

1

- Zdrowie
- Sport

Gesundheit

W tym rozdziale nauczysz się:

Słownictwo:

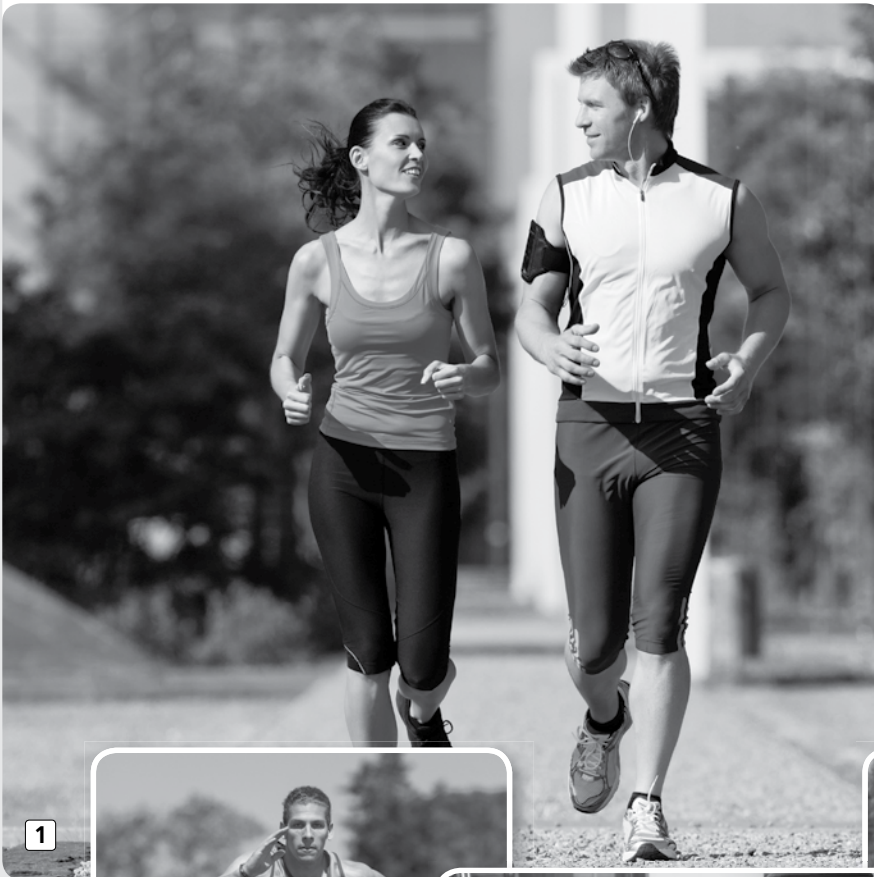
- nazywać części ciała
- nazywać choroby i dolegliwości
- opisywać styl życia

Gramatyka:

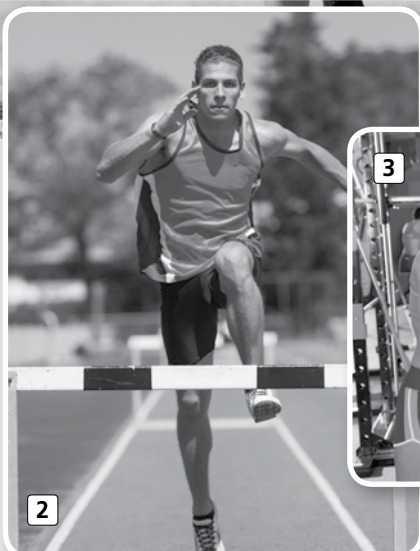
- tworzyć zdania przyzwalające z *obwohl* i *trotzdem*
- tworzyć zdania z *sonst*
- tworzyć zdania z *deswegen* i *deshalb*

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
S. 6

1  Ergänze das Gedicht mit den Bezeichnungen der Körperteile in der richtigen Form. Hör dann zu und überprüfe deine Lösung.

Uzupelnij wiersz nazwami części ciała we właściwej formie. Następnie posłuchaj nagrania i sprawdź rozwiązanie.

Auge • Nase • Füße • Mund • Augen •
Ohren • Knie • Hände

Mit den ¹ _____ kann man gehen,
mit den ² _____ kann man sehen.
Auf den ³ _____ kann man kriechen,
mit der ⁴ _____ kann man riechen.
Mit den ⁵ _____ kann man winken,
der ⁶ _____ kann essen und auch trinken.
Sand im ⁷ _____, das kann stören,
mit den ⁸ _____ kann man hören.

1
S. 6

2 Ordne den Körperteilen die Kleidungsstücke zu.

Do nazw części ciała dopasuj nazwy części garderoby.

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 der Kopf | <input type="checkbox"/> A die Hose |
| <input type="checkbox"/> 2 der Rücken | <input type="checkbox"/> B die Schuhe |
| <input type="checkbox"/> 3 die Beine | <input type="checkbox"/> C der Schal |
| <input type="checkbox"/> 4 der Hals | <input type="checkbox"/> D das Hemd |
| <input type="checkbox"/> 5 die Füße | <input type="checkbox"/> E die Mütze |

1
S. 6

3 **A** Ergänze die Redewendungen mit den angegebenen Körperteilen.

Uzupelnij zwroty podanymi nazwami części ciała.

Hand • Beine • Kopf • Hals • Fuß

- sich den _____ zerbrechen
- sich die _____ vertreten
- auf großem _____ leben
- etwas _____ über Kopf machen
- _____ und Fuß haben

B Ordne den Redewendungen aus Aufgabe 3A ihre Bedeutungen zu.

Do zwrotów z zadania 3A dopasuj ich znaczenie.

