A2.28 Beweging en levensstijl

Ćwiczenia i styl życia

https://app.colanguage.com/pl/niderlandski/program/a2/28

De conditie	*(Kondycja)*	**De yoga**	*(Joga)*
De kracht	*(Siła)*	**Het zwembad**	*(Basen)*
De krachttraining	*(Trening siłowy)*	**Een gezond leven leiden**	*(Prowadzić zdrowe życie)*
De beweging	*(Ruch)*	**Trainen**	*(Trenować)*
De oefeningen	*(Ćwiczenia)*	**Optillen**	*(Podnosić)*
De gewichten	*(Hantle)*	**Rennen**	*(Biegać)*
De training	*(Trening)*	**Sterk**	*(Silny)*
De routine	*(Rutyna)*		

1. Dialog: Voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding

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 spałam dużo mniej.)*
Joris:	Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig wel twee tot drie keer per week.	*(Czy wtedy uprawiałaś 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. Slaap, beweging en voeding
   b. Elke dag naar het zwembad gaan
   c. Alleen veel krachttraining en zware gewichten
   d. Tien kilometer rennen zonder pauze
2. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht?
   a. Hij at te weinig gezond eten
   b. Hij trainde te veel in de sportschool
   c. Hij deed elke dag yoga
   d. Hij had stress

1-a 2-d

2. Gramatyka: Wyrażenia czasowe (deze week, een tijd geleden, ...)

Wyrażenia czasowe umiejscawiają wydarzenia w czasie, takie jak deze week, gisteren, een tijd geleden.

1. Te wyrażenia czasowe mogą występować z czasem niedokonanym przeszłym lub czasem przeszłym dokonanym.
2. „Een tijd geleden" = nieokreślony czas w przeszłości.

Tijdsuitdrukking ***(Wyrażenie czasowe)***	**Voorbeeldzin** ***(Zdanie przykładowe)***
deze week *(w tym tygodniu)*	We hebben deze week in het zwembad getraind. *(W tym tygodniu trenowaliśmy na basenie.)*
gisteren *(wczoraj)*	Ze rende gisteren een lange afstand. *(Ona biegała wczoraj na długi dystans.)*
een tijd geleden *(jakiś czas temu)*	Een tijd geleden deed ik elke dag oefeningen. *(Jakiś czas temu codziennie robiłem/robiłam ćwiczenia.)*
vandaag *(dzisiaj)*	Vandaag heb ik een krachttraining gedaan. *(Dzisiaj robiłem/robiłam trening siłowy.)*

1. _____ geef ik een extra yogales voor mensen met een druk kantoorleven.
   a. Een tijd geleden b. Gisteren c. Deze week d. Vroeger week
2. _____ heb ik na het werk een uur in het zwembad getraind.
   a. Gisteren b. Een tijd geleden c. Vandaag d. Deze week
3. _____ deed ik elke ochtend oefeningen voordat ik naar kantoor ging.
   a. Gisteren b. Een tijd geleden c. Vandaag d. Deze week
4. _____ heb ik krachttraining gedaan omdat ik mijn conditie wil verbeteren.
   a. Een tijd geleden b. Vandaag c. Gisteren d. Deze week

***1**. Deze week **2**. Gisteren **3**. Een tijd geleden **4**. Vandaag*

3.Ćwiczenia

1. E-mail

Otrzymasz e mail od osiedlowego centrum sportowego o tygodniu próbnym zajęć; odpowiedz, zadając pytania i opisując swoje rutyny oraz oczekiwania.

Beste buur,

In ons sportcentrum in de wijk hebben we deze maand een **proefweek**. Je kunt gratis **trainen** in de fitness, meedoen met **yoga** en zwemmen in het **zwembad**.

Veel mensen willen **een gezond leven leiden**, maar hebben weinig tijd. Daarom hebben we nu korte trainingen van 30 minuten, bijvoorbeeld **krachttraining** met lichte **gewichten** of een rustige **routine** met **oefeningen** voor de rug.

Wil jij deze week komen? Stuur ons een mail met je normale **beweging** op een dag en wanneer je tijd hebt.

