

## A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen



- Wyraż, czego potrzebujesz.
- Powiedz, jak się czuje twoje ciało.

<b>Der Hunger</b>	<i>(Głód)</i>	<b>Sich ausruhen</b>	<i>(Odpocząć)</i>
<b>Der Durst</b>	<i>(Pragnienie)</i>	<b>(Sich) entspannen</b>	<i>((Zrelaksować się) Relaksować się)</i>
<b>Der Appetit</b>	<i>(Apetyt)</i>	<b>Müde</b>	<i>(Zmęczony)</i>
<b>Die Pause</b>	<i>(Przerwa)</i>	<b>Wach</b>	<i>(Obudzony)</i>
<b>Das Meer</b>	<i>(Morze)</i>	<b>Verletzt</b>	<i>(Zraniony)</i>
<b>Baden</b>	<i>(Kąpiel)</i>	<b>Verschwitzt</b>	<i>(Spocony)</i>
<b>Vielleicht</b>	<i>(Być może)</i>	<b>Erschöpft</b>	<i>(Wyczerpany)</i>

## 1. Dialog: Franz denkt, sein Körper braucht etwas, aber er weiß nicht genau was.

- Franz:** Ich habe so Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank? *(Ale jestem głodny. Mamy jeszcze coś w lodówce?)*
- Gabi:** Der Kühlschrank ist leider leer. *(Niestety lodówka jest pusta.)*
- Franz:** Haben wir sonst noch etwas zu essen? *(Mamy jeszcze coś innego do jedzenia?)*
- Gabi:** Nein. Bist du sicher, dass du Hunger hast? Wir haben doch gerade einen Döner gegessen. *(Nie. Jesteś pewien, że jesteś głodny? Przecież dopiero co zjedliśmy dónera.)*
- Franz:** Was habe ich sonst, wenn ich keinen Hunger habe? *(A co mam, jeśli nie jestem głodny?)*
- Gabi:** Vielleicht hast du einfach nur Appetit. Oft verwechseln wir das. *(Może masz po prostu apetyt. Często to mylimy.)*
- Franz:** Und woher weiß ich, ob ich Hunger habe oder Appetit? *(A skąd mam wiedzieć, czy jestem głodny, czy mam apetyt?)*
- Gabi:** Trink einfach mal ein großes Glas Wasser. *(Po prostu wypij dużą szklankę wody.)*
- Franz:** Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Vielleicht ist es nur Durst. *(Chyba to ani głód, ani apetyt. Może to tylko pragnienie.)*

1. Warum sagt Gabi, dass Franz vielleicht keinen Hunger hat?
  - a. Weil sie doch gerade einen Döner gegessen haben.
  - b. Weil Franz verletzt ist und nicht essen darf.
  - c. Weil Franz müde ist und sich ausruhen soll.
  - d. Weil der Kühlschrank voll ist.
2. Was soll Franz laut Gabi machen?
  - a. Ins Meer gehen und schwimmen.
  - b. Sich entspannen und baden gehen.
  - c. Ein großes Glas Wasser trinken.
  - d. Eine Pause machen und schlafen.

1-a 2-c

## 2. Gramatyka: Negacja za pomocą „nicht” i „kein” w zdaniach pełnych

Naucz się, kiedy używasz „nicht”, a kiedy „kein”.



1. „Kein” używa się do negowania rzeczowników z rodzajnikiem nieokreślonym albo bez rodzajnika.
2. „Nicht” neguje przymiotniki, czasowniki, rodzajniki określone albo całe zdania.

