



www.aterima-med.pl - Niemiecki dla opiekunek

Schlafstörungen - czyli nowy materac dla Doris

Lekcja nr 45

ODPOWIEDZI I

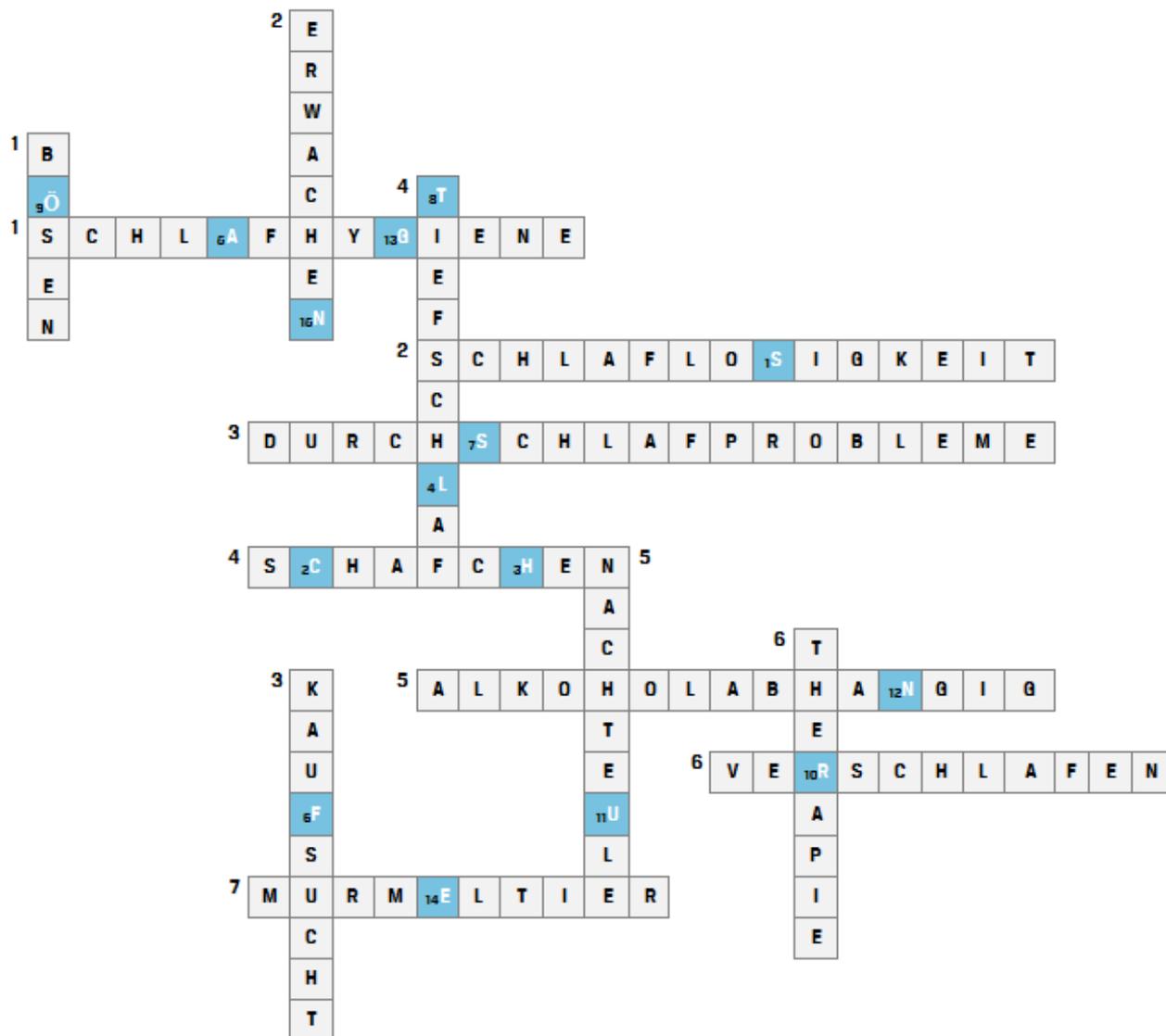
Senkrecht [Zenkrešt] Pionowo:

1. Wenn jemand schlecht geträumt hat, kann man auch sagen, dass er einen **BÖSEN** Traum gehabt hat. [Wen jemand schlešt getrojmt hat, kan man alch zagen, das er ajnen byzen Trajm gehabt hat.] Kiedy ktoś źle śnił, można też powiedzieć, że miał zły sen.
2. Aufwachen, die Augen aufmachen. [Aufwachen, di Aŕgen Aufmachen.] Obudzić się, otworzyć oczy. **ERWACHEN** [Erwachen} Obudzenie
3. Der Zwang kaufen zu müssen. [Der Cfang kalfen cu mysen.] Przymus kupowania. **KAUFSUCHT** [Kalfsucht] Zakupoholizm
4. Besonders tiefer und fester Schlaf. [Bezonders tifa und festa Szlaf.] Bardzo głęboki i mocny sen. **TIEFSCHLAF** [Tifszlaf] Głęboki sen
5. Jemand der bis spät in die Nacht auf ist. [Jemand der bis spejt in di Nacht alf ist.] Ktoś kto do późnej nocy nie śpi. **NACHTEULE** [Nachtjle] Nocny marek
6. Fachhilfe für die Personen die abhängig sind. [Fachhilfe fyr di Perzonen di abhengišt zind.] Fachowa pomoc dla osób, które są uzależnione. **THERAPIE** [Terapi] Terapia

Waagerecht [Wagerešt] Poziomo:

1. Gewohnheiten, die einen gesunden Schlaf fördern. Schritte, die man unternimmt, um besser schlafen zu können. [Gewohnhajten, di ajnen gezunden Szlaf fyrdern. Szrite, di man untanimt, um besa szlafen cu kynen.] Przyzwyczajenia, które warunkują zdrowy sen. Kroki, jakie są podejmowane aby lepiej spać. **SCHLAFHYGIENE** [Szlafhygiene] Higiena snu
2. Wenn man nicht einschlafen kann. [Wen man ništ ajnshlafen kan.] Kiedy nie można zasnąć. **SCHLAFLOSIGKEIT** [Szlafloziškajt] Bezsennaść
3. Probleme, die es unmöglich machen, die ganze Nacht ruhig und ohne Pause durchzuschlafen. [Problejme ,di es unmyglišt machen, di gance Nacht rujtš und one Pałze duršcuszlafen.] Problemy, które uniemożliwiają spokojne i nieprzerwane przespanie nocy. **DURCHSCHLAFPROBLEME** [Duršszlafproblejme] Problemy z przesypaniem nocy.
4. Verkleinerungsform zu Schaf. [Ferklajnerungsform cu Szaf.] Zdrobnienie od owcy. **SCHÄFCHEN** [Szefszien] Owieczka
5. Dem Alkohol verfallen, trunksüchtig. [Dem Alkohol ferfalen, trunkzyštš.] Uległość wobec alkoholu. **ALKOHOLABHÄNGIG** [Alkoholabhengišt] Uzależnienie od alkoholu
6. Wenn man zu lange schläft, oder zu spät aufgestanden ist, kann man das Verb **VERSCHLAFEN** benutzen, um diese Situation zu beschreiben. [Wen man cu lange szleft, oda cu szpejt alfgesztanden yšt, kan man das Werb FERSZLAFEN benucen, um dize Zituacij cu beschrajben] Kiedy za długo się śpi, albo za późno się wstanie, wtedy można użyć czasownika zaspać do określenia tej sytuacji.

7. Wie ein **MURMELTIER** schlafen. [Wi ajn Murreltija szlafen.] Spać jak suseł.



ODPOWIEDZI II

Wie man sich bettet, so liegt man! [Wi man zis betet, zo liqt man!] **Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz!**

Was kann man tun, um gesunden und erholsamen Schlaf genießen zu können? [Was kan man tun, um gezunden und erholzamen Szlaf genisen cu kynen?] **Co można zrobić, aby cieszyć się zdrowym, spokojnym snem? Welche Schritte kann man gegen Schlaflosigkeit oder Durchschlafstörungen unternehmen?** [Welsie Szrite kan man gegegen Szlafloziškajt oda Duršszlafsztyrungen untanejmen?] **Jakie kroki można przedsięwziąć przeciwko bezsenności czy problemom z zasypianiem? Ist es wirklich so schwierig, Schlafprobleme zu vermeiden?** [Yst es wirkliś zo szwiriś, Szlafproblejme cu fermajden?] **Czy naprawdę tak trudno, uniknąć problemów z zasypianiem? Es steht außer Zweifel, dass die gestressten und nervösen Personen keinen Schlaf finden.** [Es sztejt alsa Cfajfel, das die gesztresten und nerwyzen Perzonen kajnen Szlaf finden.] **Nie podlega wątpliwości, że zestresowane i nerwowe osoby nie mogą zasnąć. Wenn man aber an den fehlenden oder gestörten Schlaf den ganzen Tag denkt, kann man Schlafprobleme nur verstärken.** [Wen man aba an den fejlenden oda gesztzyrten Szlaf den gancen Tag denkt,

kan man Schlafproblejme nula ferszterken.] Natomiast jeżeli cały dzień myślimy o brakującym czy przerywanym śnie, może to jedynie wzmocnić te problemy. *Vorbeugen ist besser als heilen, deshalb stellen wir Ihnen ein paar Tipps gegen Schlaflosigkeit dar! [Forbojgen yst besa als hajlen, deshalb sztelen wija Ihnen ajn paa Tips gejgen Szlafloziškajt da!]* Lepiej zapobiegać niż leczyć, dlatego przedstawiamy Państwu kilka rad przeciwko bezsenności!

