

1

- **Zdrowie**
- **Sport**

Gesundheit

W tym rozdziale nauczysz się:

Słownictwo:

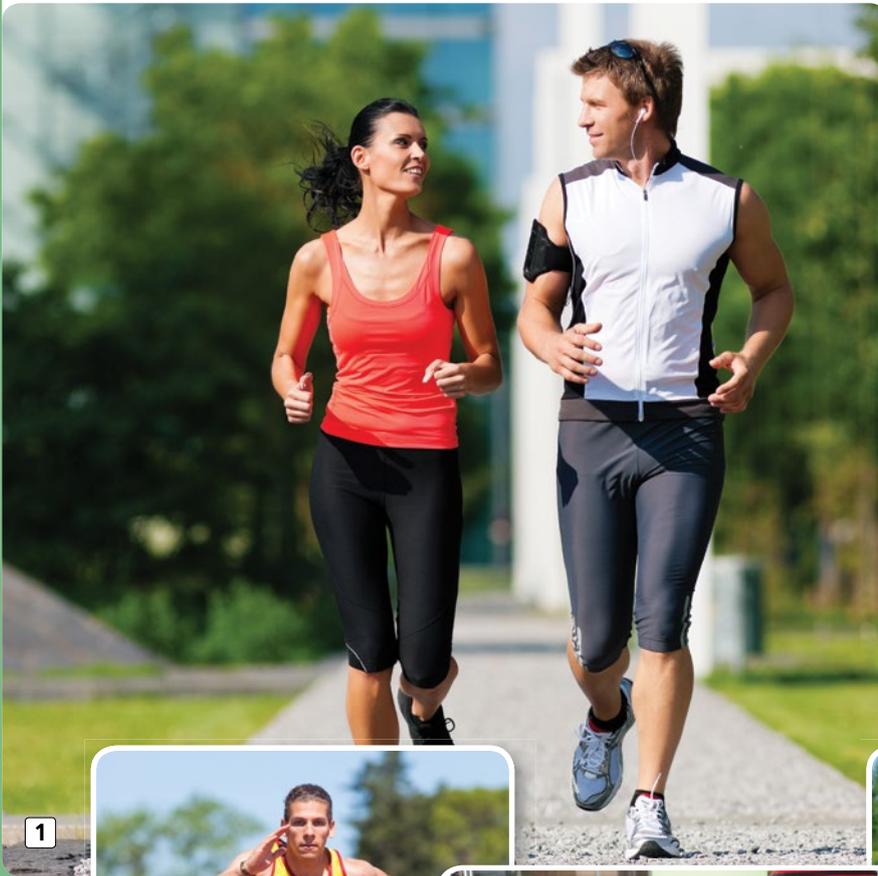
- nazywać części ciała
- nazywać choroby i dolegliwości
- opisywać styl życia

Gramatyka:

- tworzyć zdania przyzwalające z *obwohl* i *trotzdem*
- tworzyć zdania z *sonst*
- tworzyć zdania z *deswegen* i *deshalb*

Komunikacja:

- opisywać ćwiczenia gimnastyczne
- opisywać skutki wypadków
- pytać o stan zdrowia innych osób
- opisywać swoje samopoczucie
- opisywać przebieg choroby
- pytać o zalecenia lekarskie
- udzielać rad dotyczących leczenia
- opowiadać o swoim trybie życia i trybie życia innych osób
- udzielać rad dotyczących zdrowego trybu życia



1



2



3



4



1 A Ordne mündlich den auf den Fotos markierten Körperteilen ihre Namen zu.

Przyporządkuj ustnie oznaczonym na zdjęciach częściom ciała ich nazwy.

A der Kopf	G der Hals	M der Rücken
B das Gesicht	H die Brust	N das Bein
C das Auge	I der Arm	O das Knie
D die Nase	J die Hand	P der Fuß
E das Ohr	K der Finger	
F der Mund	L der Bauch	

1-1

B Hör zu und zeige mit dem Finger auf deine Körperteile.

Śluchaj i wskazuj części swojego ciała.

2 Verbinde mündlich die passenden Satzteile. Übersetze dann die Sätze ins Polnische.

Połącz ustnie odpowiadające sobie fragmenty zdań. Następnie przetłumacz zdania na język polski.

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1 Er / Sie streckt | A gerade. |
| 2 Er / Sie sitzt | B ihre Arme aus. |
| 3 Er / Sie liegt | C auf einem Bein. |
| 4 Er / Sie dreht | D den Kopf nach links. |
| 5 Er / Sie steht | E auf dem Bauch. |

3 Ergänze mündlich die Sätze mit den angegebenen Namen der Körperteile. Zwei Namen passen zu keinem Satz.

Uzupełnij ustnie zdania podanymi nazwami części ciała. Dwie nazwy nie pasują do żadnego zdania.

Augen • Brust • Bein • Knie • Arme • Rücken • Mund

- Legen Sie sich auf den _____.
- Schließen Sie die _____.
- Beugen Sie das linke _____.
- Stellen Sie zuerst das rechte _____ auf den Boden.
- Strecken Sie die _____ nach vorne aus.

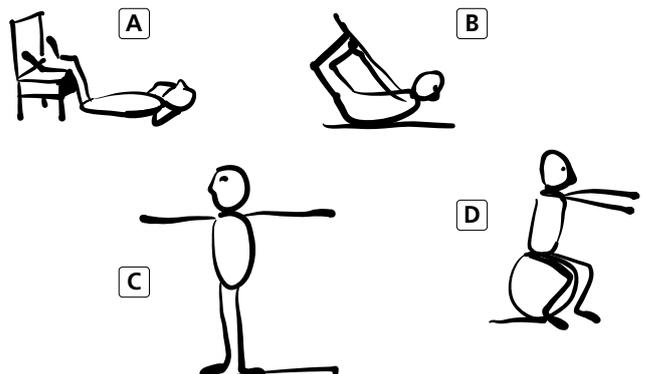
4 Hör einen Ausschnitt aus dem Training im Fitnessstudio und schreibe ins Heft, welche Information richtig ist.

Posłuchaj fragmentu treningu w klubie fitness i zapisz w zeszytcie, która informacja jest zgodna z jego treścią.

- Bei der ersten Übung ...
 - A legt man die Hände auf den Boden.
 - B bleiben die Beine gerade.
 - C bewegt man den Bauch nach oben.
- 2 Bei der zweiten Übung ...
 - A liegen die Arme eng am Körper.
 - B liegt man auf dem Bauch.
 - C muss man das Knie beugen.
- 3 Bei der dritten Übung ...
 - A steht man auf einem Bein.
 - B muss man die Hände auf den Kopf legen.
 - C streckt man die Arme links und rechts aus.