- | | |
|----------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> A sehr schnell |
| <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> B viel Geld ausgeben |
| <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> C durchdacht sein |
| <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> D einen kleinen Spaziergang machen |
| <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> E intensiv denken |

3
S. 6

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

Uzupelnij zdania podanymi czasownikami w odpowiedniej formie.

drehen • halten • beugen • legen • ausstrecken

- _____ Sie sich bitte auf den Rücken.
- _____ Sie jetzt die Hände hoch.
- _____ Sie die Arme nach vorne _____.
- _____ Sie den Kopf nach links.
- _____ Sie das rechte Knie.

5 Korrigiere die Sätze und schreibe sie auf.

Popraw zdania i je zapisz.

- An jeder Hand haben wir einen Fuß.


- Zwischen dem Kopf und der Brust befindet sich die Nase.

- Der Mensch hat hinten fünf Finger.

- Am Ende des Beines gibt es den Rücken.

- Zwischen den Augen ist der Hals.

3
S. 6

6  Lies den Text und ordne den beschriebenen Gesten die Überschriften zu. Zwei Überschriften passen zu keiner Geste.

Przeczytaj tekst i do opisanych gestów dopasuj tytuły. Dwa tytuły nie pasują do żadnego gestu.

- A Offene Hand
B Kreis aus zwei Fingern
C Ein Bein über dem anderen
D Ausgestreckter mittlerer Finger
E Ausgestreckter Arm und ein V aus Fingern
F Den Kopf nach links und rechts drehen

5
S. 6

Bitte, Vorsicht!

Mimik und Gestik gehören zum Sprechen. In manchen Ländern sollte man aber aufpassen, welche Gesten und Zeichen man anwendet.

- Alles verkehrt. Eine Geste, die man bei uns als „Nein“ interpretiert, verstehen die Bulgaren als „Ja“. Dasselbe bedeutet diese Geste auch in Indien, Sri Lanka und Nordgriechenland.
- Das „Vicory“-Zeichen bedeutet in den meisten Ländern „Sieg“ oder „Peace“. Wenn man dabei aber die Hand umdreht, bedeutet das in Großbritannien, Australien und Südafrika eine schwere Beleidigung. Man sollte also aufpassen, wenn man mit zwei Fingern im Restaurant zwei Getränke bestellen will.
- Ein „Gib mir fünf“ ist unter Jugendlichen ein Gruß oder ein spontaner Ausdruck der Freude. Einen Griechen sollte man aber lieber nicht so grüßen. Dort ist diese Geste die häufigste Form der Beleidigung.
- In islamischen Ländern ist es unhöflich, wenn man beim Gespräch so sitzt. Man zeigt dem anderen die Füße von unten. Das ist ein Körperteil, der schmutzig ist, weil er Kontakt mit dem Schmutz auf der Straße hat.

2 Und trotzdem ...

2 **1 Ergänze die Sätze mit den angegebenen Verben in der richtigen Form.**

S. 7

Uzupelnij zdania podanymi czasownikami w odpowiedniej formie.

verletzen • verstauchen • stürzen • brechen • passieren

- Gestern Abend ist ein Unfall _____.
- Viele Leute sind _____.
- Manche von ihnen haben sich dabei _____.
- Einige haben sich sogar Arme oder Beine _____.
- Ich selbst habe mir nur den Fuß _____.

4 **2 Ergänze die grammatische Regel.**

S. 7

Na podstawie informacji zawartych w tabeli uzupełnij regułę gramatyczną.

Konzessivsätze mit *obwohl* und *trotzdem*

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

Zdania z *obwohl* (choć) 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.

4 **3 Ergänze die Sätze mit der Konjunktion *obwohl* oder *trotzdem*.**

S. 7

Uzupelnij zdania spójnikiem *obwohl* lub *trotzdem*.

- Der Unfall war nicht schwer, _____ kann ich nicht gehen.
- Ich kann den Arm nicht bewegen, _____ ich nicht verletzt bin.
- _____ Franz Probleme mit dem Fuß hat, treibt er intensiv Sport.
- Mir ist nichts passiert, _____ bin ich im Krankenhaus geblieben.
- Der Boxer kämpft, _____ er keine Kraft mehr hat.

4 **4 Verbinde die Sätze mit der Konjunktion *obwohl*.**

S. 7

Połącz zdania, stosując spójnik *obwohl*.

- Der Fahrer hat mir geholfen. Er war verletzt.

- Ich habe Knieschmerzen. Ich spiele Fußball.

- Anke muss einen Gips tragen. Sie hat sich nichts gebrochen.

- Niemand hilft mir. Ich habe mir den Fuß verstaucht.

- Ein Unfall ist passiert. Das Spiel geht weiter.

5 **Verwandle die Sätze mit *aber* in Sätze mit *trotzdem* (A) und *obwohl* (B).**

4 S. 7

Przekształć zdania z *aber* w zdania z *trotzdem* (A) i *obwohl* (B).

- Er hat sich den Fuß verstaucht, aber er kann gehen.
A _____
B _____
- Das Spiel war brutal, aber niemand hat sich verletzt.
A _____
B _____
- Der Skifahrer hat aufgepasst, aber er ist gestürzt.
A _____
B _____
- Der Formel-1-Fahrer hatte einen Unfall, aber er fährt weiter.
A _____
B _____

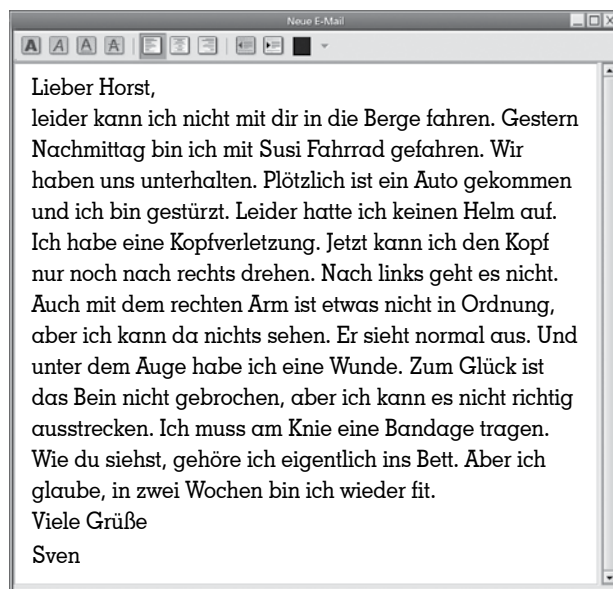
6 **Lies die E-Mail und markiere: Welche Sätze sind richtig (R), welche falsch (F)?**

5 S. 7

Przeczytaj e-mail i zaznacz, które zdania są zgodne z jego treścią (R), a które – nie (F).

