.)*

**Floor:** Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(Mi siedo tranquilla, chiudo gli occhi e inspiro lentamente.)*

**Joost:** En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(E poi espiro anche più a lungo per rilassarti?)*

**Floor:** Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Esatto. Espiro più a lungo e lascio andare la tensione.)*

**Joost:** Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(Lo provo tra poco. Grazie mille in anticipo.)*

1. Waarom doet Floor een ademhalingsoefening?
  - a. Omdat ze geblesseerd is.
  - b. Omdat ze zich wil ontspannen.
  - c. Omdat ze dorst heeft.
  - d. Omdat ze honger heeft.

2. Wat doet Floor bij de oefening?

- a. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.
- c. Ze gaat liggen en rust de hele dag.

- b. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.
- d. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.

**1-b 2-b**