

## A1.29 Физически състояния и усещания

*Physische Zustände und Empfindungen*

<https://app.colanguage.com/de/bulgarisch/lehrplan/a1/29>



<b>Болка (в) гърба</b>	<i>(Rückenschmerzen)</i>	<b>Кашлица</b>	<i>(Husten)</i>
<b>Главоболие</b>	<i>(Kopfschmerzen)</i>	<b>Задух</b>	<i>(Atemnot)</i>
<b>Треска</b>	<i>(Fieber)</i>	<b>Успокоявам се</b>	<i>(beruhigen (sich))</i>
<b>Замайване</b>	<i>(Schwindel)</i>	<b>Приемам лекарство</b>	<i>(ein Medikament einnehmen)</i>
<b>Гадене</b>	<i>(Übelkeit)</i>	<b>Почивам/почивка</b>	<i>(ausruhen/Ruhe)</i>
<b>Умора</b>	<i>(Müdigkeit)</i>	<b>Поставям лед</b>	<i>(Eis auflegen)</i>
<b>Алергия</b>	<i>(Allergie)</i>	<b>Чувствам се добре/лошо</b>	<i>(sich gut/schlecht fühlen)</i>

# 1.Übungen

## 1. Informationen zur Firmenfeier (Audio in der App verfügbar)



**Wörter zu verwenden:** почивка, треска, затруднено, почивка, мускулна, умора, главоболие, Пийте, алергична, лекарство

Здравейте,

Аз съм д-р Иванова, фирмен лекар във вашата компания. Много колеги имат оплаквания от \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ болка след дълъг работен ден. Ако имате \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_ дишане, моля, обърнете се към фармацевт или потърсете \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_. Не работете, ако имате силни болки или \_\_\_\_\_ реакция.

Когато сте на работа, правете кратка \_\_\_\_\_ на всеки час. \_\_\_\_\_ вода, за да не изпитвате жажда, и яжте редовно, за да не изпитвате глад. Ако приемате лекарства, четете внимателно листовката. Грижете се за тялото си, за да се чувствате по-добре и да работите спокойно.

Grüße,

*ich bin Herr Ivanov, der Geschäftsführer Ihrer Firma. Viele Kolleginnen und Kollegen haben eine Einladung zu einer Abendveranstaltung mit Musik am nächsten Arbeitstag erhalten. Manche haben Kopfschmerzen, Stress oder Magenbeschwerden; andere fühlen sich wegen der Feier oder wegen Getränken und Snacks unwohl. Arbeiten Sie nicht? Einige haben nur leichte Beschwerden oder allergische Reaktionen.*

*Wenn Sie zur Arbeit kommen, bringen Sie bitte eine Karte mit, auf der steht, welche Getränke es gibt. Trinken Sie Wasser, damit sich ein Kater nicht verschlimmert, und ich bitte Sie dringend, keinen Alkohol zu konsumieren. Nehmen Sie bei Bedarf Medikamente, damit Sie sich innerlich beruhigen. Kommen Sie pünktlich zur Arbeit, damit Sie sich wohler fühlen und konzentrierter arbeiten können.*

1. Какви два проблема имат много колеги след дълъг работен ден?

\_\_\_\_\_

2. Какво да направите, ако имате главоболие или затруднено дишане?

\_\_\_\_\_

## 2. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. След дълъг работен ден         | a. ставам вкъщи и пия чай.     |
| 2. Когато имам главоболие,        | b. имам болка в гърба.         |
| 3. Днес се чувствам много уморен, | c. искам просто да си легна.   |
| 4. Когато имам треска,            | d. вземам лекарство и почивам. |

**1-b:** Am nächsten Tag habe ich frei und Kopfschmerzen. **2-d:** Wenn ich Kopfschmerzen habe, nehme ich Paracetamol und ruhe mich aus. **3-c:** Eines Nachts träume ich von vielen Menschen, als wollten sie mich warnen. **4-a:** Wenn ich durstig bin, trinke ich Wasser oder Tee.

