# A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

Oefeningen: https://app.colanguage.com/nl/nederlands/dialogen/gezond-slaap-beweging-voeding

## 1. Bekijk de video en herken de woordenschat. Beantwoord vervolgens de onderstaande vragen.

Video: http://www.youtube.com/watch?v=l4EArjDIPlQ

| | |
|---|---|
| **Beweging** | **Sporten** |
| **Voeding** | **Elke ochtend op hetzelfde tijdstip opstaan** |
| **Slaap** | **Beter slapen** |

## 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

*Interview over het belang van gezonde routines.*

**Joris:** Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding erg belangrijk.
**Mirthe:** Dat klopt, heb jij ook wel eens gevoeld dat het niet goed gaat zonder deze dingen?
**Joris:** Ja, een paar jaar geleden sliep ik door stress slecht en toen voelde ik me niet zo goed.
**Mirthe:** Dat ken ik. Toen mijn kinderen klein waren, sliep ik ook minder.
**Joris:** Sportte jij toen nog?
**Mirthe:** Ja, ik sportte gelukkig twee tot drie keer per week.
**Joris:** Dat is goed! Ik sportte toen niet en mijn voeding was ook niet zo gezond, maar dat veranderde langzaam.
**Mirthe:** Wat deed je toen om het beter te maken?
**Joris:** Ik ging drie weken lang elke avond op dezelfde tijd naar bed.
**Mirthe:** En hoe beïnvloedde die betere slaap jouw bewegen en eten?
**Joris:** Ik had meer energie, dus ik kon sporten en gezond koken voor mezelf.
**Mirthe:** Het is vreemd dat slaap zo'n grote invloed heeft op ons leven en hoe we ons voelen.
**Joris:** Ja, slaap is heel belangrijk. Ik ben blij dat we hierover spraken.

## 3. Kies het juiste antwoord.

1. Waarom voelde Joris zich een paar jaar geleden minder goed?
   - ☐ Hij sportte niet genoeg.
   - ☐ Hij sliep slecht door stress.
   - ☐ Hij liep elke dag hard.
   - ☐ Hij at te veel fastfood.
2. Wat deed Mirthe om haar slaap te verbeteren?
   - ☐ Ze ging drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed.
   - ☐ Ze deed elke dag yoga in het zwembad.
   - ☐ Ze at meer groenten en fruit.
   - ☐ Ze sportte twee tot drie keer per week.

3. Hoe beïnvloedde betere slaap volgens Mirthe haar beweging en voeding?
   - ☐ Ze ging minder vaak naar bed en sportte niet meer.
   - ☐ Ze kon minder goed trainen en at minder gezond.
   - ☐ Ze werd sterker door het tillen van gewichten.
   - ☐ Ze had meer energie om te sporten en gezond te koken.
4. Wat vinden Joris en Mirthe het belangrijkst voor een gezond leven?
   - ☐ Gewichten optillen en krachttraining.
   - ☐ Slaap, beweging en voeding.
   - ☐ Elke dag hardlopen en yoga doen.
   - ☐ Elke week naar het zwembad gaan.

**Oplossingen:**

***1****. Hij sliep slecht door stress.* ***2****. Ze ging drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed.* ***3****. Ze had meer energie om te sporten en gezond te koken.* ***4****. Slaap, beweging en voeding.*

## 4. Beantwoord de vragen en corrigeer ze met je leraar.

1. Welke sporten doe jij het liefst om fit te blijven?
2. Merk jij dat je je anders voelt als je minder goed slaapt? Vertel er eens over.
3. Hoe combineer jij gezonde voeding en beweging in je dagelijkse leven?
4. Wat zou je kunnen aanpassen in je dagelijkse routine om gezonder te worden?

_____

_____

_____