	<b>Kasus (przypadek)</b>	<b>Nominativ (mianownik)</b>	<b>Akkusativ (biernik)</b>	<b>Dativ (celownik)</b>
<b>„kein”</b> („kein”)	Maskulin ( <i>rodzaj męski</i> )	<b>kein</b> Mann Das ist kein Mann.	<b>keinen</b> Mann Ich sehe keinen Mann.	<b>keinem</b> Mann Ich helfe keinem Mann.
	Feminin ( <i>rodzaj żeński</i> )	<b>keine</b> Frau Das ist keine Frau.	<b>keine</b> Frau Ich sehe keine Frau.	<b>keiner</b> Frau Ich helfe keiner Frau.
	Neutrum ( <i>rodzaj nijaki</i> )	<b>kein</b> Kind Das ist kein Kind.	<b>kein</b> Kind Ich sehe kein Kind.	<b>keinem</b> Kind Ich helfe keinem Kind.
	Plural ( <i>liczba mnoga</i> )	<b>keine</b> Freunde Das sind keine Freunde.	<b>keine</b> Freunde Ich sehe keine Freunde.	<b>keinen</b> Freunden Ich helfe keinen Freunden.
<b>„nicht”</b> („nicht”)		Ich bin <b>nicht</b> müde.	Ich sehe das Meer <b>nicht</b> .	Ich antworte dem Kind <b>nicht</b> .

1. Ich bin heute \_\_\_\_\_ müde, aber ich brauche eine Pause.  
a. nichts    b. kein    c. nicht    d. keine
2. Ich habe \_\_\_\_\_ Hunger, ich habe nur Durst.  
a. keinen    b. kein    c. nicht    d. keine
3. In der Küche gibt es \_\_\_\_\_ Wasser mehr.  
a. kein    b. nicht    c. keine    d. keinen
4. Ich sehe das Meer heute \_\_\_\_\_, es ist zu neblig.  
a. kein    b. keinen    c. nicht    d. keine

1. nicht 2. keinen 3. kein 4. nicht

### 3. Ćwiczenia



#### 1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| a. Ich bin müde,            | 1. ich brauche eine Pause.     |
| b. Ich habe Durst,          | 2. ich esse jetzt nichts.      |
| c. Ich habe keinen Appetit, | 3. dann bin ich wieder wach.   |
| d. Ich ruh mich kurz aus,   | 4. ich trinke ein Glas Wasser. |

**1-a:** Jestem zmęczony, potrzebuję przerwy. **2-d:** Chce mi się pić, piję szklankę wody. **3-b:** Nie mam apetytu, teraz nic nie jem.

**4-c:** Odpoczywam chwilę, wtedy znów będę przytomny.

#### 2. Ogłoszenie w biurze: przerwa i dobre samopoczucie (Audio dostępne w aplikacji)

**Wypełnij luki:** Hunger, Appetit, Durst, Pause, auszurufen, entspannen, keine, müde, verletzt, erschöpft

Hinweis der Personalabteilung: Bitte machen Sie regelmäßig kurze Pausen. Wer lange am Bildschirm arbeitet, wird oft \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_. Trinken Sie genug Wasser, auch wenn Sie keinen \_\_\_\_\_ haben. Essen Sie in der \_\_\_\_\_ etwas Leichtes. Wenn Sie keinen \_\_\_\_\_ haben, essen Sie nicht nur aus \_\_\_\_\_.

Wenn Sie sich nicht gut fühlen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Teamleitung. Bei Stress hilft es, sich fünf Minuten \_\_\_\_\_ oder kurz zu \_\_\_\_\_. Wenn Sie \_\_\_\_\_ sind, melden Sie das sofort. Für alle gilt: Es gibt \_\_\_\_\_ Meetings in der Pause.

*Informacja z działu kadr: Proszę regularnie robić krótkie przerwy. Kto długo pracuje przy ekranie, często robi się zmęczony lub wyczerpany. Proszę pić wystarczająco dużo wody, nawet jeśli nie czują Państwo pragnienia. Proszę zjeść w przerwie coś lekkiego. Jeśli nie są Państwo głodni, proszę nie jeść tylko z apetytu.*

*Jeśli nie czują się Państwo dobrze, proszę porozmawiać z kierownictwem zespołu. W razie stresu pomaga odpocząć przez pięć minut albo krótko się zrelaksować. Jeśli są Państwo ranni, proszę zgłosić to natychmiast. Dla wszystkich obowiązuje: Nie ma spotkań w czasie przerwy.*

