

A1.29 Lichamelijke toestanden en sensaties



- Esprimi ciò di cui hai bisogno.
- Racconta come si sente il tuo corpo.

De dorst	<i>(La sete)</i>	Geblesseerd	<i>(Ferito)</i>
De honger	<i>(La fame)</i>	Uitgeput	<i>(Esausto)</i>
De pijn	<i>(Il dolore)</i>	Zich ontspannen	<i>(Rilassarsi)</i>
Moe	<i>(Stanco)</i>	Rusten	<i>(Riposare)</i>
Bezweet	<i>(Sudato)</i>	Mediteren	<i>(Meditare)</i>

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

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

1-a-2-c



2. Grammatica: Diminutivi

I diminutivi si formano aggiungendo un suffisso a un sostantivo, come jasje, deurtje, armpje.

1. I **diminutivi** terminano in -je, -tje, -etje, -kje, -pje.
2. A volte l'ortografia cambia: woning -> woninkje.
3. **Articolo determinativo:** i diminutivi hanno sempre **"het"** come articolo.

Zelfstandig naamwoord (<i>Sostantivo</i>)	Verkleinwoord (<i>Diminutivo</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.Esercizi



1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 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: Dopo questa lunga giornata di lavoro sono completamente esausto. **2-a:** Ho molta sete, posso avere una bicchiere d'acqua? **3-b:** Mi fa male la schiena, voglio riposarmi un po'. **4-c:** Dopo l'allenamento prendo una bottiglietta fredda.

2. Poster in palestra: rilassarsi dopo la giornata di lavoro (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: 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."

Dopo una lunga giornata di lavoro stai spesso seduto su una sedia. Il tuo corpo si sente pesante e a volte ti fa male la schiena. Nella palestra FitPunt, all'ingresso, è appeso un piccolo poster. Sul poster c'è scritto: "Ti senti teso? Vieni alla nostra tranquilla lezione serale. Qui puoi fare stretching, meditare e non fare niente per un po'."

Durante la lezione la musica è soffusa. L'allenatore dice: "Sdraiati sul tuo tappetino. Chiudi gli occhi. Senti la pancia e le gambe. Hai fame o hai sete? Sei sudato oppure semplicemente stanco? Ascolta il tuo corpo. Poi prenditi dieci minuti per riposare. Ti sentirai più calmo e dormirai meglio la notte."



3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.

1. Wat heeft de man nu nodig?

(Di che cosa ha bisogno l'uomo adesso?)

a. Hij wil uitgaan en hard sporten.

c. Hij heeft veel honger en zoekt meteen een groot diner.

b. Hij heeft behoefte aan stilte en een moment om te rusten.

2. Hoe voelt de vrouw zich na het sporten?

(Come si sente la donna dopo lo sport?)

a. Ze is niet dorstig en heeft spijt van het sporten.

c. Ze heeft erge pijn in haar benen en kan niet meer lopen.

b. Ze is erg moe maar ook tevreden over haar lichaam.

4. Scegli la soluzione corretta

1. Na een lange werkdag _____ ik een halfuurtje op het bankje in de tuin.

a. rust b. rusten c. ruste d. rustt

(Dopo una lunga giornata di lavoro mi riposo per mezz'oretta sulla panchina in giardino.)

2. In het weekend _____ jij even op het stoeltje voordat je gaat sporten.

a. rust b. ruste c. rusten d. rustt

(Nel fine settimana tu ti riposi un attimo sullo sgabello prima di andare ad allenarti.)

3. Na de training _____ wij op het bankje in het park en drinken we water.

a. rustt b. rust c. ruste d. rusten

(Dopo l'allenamento noi ci riposiamo sulla panchina nel parco e beviamo acqua.)

1. rust 2. rust 3. rusten

5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi

a. Bezweet na het hardlopen

Collega Tom: Je ziet er bezweet uit, gaat het goed?
(Sembri sudato, va tutto bene?)

Jij: 1. _____

Collega Tom: Zullen we even zitten in de kantine? Je moet rusten.
(Ci sediamo un attimo in mensa? Devi riposarti.)

Jij: 2. _____



b. Hoofdpijn tijdens werk

Collega Sara: 3. _____

Jij: Ja, ik heb hoofdpijn en ik voel me moe.
(Sì, ho mal di testa e mi sento stanco.)

Collega Sara: 4. _____

Jij: *Ja, dat ga ik doen. Ik wil me even ontspannen en uitrusten.
(Sì, lo farò. Voglio rilassarmi un attimo e riposarmi.)*

Esempi di risposte:

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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



Scrivi una risposta appropriata: *Ik voel me ... (moe / goed / niet zo goed). / Ik heb pijn in mijn ... / Kun je ... voor mij meenemen?*

Verbi importanti

Rusten (riposare)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

ik	rust
jij/je	rust
hij/zij/ze/het	rust
wij/we	rusten
jullie	rusten
zij/ze	rusten