

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. Hard gaan rennen
 - b. Een korte ademhalingsoefening
 - c. De tv hard aanzetten
 - d. Veel koffie drinken
2. Waar kun je gaan zitten voor de oefening?
 - a. In de auto
 - b. Op de fiets
 - c. Op een stoel, in bed of op de bank
 - d. Buiten in de regen
3. Hoe moet de uitademing zijn in vergelijking met de inademing?
 - a. Even lang als de inademing
 - b. Korter dan de inademing
 - c. Minimaal twee keer zo lang als de inademing
 - d. Alleen door de mond
4. Wat laat je los bij elke uitademing?
 - a. Je telefoon
 - b. Je stoel
 - c. Spanning
 - d. Je schoenen

1-b 2-c 3-c 4-c

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. Dziękuję z góry.)*

1. Waarom doet Floor een ademhalingsoefening?
 - a. Omdat ze zich wil ontspannen.
 - b. Omdat ze geblesseerd is.
 - c. Omdat ze dorst heeft.
 - d. Omdat ze honger heeft.

2. Wat doet Floor bij de oefening?

a. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.

c. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.

b. Ze gaat liggen en rust de hele dag.

d. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.

1-a 2-d