

## 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.

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

**1-a:** Na een lange werkdag heb ik zin in een stukje chocolade. **2-b:** Als ik hoofdpijn heb, nemen we een pijnstiller en rusten we uit. **3-d:** 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 (QR: Audio)

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



Здравейте,

Аз съм д-р Иванова, фирмен лекар във вашата компания. Много колеги имат оплаквания от (1) \_\_\_\_\_ и (2) \_\_\_\_\_ болка след дълъг работен ден. Ако имате (3) \_\_\_\_\_, (4) \_\_\_\_\_ или (5) \_\_\_\_\_ дишане, моля, обърнете се към фармацевт или потърсете (6) \_\_\_\_\_ и (7) \_\_\_\_\_. Не работете, ако имате силни болки или (8) \_\_\_\_\_ реакция.

Когато сте на работа, правете кратка (9) \_\_\_\_\_ на всеки час. (10) \_\_\_\_\_ 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 bijsluiters 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.*

(1) умора, (2) мускулна, (3) главоболие, (4) треска, (5) затруднено, (6) лекарство, (7) почивка, (8) алергична, (9) почивка, (10) Пийте



### 3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing. (QR: Audio)

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

1-с 2-в

### 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.*)
  - починам
  - се почина
  - си почина
  - 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.*)
  - взема
  - взема
  - вземам
  - вземам
- Извинете, чувствавам се много зле и искам да \_\_\_\_\_ . (*Luister, ik voel me een beetje ziek en ik moet gaan liggen.*)
  - да повърна
  - повърна
  - повръщам
  - повърнам

1. си почина 2. вземам 3. повърна

### 5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



#### 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:** *Изпий вода, почини за пет минути и завий се с одеяло, ако искаш. (Neem wat water, blijf even zitten en kalmeer; adem diep uit en dat helpt.)*
- 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:** *Ако имаш и треска или задушаване, ще извикаме първа помощ или ще отидеш в спешното. (Als het mijn fout was en ik iets verkeerd gezegd heb, bied ik mijn excuses aan of zal ik het de volgende keer anders aanpakken.)*

- Какво каза Иван, че чувства?

---

#### в. Лека травма в парка

**Петър, минувач:** *Нина, паднахте ли и имате болка в гърба или рана?*  
(Nina, heb je het nest gezien en zag je een ei in de boom?)

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

**Петър, минувач:** *Останете седнала, пийте бавно вода за хидратация и повдигнете краката малко.*  
(Blijf rustig zitten en loop niet te dicht naar de boom om het nest niet te verstoren; raak het nest niet aan.)

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

1. Какво каза Петър за болката на Нина?

---

## 6. Oefen in tweetallen of met je docent. (QR: AI+)

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. Schrijven: WhatsApp-bericht (QR: AI+)

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...*

---

---

---