

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

Deixe o Stress Ir: Uma Respiração Passo a Passo



1. Wat helpt als je gestrest bent?
 - a. Veel koffie drinken
 - b. Een korte ademhalingsoefening
 - c. De tv hard aanzetten
 - d. Hard gaan rennen
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

1-b 2-c

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

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

Reflexão em um diário sobre a rotina diária de trabalho – hora de mudar?

Joost: Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Bom dia, Floor, como você está hoje?)*

Floor: Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Bom dia, Joost, estou bem, mas também estressada.)*

Joost: De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(A pressão no trabalho está alta, né? Eu também percebo isso esta semana.)*

Floor: Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Sim. Às vezes faço um exercício simples de respiração para relaxar.)*

Joost: Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(Como ele funciona exatamente? Talvez isso me ajude também.)*

Floor: Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(Eu me sento tranquilamente, fecho os olhos e inspiro devagar.)*

Joost: En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(E você também expira por mais tempo para relaxar?)*

Floor: Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Exatamente. Eu expiro por mais tempo e deixo a tensão ir embora.)*

Joost: Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(Vou tentar daqui a pouco. Muito obrigado desde já.)*

1. Waarom doet Floor een ademhalingsoefening? *(Por que a Floor faz um exercício de respiração?)*
 - a. Omdat ze dorst heeft.
 - b. Omdat ze geblesseerd is.
 - c. Omdat ze honger heeft.
 - d. Omdat ze zich wil ontspannen.
2. Wat doet Floor bij de oefening? *(O que a Floor faz no exercício?)*
 - a. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.
 - b. Ze gaat liggen en rust de hele dag.
 - c. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.
 - d. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.

1-d 2-d