

## 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>Verschwitzt</b>	(Spocony/a)
<b>Der Durst</b>	(Pragnienie)	<b>Erschöpft</b>	(Wyczerpany/a)
<b>Der Hunger</b>	(Gód)	<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>	(Odpracowywać)
<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?

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

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

(Niestety lodówka jest pusta.)

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

(Czy mamy jeszcze coś do jedzenia?)

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

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

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

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

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

(Może masz tylko apetyt. Często to mylimy.)

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

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

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

(Po prostu napij się dużej szklanki wody.)

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

(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.
  - b. Er ist wach und ganz fit.
  - c. Er ist sehr erschöpft von der Arbeit am Meer.
  - d. Er hat großen Hunger.
2. Was sagt Gabi über den Kühlschrank?
- a. Der Kühlschrank ist kaputt und verletzt.
  - b. Der Kühlschrank ist leider leer.
  - c. Der Kühlschrank ist voll mit Döner.
  - 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 przyniomytki, czasowniki, określone rodzajniki lub całe zdania.

Kasus (Przypadek)	Nominativ (Mianownik)	Akkusativ (Biernik)	Dativ (Celownik)
<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 mężczyznę.</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 kobietą.</i> )	<b>keine</b> Frau ( <i>keine kobietę</i> ) Ich sehe keine Frau. ( <i>Nie widzę żadnej kobietę.</i> )	<b>keiner</b> Frau ( <i>keiner kobiecicie</i> ) Ich helfe keiner Frau. ( <i>Nie pomagam żadnej kobiecicie.</i> )
<b>mit "nicht"</b> (z „nicht”)	<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>Neutrum</b> (Rodzaj nijaki)	<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 przyjaciołom</i> ) Ich helfe keinen Freunden. ( <i>Nie pomagam żadnym przyjaciołom.</i> )
<b>Plural</b> (Liczba <i>mnoga</i> )	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> )
<b>mit "kein"</b> (z „kein”)			

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 wisí 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 spoczyły 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 ósmiu godzinach w biurze odpoczywam i ju¿ 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 my¶l o pracy.)  
 a. entspanne mich      b. entspanne ich      c. entspannst      d. entspannt
3. Im Fitnessstudio \_\_\_\_\_ du dich nicht aus, du trainierst sehr intensiv. (Na si³owni nie odpoczywasz, ¶wiczysz 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 jeste¶my bardzo wyczerpani.)  
 a. entspannst      b. entspannen wir      c. entspanne      d. entspannt ihr
1. ruhe ich 2. entspanne ich 3. ruhst 4. entspannen wir

#### 4. Uzupeñnij dialogi

##### a. Erschöpft nach der Arbeit

**Jonas (Berufstätiger):** *Mann, ich bin heute total erschöpft und sehr müde.* (Kurczê, dzisiaj 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 napięciu 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**

	<b>Sich ausruhen</b>	<b>(Sich) entspannen</b>
ich	ruhe mich aus	entspanne mich
du	ruhest 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