

A1.29 Lichamelijke toestanden en sensaties



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

De dorst

De honger

De pijn

Geblesseerd

Moe

Uitgeput

Bezweet

Zich ontspannen

Rusten

Mediteren

1. Dialoog: Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleur – tijd om te veranderen? (QR: Audio)



- 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 zich wil ontspannen.
 - c. Omdat ze dorst heeft.
 - d. Omdat ze honger heeft.
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-b 2-a

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.

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

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 (1) _____ . In de sportschool FitPunt hangt bij de ingang een kleine (2) _____ . Op de poster staat: "Voel je je (3) _____ ? Kom naar onze rustige avondles. Hier kun je stretchen, (4) _____ en even niets doen."

In de les is de muziek zacht. De trainer zegt: "Ga liggen op je (5) _____ . Sluit je ogen. Voel je buik en je benen. Ben je hongerig of heb je (6) _____ ? Ben je (7) _____ of juist (8) _____ ? Luister naar je lichaam. Neem daarna tien minuten om te (9) _____ . Je wordt rustiger en slaapt beter in de nacht."

3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing. (QR: Audio)

- Wat heeft de man nu nodig?
 - Hij heeft veel honger en zoekt meteen een groot diner.
 - Hij wil uitgaan en hard sporten.
 - Hij heeft behoefte aan stilte en een moment om te rusten.
- 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. rustt b. ruste c. rust d. rusten
2. In het weekend _____ jij even op het stoeltje voordat je gaat sporten.
a. rusten b. ruste c. rustt d. rust
3. Na de training _____ wij op het bankje in het park en drinken we water.
a. ruste b. rusten c. rustt d. rust

1. rust 2. rust 3. rusten

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



a. Bezweet na het hardlopen

- Collega Tom:** *Je ziet er bezweet uit, gaat het goed?*
Jij: *Ja, maar ik ben moe en een beetje uitgeput.*
Collega Tom: *Zullen we even zitten in de kantine? Je moet rusten.*
Jij: *Goed idee, ik heb dorst. Mag ik alsjeblieft water?*

1. Waarom wil jij even zitten?
-

b. Hoofdpijn tijdens werk

- Collega Sara:** *Je ziet er niet goed uit, heb je pijn?*
Jij: *Ja, ik heb hoofdpijn en ik voel me moe.*
Collega Sara: *Ga je even naar de stilte-ruimte om te rusten?*
Jij: *Ja, dat ga ik doen. Ik wil me even ontspannen en uitrusten.*

1. Waar heb jij pijn?
-

6. Oefen in tweetallen of met je docent. (QR: AI+)



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. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

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