Met vriendelijke groet,
Lisa, Buurtsportcentrum Parklaan

Napisz odpowiednią odpowiedź: *Bedankt voor uw e-mail over de proefweek. / Normaal beweeg ik... / Ik heb tijd op...*

_____
_____
_____

2. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Een tijd geleden _____ ik nog geen vijf minuten rennen zonder pauze. *(Jakiś czas temu nie potrafiłem biegać pięć minut bez przerwy.)*

   a. kende *b. kon* *c. kan* *d. konden*

2. Deze week _____ we door onze drukke baan maar twee keer trainen in het zwembad. *(W tym tygodniu, z powodu naszej intensywnej pracy, mogliśmy trenować na basenie tylko dwa razy.)*

   a. kunnen *b. kon* *c. hebben gekund* *d. konden*

3. Gisteren _____ we samen met de collega's om onze conditie en kracht te verbeteren. *(Wczoraj trenowaliśmy razem z kolegami, żeby poprawić kondycję i siłę.)*

   a. trainde *b. trainen* *c. hebben getraind* *d. trainden*

4. Vandaag _____ ik in het park hardgelopen en daarna _____ ik nog tien minuten in het zwembad gerend. *(Dziś biegałem w parku, a potem jeszcze przez dziesięć minut biegałem na basenie.)*

   a. ben / heb *b. heb / ben* *c. heb / heb* *d. ben / ben*

***1**. kon **2**. konden **3**. trainden **4**. heb / ben*

3. Uzupełnij dialogi

a. Advies vragen in de sportschool

Sporter:	*Hoi, ik wil mijn conditie en kracht verbeteren, maar ik weet niet goed welke oefeningen ik moet doen.*	*(Cześć, chcę poprawić kondycję i siłę, ale nie wiem dokładnie, jakie ćwiczenia powinienem wykonywać.)*
Trainer:	*1.*_____ _____	*(Możesz przychodzić trenować trzy razy w tygodniu — zacznij od lekkich ciężarów i krótkiego biegu na bieżni.)*
Sporter:	*Klinkt goed, hoe lang moet ik per keer trainen voor een gezond leven?*	*(Brzmi dobrze. Jak długo powinien trwać trening za każdym razem, żeby wspierać zdrowy tryb życia?)*
Trainer:	*2.*_____ _____	*(Zacznij od pół godziny ruchu dziennie i stopniowo buduj rutynę — w ten sposób naturalnie staniesz się silniejszy.)*

b. Overdag werken, 's avonds naar het zwembad

Collega Anna:	*Na zo'n lange werkdag voel ik me echt lui, ik moet meer beweging in mijn leven.*	*(Po tak długim dniu w pracy czuję się naprawdę ospała, muszę wprowadzić więcej ruchu do mojego życia.)*
Collega Mark:	*3.*_____ _____	*(Chodzę na basen dwa razy w tygodniu po pracy — to pomaga mojej kondycji.)*
Collega Anna:	*Goed idee, ik denk dat ik yoga ga proberen, dat past misschien beter bij mijn rustige training.*	*(Dobry pomysł. Myślę, że spróbuję jogi — może bardziej pasować do mojego spokojniejszego stylu treningu.)*
Collega Mark:	*4.*_____ _____	*(Tak, joga też jest dobra dla zdrowego trybu życia — wzmacnia i zwiększa elastyczność, bez podnoszenia ciężkich ciężarów.)*

***1**. Dan kun je drie keer per week komen trainen en beginnen met lichte gewichten en een beetje rennen op de loopband. **2**. Begin met een half uur beweging per dag en bouw rustig je routine op, dan word je vanzelf sterker. **3**. Ik ga twee keer per week na het werk naar het zwembad, dat helpt voor mijn conditie. **4**. Ja, yoga is ook goed voor een gezond leven, je wordt er sterk en flexibel van zonder zware gewichten op te tillen.*

4. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

1. Hoe ziet uw week eruit qua beweging? Kunt u kort vertellen hoeveel u op een normale werkdag loopt, fietst of sport?

   _____

2. Werk en privé kunnen druk zijn. Wat doet u op een werkdag om toch fit te blijven (bijvoorbeeld in de pauze of na het werk)?

   _____

3. Slaap is belangrijk voor een gezond leven. Hoeveel uur slaapt u meestal per nacht, en merkt u verschil in uw energie bij meer of minder slaap?

   _____

4. Stel: u staat in een sportschool in Nederland. Welke twee vragen zou u aan de trainer stellen over een training of oefeningen die passen bij uw lichaam en uw werkroutine?

_____

5. Napisz 6–8 zdań o własnej rutynie ruchowej: kiedy i jak uprawiasz sport oraz co to robi z Twoim snem i energią.

Ik sport meestal op … / Door meer te bewegen voel ik me … / Op mijn werk / studie is er (geen) mogelijkheid om te sporten. / Mijn doel is om … keer per week te trainen.

_____
_____
_____

4. Ważne czasowniki

	Kunnen	**Trainen**	**Rennen**
ik	kon	trainde	heb gerend
jij/je	kon	trainde	hebt gerend
hij/zij/ze/het	kon	trainde	heeft gerend
wij/we	konden	trainden	hebben gerend
jullie	konden	trainden	hebben gerend
zij/ze	konden	trainden	hebben gerend