

A1.29 Körperliche Zustände und Empfindungen

Stany fizyczne i odczucia

https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/program/a1/29



<b>Der Appetit</b>	(Apetyt)	<b>Verschwitz</b>	(Spocony/a)
<b>Der Durst</b>	(Pragnienie)	<b>Erschöpft</b>	(Wyczerpany/a)
<b>Der Hunger</b>	(Głód)	<b>Wach</b>	(Przytomny/a; czujny/a)
<b>Das Meer</b>	(Morze)	<b>Vielleicht</b>	(Być może)
<b>Die Pause</b>	(Przerwa)	<b>Baden</b>	(Kąpać się)
<b>Müde</b>	(Zmęczony/a)	<b>Sich ausruhen</b>	(Odpoczywać)
<b>Verletzt</b>	(Ranny/a)	<b>(Sich) entspannen</b>	(Relaksować się)

1. Dialog: Körperliche Zustände und Empfindungen

**Franz:** Ich habe so einen Hunger. Haben wir noch etwas im Kühlschrank?

**Gabi:** Der Kühlschrank ist leider leer.

**Franz:** Haben wir sonst noch etwas zu essen?

**Gabi:** Ich glaube nicht. Bist du dir sicher, dass du Hunger hast? Wir haben vor einer Stunde einen Döner gegessen.

**Franz:** Was meinst du? Was habe ich dann, wenn ich keinen Hunger habe?

**Gabi:** Vielleicht hast du nur Appetit. Das verwechseln wir oft.

**Franz:** Und wie weiß ich, ob ich Hunger habe oder nur Appetit?

**Gabi:** Trink einfach mal ein großes Glas Wasser.

**Franz:** Okay... Ich glaube, es ist weder Hunger noch Appetit. Ich habe Durst und ich bin ein bisschen müde.

(Jestem taki głodny. Czy mamy jeszcze coś w lodówce?)

(Niestety lodówka jest pusta.)

(Czy mamy jeszcze coś do jedzenia?)

(Chyba nie. Jesteś pewien, że jesteś głodny? Godzinę temu jedliśmy kebaba.)

(Jak to? Co mam wtedy, jeśli nie jestem głodny?)

(Może masz tylko apetyt. Często to mylimy.)

(Skąd mam wiedzieć, czy jestem głodny, czy tylko mam apetyt?)

(Po prostu napij się dużej szklanki wody.)

(Dobra... Myślę, że to ani głód, ani apetyt. Jestem spragniony i trochę zmęczony.)

1. Was ist am Anfang das Problem von Franz?

a. Er ist verletzt.

c. Er ist sehr erschöpft von der Arbeit am Meer.

b. Er ist wach und ganz fit.

d. Er hat großen Hunger.
2. Was sagt Gabi über den Kühlschrank?

a. Der Kühlschrank ist kaputt und verletzt.

c. Der Kühlschrank ist voll mit Döner.

b. Der Kühlschrank ist leider leer.

d. Im Kühlschrank ist Wasser und Franz ist nicht durstig.

1-d 2-b

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

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



1. Kein jest używane do negowania rzeczowników z nieokreślonym rodzajnikiem lub bez rodzajnika w ogóle.
2. „Nicht” przeczy przymiotniki, czasowniki, określone rodzajniki lub całe zdania.

	<b>Kasus (Przypadek)</b>	<b>Nominativ (Mianownik)</b>	<b>Akkusativ (Biernik)</b>	<b>Dativ (Celownik)</b>
<b>mit "nicht"</b> (z „nicht”)	<b>Maskulin</b> (Rodzaj męski)	<b>kein</b> Mann ( <i>kein mężczyzna</i> ) Das ist kein Mann. ( <i>To nie jest mężczyzna.</i> )	<b>keinen</b> Mann ( <i>keinen mężczyznę</i> ) Ich sehe keinen Mann. ( <i>Widzę żadnego mężczyzny.</i> )	<b>keinem</b> Mann ( <i>keinem mężczyźnie</i> ) Ich helfe keinem Mann. ( <i>Nie pomagam żadnemu mężczyźnie.</i> )
	<b>Feminin</b> (Rodzaj żeński)	<b>keine</b> Frau ( <i>keine kobieta</i> ) Das ist keine Frau. ( <i>To nie jest kobieta.</i> )	<b>keine</b> Frau ( <i>keine kobietę</i> ) Ich sehe keine Frau. ( <i>Nie widzę żadnej kobiety.</i> )	<b>keiner</b> Frau ( <i>keiner kobiecie</i> ) Ich helfe keiner Frau. ( <i>Nie pomagam żadnej kobiecie.</i> )
	<b>Neutrum</b> (Rodzaj nijaki)	<b>kein</b> Kind ( <i>kein dziecko</i> ) Das ist kein Kind. ( <i>To nie jest dziecko.</i> )	<b>kein</b> Kind ( <i>kein dziecko</i> ) Ich sehe kein Kind. ( <i>Nie widzę żadnego dziecka.</i> )	<b>keinem</b> Kind ( <i>keinem dziecku</i> ) Ich helfe keinem Kind. ( <i>Nie pomagam żadnemu dziecku.</i> )
	<b>Plural</b> ( <i>Liczba mnoga</i> )	<b>keine</b> Freunde ( <i>keine przyjaciele</i> ) Das sind keine Freunde. ( <i>To nie są przyjaciele.</i> )	<b>keine</b> Freunde ( <i>keine przyjaciół</i> ) Ich sehe keine Freunde. ( <i>Nie widzę żadnych przyjaciół.</i> )	<b>keinen</b> Freunden ( <i>keinen przyjaciółom</i> ) Ich helfe keinen Freunden. ( <i>Nie pomagam żadnym przyjaciółom.</i> )
<b>mit "kein"</b> (z „kein”)		Ich bin <b>nicht</b> müde. ( <i>Nie jestem zmęczony.</i> )	Ich sehe das Meer <b>nicht</b> . ( <i>Nie widzę morza.</i> )	Ich antworte dem Kind <b>nicht</b> . ( <i>Nie odpowiadam dziecku.</i> )

