

A2.31.1 SMART doelen

Cele SMART



1. Wat is een voorbeeld van een specifiek doel in de tekst?
 - a. Ik wil meer vrije tijd.
 - b. Ik wil gezonder leven.
 - c. Ik wil gaan hardlopen.
 - d. Ik wil fitter zijn.
2. Hoe wordt het hardlooptoelbaar gemaakt?
 - a. Twee keer per week vijf kilometer lopen.
 - b. Eén keer per maand tien kilometer lopen.
 - c. Drie keer per week vier kilometer lopen.
 - d. Elke dag één kilometer lopen.
3. Wat is volgens de tekst niet realistisch voor een beginner?
 - a. Een duidelijk begin en einde kiezen.
 - b. Eerst een klein doel maken.
 - c. Beginnen met vier kilometer.
 - d. Direct tien kilometer hardlopen.
4. Welke tip wordt gegeven voor het maken van doelen?
 - a. Maak eerst een klein doel en maak het daarna groter.
 - b. Maak alleen doelen voor je werk.
 - c. Begin meteen met een groot doel.
 - d. Schrijf je doelen niet op, maar onthoud ze.

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Bucketlist

Lista marzeń

- Joris:** Ik wil iets groots bereiken, misschien een wereldreis maken. *(Chcę osiągnąć coś wielkiego — może podróż dookoła świata.)*
- Nine:** Dat klinkt leuk, maar heb je daar al een plan voor? *(Brzmi świetnie, ale czy masz już na to plan?)*
- Joris:** Nog niet precies, maar ik zou beginnen met Europa. *(Jeszcze nie do końca, ale zacząłbym od Europy.)*
- Nine:** Slim, dat is een realistisch doel om mee te starten. *(Mądrze — to realistyczny cel na początek.)*
- Joris:** Ja, ik wil het specifiek en meetbaar maken: elk jaar één land. *(Tak, chcę to uczynić konkretnym i mierzalnym: co roku jeden kraj.)*
- Nine:** Goed idee, ik zou ook graag mijn dromen willen realiseren. *(Dobry pomysł, ja też chciałabym spełnić swoje marzenia.)*
- Joris:** Wat zou jij graag willen doen of bereiken dan? *(A co ty chciałabyś robić albo osiągnąć?)*
- Nine:** Ik droom van een eigen café, maar dat is moeilijk. Ik vind ons leven nu ook fijn. *(Marzę o własnej kawiarni, ale to trudne. Lubię też nasze życie takie, jakie jest.)*
- Joris:** Ik zou je missen, maar toch zou ik het proberen, stap voor stap, heel realistisch. *(Będzie mi cię brakować, ale i tak bym spróbował — krok po kroku, realistycznie.)*
- Nine:** Wat bemoedigend. Je hebt gelijk, ik maak eerst een klein plan en dan een groter plan. *(To pocieszające. Masz rację — najpierw zrobić mały plan, potem większy.)*

Joris: Perfect, zo worden onze dromen echte doelen!

(Idealnie — w ten sposób nasze marzenia staną się prawdziwymi celami!)

1. Lees de dialoog. Wat wil Joris graag doen in de toekomst?
 - a. Hij wil een eigen café beginnen.
 - b. Hij wil stoppen met werken.
 - c. Hij wil alleen in Nederland reizen.
 - d. Hij wil een wereldreis maken.
2. Waarom begint Joris met Europa?
 - a. Omdat hij liever alleen buiten Europa reist.
 - b. Omdat dat een realistisch begin is.
 - c. Omdat hij vliegen onmogelijk vindt.
 - d. Omdat hij niet van de wereld houdt.

1-d 2-b