Sven ...

- R F 1 hatte einen Unfall.
 R F 2 kann den Kopf nicht bewegen.
 R F 3 sieht eine Verletzung am Arm.
 R F 4 hat eine Wunde im Gesicht.
 R F 5 hat einen Gips am Bein.



7 **Schreibkompetenz Schreibe eine E-Mail nach der Anweisung.**

5 S. 7

Napisz e-mail zgodnie z poleceniem.

Podczas zajęć sportowych doznałaś/doznałeś kontuzji i musisz leżeć w szpitalu. Opisz swojemu koledze z Niemiec:

- kiedy i w jakich okolicznościach to się stało;
- jak się czułaś/czułeś i jakie miałaś/miałeś objawy;
- jak ci się podoba w szpitalu i jak długo musisz tam zostać;
- jakie miałaś/miałeś plany na najbliższą przyszłość i jak wpłynęła na nie kontuzja.

1
S. 8

1 ³⁺² **Ergänze den Text mit den angegebenen Substantiven. Hör dann zu und überprüfe deine Lösung.**

Uzupełnij tekst podanymi rzeczownikami. Następnie posłuchaj nagrania i sprawdź rozwiązanie.

Fieber • Husten • Erkältung • Schnupfen •
Halsschmerzen

Frank, ich bin krank. Ich habe eine ¹ _____ und fühle mich schlecht. Heute bleibe ich zu Hause. Mir tut der Hals schrecklich weh. Bring bitte etwas gegen ² _____ aus der Apotheke. Zum Glück habe ich kein ³ _____, aber mir läuft die ganze Zeit die Nase. Nimm also auch gleich etwas gegen ⁴ _____. Wir haben keinen Sirup gegen ⁵ _____ mehr zu Hause. Kaufe bitte eine Flasche davon.

1
S. 8

2 **Ergänze die Sätze mit Adjektiven, die von den angegebenen Substantiven abgeleitet werden.**

Uzupełnij zdania przymiotnikami utworzonymi od podanych rzeczowników.

Allergie • Erkältung • Krankheit • Gesundheit

- 1 Ich bin _____. Ich habe die Grippe.
- 2 Du hustest und hast Schnupfen. Du bist _____.
- 3 Dirk ist _____ und kann wieder arbeiten.
- 4 Maria ist gegen die Sonne _____.

3
S. 8

3 ³⁺³ **Hör zu und sprich nach.**

Śluchaj i powtarzaj zgodnie z nagraniem.

Salbe / Sirup / Sonne
dosieren / Gesundheit / Nase
Husten / Aspirin
massieren

4 **Bilde Wendungen.**

Utwórz zwroty.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 das Fieber | <input type="checkbox"/> A ausstellen |
| <input type="checkbox"/> 2 die Medikamente | <input type="checkbox"/> B einmassieren |
| <input type="checkbox"/> 3 die Salbe | <input type="checkbox"/> C messen |
| <input type="checkbox"/> 4 das Rezept | <input type="checkbox"/> D dosieren |

3
S. 8

5 **Ergänze die Sätze mit den angegebenen Substantiven. Zwei Substantive passen zu keinem Satz.**

Uzupełnij zdania podanymi rzeczownikami. Dwa rzeczowniki nie pasują do żadnego zdania.

Schmerzen • Apotheke • Vitamin • Schnupfen •
Krebs • Tropfen • Medikamente

- 1 Bei Problemen mit den Augen helfen Augen-_____.
- 2 Schmerztabletten bekämpfen _____.
- 3 Für manche _____ braucht man ein Rezept.
- 4 Gegen Erkältung helfen Aspirin und _____ C.
- 5 Mir läuft die Nase. Ich habe _____.

3
S. 8

6 **Streiche das falsche Wort durch.**

Przekreśl wyraz niepasujący do pozostałych.

- 1 Husten / Fieber / Salbe / Schnupfen
- 2 Grippe / Erkältung / Allergie / Tropfen
- 3 Salbe / Tropfen / Halsschmerzen / Tablette
- 4 dosieren / einnehmen / schlucken / husten
- 5 sich schlecht fühlen / wehtun / massieren / husten

3
S. 8

7 ³⁺⁴ **Bringe den Dialog in die richtige Reihenfolge. Hör dann zu und überprüfe deine Lösung.**

Ustal kolejność wypowiedzi w dialogu. Następnie posłuchaj nagrania i sprawdź rozwiązanie.



- Ich hätte gern Bioparox.
- Ich gebe Ihnen einen Sirup. Kommt noch etwas dazu?
- Es tut mir leid, aber für Antibiotika brauchen Sie ein Rezept.
- Haben Sie etwas gegen Husten?
- Wie kann ich Ihnen helfen?
- Ich brauche noch eine Packung Aspirin.

3
S. 8

4 Beim Arzt

2 **1 Ordne den Fachärzten die Symptome der Krankheiten zu, die sie behandeln.**

S. 9

Do specjalistów dopasuj symptomy chorób, które leczą.

