

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

Pozwól, by stres odszedł: krok po kroku oddychanie



1. Wat helpt als je gestrest bent?
 - a. De tv hard aanzetten
 - b. Een korte ademhalingsoefening
 - c. Veel koffie drinken
 - d. Hard gaan rennen
2. Waar kun je gaan zitten voor de oefening?
 - a. Op een stoel, in bed of op de bank
 - b. In de auto
 - c. Op de fiets
 - d. Buiten in de regen

1-b 2-a

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleur – tijd om te veranderen?

Refleksja w dzienniku o codziennej rutynie w pracy – czas na zmianę?

- Joost:** Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Dzień dobry, Floor, jak się dziś czujesz?)*
- Floor:** Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Dzień dobry, Joost, czuję się dobrze, ale też jestem zestresowana.)*
- Joost:** De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(Presja w pracy jest duża, co? Ja też to zauważam w tym tygodniu.)*
- Floor:** Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Tak. Czasem robię proste ćwiczenie oddechowe, żeby się zrelaksować.)*
- Joost:** Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(Jak dokładnie ono wygląda? Może mi też pomoże.)*
- Floor:** Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(Siedzę spokojnie, zamykam oczy i powoli robię wdech.)*
- Joost:** En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(A potem też robisz dłuższy wydech, żeby się odprężyć?)*
- Floor:** Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Dokładnie. Robię dłuższy wydech i puszczam napięcie.)*
- Joost:** Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(Spróbuję tego za chwilę. Dzięki z góry.)*

1. Waarom doet Floor een ademhalingsoefening? *(Dlaczego Floor robi ćwiczenie oddechowe?)*
 - a. Omdat ze dorst heeft.
 - b. Omdat ze honger heeft.
 - c. Omdat ze geblesseerd is.
 - d. Omdat ze zich wil ontspannen.
2. Wat doet Floor bij de oefening? *(Co robi Floor podczas ćwiczenia?)*
 - 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-d 2-a