

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



1. Wat helpt als je gestrest bent?
 - a. Veel koffie drinken
 - b. Een korte ademhalingsoefening
 - c. De tv hard aanzetten
 - d. Hard gaan rennen
2. Waar kun je gaan zitten voor de oefening?
 - a. Op de fiets
 - b. Buiten in de regen
 - c. Op een stoel, in bed of op de bank
 - d. In de auto
3. Hoe moet de uitademing zijn in vergelijking met de inademing?
 - a. Alleen door de mond
 - b. Even lang als de inademing
 - c. Kortere dan de inademing
 - d. Minimaal twee keer zo lang als de inademing
4. Wat laat je los bij elke uitademing?
 - a. Je stoel
 - b. Je telefoon
 - c. Je schoenen
 - d. Spanning

1-b 2-c 3-d 4-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 zich wil ontspannen.
 - c. Omdat ze geblesseerd is.
 - d. Omdat ze honger heeft.
2. Wat doet Floor bij de oefening?
 - a. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.
 - b. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.
 - c. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.
 - d. Ze gaat liggen en rust de hele dag.

1-b 2-c