5 Seht euch in Paaren die Zeichnungen an und beschreibt sie. Eine Person beschreibt eine Zeichnung, die zweite sagt, welche es ist. Tauscht dann die Rollen.

W parach przyjrzyjcie się rysunkom i je opiszcie. Jedna osoba opisuje rysunek, druga – wskazuje, o który rysunek chodzi. Następnie zamieńcie się rolami.



2 Und trotzdem ...

Gramatyka: Zdania przyzwalające z *obwohl* i *trotzdem*

Kommunikacja: Opisując skutki wypadków

1 A Bilde Wendungen. Schreibe sie ins Heft.
Utwórz zwroty. Zapisz je w zeszytcie.

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1 sich am Kopf | A verstauchen |
| 2 eine Wunde im Gesicht | B tragen |
| 3 sich den Fuß | C brechen |
| 4 einen Gips am Arm | D verletzen |
| 5 sich ein Bein | E haben |

B Ergänze mündlich die Sätze mit den Wendungen aus Aufgabe 1A in der richtigen Form.
Uzupełnij ustnie zdania zwrotami z zadania 1A w odpowiedniej formie.

- Maximilian _____ und trägt jetzt einen Gips.
- Barbara _____ und kann jetzt nicht laufen.
- Sebastian hat keinen Helm getragen und _____.

2 Sprech in Paaren darüber, welche Unfälle in den unten angegebenen Sportdisziplinen passieren können.

Porozmawiajcie w parach o tym, jakie wypadki mogą się zdarzyć w wymienionych poniżej dyscyplinach sportowych.

Skifahren • Fußball • Radfahren • Boxen • Volleyball

Beim ... kann man ...

3 Lies die Sportmeldungen und ordne ihnen mündlich die Überschriften zu. Zwei Überschriften passen zu keinem Artikel.

Przeczytaj doniesienia sportowe i dopasuj do nich ustnie tytuły. Dwa tytuły nie pasują do żadnego artykułu.

- A Verletzt am Ziel
- B Sturz auf der Zielgerade
- C Ein Unfall mit glücklichem Ausgang
- D Schwerer Sturz im Regen
- E Beinbruch ist kein Karrierebruch

4 A Finde in den Sportmeldungen Sätze mit *trotzdem* und *obwohl* und schreibe sie ins Heft. Unterstreiche dann in den Sätzen mit *trotzdem* und *obwohl* die Verben. Sage, wo sie stehen.

Znajdź w doniesieniach sportowych zdania ze słowami *trotzdem* i *obwohl* i zapisz je w zeszytcie. Następnie podkreśl w zdaniach z *trotzdem* i *obwohl* czasowniki i powiedz, gdzie się znajdują.

B Beende mündlich die Sätze in den Tabellen.

Dokończ ustnie zdania w tabelach.

- Er kämpft weiter.
- Sie will morgen spielen.
- Es ist ihm nichts passiert.
- Ich habe mir den Fuß verstaucht.

Konjunktivsätze mit *trotzdem*

	trotzdem	Verb	
Der Boxer ist verletzt,			.
Sie hat eine Wunde am Arm,			.

Konjunktivsätze mit *obwohl*

	obwohl	Verb	
Dirk kann nicht aufstehen,			.
Ich bin weiter gelaufen,			.

Grammatikregel Ü. 1, S. 12

5 Führt in Paaren Dialoge wie im Beispiel.

Przeprowadźcie w parach dialogi, tak jak w przykładzie.

Auto fahren – sich ein Bein brechen

- *Er fährt Auto, obwohl er sich ein Bein gebrochen hat.*
- *Ja, ich weiß. Er hat sich ein Bein gebrochen und trotzdem fährt er Auto.*

- einen Gips am Arm tragen – Fahrrad fahren
- einen Unfall haben – nichts passiert sein
- sich am Knie verletzen – laufen können
- sich den Fuß verstauchen – nicht zum Arzt gehen



1

Pech hatte am Wochenende unsere beste Skiläuferin. Bei der alpinen Skiweltmeisterschaft ist Silke Heinz im Abfahrtslauf bei 120 km/h gestürzt und hat sich das rechte Bein gebrochen. Das ist bereits ihre dritte Verletzung in diesem Jahr, trotzdem kämpft Heinz weiter. Sie will den Weltmeistertitel holen, obwohl das fast unmöglich ist.

2 Beim Formel-1-Rennen am Nürburgring ist es heute zu einem gefährlichen Unfall gekommen. Im heftigen Regen ist ein Ferrari mit 280 km/h gegen eine Betonwand gefahren. Dem Fahrer ist nichts passiert, trotzdem bleibt er bis morgen im Krankenhaus.

3 Die heutige Etappe des Radrennens „Tour de Valencia“ hat mit einer Massenkarambolage geendet. Gestürzt ist unter anderem Andreas Specht. Er hat sich leicht am Kopf verletzt, trotzdem war er als Erster am Ziel. Obwohl er sich auch den rechten Fuß verstaucht hat, will er morgen weiter fahren.

1 A Ordne mündlich die angegebenen Wörter in die richtigen Spalten in der Tabelle ein.

Dopasuj ustnie wyrazy do odpowiednich kolumn w tabeli.

Grippe • Allergie • Husten • Schmerzen • Angina • Schnupfen • Fieber • Krebs • Ausschlag

Symptom	Krankheit
?	?

B Ergänze mündlich die Sätze mit den angegebenen Verben in der richtigen Form.

Uzupełnij ustnie zdania podanymi czasownikami w odpowiedniej formie.

einnehmen • wehtun • sich fühlen • messen • husten • dosieren

- Mir _____ der Bauch _____.
- Sie müssen täglich Fieber _____.
- Wie muss ich dieses Medikament _____?
- Ich _____ die ganze Zeit.
- Wie _____ du _____?
- Wie oft soll ich diese Tabletten _____?

2 ¹⁺³ Höre das Telefongespräch und schreibe ins Heft, welche Sätze richtig (R), welche falsch (F) sind.

Posłuchaj rozmowy telefonicznej i zapisz w zeszytcie, które zdania są zgodne z jej treścią (R), a które – nie (F).

Maike ...

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 hat keinen Schnupfen. | 5 hat Vitamin C genommen. |
| 2 ist nicht allergisch. | 6 wird zu Hause bleiben. |
| 3 hat hohes Fieber. | |
| 4 hat Halsschmerzen. | |

3 ¹⁺⁴ Höre das Gespräch und sage, was Mark in der Apotheke gekauft hat.

Posłuchaj rozmowy i powiedz, co Mark kupił w aptece.