## 3. Wählen Sie die richtige Lösung

- |   |  |
|---|--|
| 1. Днес се чувствам много зле и искам да _____ у дома.                  | (Den Tag verbringen wir bei viel Sonnenschein und ich habe Lust, zu Hause zu bleiben.) |
| a. почина      b. починам      c. се почина      d. си почина           |  |
| 2. Когато имам силно главоболие, аз _____ лекарство и пия много вода.   | (Wenn man Kopfschmerzen hat, nimmt man Medikamente und trinkt viel Wasser.)            |
| a. взема      b. вземам      c. вземам      d. взема                    |  |
| 3. Извинете, чувствам се много зле и искам да _____ .                   | (Er erinnert sich daran, dass wir viel Sonne hatten und ich spazieren gehen wollte.)   |
| a. повръщам      b. повърнам      c. да повърна      d. повърна         |  |
| 4. Когато имам треска, _____ слаб и не ходя на работа.                  | (Als ich Angst hatte, fühlten wir uns schlecht und gingen nicht zur Arbeit.)           |
| a. чувствам се      b. чувствам      c. се чувствам      d. се чувствам |  |

1. си почина 2. вземам 3. повърна 4. се чувствам

## 4. Beende die Dialoge

### а. Нещо ми е лошо в офиса

- |                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| <b>Иван, колега:</b>   | Мария, не се чувствам добре, имам главоболие и съм много уморен.   | (Maria, mir geht es nicht gut, ich habe Kopfschmerzen und mir ist sehr übel.)                                   |
| <b>Мария, колежка:</b> | 1. _____   | (Trink etwas Wasser, leg dich fünf Minuten hin und atme tief durch — das hilft oft.)                            |
| <b>Иван, колега:</b>   | Добре, ще пия вода и ще почивам; ако не мине, ще приема лекарство. | (Okay, ich trinke zuerst Wasser und lege mich hin; aber ich glaube, ich werde mich krankmelden.)                |
| <b>Мария, колежка:</b> | 2. _____   | (Wenn du Fieber und Husten hast oder Atembeschwerden, ruf am besten einen Arzt an oder geh in die Notaufnahme.) |

### б. Лека травма в парка

- |                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| <b>Петър, минувач:</b> | Нина, паднахте ли и имате болка в гърба или рана? | (Nina, hast du die Decke und die Wasserflasche im Kofferraum oder im Rucksack?) |
|------------------------|---|---|

**Нина, посетителка:** 3. \_\_\_\_\_ (Ja, meine Mutter hat sie in den Kofferraum gelegt und das Baby ist gut versorgt und ruhig.)

**Петър, минувач:** Останете седнала, пийте бавно вода за хидратация и повдигнете краката малко. (Stell dich kurz hin, nimm das Baby heraus für einen kleinen Spaziergang und nimm die Decke mit.)

**Нина, посетителка:** 4. \_\_\_\_\_ (Danke, das kriegen wir hin; aber wenn es schlimmer wird, sollen wir dann wirklich Hilfe holen?)

1. Изпий вода, почини за пет минути и завий се с одеяло, ако искаш. 2. Ако имаш и треска или задушаване, ще извикаме първа помощ или ще отидеш в спешното. 3. Да, малко ме боли гърбът и усещам замаяване и гадене. 4. Благодаря, ще послушам; ако се влоши, да повикаме ли първа помощ?

## 5. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Ти си на работа и не се чувстваш добре. Опиши главоболието и умората. (Използвай: главоболие, умора, да си почина)

Имам \_\_\_\_\_

2. Ти си вкъщи с настинка и кашлица. Обясни как се чувстваш и кажи дали ще вземеш лекарство. (Използвай: настинка, кашлица, да взема лекарство)

Чуствам се \_\_\_\_\_

3. Ти си при личния лекар в България. Кажи на лекаря къде те боли и каква е температурата. (Използвай: болка, температура, да меря температурата си)

Боли ме \_\_\_\_\_

4. Ти говориш по телефона с колега и казваш, че може да излезеш по-късно заради гадене и задух. Обясни какво ти трябва. (Използвай: гадене, задух, да посетя лекар)

Чуствам \_\_\_\_\_

## 6. Beschreiben Sie kurz, wie Sie sich während des Arbeitstages fühlen und wie Sie sich verhalten, damit Sie sich wohler fühlen (4 oder 5 Sätze).

Чуствам се уморен/уморена. / Имам болка в ... / Имам нужда от почивка/вода/лекарство. / Когато се чувствам зле, аз ...

---

---

---