



## A1.29 Физически състояния и усещания

- Geef aan wat je nodig hebt.
- Vertel hoe je lichaam aanvoelt.

<b>Болка (в) гърба</b>	<i>(pijn in de rug)</i>	<b>Кашлица</b>	<i>(hoest)</i>
<b>Главоболие</b>	<i>(hoofdpijn)</i>	<b>Задух</b>	<i>(kortademigheid)</i>
<b>Треска</b>	<i>(koorts)</i>	<b>Успокоявам се</b>	<i>(me kalmeren)</i>
<b>Замайване</b>	<i>(duizeligheid)</i>	<b>Приемам лекарство</b>	<i>(een medicijn innemen)</i>
<b>Гадене</b>	<i>(misselijkheid)</i>	<b>Почивам/почивка</b>	<i>(rusten/rust)</i>
<b>Умора</b>	<i>(vermoeidheid)</i>	<b>Поставям лед</b>	<i>(ijs leggen)</i>
<b>Алергия</b>	<i>(allergie)</i>	<b>Чувствам се добре/лошо</b>	<i>(me goed/ slecht voelen)</i>

## 1. Oefeningen

### 1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| a. След дълъг работен ден         | 1. искам просто да си легна.   |
| b. Когато имам главоболие,        | 2. имам болка в гърба.         |
| c. Днес се чувствам много уморен, | 3. ставам вкъщи и пия чай.     |
| d. Когато имам треска,            | 4. вземам лекарство и почивам. |

**1-b:** Na een lange werkdag heb ik zin in een stukje chocolade. **2-d:** Als ik hoofdpijn heb, nemen we een pijnstiller en rusten we uit. **3-a:** Vandaag voel ik me erg moe, dus probeer ik vroeg naar bed te gaan. **4-c:** Als ik dorst heb, zetten we water en een kop thee neer.



### 2. Voorbereiding op het spreekexamen (Audio beschikbaar in de app)

**Vul de lege plekken in:** мускулна, затруднено, главоболие, почивка, лекарство, Пийте, треска, алергична, умора, почивка

Здравейте,

Аз съм д-р Иванова, фирмен лекар във вашата компания. Много колеги имат оплаквания от \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ болка след дълъг работен ден. Ако имате \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_ дишане, моля, обърнете се към фармацевт или потърсете \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_. Не работете, ако имате силни болки или \_\_\_\_\_ реакция.

Когато сте на работа, правете кратка \_\_\_\_\_ на всеки час. \_\_\_\_\_ вода, за да не изпитвате жажда, и яжте редовно, за да не изпитвате глад. Ако приемате лекарства, четете внимателно листовката. Грижете се за тялото си, за да се чувствате по-добре и да работите спокойно.

Beste,

*Ik ben de heer Ivanov, spreekexaminator bij uw bedrijf. Veel collega's nemen verlof vanwege ziekte en daardoor is de werkdruk de afgelopen weken zwaar geweest. Als u koorts, misselijkheid, ernstige diarree, verkoudheidsklachten of braken heeft, blijf dan thuis. Werk ook niet als u milde klachten of een allergische reactie heeft.*

*Als u terug aan het werk gaat, draag dan een mondkapje tijdens uw volledige dienst. Drink voldoende water zodat uw keel niet uitdroogt en wees voorzichtig om anderen niet te besmetten. Als u medicijnen gebruikt, lees dan de bijsluiter zorgvuldig. Blijf thuis als u zich niet goed voelt om uzelf en collega's te beschermen en geleidelijk te herstellen zodat u weer veilig kunt werken.*



### 3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing.

- Какъв е проблемът на мъжа?  
(Wat is het probleem van de man?)
  - Има алергия и му е студено.
  - Има болки в гърба и се чувства изморен.
  - Има силна кашлица и задух.
- Защо жената остава вкъщи?  
(Waarom voelt de vrouw zich zwak?)
  - Защото е много заета на работа.
  - Защото иска да успокоява след тренировка.
  - Защото се чувства болна и има температура.

### 4. Kies de juiste oplossing

- Днес се чувствам много зле и искам да \_\_\_\_\_ у дома.  
(Vandaag voel ik me een beetje ziek en ik kan niet naar huis gaan.)
    - почина
    - си почина
    - починам
    - се почина
  - Когато имам силно главоболие, аз \_\_\_\_\_ лекарство и пия много вода.  
(Als ik veel hoofdpijn heb, neem ik een pijnstiller en drink ik veel water.)
    - вземам
    - взема
    - вземам
    - взема
  - Извинете, чувствавам се много зле и искам да \_\_\_\_\_ .  
(Luister, ik voel me een beetje ziek en ik moet gaan liggen.)
    - повръщам
    - повърна
    - повърнам
    - да повърна
1. си почина 2. вземам 3. повърна

### 5. Rollenspel: Voltooi de dialogen

#### а. Нещо ми е лошо в офиса

**Иван, колега:** *Мария, не се чувствам добре, имам главоболие и съм много уморен.*  
(Maria, ik voel me niet prettig; ik heb hoofdpijn en ik ben erg gestrest.)

**Мария, колежка:** 1. \_\_\_\_\_

**Иван, колега:** *Добре, ще пия вода и ще почивам; ако не мине, ще приема лекарство.*  
(Oké, ik drink wat water en rust even; maar ik meen het serieus, ik raak erg nerveus.)

**Мария, колежка:** 2. \_\_\_\_\_

#### б. Лека травма в парка

**Петър, минувач:** 3. \_\_\_\_\_



**Нина,** *Да, малко ме боли гърбът и усещам замаяване и гадене.*  
**посетителка:** *(Ja, ik heb het gezien; misschien is er al een jong uitgekomen of het ei is bevrucht en wordt verzorgd.)*

**Петър, минувач:** 4. \_\_\_\_\_

**Нина,** *Благодаря, ще послушам; ако се влоши, да повикаме ли първа помощ?*  
**посетителка:** *(Dank je, dat zullen we doen; maar als het buiten is, kunnen we dan helpen of het dier even vooruit helpen?)*

### Voorbeeldantwoorden:

1. Изпий вода, почини за пет минути и завий се с одеяло, ако искаш. 2. Ако имаш и треска или задушаване, ще извикаме първа помощ или ще отидеш в спешното. 3. Нина, паднахте ли и имате болка в гърба или рана? 4. Останете седнала, пийте бавно вода за хидратация и повдигнете краката малко.

### 6. Oefen in tweetallen of met je docent.

1. Ти си на работа и не се чувстваш добре. Опиши главоболието и умората. (Използвай: главоболие, умора, да си почина)

---

2. Ти си вкъщи с настинка и кашлица. Обясни как се чувстваш и кажи дали ще вземеш лекарство. (Използвай: настинка, кашлица, да взема лекарство)

---

### 7. WhatsApp-bericht

Здравейте,  
 тук пише д-р Иванова. Вчера казахте, че имате **главоболие** и **умора**.  
 Как сте днес? Имате ли още **треска** или **мускулна болка**? Може ли да дишате нормално? Можете ли да приемате **лекарство** или предпочитате **почивка**?  
 Моля, напишете ми как се чувствате сега. Приятна вечер!  
 Д-р Иванова



**Schrijf een passende reactie:** *Здравейте, д-р Иванова, / Днес се чувствам... / Имам нужда от...*

---



---



---