- Tabletten gegen Halsschmerzen
- Ein Antibiotikum
- Tabletten gegen Husten
- Tropfen gegen Schnupfen
- Einen Sirup gegen Husten
- Tropfen gegen Halsschmerzen

B Ergänze mündlich die Sätze mit den angegebenen Substantiven.

Uzupełnij ustnie zdania podanymi rzeczownikami.

Tropfen • Tablette • Salbe • Sirup • Rezept

- Nehmen Sie diese _____ dreimal täglich ein.
- Brauche ich für dieses Medikament ein _____?
- Bei trockenen Augen können Sie diese _____ nehmen.
- Haben Sie eine _____ gegen Muskelschmerzen?
- Trinken Sie zwei Löffel _____ nach dem Essen.

4 ^{Sprachkompetenz} Beschreibe das Foto und beantworte die angegebenen Fragen.

Opisz zdjęcie i odpowiedz na poniższe pytania.

- Wie fühlt sich die Person auf dem Foto?
- Welche Medikamente helfen am besten gegen Erkältungsbeschwerden?

**5 ^{Frage} Fragt und antwortet in Paaren.**

Zadawajcie sobie w parach pytania i udzielajcie odpowiedzi.

- Wann warst du das letzte Mal erkältet?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Welche Symptome hattest du?
- Was hast du gemacht?
- Welche Medikamente musstest du einnehmen?

6 ^{Sprachkompetenz} Führt in Paaren Gespräche nach der Anweisung.

Przeprowadźcie w parach rozmowy zgodnie z poleceniem.

Podczas pobytu w Niemczech przeziębiasz/przeziębiles się. Poszłaś/Poszedłeś do apteki. W rozmowie z aptekarzem porusz następujące kwestie:

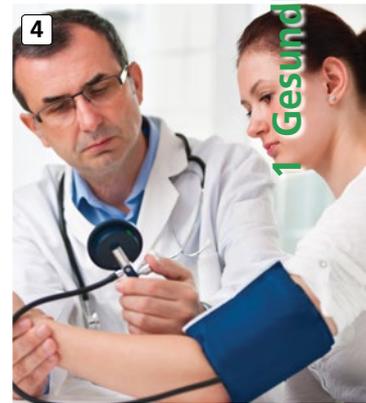
- lekarstwa;
- dawkowanie;
- dolegliwości;
- podziękowanie.



4 Beim Arzt

Gramatyka: Zdania z *sonst*

Komunikacja: Pytam o zalecenia lekarskie
Udzielam rad dotyczących leczenia



1 **Sieh dir die Fotos oben an und beantworte die angegebenen Fragen. Verwende die Wendungen unten.**

Przyjrzyj się zdjęciom umieszczonym na górze strony i odpowiedz na podane pytania. Wykorzystaj poniższe zwroty.

- Was fehlt der Kranken / dem Kranken?
- Was macht die Ärztin / der Arzt?
- Was verordnet sie / er?

die Temperatur messen • den Patienten untersuchen •
Bettruhe verordnen • sich den Hals anschauen •
den Blutdruck messen • Medikamente verschreiben •
krankschreiben

2 **Ergänze mündlich die Sätze mit den angegebenen Verben in der richtigen Form.**

Uzupełnij ustnie zdania podanymi czasownikami w odpowiedniej formie.

tun • bleiben • fehlen • bekommen • verschreiben •
untersuchen

- 1 Muss ich im Bett _____?
- 2 Das muss ich genauer _____.
- 3 Ich _____ Ihnen Schmerztabletten.
- 4 Mir _____ das rechte Knie weh.
- 5 Was _____ Ihnen?
- 6 _____ ich etwas gegen Schmerzen?

3 **Höre das Gespräch und schreibe ins Heft, welche Information richtig ist.**

Posłuchaj rozmowy i zapisz w zeszytcie, która informacja jest zgodna z jej treścią.

- 1 Frau Jeschke ist seit ... krank.
A gestern
B zwei Tagen
C einem Tag
- 2 Wahrscheinlich hat Frau Jeschke ...
A die Grippe.
B eine Allergie.
C eine Erkältung.
- 3 Die Tabletten bekommt Frau Jeschke ...
A ohne Rezept.
B vom Arzt.
C nur mit Rezept.

4 **Ergänze die Sätze mit den passenden Verben in der richtigen Form. Schreibe die Sätze ins Heft. Höre dann das Gespräch noch einmal und überprüfe deine Lösung.**

Uzupełnij zdania odpowiednimi czasownikami we właściwej formie. Zdania zapisz w zeszytcie. Następnie posłuchaj rozmowy jeszcze raz i sprawdź rozwiązanie.

Sätze mit sonst

Frau Jeschke ...	Verb
trägt eine Sonnenbrille,	_____ sie Augenschmerzen.
nimmt Nasentropfen,	_____ sie nicht atmen.
soll die Tabletten dreimal täglich nehmen,	_____ sie nicht.

sonst

Grammatikregel Ü.2, S.12

5 **A Fragt und antwortet in Paaren wie im Beispiel. Pytajcie i odpowiadajcie, tak jak w przykładzie.**

- *Sitzt du viel am Computer?*
- *Ja, ich sitze viel am Computer, sonst schaffe ich das Abitur nicht.*
- *Nein, ich sitze nicht viel am Computer, sonst muss ich bald eine Brille tragen.*

- 1 Isst du gesund?
- 2 Schläfst du lange?
- 3 Treibst du Sport?
- 4 Gehst du spazieren?
- 5 Nimmst du Medikamente ein?
- 6 Fährst du Rad?

B Schreibe einen Dialog als Beispiel ins Heft.
Zapisz przykładowy dialog w zeszytcie.

6 **Schreibkompetenz** **Schreibe eine E-Mail nach der Anweisung ins Heft.**

Napisz w zeszytcie e-mail zgodnie z poleceniem.

Masz gripę, ciężko ją przechodzisz i musisz spędzić tydzień w szpitalu. W ferie zimowe miałaś/miałeś pojechać z koleżanką lub kolegą z Niemiec w góry. Napisz do niej lub niego e-mail, w którym:

- poinformujesz ją lub jego o zaistniałej sytuacji i wyrazisz żal;
- opisziesz przebieg choroby oraz swoje wrażenia z pobytu w szpitalu;
- opisziesz przebieg leczenia i zawiadomisz o polepszeniu stanu zdrowia;
- poinformujesz, jak się aktualnie czujesz i kiedy opuścisz szpital.