- 1 der Augenarzt
- 2 der Hautarzt
- 3 der Arzt für Allgemeinmedizin
- 4 der Kinderarzt

- A Am Körper habe ich rote Punkte.
- B Ich bin erkältet.
- C Mein kleiner Sohn ist krank.
- D Ich sehe schlecht.

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

S. 9

Uzupełnij zdania podanymi czasownikami w odpowiedniej formie.

tun • röntgen • fehlen • verschreiben • untersuchen • fühlen

- 1 Ich muss Sie _____.
- 2 Wie _____ du dich?
- 3 Was _____ Ihnen?
- 4 Wo _____ es Ihnen weh?
- 5 Wir müssen den Arm zuerst _____.
- 6 Ich _____ Ihnen eine Salbe.

2 **3** **Ergänze den Dialog mit den angegebenen Elementen. Hör dann zu und überprüfe deine Lösung.**

S. 9

Uzupełnij dialog podanymi elementami. Następnie posłuchaj nagrania i sprawdź rozwiązanie.

dreimal täglich • Schmerztabletten und Nasentropfen • die Tabletten nehmen • fehlt Ihnen • Halsschmerzen und Schnupfen • Fieber • haben Sie das schon

- Guten Tag, Frau Lenart. Was ¹ _____?
- Ich habe ² _____.
- Haben Sie auch ³ _____?
- Nur 37 Grad.
- Wie lange ⁴ _____?
- Seit drei Tagen.
- Ich gebe Ihnen ein Rezept für ⁵ _____.
- Wie oft muss ich ⁶ _____?
- ⁷ _____ nach dem Essen.

4 **4 Ergänze die grammatische Regel.**

S. 9

Na podstawie informacji zawartych w tabeli uzupełnij 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.

5 **5 Verbinde die passenden Satzteile.**

S. 9

Połącz pasujące do siebie fragmenty zdań.

- 1 Ich gebe Ihnen Schmerztabletten, ...
- 2 Roman muss Sirup trinken, ...
- 3 Der Arzt untersucht den Patienten, ...
- 4 Sie müssen ins Krankenhaus gehen, ...

- A sonst hustet er.
- B sonst kann er ihm nicht helfen.
- C sonst werden Sie nicht gesund.
- D sonst tut Ihnen der Arm weh.

6 **6 Schreibe die Sätze mit *sonst* zu Ende.**

S. 9

Dokończ zdania z *sonst*.

- 1 Ich nehme Schlaftabletten, sonst _____.
(Ich kann nicht einschlafen.)
- 2 Wir müssen Sie operieren, sonst _____.
(Sie sterben.)
- 3 Geh zum Arzt, sonst _____.
(Du fühlst dich nicht besser.)
- 4 Bleiben Sie fünf Tage im Bett, sonst _____.
(Das Medikament hilft nicht.)

7 **7 Schreibe Sätze wie im Beispiel.**

S. 9

Napisz zdania, tak jak w przykładzie.

ausschlafen – immer müde sein
Du musst ausschlafen, sonst bist du immer müde.

- 1 sich warm anziehen – sich erkälten
- 2 die Medikamente einnehmen – nicht gesund werden
- 3 weniger arbeiten – krank werden
- 4 gerade sitzen – Rückenschmerzen haben

8 **8 Hör zu und sprich nach.**

S. 9

Śluchaj i powtarzaj zgodnie z nagraniem.

Rezept / Arzt / Medizin / Schmerz
zuerst / dazu



- 1 **Verbinde die Wendungen mit ähnlicher Bedeutung.**
5. 10 Połącz ze sobą zwroty o podobnym znaczeniu.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 fit sein | <input type="checkbox"/> A unter Druck stehen |
| <input type="checkbox"/> 2 Übergewicht haben | <input type="checkbox"/> B zu viel arbeiten |
| <input type="checkbox"/> 3 überarbeitet sein | <input type="checkbox"/> C in Form sein |
| <input type="checkbox"/> 4 sich viel bewegen | <input type="checkbox"/> D zu viel wiegen |
| <input type="checkbox"/> 5 gestresst sein | <input type="checkbox"/> E aktiv sein |

- 1 **Trage die Wendungen in die richtigen Spalten in der Tabelle ein.**
5. 10

Wpisz zwroty do właściwych kolumn w tabeli.

aktiv sein • überarbeitet sein •
mit dem Rauchen aufhören • abhängig sein •
sich wenig bewegen • gestresst sein • fit sein •
gut in Form sein • Alkohol trinken

Gesunde Lebensweise	Ungesunde Lebensweise
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- 2 **Ergänze die Sätze mit den angegebenen Wörtern.**
5. 10 Uzupełnij zdania podanymi wyrazami.

ernähren • rauchen • abhängig • bewegen • aktiv

- Viele Deutsche sind vom Alkohol _____.
- Ich bin sehr _____: Ich fahre Rad, jogge ...
- Mein Freund _____ 10 Zigaretten am Tag.
- Ich sitze viel und muss mich mehr _____.
- Sie müssen sich gesund _____, Herr Schulze.

- 2 **Äußere dich schriftlich nach der Anweisung.**
5. 10

Wypowiedz się pisemnie zgodnie z poleceniem.
Podczas pobytu w Niemczech poproszono cię o wypełnienie ankiety na temat stylu życia dzisiejszej młodzieży. Odpowiedz na podane pytania.

Unser Lebensstil

- Was verursacht den meisten Stress in deinem Leben?

- Was machst du gegen Stress?

- Wie ernährst du dich?

- Wie verbringst du deine Freizeit?

- 5 **Bringe den Dialog in die richtige Reihenfolge.**
Der erste Satz ist schon vorgegeben. Hör dann zu und überprüfe deine Lösung.

Ustal kolejność wypowiedzi w dialogu. Pierwsze zdanie jest już podane. Następnie posłuchaj nagrania i sprawdź rozwiązanie.

