

A1.29 Lichamelijke toestanden en sensaties



- Expresse o que precisa.
- Diz como o teu corpo se sente.

De dorst	(A sede)	Geblesseerd	(Lesionado)
De honger	(A fome)	Uitgeput	(Exausto)
De pijn	(A dor)	Zich ontspannen	(Relaxar)
Moe	(Cansado)	Rusten	(Descansar)
Bezweet	(Suado)	Mediteren	(Meditar)

1. Diálogo: Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleur – tijd om te veranderen? (QR: Áudio)



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

1-c 2-b



2. Gramática: Diminutivos

Os diminutivos são formados ao acrescentar um sufixo a um substantivo, como jasje, deurtje, armpje.

1. **Os diminutivos** terminam em -je, -tje, -etje, -kje, -pje.
2. Às vezes, a ortografia muda: woning -> woninkje.
3. **Artigo definido:** os diminutivos sempre usam "**het**" como artigo.

Zelfstandig naamwoord (Substantivo)

Verkleinwoord (Diminutivo)

de jas	het jasje
de deur	het deurtje
de weg	het weggetje
de woning	het woninkje
de arm	het armpje
de boom	het boompje

1. Ik doe snel mijn _____ uit, ik ben helemaal bezweet na de fietstocht naar kantoor. (*Tiro rapidamente o meu casaco, estou completamente suado depois do passeio de bicicleta até ao escritório.*)
a. jasje de b. jas c. de jasje d. jasje
 2. De dokter kijkt naar mijn _____, want ik ben daar geblesseerd. (*O médico olha para o meu bracinho, porque eu me lesionei ali.*)
a. armpje b. armje c. de armpje d. armtje
 3. Ik ga even op het _____ bij de boom zitten om te rusten en te mediteren. (*Vou sentar-me um pouco no banquinho ao pé da árvore para descansar e meditar.*)
a. bankje b. de bankje c. bank d. banktje
 4. Hij woont in een klein _____ naast een druk weggetje; hij is vaak moe van het lawaai. (*Ele mora numa casinha ao lado de uma ruazinha movimentada; ele está muitas vezes cansado do barulho.*)
a. woningje b. woningkje c. woninkje d. het woning
1. jasje 2. armpje 3. bankje 4. woninkje

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1. Na deze lange werkdag | a. mag ik een glas water? |
| 2. Ik heb veel dorst, | b. ik wil even rusten. |
| 3. Mijn rug doet pijn, | c. pak ik even een koud flesje. |
| 4. Na het sporten | d. ben ik helemaal uitgeput. |

1-d: Depois deste longo dia de trabalho estou completamente exausto. **2-a:** Tenho muita sede, posso tomar um copo de água? **3-b:** Minhas costas doem, quero descansar um pouco. **4-c:** Depois de fazer exercício pego uma garrafinha gelada.



2. Cartaz no ginásio: Relaxar depois do trabalho (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: mediteren, pijn, matje, moe, rusten, bezweet, dorst, gespannen, poster



Na een lange werkdag zit je veel op een stoel. Je lichaam voelt zwaar en soms doet je rug (1) _____ . In de sportschool FitPunt hangt bij de ingang een kleine (2) _____ . Op de poster staat: "Voel je je (3) _____ ? Kom naar onze rustige avondles. Hier kun je stretchen, (4) _____ en even niets doen."

In de les is de muziek zacht. De trainer zegt: "Ga liggen op je (5) _____ . Sluit je ogen. Voel je buik en je benen. Ben je hongerig of heb je (6) _____ ? Ben je (7) _____ of juist (8) _____ ? Luister naar je lichaam. Neem daarna tien minuten om te (9) _____ . Je wordt rustiger en slaapt beter in de nacht."

Depois de um longo dia de trabalho, ficas muito tempo sentado numa cadeira. O teu corpo sente-se pesado e às vezes as tuas costas doem. No ginásio FitPunt há um pequeno cartaz pendurado à entrada. No cartaz está escrito: "Sentes-te tenso? Vem à nossa aula tranquila à noite. Aqui podes alongar, meditar e não fazer nada por um momento."