1 5 Unser Lebensstil

Słownictwo: Opis stylu życia

Komunikacja: Opowiadam o swoim trybie życia i trybie życia innych osób

1



3



2



1 A Sage, mit welchen Wörtern und Wendungen man einen gesunden Lebensstil beschreiben kann. **Powiedz, za pomocą których wyrazów i zwrotów można opisać zdrowy tryb życia.**

sich erholen • sich bewegen • müde sein • aktiv sein •
sich ausruhen • gestresst sein • sich entspannen •
Zigaretten rauchen • an der frischen Luft sein •
der Gesundheit schaden • sich gesund ernähren •
überarbeitet sein • belastet sein

B Seht euch in Paaren die Fotos oben an und beschreibt sie. Verwendet den Wortschatz aus Aufgabe 1A. **Przyjrzyjcie się w parach zdjęciom umieszczonym na górze strony i je opiszcie. Wykorzystajcie słownictwo z zadania 1A.**

2 Ergänze mündlich die Wendungen mit den angegebenen Substantiven. **Uzupełnij ustnie zwroty podanymi rzeczownikami.**

Form • Rauchen • Übergewicht • Druck • Alkohol •
Fast Food

- 1 unter _____ stehen
- 2 _____ essen
- 3 _____ haben
- 4 vom _____ abhängig sein
- 5 in _____ sein
- 6 mit dem _____ aufhören

3 ¹⁻⁶ A Höre einen Ausschnitt aus der Radiosendung und ordne den Aussagen die angegebenen Sätze zu. Zwei Sätze passen zu keiner Aussage. Schreibe die Lösung ins Heft.

Posłuchaj fragmentu audycji radiowej i dopasuj do wypowiedzi podane zdania. Dwa zdania nie pasują do żadnej wypowiedzi. Rozwiązanie zapisz w zeszytach.

- A Neben Sport ist auch die Ernährung wichtig.
- B Gesunde Lebensweise bedeutet Stress.
- C Sport ist gefährlich.
- D Vegetarier führen ein gesundes Leben.
- E Tägliche Aktivität kann Sport ersetzen.
- F Gesund zu leben kostet viel Zeit.

B Wähle eine Aussage. Finde in der Klasse andere Personen, die sie auch gewählt haben. Sprecht in der Gruppe über den Lebensstil der Person und kommentiert ihn.

Wybierz jedną wypowiedź i znajdź w klasie osoby, które także ją wybrały. Porozmawiajcie w grupie o stylu życia autora wypowiedzi i powiedzcie, co o nim sądzicie.

4 A Bereitet in Paaren in euren Heften eine Umfrage zum Thema Lebensweise vor. Schreibt fünf Fragen auf. **W zeszytach przygotujcie w parach ankietę na temat stylu życia. Zapiszcie pięć pytań.**

B Führt in der Klasse die Umfrage durch und präsentiert dann ihre Ergebnisse. **Przeprowadźcie w klasie ankietę, a następnie zaprezentujcie jej wyniki.**

5 ¹⁻⁶ Beantworte die angegebenen Fragen. **Odpowiedz na poniższe pytania.**

- Was bedeutet für dich eine gesunde Lebensweise?
- Ist es heute einfach, gesund zu leben? Warum?
- Was rätst du deiner Freundin oder deinem Freund, der oder die vor allem eine sitzende Lebensweise führt?
- Was machst du für deine Kondition?

6 Gesunde Lebensweise

Gramatyka: Zdania z *deswegen* i *deshalb*

Komunikacja: Udzielam rad dotyczących zdrowego trybu życia

1 Lies den Text unten und sage, was zu einer gesunden Lebensweise gehört.

Przeczytaj tekst znajdujący się na dole strony i powiedz, co należy do zdrowego trybu życia.

- 1 Man sollte ...
- 2 Man darf nicht / kein ...
- 3 Man muss ...
- 4 Es ist gesund, ...
- 5 Es ist gut, ...

2 Finde im Text aus Aufgabe 1 Sätze, deren Inhalt dem Inhalt der angegebenen Sätze entspricht. Ergänze dann die Nebensätze mit den passenden Verben in der richtigen Form. Schreibe die Sätze ins Heft.

Znajdź w tekście z zadania 1. zdania, których treść odpowiada treści zdań podanych niżej. Następnie uzupełnij zdania poboczne odpowiednimi czasownikami we właściwej formie. Zdania zapisz w zeszytcie.

- 1 Sie erklären uns das, weil viele das falsch verstehen.
- 2 Man kann davon so viel essen, wie man will, weil das nie falsch ist.
- 3 Man soll genug Schlaf haben, weil Bewegung müde macht.

Sätze mit *deswegen* und *deshalb*

Konjunktion	Verb 1	
1 deswegen		uns das Lehrer ... immer wieder.
2 deshalb		es keine Grenzen.
3 deshalb		man genug schlafen.

Grammatikregel Ü.3, S. 12

3 Verbinde die passenden Satzteile. Schreibe die Lösung ins Heft.

Połącz odpowiadające sobie fragmenty zdań. Rozwiązanie zapisz w zeszytcie.

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 Miriam isst oft Fast Food, | A deshalb habe ich Rückenprobleme. |
| 2 Ich sitze viel am Schreibtisch, | B deswegen macht sie Diät. |
| 3 Willi treibt viel Sport, | C deswegen ist er fit. |
| 4 Klaus ist überarbeitet, | D deshalb hat sie Übergewicht. |
| 5 Sonja sollte abnehmen, | E deshalb sollte er Urlaub machen. |

4 A Führt in Paaren Gespräche wie im Beispiel.

Przeprowadźcie w parach rozmowy, tak jak w przykładzie.

Ich kann nicht schlafen.

Du bist gestresst, deshalb kannst du nicht schlafen.

Was soll ich dagegen tun?

Du solltest dich erholen.

übermüdet sein • Übergewicht haben • nicht schlafen können • Probleme mit den Augen haben

gestresst sein • viel arbeiten • viel am Computer sitzen • sich wenig bewegen

zum Augenarzt gehen • Sport treiben • relaxen • sich erholen

B Schreibe ein Gespräch als Beispiel ins Heft.

Zapisz przykładową rozmowę w zeszytcie.

5 Beschreibe das Foto 4 auf Seite 5 und beantworte die angegebenen Fragen.

Opisz zdjęcie oznaczone numerem 4 na stronie 5. i odpowiedz na poniższe pytania.

- Welche Lebensweise hat der Mann wahrscheinlich bis jetzt geführt?
- Was kannst du diesem Mann noch raten?
- Was ist für dich im gesunden Lebensstil am wichtigsten? Warum?

6 Sprachkompetenz Äußere dich nach der Anweisung.

Wypowiedz się zgodnie z poleceniem.

Popularne niemieckie powiedzenie mówi: *Sport ist Mord*.