#### 3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.



- Wann kommt die Person ins Büro?  
(Kiedy ta osoba przychodzi do biura?)
  - um 10:00 Uhr
  - gegen 11:00 Uhr
  - erst am Nachmittag
- Was bestellt der Mann?  
(Co zamawia mężczyzna?)
  - Sprudelwasser
  - ein Bier
  - stilles Wasser

#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Nach der Arbeit \_\_\_\_\_ ich mich nicht aus, ich bin noch zu wach. *(Po pracy nie odpoczywam, jestem jeszcze zbyt przytomny.)*  
 a. ruht      b. ruhe      c. ruhest      d. ruhen
2. In der Pause \_\_\_\_\_ ich mich nicht, weil ich keinen Appetit habe. *(W przerwie nie relaksuję się, bo nie mam apetytu.)*  
 a. entspannst      b. entspannen      c. entspannt      d. entspanne
3. Am Wochenende \_\_\_\_\_ wir uns am Meer aus und gehen vielleicht baden. *(W weekend odpoczywamy nad morzem i może pójdziemy się kąpać.)*  
 a. ruht      b. ruhe      c. ruhen      d. ruhst

1. ruhe 2. entspanne 3. ruhen

#### 5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



##### a. Kurze Pause im Büro

**Laura**      *Hey Mina, hast du kurz Zeit für eine Pause?*

**(Kollegin):**      *(Hej Mina, masz chwilę na przerwę?)*

**Mina (Kollegin):** 1. \_\_\_\_\_

**Laura**      *Hast du Hunger oder Durst?*

**(Kollegin):**      *(Jesteś głodna albo spragniona?)*

**Mina (Kollegin):** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Nach dem Sport: Erschöpft zu Hause

**Jonas (Freund):** 3. \_\_\_\_\_

**Sofia (Freundin):**      *Vielleicht später. Ich bin sehr verschwitzt und ziemlich erschöpft.  
(Może później. Jestem bardzo spocona i dość wyczerpana.)*

**Jonas (Freund):** 4. \_\_\_\_\_

**Sofia (Freundin):**      *Nicht verletzt. Ich bin müde und möchte mich lieber zu Hause ausruhen.  
(Nie, bez kontuzji. Jestem zmęczona i wolę odpocząć w domu.)*

##### Przykładowe odpowiedzi:

1. Ja, gern. Ich bin müde und heute etwas erschöpft. 2. Ich habe Durst. Ich möchte mich kurz hinsetzen und mich entspannen. 3. Sofia, hast du Appetit? Wir könnten noch etwas essen gehen. 4. Bist du verletzt oder nur müde?

#### 6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Du bist im Büro in einem langen Termin. Du hast Durst und möchtest kurz etwas trinken. Was sagst du? (Benutze: Der Durst, Wasser, kurz)

2. Du bist mit Kolleginnen in der Mittagspause. Du hast Hunger und willst etwas essen. Was sagst du? (Benutze: Der Hunger, etwas essen, die Pause)

---

## 7. WhatsApp

**Lara (Büro):** Hi! Ich mache gleich eine kleine Pause. Ich bin total **müde** und habe **Durst**. Kommst du mit in die Küche?

Wir können Wasser holen und kurz **ausruhen**. Oder wir gehen 5 Minuten raus, ein bisschen **entspannen**.

Bist du auch müde? Hast du **Hunger** oder nur **Appetit**?



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Ich bin (nicht) ... und ich brauche ... / Ich habe (kein(en/e) ... / Ich habe keinen/keine ... / Vielleicht komme ich mit, aber ...*

---



---



---

### Ważne czasowniki

#### Sich ausruhen (*odpoczywać*)

Präsens

ich	ruhe mich aus
du	ruhst dich aus
er/Sie/es	ruht sich aus
wir	ruhen uns aus
ihr	ruht euch aus
sie	ruhen sich aus

#### (Sich) entspannen (*(sich) odprężać*)

Präsens

entspanne mich
entspannst dich
entspannt sich
entspannen uns
entspannt euch
entspannen sich