1. Ich habe heute \_\_\_\_\_ Hunger, ich esse nur eine Suppe.  
a. keine    b. kein    c. keinen    d. nicht
2. Ich trinke heute \_\_\_\_\_ Kaffee, ich habe schon zwei Tassen gehabt.  
a. keinen    b. nicht    c. kein    d. keine
3. Im Büro gibt es \_\_\_\_\_ Pause am Nachmittag, deshalb sind alle müde.  
a. keine    b. kein    c. nicht    d. keinen
4. Ich bin \_\_\_\_\_ müde, ich gehe noch einmal im Meer baden.  
a. kein    b. keinen    c. nicht    d. keine

1. keinen 2. keinen 3. keine 4. nicht

### 3.Ćwiczenia

#### 1. Znak informacyjny w biurze: Krótka przerwa nad morzem (Audio dostępne w aplikacji)



**Słowa do użycia:** Vielleicht, müde, Pause, erschöpft, verschwitzt, wach, Appetit, Meer, Wasser, Hunger

Im Büro von Firma Nordsee-IT hängt ein Plakat neben der Kaffeemaschine: „Mach eine \_\_\_\_\_ ! Dein Körper braucht Erholung.“ Auf dem Plakat ist ein Foto vom \_\_\_\_\_. Darunter steht: „Bist du \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_ ? Dann mache fünf Minuten Pause. Setz dich, atme ruhig und trink ein Glas \_\_\_\_\_.“

Weiter unten steht: „Hast du keinen \_\_\_\_\_ , aber \_\_\_\_\_ auf Schokolade? Frag dich: Hast du wirklich Hunger? \_\_\_\_\_ brauchst du nur Wasser oder Ruhe. Bist du \_\_\_\_\_ oder verletzt? Sag es deiner Chefin oder deinem Chef. Im Büro ist Gesundheit wichtig. Wenn es dir nicht gut geht, sag: ‚Ich bin nicht \_\_\_\_\_ , ich brauche eine Pause.‘“

*W biurze firmy Nordsee-IT obok ekspresu do kawy wisi plakat: „Zrób przerwę! Twoje ciało potrzebuje odpoczynku.“ Na plakacie jest zdjęcie morza. Poniżej napis: „Jesteś zmęczony albo wyczerpany? Zrób pięć minut przerwy. Usiądź, oddychaj spokojnie i napij się szklanki wody.“*

*Niżej jest napis: „Nie jesteś głodny, ale masz ochotę na czekoladę? Zapytaj siebie: Czy naprawdę jesteś głodny? Może potrzebujesz tylko wody albo odpoczynku. Czy jesteś spocony albo masz kontuzję? Powiedz o tym swojej szefowej lub swojemu szefowi. W biurze zdrowie jest ważne. Jeśli nie czujesz się dobrze, powiedz: ‚Nie jestem przytomny, potrzebuję przerwy.‘“*

1. Was sollst du machen, wenn du müde oder erschöpft bist?

\_\_\_\_\_

2. Wie erklärt das Plakat den Unterschied zwischen Hunger und Appetit?

\_\_\_\_\_

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

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Nach dem langen Arbeitstag | a. keinen Appetit auf Pizza.      |
| 2. Ich habe heute             | b. bin ich total erschöpft.       |
| 3. Im Büro mache ich          | c. keine Pause, das ist ungesund. |
| 4. Am Wochenende möchte ich   | d. mich am Meer entspannen.       |

**1-b:** Po długim dniu pracy jestem całkowicie wyczerpany. **2-a:** Dziś nie mam ochoty na pizzę. **3-c:** W biurze nie robię przerwy — to niezdrowe. **4-d:** W weekend chciałbym odpocząć nad morzem.