- Ze zdjęć 1–3 na stronie 5. wybierz to, które – twoim zdaniem – najlepiej do niego pasuje.
- Wyjaśnij, dlaczego odrzucasz pozostałe propozycje.

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute ... Gesund und glücklich wie im Märchen. Jeder meint zu wissen, wie man gesund und lange leben kann. Die Realität sieht leider ein bisschen anders aus, deswegen erklären uns das Lehrer, Journalisten und Ärzte immer wieder. Eigentlich ist das ganz einfach: Es geht um Essen, Trinken, Schlafen und Bewegung. Und natürlich gilt immer: Rauchen verboten.

Beginnen wir also mit dem Essen: Wir überprüfen unseren Speiseplan. Obst und Gemüse sind (fast) immer richtig, deshalb gibt es hier keine Grenzen. Wir verzichten aber auf sehr fette und süße Speisen. Ansonsten gilt: öfter essen (mindestens fünfmal aber in kleinen Portionen). Fast noch wichtiger für ein gutes Funktionieren unseres Organismus ist das ausreichende Trinken. Zwei Liter für einen Erwachsenen

Und sie lebten glücklich und lange ...

– das ist die tägliche Menge, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. Am besten ist stilles Wasser oder Tee. Kaffee schadet nicht, aber er ist nicht empfehlenswert, obwohl er belebt und munter macht. Wasser dagegen sollten wir immer dabei haben, vor allem beim Spazieren gehen, Wandern oder beim Sporttreiben – im Fitnessstudio oder an der frischen Luft. Bewegung hält fit, macht schlank und ... müde, deswegen sollte man genug schlafen. Schlafen ist genauso wichtig wie Essen und Trinken. Der Körper ruht sich aus, entspannt sich und „tankt“ Reserven. Dafür braucht er circa acht Stunden. Danach können wir ausgeruht den neuen Tag begrüßen. Untersuchungen zeigen, dass Menschen in gut funktionierenden Beziehungen und mit einer optimistischen Haltung besser mit Stress zurechtkommen, weniger krank werden und länger leben. Da stimmen sie also doch, die Märchen: Und sie lebten glücklich und (deshalb) lange ...

1 Ergänze mündlich die grammatische Regel.

Na podstawie informacji zawartych w tabeli uzupełnij ustnie regułę gramatyczną.

Konzessivsätze mit *obwohl* und *trotzdem*

Antonio fährt weiter,	obwohl	er verletzt ist.
Antonio ist verletzt,	trotzdem	fährt er weiter.

Zdania z *obwohl* (chociaż) i *trotzdem* (mimo to) to zdania przyzwalające.

W zdaniach ze spójnikiem *obwohl* czasownik w formie osobowej zajmuje ¹ miejsce.

Natomiast w zdaniach ze słówkiem *trotzdem* –

² miejsce, a za nim znajduje się

³ . Zdanie z *trotzdem* znajduje się

zawsze po zdaniu głównym, natomiast zdanie zawierające *obwohl* może występować również przed zdaniem głównym.

2 Ergänze mündlich die grammatische Regel.

Na podstawie informacji zawartych w tabeli uzupełnij ustnie regułę gramatyczną.

Sätze mit *sonst*

Sie müssen im Bett liegen,	sonst	werden Sie nicht gesund.
Nehmen Sie diese Tabletten ein,	sonst	bekommen Sie Schmerzen.
Gehen Sie sofort zum Arzt,	sonst	kann es noch schlimmer werden.

W zdaniach z *sonst* (w przeciwnym razie) obowiązuje szyk przestawny, tj. czasownik w formie

¹ znajduje się po słówku *sonst*,

natomiast podmiot zajmuje ² miejsce.

3 Ergänze mündlich die grammatische Regel.

Na podstawie informacji zawartych w tabeli uzupełnij ustnie regułę gramatyczną.

Sätze mit *deswegen* und *deshalb*

Julian schläft zu wenig,	deswegen	ist er immer müde.
Monika braucht Erholung,	deshalb	schläft sie viel.

Podobnie jak w zdaniach z *sonst* w zdaniach

z *deswegen* i *deshalb* (dlatego) czasownik w formie

¹ znajduje się po słówkach *deswegen*

i *deshalb*, natomiast podmiot zajmuje

² miejsce.

2+1 Lektion 1 Części ciała

der Arm, -e ramię
das Auge, -n oko
der Bauch, -e brzuch
das Bein, -e noga
die Brust, -e pierś
der Finger, - palec (u ręki)
der Fuß, -e stopa
das Gesicht, -er twarz
der Hals, -e szyja
die Hand, -e dłoń
das Knie, - kolano
der Kopf, -e głowa
der Mund, -er usta
die Nase, -n nos
das Ohr, -en ucho
der Rücken, - plecy

2+2 Lektion 1 Ćwiczenia gimnastyczne

die Arme nach vorne austrecken wyciągać ramiona do przodu
den Kopf nach links drehen obracać głowę w prawo
sich auf den Rücken legen kłaść się na plecach
die Augen schließen zamykać oczy
das linke Knie beugen zginać lewe kolano
das rechte Bein auf den Boden stellen stawiać prawą nogę na podłogę
den Bauch nach oben bewegen poruszać brzuch do góry

2+3 Lektion 2 Skutki wypadków

eine Wunde im Gesicht haben mieć ranę na twarzy
einen Gips am Arm tragen nosić gips na ramieniu
sich am Kopf verletzen zranić się w głowę
sich das rechte Bein brechen złamać sobie prawą nogę
sich den linken Fuß verstauchen skręcić sobie lewą stopę

2+4 Lektion 3 Choroby i dolegliwości

das Fieber gorączka
der Ausschlag wysypka
der Husten kaszel
der Schnupfen katar
die Allergie alergia
die Angina angina
die Grippe grypa
die Halsschmerzen (Pl.) bóle gardła

2+5 Lektion 3 Lekarstwa

der Sirup, -e syrop
die Salbe, -n maść
die Tablette, -n tabletki
die Tropfen (Pl.) krople

2+6 Lektion 3 Samopoczucie i przebieg choroby

die Grippe haben mieć grypę
die Tabletten dosieren dawkować tabletki
erkältet sein być przeziębionym
Fieber messen mierzyć gorączkę
hohes Fieber haben mieć wysoką gorączkę
husten kaszleć
Husten haben mieć kaszel
keinen Husten haben nie mieć kaszlu
Medikamente einnehmen zażywać lekarstwa
Schnupfen haben mieć katar
keinen Schnupfen haben nie mieć kataru
sich schlecht fühlen źle się czuć
wehtun boleć

