

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. Hard gaan rennen
 - d. Veel koffie drinken
2. Waar kun je gaan zitten voor de oefening?
 - a. Op een stoel, in bed of op de bank
 - b. In de auto
 - c. Buiten in de regen
 - d. Op de fiets

1-a 2-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 rilassarli.)*

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? *(Perché Floor fa un esercizio di respirazione?)*
 - a. Omdat ze honger heeft.
 - b. Omdat ze geblesseerd is.
 - c. Omdat ze zich wil ontspannen.
 - d. Omdat ze dorst heeft.
2. Wat doet Floor bij de oefening? *(Che cosa fa Floor durante l'esercizio?)*
 - 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-c 2-d