

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

Znaczenie snu, odżywiania i ruchu



1. Welke drie pijlers worden genoemd?
 - a. Slaap, beweging en voeding
 - b. Sport, televisie en vrienden
 - c. Werk, kinderen en school
 - d. Slaap, vakantie en reizen
2. Waarom sliep de spreker eerst slecht?
 - a. Omdat hij geen werk had
 - b. Omdat hij te veel sportte
 - c. Omdat hij het druk had met zijn bedrijf
 - d. Omdat hij te vroeg naar bed ging
3. Wat deed de spreker om beter te slapen?
 - a. Hij at 's avonds veel om moe te worden
 - b. Hij dronk elke avond koffie voordat hij ging slapen
 - c. Hij ging drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en uit bed
 - d. Hij stopte met sporten en werken
4. Wat zegt de spreker over zijn beweging?
 - a. Hij liep alleen in het weekend een korte wandeling
 - b. Hij bewoog bijna nooit en sportte helemaal niet
 - c. Hij sportte elke dag twee tot drie uur
 - d. Zijn beweging was op orde: hij sportte twee tot drie keer per week

1-a 2-c 3-c 4-d

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding

Dla zdrowego życia: sen, aktywność i odżywianie

Joris: Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk.

(Dla zdrowego życia ważne są sen, aktywność i odżywianie.)

Mirthe: Helemaal mee eens. Heb je wel eens meegemaakt dat je je slecht voelde als één van die dingen niet goed was?

(Zgadzam się w pełni. Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się czuć się źle, gdy jedna z tych rzeczy nie funkcjonowała dobrze?)

Joris: Ja, een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me helemaal niet goed.

(Tak, kilka lat temu źle spałem z powodu stresu. Wtedy w ogóle nie czułem się dobrze.)

Mirthe: Dat herken ik. Toen mijn kinderen nog klein waren, sliep ik ook veel minder.

(Znam to. Gdy moje dzieci były jeszcze małe, też spałem dużo mniej.)

Joris: Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig wel twee tot drie keer per week.

(Czy wtedy uprawiałeś sport? Na szczęście ja trenowałem dwa–trzy razy w tygodniu.)

Mirthe: Wat goed! Ik niet, en mijn voeding was ook niet zo gezond. Maar dat werd langzaam beter.

(Świetnie! Ja nie, a moje odżywianie też nie było zbyt zdrowe. Ale to stopniowo się poprawiło.)

Joris: Wat heb je toen gedaan om dat te verbeteren?

(Co wtedy zrobiłaś, żeby to poprawić?)

- Mirthe:** Ik sliep beter toen ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging. *(Spałam lepiej, gdy przez trzy tygodnie codziennie kładłam się spać o tej samej porze.)*
- Joris:** En hoe beïnvloedde jouw betere slaap jouw beweging en eetgewoontes? *(I jak lepszy sen wpłynął na twoją aktywność i nawyki żywieniowe?)*
- Mirthe:** Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond koken voor mezelf. *(Miałam więcej energii, dzięki czemu mogłam ćwiczyć i zdrowo gotować dla siebie.)*
- Joris:** Bijzonder dat slaap zoveel invloed heeft op ons leven en ons welzijn. *(Ciekawe, że sen ma tak duży wpływ na nasze życie i samopoczucie.)*
- Mirthe:** Ja, het is echt belangrijk voor ons. Fijn dat we dit even konden benadrukken. *(Tak, to naprawdę dla nas ważne. Fajnie, że mogliśmy to podkreślić.)*

1. Lees de dialoog. Wat vindt Joris belangrijk voor een gezond leven?
 - a. Elke dag naar het zwembad gaan
 - b. Alleen veel krachttraining en zware gewichten
 - c. Tien kilometer rennen zonder pauze
 - d. Slaap, beweging en voeding
2. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht?
 - a. Hij deed elke dag yoga
 - b. Hij trainde te veel in de sportschool
 - c. Hij had stress
 - d. Hij at te weinig gezond eten

1-d 2-c