2+7 Lektion 4 Czynności wykonywane przez lekarza

Bettruhe verordnen zalecać leżenie w łóżku
den Blutdruck messen mierzyć ciśnienie krwi
untersuchen badać
krankschreiben wystawiać zwolnienie lekarskie
die Temperatur messen mierzyć temperaturę
Medikamente verschreiben przepisywać lekarstwa
sich den Hals anschauen oglądać gardło

2+8 Lektion 4 Rady dotyczące leczenia

das Medikament dreimal täglich einnehmen zażywać lekarstwo trzy razy dziennie
gesund essen jeść zdrowo
im Bett bleiben pozostawać w łóżku
lange schlafen spać długo
Sirup gegen Husten trinken pić syrop na kaszel
Sport treiben uprawiać sport
Vitamin C nehmen brać witaminę C

2+9 Lektion 5 Styl życia

aktiv sein być aktywnym
an der frischen Luft sein być na świeżym powietrzu
gestresst sein być zestresowanym
sich bewegen ruszać się
sich entspannen relaksować się
sich erholen odpoczywać
sich gesund ernähren odżywiać się zdrowo
überarbeitet sein być przepracowanym
Übergewicht haben mieć nadwagę
unter Druck stehen być pod presją
Zigaretten rauchen palić papierosy

2+10 Lektion 6 Rady dotyczące zdrowego trybu życia

fünfmal am Tag essen jeść pięć razy dziennie
genug schlafen wysypiać się
keine Zigaretten rauchen nie palić papierosów
keinen Alkohol trinken nie pić alkoholu
regelmäßig essen odżywiać się regularnie
sich ausruhen wypoczywać
sich gesund ernähren odżywiać się zdrowo
Sport treiben uprawiać sport

Pytam o stan zdrowia innych

Wie fühlst du dich?	Jak się czujesz?
Was fehlt dir?	Co ci dolega?
Wo tut es dir weh?	Gdzie cię boli?
Hast du Fieber?	Czy masz gorączkę?
Hast du Schmerzen?	Czy coś cię boli?

Opisuję swoje samopoczucie

Ich bin ...	Jestem...
krank.	chory/a.
gesund.	zdrowy/a.
erkältet.	przeziębiony/a.
Ich fühle mich ...	Czuję się...
schlecht.	źle.
gut.	dobrze.
Mir fehlt nichts.	Nic mi nie dolega.
Mir tut der Hals weh.	Boli mnie gardło.
Mir tut der Bauch weh.	Boli mnie brzuch.
Ich habe Halsschmerzen.	Boli mnie gardło.
Ich habe Bauchschmerzen.	Boli mnie brzuch.
Ich habe ...	Mam...
Fieber.	gorączkę.
Schnupfen.	katar.
Husten.	kaszel.

Pytam o zalecenia lekarskie

Wie oft soll ich diese Tabletten einnehmen?	Jak często mam zażywać te tabletki?
Darf ich Sport machen?	Czy mogę uprawiać sport?
Muss ich im Bett bleiben?	Czy muszę zostać w łóżku?

Udzielam rad dotyczących leczenia

Nehmen Sie diese Tabletten dreimal täglich nach dem Essen ein.	Niech pan/i zażywa te tabletki trzy razy dziennie po posiłkach.
Diese Tabletten helfen gegen Halsschmerzen.	Te tabletki pomagają na ból gardła.
Du musst zum Arzt gehen.	Musisz iść do lekarza.
Sie müssen täglich Fieber messen.	Musi pan/i mierzyć codziennie gorączkę.
Sie müssen im Bett bleiben.	Pan/i musi zostać w łóżku.

Pytam o tryb życia

Führst du eine gesunde Lebensweise?	Czy prowadzisz zdrowy tryb życia?
Welche Lebensweise führst du?	Jaki styl życia prowadzisz?
Wie ernährst du dich?	Jak się odżywasz?
Bist du körperlich aktiv?	Czy jesteś aktywny/a fizycznie?
Was machst du gegen Stress?	Jak zwalczasz stres?

Opowiadam o swoim trybie życia

Ich bin ...	Jestem...
gestresst.	zestresowany/a.
müde.	zmęczony/a.
aktiv.	aktywny/a.

Nützliche Wendungen

Ich stehe unter Druck.	Jestem pod presją.
Ich habe Übergewicht.	Mam nadwagę.
Ich habe mit dem Rauchen aufgehört.	Przestałem/am palić.
Ich esse Fast Food.	Jem fast food.
Ich ernähre mich gesund.	Odżywiam się zdrowo.
Ich treibe viel Sport.	Uprawiam intensywnie sport.
Ich lebe ungesund.	Żyję niezdrowo.

Zasięgam rady na temat zdrowego trybu życia

Was soll ich ...	Co mam...
dagegen tun?	z tym zrobić?
gegen Stress tun?	zrobić ze stresem?

Udzielam rad na temat zdrowego trybu życia

Du solltest dich ...	Powinieneś / Powinnaś...
mehr bewegen.	więcej się ruszać.
gesund ernähren.	zdrowo się odżywiać.
entspannen.	zrelaksować się.
Sie sollten ...	Powinien pan / Powinna pani...
keine Zigaretten rauchen.	nie palić papierosów.
mehr Zeit an der frischen Luft verbringen.	spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu.

Pytam o wypadek

Was ist passiert?	Co się stało?
Wie ist das passiert?	Jak to się stało?

Opisuję wypadek

Ich hatte einen Unfall.	Miałem/am wypadek.
Ich bin gestürzt.	Upadłem/am.
Ich habe mir ein Bein gebrochen.	Złamałem/am nogę.
Ich habe mir den rechten Fuß verstaucht.	Skręciłem/am prawą stopę.
Ich habe mich am Kopf verletzt.	Zraniłem/am się w głowę.
Ich muss einen Gips tragen.	Muszę nosić gips.

Przygotowując się do sprawdzianu, sprawdź, czy potrafisz...

- opisywać ćwiczenia gimnastyczne
 - opisywać skutki wypadków
 - pytać o stan zdrowia innych osób
 - opisywać swoje samopoczucie
 - opisywać przebieg choroby
 - pytać o zalecenia lekarskie
 - udzielać rad dotyczących leczenia
 - opowiadać o swoim trybie życia i trybie życia innych osób
 - udzielać rad dotyczących zdrowego trybu życia
- oraz:
- tworzyć zdania przyzwalające z *obwohl* i *trotzdem*
 - tworzyć zdania z *sonst*
 - tworzyć zdania z *deswegen* i *deshalb*

1 1 Sprechimpuls: Fit sein



1 Seht euch die Fotos an und beantwortet mündlich die angegebenen Fragen.

Przyjrzyjcie się zdjęciom i odpowiedzcie ustnie na podane pytania.