- 1 Frau Scholz, wie ernähren Sie sich?
 Relaxen. Ich gehe regelmäßig zu Yoga und meditiere. Das hilft sehr gut.
 Sind Sie körperlich aktiv?
 Leider ja, schon seit vielen Jahren. Aber ich will damit aufhören.
 Und was machen Sie gegen Stress?
 Ich esse vor allem Obst und Gemüse, manchmal auch etwas Fleisch.
 Rauchen Sie?
 In meiner Freizeit spiele ich Tennis. Und ich fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit.

- 6 **Lies den Zeitungsartikel und markiere: Welche Sätze sind richtig (R), welche falsch (F)?**
Przeczytaj artykuł prasowy i zaznacz, które zdania są zgodne z jego treścią (R), a które – nie (F).

LEBEN DIE DEUTSCHEN GESUND?

Nur ca. 14 % der Deutschen leben wirklich gesund.

Dabei ist es sehr einfach, gesünder zu leben. Man kann mit dem Rauchen aufhören, mehr mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen, sich abwechslungsreicher ernähren oder weniger Alkohol trinken. 86 % der Deutschen sind zu faul dazu. Auch Bewegung ist nicht beliebt in Deutschland. Ein Viertel der Menschen ist in ihrer Freizeit überhaupt nicht körperlich aktiv.

In jedem Bundesland sieht die Lage etwas anders aus. In Mecklenburg-Vorpommern sind die Menschen am gesündesten. Anders als in Brandenburg oder Sachsen-Anhalt. Am gesündesten essen die Thüringer. Am wenigsten auf ihre Ernährung achten dagegen die Menschen in Berlin und Nordrhein-Westfalen. Am meisten von allen rauchen die Berliner. Dafür sind Rheinland-Pfalz und das Saarland an der Spitze, wenn es um Alkoholkonsum geht.

Unterschiede zeigen sich auch zwischen verschiedenen Altersgruppen. Nur 7 % der Menschen unter 30 Jahren leben gesund. Bei den über 65-jährigen sind es mehr als 20 %. Ältere Menschen sind häufiger Nichtraucher und ernähren sich gesünder. Sie haben auch weniger Stress als die Jüngeren. Nur beim Alkoholkonsum liegen sie vor anderen Altersgruppen.

- 1 Die Mehrheit der Deutschen hat keine Lust, gesünder zu leben.
 2 Die meisten Raucher gibt es in Berlin.
 3 In Rheinland-Pfalz trinkt man am wenigsten Alkohol.
 4 Menschen unter 30 leben ungesünder als Ältere.
 5 Ältere Menschen rauchen mehr als junge Leute.

6 Gesunde Lebensweise

2 **1 Ergänze die grammatische Regel.**
 Na podstawie informacji zawartych w tabeli uzupełnij 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.

4 **2** **Bilde Sätze mit *deswegen* oder *deshalb* aus den angegebenen Elementen. Hör dann zu und überprüfe deine Lösung.**

Z podanych elementów utwórz zdania z *deswegen* lub *deshalb*. Następnie posłuchaj nagrania i sprawdź rozwiązanie.

- Mein Vater verbringt viel Zeit in der Arbeit.

 (*deshalb / übermüdet / sein / oft / er*)
- Konrad fährt immer mit dem Fahrrad zur Schule.

 (*deswegen / gut in Form / er / sein*)
- Sonja macht zweimal die Woche Yoga.

 (*deshalb / immer / entspannt / sie / sein*)
- Sara schläft täglich mindestens acht Stunden.

 (*deswegen / immer / gut / sie / aussehen*)

4 **3** **Verbinde die Sätze mit *deswegen* oder *deshalb*.**
 Połącz zdania, używając *deswegen* lub *deshalb*.

- David sieht viel fern. Er bewegt sich zu wenig.

- Klaus verbringt viel Zeit an der frischen Luft. Er ist gut in Form.

- Er hat Übergewicht. Er sollte mehr Sport treiben.

- Cornelia will gesund sein. Sie verbringt ihre Freizeit aktiv.

4 **4** **Verwandle die Sätze mit *weil* in Sätze mit *deshalb* oder *deswegen*.**

Przekształć zdania z *weil* w zdania z *deshalb* lub *deswegen*.

- Er schläft viel, weil er müde ist.

- Er ist nicht in Form, weil er raucht.

- Er hat Magenprobleme, weil er unregelmäßig isst.

5 **3+9** **A Bilde aus den angegebenen Verben Substantive mithilfe des Suffixes *-ung*. Vergiss die Artikel nicht. Hör dann zu und überprüfe deine Lösung.**

Z podanych czasowników za pomocą przyrostka *-ung* utwórz rzeczowniki. Pamiętaj o rodzajnikach. Następnie posłuchaj nagrania i sprawdź rozwiązanie.

- sich erholen – _____
- sich ernähren – _____
- sich entspannen – _____
- sich bewegen – _____
- wandern – _____

3+9 **B Hör zu und wiederhole. Achte auf den Wortakzent.**

Śluchaj i powtarzaj zgodnie z nagraniem. Zwróć uwagę na akcent wyrazowy.

6 **Ergänze die Anzeigen mit den angegebenen Verben in der richtigen Form.**

Uzupełnij ogłoszenia podanymi czasownikami w odpowiedniej formie.

bewegen • rauchen • entspannen •
 erholen • ernähren

1
Gesund durch Essen?
 Besuchen Sie uns.
 Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich gesund
¹_____ können.
 Ess-Kultur-Zentrum

2
Kauen statt
²_____!
 Ab jetzt noch billiger
 – der Antinikotinkaugummi
 – 2 für den Preis von 1.
 In Ihrer Apotheke.

3
**Gestresst?
 Genervt?**
³_____
 Sie sich mit unserer
 Relax-Brille. Nur 50 €,
 inklusive eine CD mit
 Entspannungsmusik.
 Bestellen Sie telefonisch:
0190 222 222.

