



Lekcja nr 85: Basia hat viel Energie – czyli nie daj się wypaleniu zawodowemu

DIALOG 1

- Basia, wie machst du das, dass du immer so gute Stimmung und so viel Energie hast?

[Basia, wi machst du das, das du yma zo gute Sztymung und zo fil Energi hast?]

Basiu, jak ty to robisz, że zawsze masz taki dobry nastrój i tyle energii?

- Mein Wohlbefinden ist mir sehr wichtig. Das heißt aber gar nicht, dass ich manchmal nicht müde bin.

[Majn Wolbefinden yst mija zea wiśtyś. Das hajst aba gaa niśt, das is manśmal niśt myde bin.]

Moje dobre samopoczucie jest dla mnie bardzo ważne. To jednak wcale nie znaczy, że czasami nie jestem zmęczona.

- Kennst du irgendwelche Tipps für gute Stimmung und Energie?

[Kenst du irgendwelsie Typs fyr gute Sztymung und Energi?]

Znasz jakieś wskazówki dla dobrego samopoczucia i energii?

- Ich glaube, ich könnte dir ein paar Ratschläge geben. Wollen wir einen Spaziergang machen?

[Is głałbe, is kynte dija ajn paa Ratszlejge gejbem. Wolen wija ajnen Szpacijagang machen?]

Myślę, że mogłabym dać ci parę rad. Może pójdziemy na spacer?

- Ja, sehr gerne.

[Ja, zea gerne.]

Tak, bardzo chętnie.

DIALOG 2

- Also, als Erstes – ich gehe jeden Tag mindestens zwei Mal nach draußen. Ich mache kurze Spaziergänge um frische Luft zu schnappen.

[Alzo, als Erstes – is geje jeden Tag mindestens cfaj Mal nach draśsen. Is mache kurce Szpacijagenge um frysze Luft cu sznapen.]

Zatem, w pierwszej kolejności – każdego dnia co najmniej dwa razy wychodzę na zewnątrz. Robię krótkie spacer, żeby zaczerpnąć świeżego powietrza.

- Hast du dafür Zeit?

[Hast du dafyr Cajt?]

Masz na to czas?

- Ich mache es morgens nach dem Frühstück mit meiner Patientin und vor dem Schlaf, manchmal sogar nur um das Haus herum.

[Is mache es morgens nach dem Fryszytk mit majna Pacjentin und for dem Szlaf, manśmal zogaa nuła um das Haś herum.]

Robię to rankami po śniadaniu z moją pacjentką i przed snem, czasami nawet tylko wokół domu.

- Und fühlst du dich danach wirklich besser?

[Und fylst du diś danach wirkliś besa?]

I czujesz się po tym naprawdę lepiej?

- Ja, natürlich. Es hilft mir, wenn ich sehr müde bin und auch wenn ich gestresst bin.

[Ja, natyrliś. Es hilft mija, wen is zea myde bin und ałch wen is gesztrest bin.]

Tak, naturalnie. To mi pomaga, kiedy czuję się zmęczona albo też kiedy jestem zestresowana.

- Und machst du noch etwas?

[Und machst du noch etfas?]

I robisz coś jeszcze?



- Ich versuche mich gesund zu ernähren. Ich trinke viel Mineralwasser, esse viel Obst und Gemüse. Fünf kleine Mahlzeiten am Tag.

[Is fer-zuche miś gezond cu ernejren. Is trinke fil Mineralwasa, ese fil Obst und Gemyze. Fynf klajne Malcajten am Tag.]

Staram się zdrowo odżywiać. Piję dużo wody mineralnej, jem dużo owoców i warzyw. Pięć małych posiłków w ciągu dnia.

- Ah, wirklich?

[Ach, wirkliś?]

Ach, naprawdę?

- Ja, ich fühle mich deswegen immer satt, aber nicht vollgeessen.

[Ja, is fyle miś deswejgen yma zat, aba niśt folgegesen.]

Tak, czuję się dlatego zawsze syta, ale nie przejeżdżona.

