

## A1.29.1 Laat de stress los: een stap-voor-stap ademhaling



1. Wat helpt als je gestrest bent?
  - a. Een korte ademhalingsoefening
  - b. Hard gaan rennen
  - c. Veel koffie drinken
  - d. De tv hard aanzetten
2. Waar kun je gaan zitten voor de oefening?
  - a. Buiten in de regen
  - b. In de auto
  - c. Op de fiets
  - d. Op een stoel, in bed of op de bank

**1-a 2-d**

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

- Joost:** Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag?
- Floor:** Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest.
- Joost:** De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week.
- Floor:** Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen.
- Joost:** Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook.
- Floor:** Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in.
- Joost:** En adem je dan ook langer uit om te ontspannen?
- Floor:** Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los.
- Joost:** Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast.

1. Waarom doet Floor een ademhalingsoefening?
  - a. Omdat ze dorst heeft.
  - b. Omdat ze honger heeft.
  - c. Omdat ze zich wil ontspannen.
  - d. Omdat ze geblesseerd is.
2. Wat doet Floor bij de oefening?
  - a. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.
  - b. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.
  - c. Ze gaat liggen en rust de hele dag.
  - d. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.

**1-c 2-a**