- 1 Wer ist auf den Fotos zu sehen?
Auf dem ersten / zweiten / dritten / vierten Foto ...
- 2 Wo sind die Personen?
Die Personen befinden sich ...
- 3 Was machen sie?
Sie ...

2 A Nach dem Winter möchtest du wieder fit sein und dich besser fühlen. Sieh dir die Fotos in der Aufgabe 1 noch einmal an. Wähle die deiner Meinung nach beste Methode, wieder fit zu werden, und begründe deine Wahl. Verwende dabei die angegebenen Punkte.

Po zimie chcesz wrócić do formy i poczuć się lepiej. Przyjrzyj się zdjęciom w zadaniu 1. jeszcze raz. Wybierz, twoim zdaniem, najlepszą metodę powrotu do formy i uzasadnij swój wybór. Wykorzystaj podane punkty.

- 1 Ich wähle ...
 - A das erste Foto.
 - B das zweite Foto.
 - C das dritte Foto.
 - D das vierte Foto.
- 2 Auf dem Foto sehe ich ...
 - A einen Jungen mit seiner Trainerin.
 - B eine Gruppe von jungen Leuten.
 - C eine Frau und einen Mann.
 - D ein Mädchen.
- 3 Sie befindet sich / befinden sich ...
 - A in einem Fitnessstudio.
 - B in einem Krafraum.
 - C zu Hause.
 - D in einem Park.
- 4 Er / Sie ...
 - A joggen zu zweit.
 - B macht allein Gymnastik.
 - C macht ein Krafttraining.
 - D turnen in der Gruppe.
- 5 Mir gefällt die Methode, denn ...
 - A man kann mit einer Trainerin trainieren. Sie zeigt, wie man die Übungen richtig machen soll.
 - B man muss das Haus nicht verlassen. Man kann Zeit und Geld sparen.
 - C ich mag Bewegung an der frischen Luft. Außerdem ist es gesund und dabei kostenlos.
 - D ein Training in der Gruppe macht Spaß. Man kann auch neue Leute kennenlernen.

B Sage, warum du die anderen Vorschläge ablehnst. Powiedz, dlaczego odrzucasz pozostałe propozycje.

langweilig sein • sich nicht richtig entspannen können • zu teuer sein • keine neuen Leute kennenlernen können • mit Kosten verbunden sein • keine Motivation haben • keinen Spaß machen • nicht allein Sport machen mögen • nicht in jeder Jahreszeit draußen laufen können

3 Führt in Paaren Gespräche zum Thema Fit sein. Berücksichtigt den angegebenen Wortschatz.

Przeprowadźcie w parach rozmowy dotyczące bycia w dobrej kondycji fizycznej. Uwzględnijcie w rozmowach poniższe słownictwo.

Was?

Gymnastik machen • joggen • Fußball spielen • reiten • schwimmen • Rad fahren • ...

Wie oft?

einmal pro Woche • zweimal in der Woche • einmal im Monat • (nicht) regelmäßig • ...

Wo?

im Fitnessstudio • draußen • zu Hause • im Park • in der Schule • in der Sporthalle • ...

Mit wem?

allein • mit einer Freundin • mit seinem Bruder • mit den Mitschülern • mit dem Trainer • ...

Warum?

fit sein • sich besser fühlen • abnehmen • Spaß haben • sich entspannen • Stress abbauen • ...

4 Beantworte mündlich die angegebenen Fragen. Odpowiedz ustnie na pytania.

- Warum führen viele polnische Jugendliche keine gesunde Lebensweise?
- Wie kann man körperlich aktiv sein?
- Was machst du für deine Kondition?

2 Schreibimpuls: E-Mail

1 Ordne den Körperteilen auf den Fotos die Krankheiten oder Beschwerden zu. Schreibe die Lösung ins Heft.

Dopasuj do części ciała przedstawionych na zdjęciach nazwy chorób lub dolegliwości. Rozwiązanie zapisz w zeszytcie.

Bruch • Ausschlag • Migräne • Verstauchung • Angina • Schnupfen



2 Zeichne die Tabelle ins Heft und ergänze sie.

Przerysuj tabelę do zeszytu i ją uzupełnij.

Husten • Wunde • Krebs • Bruch • Schnupfen • Schmerzen • Grippe • Verstauchung • Fieber • Angina • Verletzung • Allergie

Unfall	Krankheit	Symptom
?	?	?

3 Ergänze die Sätze mit den angegebenen Verben in der richtigen Form. Schreibe die Lösung ins Heft.

Uzupełnij zdania podanymi czasownikami w odpowiedniej formie. Rozwiązanie zapisz w zeszytcie.

messen • einnehmen • wehtun • verschreiben • sich fühlen

- Mir _____ der Kopf ziemlich oft _____.
- Mindestens einmal pro Jahr soll man den Blutdruck _____.
- Du siehst nicht so gut aus. Wie _____ du _____?
- Mein Bruder _____ dreimal täglich ein Antibiotikum _____.
- Welche Medikamente hat dir dein Hausarzt _____?

4 Schreibe die Sätze ins Heft und ergänze sie.

Przepisz zdania do zeszytu i je uzupełnij.

Tipps für eine gesunde Lebensweise

- Thomas hat Übergewicht. Er sollte Sport t _____ und eine Diät m _____.
- Ich weiß, ich esse zu fett. Du solltest dich gesund e _____.
- Ich bin überarbeitet. Du solltest dich e _____.
- Tim sitzt in der Arbeit acht Stunden am Schreibtisch. Er sollte sich mehr b _____.
- Mein Vater hustet immer mehr. Er sollte keine Zigaretten mehr r _____.

5 Reagiere auf Deutsch. Schreibe die Sätze ins Heft.

Zareaguj po niemiecku. Zdania zapisz w zeszytcie.

- Dowiedz się, jak masz zażywać przepisane lekarstwo.
- Zasugeruj lekarzowi, żeby przepisał ci tabletki na ból gardła.
- Poinformuj rodziców, że masz zwolnienie lekarskie.
- Przełącz informację, że z powodu pracy przy komputerze masz bóle pleców.
- Udziel koledze trzech rad dotyczących zdrowego trybu życia.

6 Lies den E-Mailabschnitt und ergänze ihn mit den angegebenen Wörtern in der richtigen Form. Schreibe die Lösung ins Heft.

Przeczytaj fragment e-maila i uzupełnij go podanymi wyrazami w odpowiedniej formie. Rozwiązanie zapisz w zeszytcie.

