A1.29.1 Laat de Stress Los: Een Stap-voor-Stap Ademhaling

Oefeningen: https://app.colanguage.com/nl/nederlands/dialogen/even-ontspanne

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

Video: https://www.youtube.com/watch?v=kNs2uQAWIUk&start=15&end=155

rustig
gestrest
ontspannen
voelen
loslaten

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleur. Tijd om te veranderen?

Joost: Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met jou vandaag?
Floor: Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ik ben ook een beetje gestrest.
Joost: De werkdruk is hoog, hè? Ik merk dat ook deze week.
Floor: Ja, soms doe ik een ademhalingsoefening om te ontspannen.
Joost: Hoe doe je die oefening? Misschien helpt het mij ook.
Floor: Ik ga rustig zitten, sluit mijn ogen en adem langzaam in.
Joost: Adem je dan ook langer uit om te ontspannen?
Floor: Ja, ik adem langer uit om de spanning los te laten.
Joost: Ik ga het straks proberen, dankjewel.

3. Kies het juiste antwoord.

1. Hoe voelt Floor zich aan het begin van het gesprek?
   - ☐ Ze heeft dorst en is moe.
   - ☐ Ze voelt zich goed maar ook gestrest.
   - ☐ Ze heeft honger en is uitgeput.
   - ☐ Ze is geblesseerd en bezweet.
2. Wat doet Floor om te ontspannen?
   - ☐ Ze doet een ademhalingsoefening.
   - ☐ Ze gaat in de tuin mediteren.
   - ☐ Ze loopt een stukje om van haar pijn af te komen.
   - ☐ Ze rust uit en drinkt water.
3. Wat zegt Joost over zijn ervaring deze week?
   - ☐ De werkdruk is hoog.
   - ☐ Hij is uitgeput door pijn.
   - ☐ Hij heeft dorst.
   - ☐ Hij is geblesseerd.
4. Hoe ademt Floor tijdens haar oefening?
   - ☐ Ze ademt alleen uit zonder in te ademen.
   - ☐ Ze ademt snel in en uit om moe te worden.
   - ☐ Ze ademt langzaam in en ademt langer uit om te ontspannen.
   - ☐ Ze houdt haar adem in om de pijn los te laten.

Oplossingen:

***1**. Ze voelt zich goed maar ook gestrest. **2**. Ze doet een ademhalingsoefening. **3**. De werkdruk is hoog. **4**. Ze ademt langzaam in en ademt langer uit om te ontspannen.*

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

1. Hoe ga je om met stress op het werk?
2. Welke simpele ontspanningsoefening doe jij na een drukke dag?
3. Wat voel je in je lichaam wanneer je gestrest bent?
4. Kun je uitleggen hoe een ademhalingsoefening je helpt rustiger te worden?

_____

_____

_____