

## Stepping Stones 4 kgt – Chapter 4: Get physical!

### Stone 11

#### Vragen wat er aan de hand is...

What's wrong with you?

What's bothering you?

What's the matter?

Are you all right?

Are you OK?

What can I do for you?

What's happened?

Where does it hurt?

#### ... en reageren op zo'n vraag:

I've got a terrible headache.

I've got spots all over my face.

My back aches.

My leg hurts.

I'm pregnant.

I'm not feeling very well.

I'm feeling dizzy.

I have fallen down the stairs.

I have twisted my knee.

I have had a fight.

Wat is er met je?

Wat zit je dwars?

Wat is er aan de hand?

Is alles goed met je?

Is alles goed met je?

Wat kan ik voor je doen?

Wat is er gebeurd?

Waar doet het zeer?

Ik heb vreselijke hoofdpijn.

Ik heb puistjes over mijn hele gezicht.

Mijn rug doet zeer.

Mijn been doet zeer.

Ik ben zwanger.

Ik voel me niet zo goed.

Ik voel me duizelig.

Ik ben van de trap gevallen.

Ik heb mijn knie verdraaid.

Ik heb gevochten.

### Stone 12

#### Iemand advies geven:

You should talk to a friend.

Perhaps you could visit your GP.

I suggest you go on a diet.

If I were you, I would eat more vegetables.

If I were you, I would stop smoking.

If I were you, I would join a fitness club.

If I were you, I wouldn't listen to what other people say.

If I were you, I wouldn't worry about it too much.

It would be better if you stayed in bed for a while.

It would be better if you took more exercise.

Je zou met een vriend moeten praten.

Misschien zou je naar de huisarts kunnen gaan.

Ik stel voor dat je op dieet gaat.

Als ik jou was, zou ik meer groenten eten.

Als ik jou was, zou ik stoppen met roken.

Als ik jou was, zou ik lid worden van een fitnessclub.

Als ik jou was, zou ik niet luisteren naar wat andere mensen zeggen.

Als ik jou was, zou ik me er niet te veel zorgen om maken.

Het zou beter zijn, als je poosje in bed bleef.

Het zou beter zijn als je meer zou bewegen.

### Stone 13

#### Zeggen hoe je je voelt:

I'm depressed.

I'm optimistic.

I'm furious about his behaviour.

I'm angry about the way she has treated me.

Ik ben depressief.

Ik ben optimistisch.

Ik ben woedend over zijn gedrag.

Ik ben boos over de manier waarop zij me behandeld heeft.

It makes me feel bad about myself.  
I feel great.  
I feel guilty.  
I feel rather good about that.  
I feel disappointed about my school results.  
  
I feel sad about my weight.  
I feel ashamed about my looks.  
I don't mind going to the dentist.  
  
I don't mind being fat.

### Stone 14

#### Vertellen hoe iets gekomen is:

Last week I was ill. That's why I missed my fitness classes.  
Yesterday I was ill. That's the reason I couldn't come.  
I've been very busy. So I forgot to call you.  
  
I've been very busy. So I missed my appointment.  
I used to be very shy. That's why I've got few friends.  
I used to be bullied a lot. So I'm happy I've met you.

### Stone 15

#### Iemand geruststellen:

It's not the end of the world.  
It's all right.  
Don't take it so hard!  
Don't worry.  
You'll be fine.  
She will get over it.  
Never mind.

Het zorgt ervoor dat ik slecht over mezelf denk.  
Ik voel me geweldig.  
Ik voel me schuldig.  
Ik heb daar nogal een goed gevoel over.  
Ik ben teleurgesteld over mijn schoolresultaten.  
Ik voel me verdrietig over mijn gewicht.  
Ik schaam me voor mijn uiterlijk.  
Ik vind het niet erg om naar de tandarts te gaan.  
Ik vind het niet erg om dik te zijn.

Vorige week was ik ziek. Daarom heb ik mijn fitnesslessen gemist.  
Gisteren was ik ziek. Dat is de reden dat ik niet kon komen.  
Ik heb het erg druk gehad. Dus ik ben vergeten je te bellen.  
Ik heb het erg druk gehad. Daarom heb ik mijn afspraak gemist.  
Ik was vroeger erg verlegen. Daarom heb ik weinig vrienden.  
Ik werd vroeger veel gepest. Dus ik ben blij dat ik jou heb ontmoet.

Het is niet het einde van de wereld.  
Het geeft niet.  
Trek het je niet zo aan!  
Maak je geen zorgen.  
Het komt wel goed met je.  
Ze komt er wel overheen.  
Het geeft niet.