Angina • untersuchen • Halsschmerzen • Arzt • verschreiben • einnehmen • Fieber

Meine Schwester hat seit Samstag starke
 1 _____ und gestern hat sie dazu noch hohes
 2 _____ bekommen. Unsere Mutter ist mit
 ihr zum 3 _____ gegangen. Er hat meine
 Schwester 4 _____ und gesagt, dass sie eine
 5 _____ hat. Er hat ihr ein Antibiotikum
 6 _____ . Sie muss das Medikament dreimal
 täglich 7 _____ und im Bett bleiben. Jetzt
 hat sie mindestens eine Woche schulfrei.

7 Schreibe eine E-Mail nach der Anweisung ins Heft.

Napisz w zeszytcie e-mail zgodnie z poleceniem.

Od kilku dni jesteś chora/chory i leżysz w łóżku. Napisz do koleżanki lub kolegi z Niemiec e-mail, w którym:

- opiszysz, jakie masz dolegliwości;
- podasz, co badał ci lekarz, i przedstawisz jego diagnozę;
- poinformujesz, jakie lekarstwa dostałaś/dostałeś i jak je masz zażywać;
- wymienisz kilka porad dotyczących zdrowego trybu życia, których udzielił ci lekarz.

1 3 Leseimpuls: Die Kraft der Kräuter

Kräutertee – als Mittel zum besseren Leben



Die Kräutermedizin gehört in allen Kulturen zu den ältesten medizinischen Therapien. Das Wissen über verschiedene Heilpflanzen spielt dabei die Hauptrolle. Dass man aus Brennnessel und Salbei, Thymian und Wacholder schmackhafte und wohltuende Tees kreieren kann, wissen nur die wenigsten. Kräutertees

werden auch als wahre Energiespender verwendet: Sie enthalten Vitamine und Mineralien, reizen den Magen nicht und beruhigen die Nerven. Mit den Gesundheitstees muss man aber vorsichtig umgehen. Medizinische Tees werden extra für Heilzwecke hergestellt und wenn man sie zu häufig und über einen längeren Zeitraum trinkt, kann man sich nur schaden. Der Kräutertee soll auch nicht länger als zehn bis zwölf Minuten ziehen, sonst schmeckt er zu bitter. Die Ärzte, die sich auf die traditionelle Medizin spezialisieren, empfehlen zwei Tassen pro Tag in kleinen Schlucken zu trinken. Sie sagen, dass Kräutertees zum gesundheitsbewussten Leben gehören, weil das Wirkspektrum der Kräuter sehr groß ist. Wenn der Magen drückt, der Kopf schmerzt oder die Stimmung schlecht ist, muss man nicht gleich zu Medikamenten greifen. Die Liste der Krankheiten, bei denen Kräutertees behilflich sein können, ist lang: Bei Erkältungen hilft Holunderblütentee oder Lindenblütentee. Thymian ist bei Atemwegserkrankungen empfehlenswert. Wer schlecht einschläft, sollte auf Kamillentee vertrauen. Kamille ist außerdem ein Universalmittel, das gegen Beschwerden wie Entzündungen der Atemwege, Verdauungsprobleme oder Krämpfe hilft.

1 Lies die angegebenen Aussagen und sage, welche von ihnen dich am meisten betrifft. Begründe deine Wahl.

Przeczytaj poniższe wypowiedzi i powiedz, z którą z nich się najbardziej identyfikujesz i dlaczego.

- 1 Frische Kräuter sind für mich ein wichtiger Bestandteil einer jeder Mahlzeit.
- 2 Die Kräuter Oregano und Thymian gehören in meinen Küchengarten.
- 3 Frische Kräuter sind für mich nicht das Wichtigste in der Küche.
- 4 Kräuter sind für mich mit Kindheitserinnerungen verbunden.
- 5 Kräutertee trinke ich bei einer Erkältung.
- 6 Kräuter sind doch keine Medizin!

2 Lies den Text und sage, welche Sätze richtig (R), welche falsch (F) sind.

Przeczytaj tekst i powiedz, które zdania są zgodne z jego treścią (R), a które – nie (F).

- 1 Bei der Kräutermedizin ist das Wissen über verschiedene Heilpflanzen wichtig.
- 2 Sehr gute Kräutertees kann man nur aus Brennnessel und Salbei, Thymian und Wacholder zubereiten.
- 3 Kräutertees sind reich an Vitaminen und Mineralien.
- 4 Tees für Heilzwecke kann man so viel trinken, wie man will.
- 5 Kräutertees dürfen nicht zu lange ziehen.
- 6 Kräutertees helfen bei verschiedenen Krankheiten und Erkrankungen.

3 Bildet in Paaren Fragen zum Text. Fragt und antwortet dann.

W parach utwórzcie pytania szczegółowe do tekstu. Następnie pytajcie i udzielajcie odpowiedzi.

4 Fasse mündlich den Text zusammen.

Verwende die angegebenen Satzanfänge.

Streść ustnie tekst. Wykorzystaj podane początki zdań.

- Die Kräutermedizin spielt ...
- Aus verschiedenen Kräutersorten kann man ...
- Kräuter sind vitaminreich. Sie ...
- Kräutertees für medizinische Zwecke können ...
- Wenn man medizinische Tees zu häufig trinkt, ...
- Es ist empfehlenswert, Kräutertees ...
- Kräutertees haben günstige Wirkungen auf unseren Organismus. Sie ...

5 Wie findet ihr Kräuter in der Küche?

Diskutiert darüber in der Klasse.

Co sądzicie o zastosowaniu ziół w kuchni?

Porozmawiajcie o tym w klasie.

die Atemwegserkrankungen (Pl.) choroby układu oddechowego

beruhigen uspokajać

die Brennnessel, -n pokrzywa

der Energiespender, - źródło energii

enthalten zawierać

die Heilpflanze, -n roślina lecznicza

der Heilzweck, -e cel leczniczy

herstellen produkować, wytwarzać

der Holunderblütentee, -s herbata

z czarnego bzu

der Kamillentee, -s herbata rumiankowa

der Krampf, -e skurcz

die Kräutermedizin ziołolecznictwo

kreieren tworzyć

der Lindenblütentee, -s herbata

z kwiatów lipy

reizen podrażniać

der Salbei szalwia

der Schluck, -e łyk

der Thymian, -e tymianek

das Verdauungsproblem, -e problem

z trawieniem

vertrauen ufać

der Wacholder, - jałowiec

wohltuend kojący

ziehen naciągać (o herbacie)

Mit den Gesundheitstees muss man aber

vorsichtig umgehen. Herbatki ziołowe

trzeba jednak pić ostrożnie.

Wenn der Magen drückt, der Kopf schmerzt

oder die Stimmung schlecht ist, muss man

nicht gleich zu Medikamenten greifen.

Kiedy cięży ci w żołądku, boli cię głowa

lub jesteś w złym nastroju, to nie trzeba

od razu sięgać po leki.