- Das muss ich auch versuchen. Und gibt es auch Sachen, auf die du verzichtest?

[Das mus is ałch fer-zuchen. Und gibt es ałch Zachen, auf di du fercyśtet?]

Muszę też tego spróbować. A są też rzeczy, z których rezygnujesz?

- Ich verzichte auf Süßigkeiten – ab und zu gönne ich mir natürlich einen Kuchen.

[Is fercyśte ałf Zysyśkajten – ab und cu gyne is mija natyrliś ajnen Kuchen.]

Rezygnuję ze słodczy – czasami pozwalam sobie oczywiście na jakieś ciastko.

DIALOG 3

- Basia, verrate mir, wie du es machst, dass du immer so gut gelaunt und freundlich bist?

[Basia, verrate mija, wi du es machst, das du yma zo gut gelaunt und frojndliś bist?]

Basiu, zdradź mi, jak to robisz, że zawsze jesteś w tak dobrym humorze i taka pogodna?

- Das stimmt natürlich nicht, dass ich immer gut gelaunt bin, aber du hast Recht ich bemühe mich.

[Das sztytmt natyrliś niśt, das is yma gut gelaunt bin, aba du hast Reśt is bemyje miś.]

To oczywiście nie jest prawda, że jestem zawsze w dobrym humorze, ale masz rację, staram się.

- Na ja, ich versuche es auch – das klappt aber nur selten bei mir.

[Na ja, is fer-zuche es ałch – das klapt aba nuła zelten baj mija.]

No tak, ja też się staram – ale u mnie udaje się to rzadko.

- Ich achte darauf, dass an meinem Arbeitsplatz gute Atmosphäre herrscht. Ich bin verständnisvoll gegenüber Personen, mit denen ich arbeite.

[Is achte daraf, das an majnem Arbajtsplac gute Atmosfeje herszt. Is bin fersztendnisfol gejenyba Per-zonen, mit dejnen is arbajte.]

Zwracam uwagę na to, by na moim miejscu pracy panowała dobra atmosfera. Jestem wyrozumiała w stosunku do osób, z którymi pracuję.

- Und vermisst du deine Heimat nicht?

[Und fermist du dajne Hajmat niśt?]

A nie tęsknisz za swoim krajem?

- Natürlich, aber ich bin im Kontakt mit meiner Familie. Ich koche auch gerne polnische Speisen und lese abends Bücher in meiner Muttersprache.

[Natyrlis, aba is bin im Kontakt mit majna Familje. Is koche ałch gerne polnisze Szpajzen und lejze abends Bysia in majna Mutaszprache.]

Naturalnie, ale jestem w kontakcie z moją rodziną. Gotuję też chętnie polskie potrawy i czytam wieczorami książki w moim języku ojczystym.

- Danke, Basia, für deine Tipps. Ich hoffe, dass ich bald auch so viel Energie wie du haben werde.

[Danke, Basia, fyr dajne Typs. Is hofe, das is bald ałch zo fil Energi wi du haben werde.]

Dziękuję, Basiu, za twoje wskazówki. Mam nadzieję, że wkrótce też będę miała tyle energii, co ty.

- Kein Problem, Lena, ich bin sicher, dass es dir danach etwas besser gehen wird.

[Kajn Problem, Lena, is bin zysia, das es dija danach etfas besa gejen wird.]

Nie ma problemu, Lena, jestem pewna, że będziesz miała się potem trochę lepiej.

- Tschüss, bis zum nächsten mal.

[Czys, bis cum nechsten mal.]

Cześć, do następnego razu.



• Tschau!
[Cza!]
Pa!

ATERIMA
med

www.aterima-med.pl/niemiecki

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

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

Materiał stanowi własność Grupy Aterima Sp. z o.o. Sp. k. ul. Puskarska 7f, 30-644 Kraków.
Reprodukcja, rozpowszechnianie lub inne wykorzystywanie całości lub części materiału w jakiegokolwiek formie dla celów innych, niż cele niekomercyjne i osobiste jest zakazane.