

A1.29 Lichamelijke toestanden en sensaties



- Geef aan wat je nodig hebt.
- Vertel hoe je lichaam aanvoelt.

De dorst	Uitgeput
De honger	Bezweet
De pijn	Zich ontspannen
Geblesseerd	Rusten
Moe	Mediteren

1. Dialoog: Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleur - tijd om te veranderen?

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

1-d 2-b

2. Grammatica: Verkleinwoorden

Verkleinwoorden worden gevormd door een achtervoegsel toe te voegen aan een zelfstandig naamwoord, zoals jasje, deurtje, armpje.



1. **Verkleinwoorden** eindigen op -je, -tje, -etje, -kje, -pje.
2. De spelling verandert soms: woning -> woninkje.
3. **Bepaald lidwoord:** Verkleinwoorden krijgen altijd '**het**' als lidwoord.

Zelfstandig naamwoord

Verkleinwoord

de jas	het jasje
de deur	het deurtje
de weg	het weggetje
de woning	het woninkje
de arm	het armpje
de boom	het boompje

- Ik doe snel mijn _____ uit, ik ben helemaal bezweet na de fietstocht naar kantoor.
a. jasje de b. jas c. de jasje d. jasje
- De dokter kijkt naar mijn _____, want ik ben daar geblesseerd.
a. armpje b. armje c. de armpje d. armtje
- Ik ga even op het _____ bij de boom zitten om te rusten en te mediteren.
a. bankje b. de bankje c. bank d. banktje
- Hij woont in een klein _____ naast een druk weggetje; hij is vaak moe van het lawaai.
a. woningje b. woningkje c. woninkje d. het woning

1. jasje 2. armpje 3. bankje 4. woninkje

3.Oefeningen



1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| a. Na deze lange werkdag | 1. mag ik een glas water? |
| b. Ik heb veel dorst, | 2. ik wil even rusten. |
| c. Mijn rug doet pijn, | 3. pak ik even een koud flesje. |
| d. Na het sporten | 4. ben ik helemaal uitgeput. |

1-d: Na deze lange werkdag ben ik helemaal uitgeput. **2-a:** Ik heb veel dorst, mag ik een glas water? **3-b:** Mijn rug doet pijn, ik wil even rusten. **4-c:** Na het sporten pak ik even een koud flesje.

2. Poster in de sportschool: Na je werkdag ontspannen (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: mediteren, pijn, matje, moe, rusten, bezweet, dorst, gespannen, poster

Na een lange werkdag zit je veel op een stoel. Je lichaam voelt zwaar en soms doet je rug _____ . In de sportschool FitPunt hangt bij de ingang een kleine _____ . Op de poster staat: "Voel je je _____ ? Kom naar onze rustige avondles. Hier kun je stretchen, _____ en even niets doen."

In de les is de muziek zacht. De trainer zegt: "Ga liggen op je _____ . Sluit je ogen. Voel je buik en je benen. Ben je hongerig of heb je _____ ? Ben je _____ of juist _____ ? Luister naar je lichaam. Neem daarna tien minuten om te _____ . Je wordt rustiger en slaapt beter in de nacht."

3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing.



- Wat heeft de man nu nodig?
 - Hij wil uitgaan en hard sporten.*
 - Hij heeft behoefte aan stilte en een moment om te rusten.*
 - Hij heeft veel honger en zoekt meteen een groot diner.*
- Hoe voelt de vrouw zich na het sporten?
 - Ze is niet dorstig en heeft spijt van het sporten.*
 - Ze is erg moe maar ook tevreden over haar lichaam.*
 - Ze heeft erge pijn in haar benen en kan niet meer lopen.*

4. Kies de juiste oplossing

1. Na een lange werkdag _____ ik een halfuurtje op het bankje in de tuin.
a. rust b. rusten c. ruste d. rustt
2. In het weekend _____ jij even op het stoeltje voordat je gaat sporten.
a. rust b. ruste c. rusten d. rustt
3. Na de training _____ wij op het bankje in het park en drinken we water.
a. rustt b. rust c. ruste d. rusten

1. rust 2. rust 3. rusten

5. Rollenspel: Voltooi de dialogen



a. Bezweet na het hardlopen

- Collega Tom:** *Je ziet er bezweet uit, gaat het goed?*
Jij: 1. _____
Collega Tom: *Zullen we even zitten in de kantine? Je moet rusten.*
Jij: 2. _____

b. Hoofdpijn tijdens werk

- Collega Sara:** 3. _____
Jij: *Ja, ik heb hoofdpijn en ik voel me moe.*
Collega Sara: 4. _____
Jij: *Ja, dat ga ik doen. Ik wil me even ontspannen en uitrusten.*

Voorbeeldantwoorden:

1. Ja, maar ik ben moe en een beetje uitgeput. 2. Goed idee, ik heb dorst. Mag ik alsjeblieft water? 3. Je ziet er niet goed uit, heb je pijn? 4. Ga je even naar de stilte-ruimte om te rusten?

6. Oefen in tweetallen of met je docent.

1. Je bent op je werk. Je hebt veel honger, maar je collega praat lang. Je wilt even pauze. Zeg wat je nodig hebt. (Gebruik: de honger, pauze, iets eten)

2. Je bent in de sportschool. Je vriend(in) vraagt: 'Hoe gaat het?' Je bent erg moe. Zeg hoe je je voelt en wat je nu wilt doen. (Gebruik: moe, even zitten, water drinken)

7. WhatsApp

Hey Sam,
Hoe gaat het nu met je? In de sportschool zag je er **moe** uit en je was heel **bezweet**.
Heb je ook **pijn** in je been?
Als je wilt, kan ik even langskomen met water of iets kleins te eten. Wat heb je nodig?
Groet,
Laura



Schrijf een passende reactie: *Ik voel me ... (moe / goed / niet zo goed). / Ik heb pijn in mijn ... / Kun je ... voor mij meenemen?*

Belangrijke werkwoorden

ik
jij/je
hij/zij/ze/het
wij/we
jullie
zij/ze

Rusten (*rusten*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)
rust
rust
rust
rusten
rusten
rusten