4
Wir helfen Ihnen auf die Beine.
 Ein Wochenende in unserem SPA-Hotel reicht, damit Sie sich wieder ⁴_____
 Buchen Sie jetzt unter
 030 926 39 82.

5
⁵_____ Sie sich und besuchen den West-Fitness-Klub in Ihrer Nähe. Diese Woche zum halben Preis. Sie finden uns auf www.west-fitness.de.

7 **Projektaufgabe**

W internecie znajduje się wiele stron, które zawierają porady, jak żyć zdrowo. Znajdź dwie niemieckie strony z takimi poradami i zaprezentuj je klasie. Wyjaśnij, dlaczego właśnie je wybrałaś/wybrałeś, i przedstaw przykładowe porady.

1 Streiche das falsche Wort durch.

Przekreśl wyraz niepasujący do pozostałych.

- 1 das Gesicht / die Nase / der Unfall / das Auge
- 2 der Kopf / die Verletzung / das Ohr / der Mund
- 3 der Hals / das Knie / der Fuß / das Bein
- 4 der Ausschlag / der Arm / der Finger / die Hand
- 5 der Rücken / der Bauch / die Brust / der Tropfen

___/5

2 Ergänze die Sätze mit den angegebenen Substantiven.

Uzupełnij zdania podanymi rzeczownikami.

Erkältung • Fieber • Schnupfen • Übergewicht • Luft

- 1 Wo ist das Thermometer? Ich muss _____ messen.
- 2 Fünf Kilo _____! Du darfst nicht so viele Süßigkeiten essen.
- 3 Bei dem Wetter sollten die Kinder viel an der frischen _____ spielen.
- 4 Zum Glück ist das keine Grippe, sondern eine leichte _____.
- 5 Wo sind meine Taschentücher? Ich habe starken _____.

___/5

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

Uzupełnij zdania podanymi czasownikami w odpowiedniej formie.

tun • stehen • verschreiben • fühlen • husten

- 1 Der Arzt _____ seinem Patienten ein Antibiotikum.
- 2 Er _____ sehr stark, aber der Sirup hilft ihm bestimmt.
- 3 In seiner Arbeit _____ Alexander oft unter Zeitdruck.
- 4 Hast du Schmerzen? Was _____ dir weh?
- 5 Wie _____ du dich heute? – Danke, besser.

___/5

4 Ergänze die Sätze mit den angegebenen Wörtern.

Uzupełnij zdania podanymi wyrazami.

gestresst • aufhören • ernähren • schaden • Lebensweise

- 1 Er führt eine ungesunde _____: wenig Schlaf, Zigaretten, Kaffee und Stress.
- 2 Du _____ dich ungesund. Iss nicht so oft Fast Food.
- 3 Zehn Stunden täglich im Büro und dazu Hauspflichten. Du bist sicher _____.
- 4 Rauchen _____ der Gesundheit. Du musst damit _____.

___/5

5 Ergänze die Kurzmeldung mit den passenden Wörtern.

Uzupełnij notatkę pasującymi wyrazami.

Was ist heute in unserer Stadt ¹ _____ ?
 An der Straßenkreuzung im Stadtzentrum ist es zu einem ² _____ gekommen. Der 18-jährige Autofahrer ist im Krankenhaus gelandet. Seine ³ _____ sind zum Glück nicht schwer. Er hat sich das Bein ⁴ _____ und nach drei Stunden konnte er das Krankenhaus verlassen. Jetzt muss er sechs Wochen einen Gips ⁵ _____.



___/5

6 Ordne den Fragen die Antworten zu.

Do pytań dopasuj odpowiedzi.

- 1 Was fehlt Ihnen?
- 2 Wie muss ich dieses Medikament dosieren?
- 3 Was ist passiert?
- 4 Sind Sie körperlich aktiv?
- 5 Was tut Ihnen weh?

- A Ja, ich mache regelmäßig Sport.
- B Eine Tablette dreimal täglich.
- C Ich habe Schnupfen, Husten und Fieber.
- D Ich bin vom Fahrrad gestürzt.
- E Ich habe Bauchschmerzen.

___/5

Lexik: ___/30

1 Ergänze die Sätze mit der Konjunktion *obwohl* oder *trotzdem*.

Uzupełnij zdania spójnikiem *obwohl* lub słówkiem *trotzdem*.

- Das Wetter ist nicht immer gut, _____ joggt sie jeden Tag.
- Sie bewegt sich viel, _____ sie nur wenig Freizeit hat.
- Sie geht immer zu Fuß zur Schule, _____ sie auch mit dem Bus fahren kann.
- Sie zieht sich leicht an, _____ ist sie nie erkältet.
- Sie nimmt nicht zu, _____ sie ab und zu Süßigkeiten isst.

___/5

2 Schreibe den Satz mit der Konjunktion *obwohl* zu Ende.

Dokończ zdanie, używając spójnika *obwohl*.

Laura hat Übergewicht, ...

- obwohl _____
(ständig eine Diät machen)
- obwohl _____
(nur zwei Mahlzeiten täglich essen)
- obwohl _____
(seit einem Jahr keine Cola getrunken haben)
- obwohl _____
(oft zur Sauna gehen)
- obwohl _____
(oft mit ihrem Hund spazieren gehen)

___/5

3 Schreibe den Satz mit *trotzdem* zu Ende.

Dokończ zdanie, używając słówka *trotzdem*.

Der Arzt hat ihm eine gesunde Lebensweise empfohlen, ...

- trotzdem _____
(stundenlang am Computer sitzen)
- trotzdem _____
(noch nicht mit dem Rauchen aufhören)
- trotzdem _____
(bis spät in der Nacht fernsehen)
- trotzdem _____
(seit Langem keinen Sport getrieben haben)
- trotzdem _____
(sich schlecht ernähren)

___/5

4 Schreibe die Sätze mit *sonst* zu Ende.

Dokończ zdania z *sonst*.