#### 3. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Nach acht Stunden im Büro \_\_\_\_\_ ich mich aus und trinke keinen Kaffee mehr. *(Po ośmiu godzinach w biurze odpoczywam i już nie piję kawy.)*  
 a. ruhen      b.ruhe mich      c. ruhe ich      d. ruhe
  2. Am Wochenende \_\_\_\_\_ ich mich und denke nicht an meine Arbeit. *(W weekend odpoczywam i nie myślę o pracy.)*  
 a. entspanne mich      b. entspanne ich      c. entspannst      d. entspannt
  3. Im Fitnessstudio \_\_\_\_\_ du dich nicht aus, du trainierst sehr intensiv. *(Na siłowni nie odpoczywasz, ćwiczysz bardzo intensywnie.)*  
 a. ruhe      b. ruhen      c. ruhst      d. ruht
  4. Nach dem Schwimmen im Meer \_\_\_\_\_ wir uns, weil wir sehr erschöpft sind. *(Po pływaniu w morzu odpoczywamy, bo jesteśmy bardzo wyczerpani.)*  
 a. entspannst      b. entspannen wir      c. entspanne      d. entspannt ihr
1. ruhe ich 2. entspanne ich 3. ruhst 4. entspannen wir

#### 4. Uzupełnij dialogi

##### a. Erschöpft nach der Arbeit

- Jonas (Berufstätiger):** *Mann, ich bin heute total erschöpft und sehr müde.* *(Kurczę, dziś jestem kompletnie wyczerpany i bardzo zmęczony.)*
- Anna (Partnerin):** 1. \_\_\_\_\_ *(Ojej, usiądź najpierw i chwilę odpocznij.)*
- 
- Jonas (Berufstätiger):** *Gute Idee. Ich will mich ein bisschen entspannen und vielleicht eine Pause machen.* *(Dobry pomysł. Chcę się trochę zrelaksować i może zrobić krótką przerwę.)*
- Anna (Partnerin):** 2. \_\_\_\_\_ *(Zaraz zrobię ci herbatę, to często pomaga przy bólu głowy i dodaje energii.)*
- 

##### b. Verschwitzt im Fitnessstudio

- Markus (Kollege):** *Puh, ich bin total verschwitzt. Ich brauche jetzt etwas zu trinken.* *(Uff, jestem zupełnie spocony. Teraz potrzebuję czegoś do picia.)*
- Lena (Freundin):** 3. \_\_\_\_\_ *(Też jestem spragniona. Chcesz zrobić przerwę i przynieść trochę wody?)*
- 
- Markus (Kollege):** *Ja, bitte. Dann fühle ich mich wieder etwas wach und nicht mehr so erschöpft.* *(Tak, poproszę. Potem poczuję się znowu trochę świeższy i mniej zmęczony.)*
- Lena (Freundin):** 4. \_\_\_\_\_ *(Super. Po napiciu się możemy jeszcze chwilę poćwiczyć na maszynie albo odpocząć.)*
- 

1. Oh nein, setz dich erst mal hin und ruh dich kurz aus. 2. Ich mache dir gleich einen Tee, das hilft oft gegen den Kopfschmerz und macht wach. 3. Ich habe auch Durst. Willst du eine Pause und etwas Wasser holen? 4. Perfekt. Nach dem Trinken können wir kurz am Gerät weitertrainieren oder uns ausruhen.

## 5. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Du arbeitest im Büro. Es ist 12:30 Uhr. Du hast großen Hunger und willst mit einer Kollegin in die Pause gehen. Sag ihr, wie du dich fühlst und was du jetzt brauchst. (Verwende: der Hunger, die Pause, etwas essen)

*Ich habe* \_\_\_\_\_

2. Du bist auf einer längeren Autofahrt mit einem Kollegen. Ihr macht eine kurze Pause an einer Tankstelle. Du möchtest etwas trinken und sagst, wie du dich fühlst. (Verwende: der Durst, Wasser, etwas trinken)

*Ich bin* \_\_\_\_\_

3. Du kommst abends nach einem langen Arbeitstag nach Hause. Dein Partner/deine Partnerin fragt: „Wie geht es dir?“ Antworte und sag, wie dein Körper sich fühlt und was du jetzt machen möchtest. (Verwende: müde, sich ausruhen, Sofa)

*Ich bin* \_\_\_\_\_

4. Du bist im Fitnessstudio mit einer Freundin. Nach dem Training seid ihr beide verschwitzt und ein bisschen erschöpft. Deine Freundin fragt: „Wie fühlst du dich?“ Antworte und sag, wie du dich fühlst und was du jetzt brauchst. (Verwende: verschwitzt, erschöpft, duschen)

*Ich bin* \_\_\_\_\_

## 6. Napisz 3 lub 4 zdania o swoim dniu w pracy: kiedy jesteś zmęczony, głodny lub wyczerpany i co wtedy robisz.

*Ich bin müde, weil ... / Ich habe Hunger / keinen Hunger, aber Appetit auf ... / Ich brauche eine Pause, denn ...  
/ Mir geht es nicht gut, ich ...*

---

---

---

## 4. Ważne czasowniki

	Sich ausruhen	(Sich) entspannen
ich	ruhe mich aus	entspanne mich
du	ruhst dich aus	entspannst dich
er/sie/es	ruht sich aus	entspannt sich
wir	ruhen uns aus	entspannen uns
ihr	ruht euch aus	entspannt euch
sie	ruhen sich aus	entspannen sich