

A2.28.1 Kort verhaal: Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Kort verhaal: Het belang van slaap, voeding en beweging

 <https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/slaap-beweging-voeding>

Interview over het belang van gezonde routines.

Er zijn drie belangrijke dingen voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding.

Deze drie horen bij elkaar en zijn allemaal belangrijk.

Ik sliep vroeger slecht omdat ik het druk had.

Als je een eigen bedrijf start, slaap je meestal minder goed.

Ook belangrijk is: hoe laat ga je naar bed en hoe laat sta je op?

Ik had ook jonge kinderen, en dat maakte het moeilijker om goed te slapen.

Een paar jaar geleden besloot ik om meer te leren over deze drie dingen.

Mijn beweging was goed; ik sportte twee of drie keer per week.

Mijn eten kon beter, maar was prima.

Mijn grootste probleem was mijn slaap.

Ik ben toen drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en op hetzelfde tijdstip opgestaan.

Met veel licht en televisie moet je lichaam wennen aan een vast ritme.

Vooraf de slaap wordt hierdoor beter.

Na ongeveer anderhalve week slapen kon ik veel beter slapen door die vaste routine.

Interview over het belang van gezonde routines.

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

 <https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/slaap-beweging-voeding>



Oefening 1:

Woordbingo

Instructie: 1. Luister minimaal twee keer naar de video en geef de woorden aan die je hoort. 2. Gebruik de woorden om een gesprek te vormen met je docent (schrijf je gesprek op). 3. Memoriseer de woorden met de woordentrainer.

Woord

de beweging

de voeding

Woord

de slaap

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging



<https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/slaap-beweging-voeding>



Oefening 2:

Tekst

Instructie: 1. Lees de tekst in tweetallen. 2. Leer de zinnen uit het hoofd door de vertaling af te dekken.

Er zijn drie belangrijke dingen voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding.

Deze drie horen bij elkaar en zijn allemaal belangrijk.

Ik sliep vroeger slecht omdat ik het druk had.

Als je een eigen bedrijf start, slaap je meestal minder goed.

Ook belangrijk is: hoe laat ga je naar bed en hoe laat sta je op?

Ik had ook jonge kinderen, en dat maakte het moeilijker om goed te slapen.

Een paar jaar geleden besloot ik om meer te leren over deze drie dingen.

Mijn beweging was goed; ik sportte twee of drie keer per week.

Mijn eten kon beter, maar was prima.

Mijn grootste probleem was mijn slaap.

Ik ben toen drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en op hetzelfde tijdstip opgestaan.

Met veel licht en televisie moet je lichaam wennen aan een vast ritme.

Vooraf de slaap wordt hierdoor beter.

Na ongeveer anderhalve week slapen kon ik veel beter slapen door die vaste routine.

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

 <https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/slaap-beweging-voeding>



Oefening 3:

Vragen over de tekst

Instructie: Lees de bovenstaande tekst en kies het juiste antwoord.

1. Wat zijn volgens de tekst de drie belangrijkste peilers?
 - a. Yoga, krachttraining en oefeningen
 - b. Slaap, beweging en voeding
 - c. Rust, werk en ontspanning
 - d. Hardlopen, zwemmen en fietsen
2. Wat was volgens de man het grootste probleem in zijn levensstijl?

- a. Zijn voeding was slecht
- b. Hij werkte te weinig
- c. Hij had te weinig beweging
- d. Hij sliep slecht

3. Wat deed de man om zijn slaap te verbeteren?

- a. Hij ging drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en stond op hetzelfde tijdstip op
- b. Hij stopte met werken
- c. Hij veranderde zijn eetpatroon
- d. Hij ging elk weekend sporten

4. Waarom sliep de man slecht volgens de tekst?

- a. Omdat hij iedere dag yoga deed
- b. Omdat hij te veel sportte
- c. Omdat hij niet goed at
- d. Omdat hij jonge kinderen had

Oplossingen:

A2.28 Oefening en levensstijl / Oefening en levensstijl

Module 4 Levensstijl / Levensstijl

1. Slaap, beweging en voeding 2. Hij sliep slecht 3. Hij ging drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en stond op hetzelfde tijdstip op 4. Omdat hij jonge kinderen had

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

 <https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/slaap-beweging-voeding>



Oefening 4:

Openingsvragen voor

gesprekken

Instructie: Bespreek de volgende vragen met je leraar met behulp van de woordenschat uit deze les, en schrijf je antwoorden op.

1. Welke drie peilers zijn belangrijk voor een gezonde levensstijl volgens de tekst?

.....

2. Wat heeft de schrijver gedaan om beter te slapen?

.....

3. Hoe beïnvloeden jonge kinderen de slaap, volgens de tekst?

.....

4. Welke rol speelt een vaste routine in jouw eigen slaap en beweging?

.....