- Ich muss einen Kaffee trinken, sonst _____
_____. (Ich schlafe ein.)
- Beeile dich, sonst _____
(Du verpasst den Zug.)
- Mach die Hausaufgabe ordentlich, sonst _____
_____. (Du bekommst wieder eine schlechte Note.)
- Ruf deine Freundin an, sonst _____
_____. (Sie ist sauer.)
- Er soll sich die Termine notieren, sonst _____
_____. (Er vergisst alles.)

___/5

5 Verbinde die passenden Satzteile.

Połącz pasujące do siebie fragmenty zdań.

- 1 Sie hat letztsens zugenommen, ...
- 2 Der schwarze Tee ist ungesund, ...
- 3 Sie hat eine Allergie, ...
- 4 Er sieht immer schlechter, ...
- 5 Er hat starken Husten, ...

- A deshalb trinke ich nur den grünen.
- B deshalb nimmt er den Sirup ein.
- C deshalb braucht sie mehr Bewegung.
- D deshalb darf sie nicht alles essen.
- E deshalb braucht er eine neue Brille.

___/5

6 Verbinde die Sätze mit *deswegen* oder *deshalb*.

Połącz zdania, używając *deswegen* lub *deshalb*.

- Er möchte in Deutschland studieren. Er lernt intensiv Deutsch.

- Sie achten auf gesunde Ernährung. Sie kaufen nur ökologische Produkte.

- Sie ist erkältet. Sie trinkt Tee mit Honig und Zitrone.

- Ich habe morgen eine wichtige Prüfung. Ich muss heute viel lernen.

- Er braucht Geld. Er hat einen Nebenjob gefunden.

___/5

Grammatik: ___/30

Insgesamt: ___/60

1 Nützliche Wendungen in Übungen

1 Ergänze die Sätze. Überprüfe dann die Lösung auf Seiten 14–15 im Lehrbuch.
 Uzupełnij zdania. Następnie sprawdź rozwiązanie na stronach 14–15 w podręczniku.

1 Wie _____ du dich?	Jak się czujesz?
2 Hast du Schmerzen?	Czy _____?
3 Ich bin _____.	Jestem przeziębiony/a.
4 Mir tut der Hals weh.	Boli mnie _____.
5 Mir _____ nichts.	Nic mi nie dolega.
6 Ich habe Schnupfen.	Mam _____.
7 Haben Sie _____?	Czy ma pan/i kaszel?
8 Muss ich im Bett bleiben?	Czy muszę zostać _____?
9 Wie oft soll ich diese Tabletten _____?	Jak często mam zażywać te tabletki?
10 Darf ich Sport machen?	Czy mogę _____?
11 Diese Tabletten helfen _____ Bauchschmerzen.	Te tabletki pomagają na ból brzucha.
12 Sie müssen täglich Fieber messen.	Musi pan/i _____ mierzyć temperaturę.
13 Wie ernährst du dich?	Jak _____?
14 Ich bin _____.	Jestem zestresowany/a.
15 Ich stehe unter Druck.	Jestem _____.
16 Ich lebe _____.	Żyję niezdrowo.
17 Was soll ich dagegen tun?	Co mam _____?
18 Du solltest dich mehr _____.	Powinieneś/Powinnaś się więcej ruszać.
19 Sie sollten mehr Zeit an der frischen Luft verbringen.	Powinien pan / Powinna pani spędzać więcej czasu _____.
20 Was ist _____?	Co się stało?
21 Ich hatte einen Unfall.	Miałem/am _____.
22 Ich bin _____.	Upadłem/am.
23 Ich habe mir den rechten Fuß verstaucht.	_____ prawą stopę.
24 Ich muss _____ tragen.	Muszę nosić gips.

2 A Reagiere auf Deutsch.

Zareaguj po niemiecku.

- 1 Zapytaj koleżankę lub kolegę, co jej lub jemu dolega.

- 2 Poinformuj koleżankę lub kolegę, że jesteś chora/chory od dwóch dni.

- 3 Powiedz koleżance lub koledze, że źle się dzisiaj czujesz.

- 4 Powiedz koleżance lub koledze, że boli cię gardło i masz kaszel.

- 5 Zapytaj koleżankę lub kolegę, czy ma gorączkę.

- 6 Zapytaj lekarza, czy musisz zostać w łóżku.

- 7 Poproś koleżankę lub kolegę, aby zażywała/zażywał to lekarstwo zawsze po jedzeniu.

- 8 Zapytaj koleżankę lub kolegę, czy prowadzi zdrowy tryb życia.

- 9 Zapytaj koleżankę lub kolegę, jak zwalcza stres.

- 10 Powiedz koleżance lub koledze, że jesteś aktywna/aktywny fizycznie.

- 11 Powiedz, że masz nadwagę.

- 12 Zapytaj koleżankę lub kolegę, kiedy przestała/przestał palić papierosy.

- 13 Powiedz koleżance lub koledze, że odżywasz się zdrowo.

- 14 Poradź koleżance lub koledze, jak zdrowo żyć.

- 15 Zapytaj koleżankę lub kolegę, jak to się stało.

- 16 Powiedz koleżance lub koledze, że złamałaś/złamałeś nogę.

- 17 Poinformuj nauczyciela sportu, że zraniłaś/zraniłeś się w głowę.

B Überprüft zu zweit eure Lösungen.

Sprawdźcie w parach rozwiązania.

1 Zadawajcie sobie pytania i udzielajcie odpowiedzi.

- 1 Was machst du bei Erkältung?
- 2 Was bedeutet für dich gesund leben?
- 3 Was machst du für deine Kondition?
- 4 Was ist für unsere Gesundheit besonders schädlich?
- 5 Welche Folgen können verschiedene Unfälle haben?

