

A1.29.1 Kort verhaal: Dagboek – Veranderen van werk?

A1.29.1 Krótkie opowiadanie: Dziennik – Zmiana pracy?

» <https://holenderski.colanguage.pl/opowiadania/dagboek-veranderen-van-werk>

Reflectie in het dagboek over de dagelijkse werkroutine. Tijd voor verandering?

Elke ochtend mediteer ik in stilte.

Ik probeer **rustig** te worden, maar het helpt niet echt. Ik denk te veel.

Na het mediteren voel ik mij nog steeds **moe**.

Ik fiets naar mijn werk. Als ik aankom, ben ik helemaal **bezweet**.

Op mijn werk zit ik veel. Mijn rug doet elke dag een beetje meer pijn.

Rond de middag heb ik honger en **dorst**, maar ik moet snel eten en dan weer verder.

Thuis **ontspan** ik mij, maar mijn hoofd blijft vol.

Ik rust een beetje op de bank, maar ik voel mij uitgeput.

Ik wil niet elke dag **pijn** en stress.

Fit en actief voel ik mij al lang niet meer.

Misschien moet ik nadenken over ander werk.

Refleksja w dzienniku nad codzienną rutyną pracy. Czas na zmiany?

Każdego ranka medytuję w ciszy.

Próbuję się uspokoić, ale to naprawdę nie pomaga. Za dużo myślę.

*Po medytacji czuję się nadal **zmęczony**.*

*Jadę rowerem do pracy. Kiedy przyjeżdżam, jestem cały **spocony**.*

W mojej pracy dużo siedzę. Mój kręgosłup boli mnie każdego dnia trochę bardziej.

*Około południa jestem głodny i **spragniony**, ale muszę szybko zjeść i potem kontynuować.*

*W domu **odpoczywam**, ale moja głowa pozostaje pełna.*

Odpoczywam trochę na kanapie, ale czuję się wyczerpany.

*Nie chcę codziennie **bólu** i stresu.*

***Fit** i aktywny nie czuję się już od dawna.*

Może powinienem pomyśleć o innej pracy.

A1.29.1 Dagboek – Veranderen van werk?

A1.29.1 Dziennik – Zmiana pracy?

<https://holenderski.colanguage.pl/opowiadania/dagboek-veranderen-van-werk>



Oefening 1:

Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Waarom wil de persoon veranderen van werk?
2. Wat raad je aan? Blijven of veranderen?
3. Hoe is jouw werkdruk?
4. Heb jij voldoende beweging en sport?

A1.29.1 Dagboek – Veranderen van werk?

A1.29.1 Dziennik – Zmiana pracy?

<https://holenderski.colanguage.pl/opowiadania/dagboek-veranderen-van-werk>



Oefening 2:

Vul de open plekken in en maak de zinnen af

Instructie: Wstaw poprawne słowo.

moe, ontspan, dorst, pijn, bezweet, Fit

1. Ik fiets naar mijn werk. Als ik aankom, ben ik helemaal
2. Ik wil niet elke dag en stress.
3. Na het mediteren voel ik mij nog steeds
4. Thuis ik mij, maar mijn hoofd blijft vol.
5. Rond de middag heb ik honger en, maar ik moet snel eten en dan weer verder.
6. en actief voel ik mij al lang niet meer.

Rozwiązania:

1. bezweet 2. pijn 3. moe 4. ontspan 5. dorst 6. Fit