

## A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen



- Wyraź, 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. (QR: Audio)



- 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 dōnera.)*
- 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.)*

- Warum sagt Gabi, dass Franz vielleicht keinen Hunger hat? *(Dlaczego Gabi mówi, że Franz może nie być głodny?)*
  - Weil sie doch gerade einen Döner gegessen haben.
  - Weil Franz müde ist und sich ausruhen soll.
  - Weil der Kühlschrank voll ist.
  - Weil Franz verletzt ist und nicht essen darf.
- Was soll Franz laut Gabi machen? *(Co według Gabi powinien zrobić Franz?)*
  - Sich entspannen und baden gehen.
  - Ein großes Glas Wasser trinken.
  - Eine Pause machen und schlafen.
  - Ins Meer gehen und schwimmen.

1-a 2-b

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

Nauć 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> .

„Es gibt” neguje się za pomocą „kein”. Przykład: „Es gibt keine Fragen”

1. Ich bin heute \_\_\_\_\_ müde, aber ich brauche eine Pause. (*Dziś nie jestem zmęczony, ale potrzebuję przerwy.*)  
a. nichts    b. kein    c. nicht    d. keine
2. Ich habe \_\_\_\_\_ Hunger, ich habe nur Durst. (*Nie jestem głodny, jestem tylko spragniony.*)  
a. keinen    b. kein    c. nicht    d. keine
3. In der Küche gibt es \_\_\_\_\_ Wasser mehr. (*W kuchni nie ma już wody.*)  
a. kein    b. nicht    c. keine    d. keinen
4. Ich sehe das Meer heute \_\_\_\_\_, es ist zu neblig. (*Dziś nie widzę morza, jest zbyt mgliście.*)  
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.

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. Ich bin müde,            | a. ich brauche eine Pause.     |
| 2. Ich habe Durst,          | b. ich esse jetzt nichts.      |
| 3. Ich habe keinen Appetit, | c. dann bin ich wieder wach.   |
| 4. Ich ruh mich kurz aus,   | d. 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 (QR: Audio)

**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 (1) \_\_\_\_\_ oder (2) \_\_\_\_\_. Trinken Sie genug Wasser, auch wenn Sie keinen (3) \_\_\_\_\_ haben. Essen Sie in der (4) \_\_\_\_\_ etwas Leichtes. Wenn Sie keinen (5) \_\_\_\_\_ haben, essen Sie nicht nur aus (6) \_\_\_\_\_.

Wenn Sie sich nicht gut fühlen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Teamleitung. Bei Stress hilft es, sich fünf Minuten (7) \_\_\_\_\_ oder kurz zu (8) \_\_\_\_\_. Wenn Sie (9) \_\_\_\_\_ sind, melden Sie das sofort. Für alle gilt: Es gibt (10) \_\_\_\_\_ 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 obowiązują: Nie ma spotkań w czasie przerwy.*

*(1) müde, (2) erschöpft, (3) Durst, (4) Pause, (5) Hunger, (6) Appetit, (7) auszurufen, (8) entspannen, (9) verletzt, (10) keine*

#### 3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)



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

1-b 2-b

#### 4. Wyznacz poprawne rozwiązanie

- 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
- In der Pause \_\_\_\_\_ ich mich nicht, weil ich keinen Appetit habe. *(W przerwie nie relaksuję się, bo nie mam apetytu.)*  
 a. entspannen      b. entspanne      c. entspannt      d. entspannst
- Am Wochenende \_\_\_\_\_ wir uns am Meer aus und gehen vielleicht baden. *(W weekend odpoczywamy nad morzem i może pójdziemy się kąpać.)*  
 a. ruhe      b. ruhen      c. ruhst      d. ruht

1. ruhe 2. entspanne 3. ruhen

#### 5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



##### a. Kurze Pause im Büro

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

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

**Mina (Kollegin):**      *Ja, gern. Ich bin müde und heute etwas erschöpft.*

*(Tak, chętnie. Jestem zmęczona i dziś trochę wyczerpana.)*

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

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

**Mina (Kollegin):**      *Ich habe Durst. Ich möchte mich kurz hinsetzen und mich entspannen.*

*(Jestem spragniona. Chcę na chwilę usiąść i się zrelaksować.)*

- Warum macht Mina eine Pause?
- 

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

**Jonas (Freund):**      *Sofia, hast du Appetit? Wir könnten noch etwas essen gehen.*

*(Sofia, masz apetyt? Moglibyśmy jeszcze pójść coś zjeść.)*

**Sofia (Freundin):**      *Vielleicht später. Ich bin sehr verschwitzt und ziemlich erschöpft.*

*(Może później. Jestem bardzo spocona i dość wyczerpana.)*

**Jonas (Freund):**      *Bist du verletzt oder nur müde?*

*(Jesteś kontuzjowana czy tylko zmęczona?)*

**Sofia (Freundin):**      *Nicht verletzt. Ich bin müde und möchte mich lieber zu Hause ausruhen.*

*(Nie, bez kontuzji. Jestem zmęczona i wolę odpocząć w domu.)*

- Wie fühlt sich Sofia nach dem Sport? Nenne zwei Wörter.
-

## 6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (QR: AI+)

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. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

**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 (k)ein(en/e) ... / Ich habe keinen/keine ... / Vielleicht komme ich mit, aber ...*

### Ważne czasowniki

#### Sich ausruhen (*odpoczywać*)

Präsens

ruhe mich aus

ruhst dich aus

ruht sich aus

ruhen uns aus

ruht euch aus

ruhen sich aus

#### (Sich) entspannen (*(sich) odprężyć*)

Präsens

entspanne mich

entspannst dich

entspannt sich

entspannen uns

entspannt euch

entspannen sich

ich

du

er/sie/es

wir

ihr

sie