Na aula, a música é suave. O treinador diz: "Deita-te no teu tapete. Fecha os olhos. Sente a tua barriga e as tuas pernas. Tens fome ou tens sede? Estás suado ou, pelo contrário, cansado? Ouve o teu corpo. Depois, tira dez minutos para descansar. Vais ficar mais calmo e dormir melhor à noite."

(1) pijn, (2) poster, (3) gespannen, (4) mediteren, (5) matje, (6) dorst, (7) bezweet, (8) moe, (9) rusten



3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

1. Wat heeft de man nu nodig? (*Do que o homem precisa agora?*)
 - a. Hij heeft veel honger en zoekt meteen een groot diner.
 - b. Hij wil uitgaan en hard sporten.
 - c. Hij heeft behoefte aan stilte en een moment om te rusten.
2. Hoe voelt de vrouw zich na het sporten? (*Como se sente a mulher depois de fazer exercício?*)
 - a. Ze is niet dorstig en heeft spijt van het sporten.
 - b. Ze is erg moe maar ook tevreden over haar lichaam.
 - c. Ze heeft erge pijn in haar benen en kan niet meer lopen.

1-c 2-b

4. Escolha a solução correta

1. Na een lange werkdag _____ ik een halfuurtje op het bankje in de tuin. (*Depois de um longo dia de trabalho, descanso meia hora no banco do jardim.*)
 - a. rustt
 - b. ruste
 - c. rust
 - d. rusten
2. In het weekend _____ jij even op het stoeltje voordat je gaat sporten. (*No fim de semana, você descansa um pouco no banquinho antes de ir se exercitar.*)
 - a. rusten
 - b. ruste
 - c. rustt
 - d. rust
3. Na de training _____ wij op het bankje in het park en drinken we water. (*Depois do treino, nós descansamos no banco do parque e bebemos água.*)
 - a. ruste
 - b. rusten
 - c. rustt
 - d. rust

1. rust 2. rust 3. rusten

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



a. Bezweet na het hardlopen

- Collega Tom:** *Je ziet er bezweet uit, gaat het goed?*
(*Você parece suado, está tudo bem?*)
- Jij:** *Ja, maar ik ben moe en een beetje uitgeput.*
(*Sim, mas estou cansada e um pouco exausta.*)
- Collega Tom:** *Zullen we even zitten in de kantine? Je moet rusten.*
(*Vamos nos sentar um pouco na cantina? Você precisa descansar.*)
- Jij:** *Goed idee, ik heb dorst. Mag ik alsjeblieft water?*
(*Boa ideia, estou com sede. Você pode me dar água, por favor?*)

1. Waarom wil jij even zitten?
-

b. Hoofdpijn tijdens werk

- Collega Sara:** *Je ziet er niet goed uit, heb je pijn?*
(Você não parece bem, está com dor?)
- Jij:** *Ja, ik heb hoofdpijn en ik voel me moe.*
(Sim, estou com dor de cabeça e me sinto cansado.)
- Collega Sara:** *Ga je even naar de stilte-ruimte om te rusten?*
(Você vai para a sala de silêncio para descansar um pouco?)
- Jij:** *Ja, dat ga ik doen. Ik wil me even ontspannen en uitrusten.*
(Sim, vou fazer isso. Quero relaxar e descansar um pouco.)

1. Waar heb jij pijn?

6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

1. Je bent op je werk. Je hebt veel honger, maar je collega praat lang. Je wilt even pauze. Zeg wat je nodig hebt. (Gebruik: de honger, pauze, iets eten)



2. Je bent in de sportschool. Je vriend(in) vraagt: 'Hoe gaat het?' Je bent erg moe. Zeg hoe je je voelt en wat je nu wilt doen. (Gebruik: moe, even zitten, water drinken)

7. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

Hey Sam,
Hoe gaat het nu met je? In de sportschool zag je er **moe** uit en je was heel **bezweet**.
Heb je ook **pijn** in je been?
Als je wilt, kan ik even langskomen met water of iets kleins te eten. Wat heb je nodig?
Groet,
Laura



Escreva uma resposta apropriada: *Ik voel me ... (moe / goed / niet zo goed). / Ik heb pijn in mijn ... / Kun je ... voor mij meenemen?*

Verbos importantes

Rusten (*descansar*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

ik	rust
jij/je	rust
hij/zij/ze/het	rust
wij/we	rusten
jullie	rusten
zij/ze	rusten