

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging



1. Welke drie pijlers worden genoemd?
 - a. Werk, kinderen en school
 - b. Sport, televisie en vrienden
 - c. Slaap, vakantie en reizen
 - d. Slaap, beweging en voeding
2. Waarom sliep de spreker eerst slecht?
 - a. Omdat hij te vroeg naar bed ging
 - b. Omdat hij geen werk had
 - c. Omdat hij het druk had met zijn bedrijf
 - d. Omdat hij te veel sportte
3. Wat deed de spreker om beter te slapen?
 - a. Hij ging drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en uit bed
 - b. Hij stopte met sporten en werken
 - c. Hij dronk elke avond koffie voordat hij ging slapen
 - d. Hij at 's avonds veel om moe te worden
4. Wat zegt de spreker over zijn beweging?
 - a. Zijn beweging was op orde: hij sportte twee tot drie keer per week
 - b. Hij liep alleen in het weekend een korte wandeling
 - c. Hij sportte elke dag twee tot drie uur
 - d. Hij bewoog bijna nooit en sportte helemaal niet

1-d 2-c 3-a 4-a

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Joris: Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk.

Mirthe: Helemaal mee eens. Heb je wel eens meegemaakt dat je je slecht voelde als één van die dingen niet goed was?

Joris: Ja, een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me helemaal niet goed.

Mirthe: Dat herken ik. Toen mijn kinderen nog klein waren, sliep ik ook veel minder.

Joris: Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig wel twee tot drie keer per week.

Mirthe: Wat goed! Ik niet, en mijn voeding was ook niet zo gezond. Maar dat werd langzaam beter.

Joris: Wat heb je toen gedaan om dat te verbeteren?

Mirthe: Ik sliep beter toen ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging.

Joris: En hoe beïnvloedde jouw betere slaap jouw beweging en eetgewoontes?

Mirthe: Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond koken voor mezelf.

Joris: Bijzonder dat slaap zoveel invloed heeft op ons leven en ons welzijn.

Mirthe: Ja, het is echt belangrijk voor ons. Fijn dat we dit even konden benadrukken.

1. Lees de dialoog. Wat vindt Joris belangrijk voor een gezond leven?
 - a. Tien kilometer rennen zonder pauze
 - b. Alleen veel krachttraining en zware gewichten
 - c. Slaap, beweging en voeding
 - d. Elke dag naar het zwembad gaan
2. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht?
 - a. Hij trainde te veel in de sportschool
 - b. Hij had stress
 - c. Hij deed elke dag yoga
 - d. Hij at te weinig gezond eten

1-c-2-b