2 Odegrajcie w parach poniższą sytuację.

Przebywasz na wymianie w Niemczech i się rozchorowałeś/rozchorowałaś. Chcesz, żeby zbadał cię lekarz. W rozmowie z goszczącą cię rodziną uwzględnij poniższe kwestie:

Dolegliwości

Najbliższy ośrodek
zdrowia

Odpłatność
za wizytę

Zakup leków

Ty rozpoczynasz rozmowę.

Przydatne słownictwo:

Dolegliwości: Bauch- / Ohren- / Magen- / Halsschmerzen haben, Fieber / Husten / Schnupfen haben, einen Ausschlag bekommen, schmerzen

Najbliższy ośrodek zdrowia: nach einer Arztpraxis fragen, einen guten Arzt empfehlen können, im Internet prüfen, Bekannte fragen

Odpłatność za wizytę: selbst zahlen müssen, versichert sein, eine Versicherung haben

Zakup leków: Geld leihen, Medikamente verschreiben, in die Apotheke gehen, das Rezept einlösen

3 Wypowiedz się na podstawie materiału stymulującego i odpowiedz na pytania.

Przygotowujesz się do miniwykładu na temat zdrowego trybu życia. Które z poniższych zdjęć powinno się znaleźć w twojej prezentacji?

- Wybierz to zdjęcie, które będzie, twoim zdaniem, najlepsze, i uzasadnij swój wybór.
- Wyjaśnij, dlaczego odrzucasz pozostałe propozycje.



- 1 Was bedeutet für dich gesund essen?
- 2 Muss eine gesunde Lebensweise teuer sein? Begründe deine Meinung.



1 **Posłuchaj dwukrotnie wypowiedzi na temat zdrowego trybu życia. W zadaniach 1–5, na podstawie informacji zawartych w nagraniu, z podanych odpowiedzi wybierz właściwą. Zakreśl literę A, B albo C.**

- 1 Was bedeutet gesundes Essen?
A Vor allem Obst und Gemüse.
B Verschiedene Produkte.
C Vegetarisches Essen.
- 2 Wie oft joggt Julia?
A Nur an den Wochenenden.
B Dreimal in der Woche.
C Jeden Tag.
- 3 Warum sind viele Leute übergewichtig?
A Sie bewegen sich zu wenig.
B Sie ernähren sich vor allem von Fast Food.
C Sie essen zu viel.
- 4 Warum soll der Mensch generell acht Stunden pro Tag schlafen?
A Der Schlaf hält uns fit.
B Der Schlaf macht schlank.
C Der Körper tankt im Schlaf Energie.
- 5 Welcher Faktor ist Julias Meinung nach der wichtigste für ein gesundes Leben?
A Bewegung.
B Essen und Trinken.
C Schlaf.



2 **Dla każdej z opisanych sytuacji 1–5 wybierz właściwą reakcję. Zakreśl literę A, B albo C.**

- 1 Dowiedz się, jak twój znajomy ma przyjmować lekarstwa.
A Was hat dir der Arzt verschrieben?
B Welche Medikamente hast du gekauft?
C Wie sollst du die Medikamente einnehmen?
- 2 Wyjaśnij koleżance, co ci się stało na skutek wypadku na nartach.
A Ich hatte einen Skiunfall.
B Ich bin beim Skifahren gestürzt.
C Ich habe mir das linke Bein gebrochen.
- 3 Opisz krótko swoje samopoczucie.
A Heute fühle ich mich nicht so gut.
B Ich muss zum Arzt gehen.
C Ich führe eine gesunde Lebensweise.
- 4 Powiedz coś o swoim trybie życia.
A Ich bin gestürzt.
B Ich stehe ständig unter Druck.
C Ich habe Bauchschmerzen.
- 5 Udziel rady dotyczącej zdrowego stylu życia.
A Du solltest dich mehr bewegen.
B Du ernährst dich ungesund.
C Du solltest die Tabletten dreimal täglich einnehmen.



3 **Przeczytaj pary zdań 1–4. Uzupełnij każdą lukę, tak aby zachować sens zdania wyjściowego. Wymagana jest pełna poprawność gramatyczna i ortograficzna wpisywanych fragmentów zdań. Uwaga! W każdą lukę możesz wpisać maksymalnie trzy wyrazy.**

- 1 Du musst im Bett bleiben, weil du nicht gesund wirst.
Du musst im Bett bleiben, sonst _____ gesund.
- 2 Julia ist müde, denn sie schläft nicht genug.
Julia schläft nicht genug, deswegen _____.
- 3 Obwohl der Skispringer heute gestürzt ist, will er morgen starten.
Der Skispringer ist heute gestürzt, _____ er morgen starten.
- 4 Paul hat Fieber, trotzdem geht er nicht zum Arzt.
Paul geht nicht zum Arzt, obwohl er _____.

1 Prowadzisz blog na temat zdrowego trybu życia. W najbliższym poście:

- napisz, co jest ważne dla utrzymania zdrowia i kondycji;
- opisz, jakie ćwiczenia wykonujesz codziennie;
- udziel kilku rad osobom, które się przeziębily i nie mogą ćwiczyć;
- zachęć do prowadzenia zdrowego trybu życia i podaj przykładowe możliwości takich działań.

Hallo Leute!

Heute schreibe ich euch kurz darüber, was für mich ein gesundes Leben bedeutet. _____

Przydatne słownictwo:

- Sport treiben, sich richtig ernähren, sich bewegen, wichtig sein, tägliche Aktivität, sich erholen
- Gymnastik machen, sich auf den Rücken legen, die Arme ausstrecken, den Kopf drehen, die Knie beugen
- im Bett bleiben, Fieber messen, Tee mit Zitrone trinken, zum Arzt gehen
- aktiv sein, viel zu Fuß gehen, Rad fahren, joggen, an der frischen Luft sein, genug schlafen, abwechslungsreich essen