Gehen Sie ins Bett, wenn Sie genug müde sind. *[Gejen Zi ins Bet, wen Zi genug myde zind.]* Najlepiej pójść spać w momencie kiedy jest się wystarczająco zmęczonym. **Denken Sie auch daran, wie viel Schlaf Sie wirklich benötigen.** *[Denken Zi alch daran, wi fil Szlaf Zi wirkliś benytigen.]* Proszę też pomyśleć o tym, ile snu naprawdę Państwo potrzebujecie. **Vergessen Sie nicht, dass Sie mit dem Alter immer weniger Schlaf brauchen werden.** *[Fergesen Zi niśt, das Zi mit dem Alta yma weniga Szlaf bralchen werden.]* Proszę nie zapominać, że z wiekiem będziemy potrzebowali coraz mniej snu. **Bevor Sie schlafen gehen, versuchen Sie sich nur mit den entspannenden und beruhigenden Tätigkeiten zu beschäftigen.** *[Befor Zi szlafen gejen, ferzuchen Zi ziś nula mit den entszpanenden und beruigenden Tetiškajten cu beszeftigen.]* **Przed pójściem spać, proszę spróbować zająć się tylko odprężającymi i uspokajającymi czynnościami. Um schneller einschlafen zu können, ruhen Sie sich nach dem ganzen schwierigen Tag aus!** *[Um sznela ajnszlafen cu kynen, ruhen Zi ziś nach dem gancen szwirigen Tag als!]* **Aby szybciej zasnąć po całym ciężkim dniu, należy wypocząć. Im Zimmer, in dem Sie schlafen, sollte es möglichst dunkel sein.** *[Im Cyma, in dem Zi szlafen, zolte es myglichst dunkel zajn.]* **W pokoju, w którym Państwo śpicie, powinno być możliwie ciemno. Wenn Sie das Fenster aufmachen, werden Sie frische Luft zum Atmen haben, was auch beim Einschlafen helfen kann.** *[Wen Zi das Fensta alfmachen, werden Zi frisze Luft cum Atmen haben, was alch bajm Ajnszlafen helfen kan.]* **Gdy otworzą Państwo okno, będzie świeże powietrze do oddychania, co też może pomóc przy zaśnięciu. Wenn Sie wissen, dass Sie leichten Schlaf haben, entscheiden Sie sich, Ohrstöpsel zu verwenden.** *[Wen Zi wisen, das Zi lajśten Szlaf haben, entszajden Zi ziś, Orsztypsel cu ferwenden.]* **Jeżeli Państwo wiecie, że macie lekki sen, proszę rozważyć użycie zatyczek do uszu. Versuchen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit aufzuwachen.** *[Ferzuchen Zi jeden Tag cuła glajsien Cajt alfcuwachen.]* **Każdego dnia należy próbować wstawać o tej samej godzinie. Der Körper sollte sich daran gewöhnen und es wird immer leichter für Sie, während des Tages aktiv zu bleiben!** *[Der Kyrpa zolte ziś daran gewynen und es wird yma lajśta fyr Zi, wejrend des Tages aktif cu blajben!]* **Organizm powinien się do tego przyzwyczaić i będzie Państwu coraz to łatwiej, aby być aktywnym przez cały dzień!**

Und was machen Sie, um wie ein Murmeltier zu schlafen? *[Und was machen Zi, um wi ajn Murmeltija cu szlafen?]* **A co robicie Państwo, żeby spać jak suseł? Es wäre toll, wenn Sie mit uns Ihre Ideen teilen würden.** *[Es wejre tol, wen Zi mit uns Ire Ideen tajlen wyrden.]* **Byłoby wspaniale, jeśli podzieliliby się Państwo z nami Waszymi pomysłami. Wir warten auf Ihre E-mails!** *[Wija warten alf Ire I-mejls!]* **Czekamy na Państwa E-maile!**

Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na www.aterima-med.pl

Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako Opiekunka osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na www.aterima-med.pl/oferty.