



Lekcja nr 87: Trink Mineralwasser! – czyli pamiętaj o nawodnieniu

DIALOG 1

- Oh, das Wetter ist heute herrlich. Ich liebe es, wenn die Sonne scheint und es so warm ist.

[Oh, das Weta yst hojte herliś. Is libe es, wen di Zone szajnt und es zo warm yst.]

Och, pogoda jest dzisiaj wspaniała. Kocham, kiedy świeci słońce i jest ciepło.

- Ah ja? Für mich persönlich ist es zu warm für so einen Spaziergang im Park. Ich habe schreckliche Kopfschmerzen.

[Ah ja? Fyr miś per-zynliś yst es cu warm fyr zo ajnen Szpacijagang im Park. Is habe szreklisie Kopfszmercen.]

Ach tak? Dla mnie osobiście jest za ciepło na taki spacer w parku. Mam okropne bóle głowy.

- Vielleicht nimmst du etwas gegen Kopfschmerzen?

[Filajśt nymst du etfas gejjgen Kopfszmercen?]

Może weźmiesz coś na ból głowy?

- Habe ich schon, leider hilft mir nichts.

[Habe is szon, lajda hilft mija niśts.]

Już wzięłam, niestety nic mi nie pomaga.

- Willst du dich auf dieser Bank dort im Schatten hinsetzen?

[Wilst du diś ałf diza Bank dort im Szaten hinzecen?]

Chcesz usiąść na tej ławce tam w cieniu?

- Ja, auf jeden Fall.

[Ja, ałf jeden Fal.]

Tak, zdecydowanie.

DIALOG 2

- Lena, bitte, trink ein bisschen Wasser.

[Lena, byte, trink ajn bis-sien Wasa.]

Lena, proszę, napij się trochę wody.

- Oh, danke schön. Ich habe nichts zum Trinken mitgenommen.

[Oh, danke szyn. Is habe niśts cum Trinken mytgenomen.]

Och, dziękuję bardzo. Nie wzięłam ze sobą nic do picia.

- Ich habe immer eine kleine Flasche Mineralwasser in meiner Tasche. Du solltest es auch!

[Is habe yma ajne klajne Flasze Mineralwasa in majna Tasze. Du zoltest es ałch!]

Zawsze mam ze sobą małą butelkę wody mineralnej w mojej torebce. Też powinnaś!

- Ich habe aber eigentlich keinen Durst.

[Is habe aba ajgentliś kajnen Durst.]

Ale właściwie to nie chce mi się pić.

- Es ist aber sehr wichtig jeden Tag mindestens 1,5 L Flüssigkeiten zu sich zu nehmen.

[Es yst aba zea wiśtyś jeden Tag mindestens eineinhalb Lita Flysiśkajten cu ziś cu nejmen.]

Ale to bardzo ważne, by każdego dnia przyjmować co najmniej 1,5 litra płynów.

- Woher weißt du das denn?

[Wohea wajst du das den?]

A skąd to wiesz?



• Frau Schulz hatte letzten Sommer häufig Kopfschmerzen und wurde an einem heißen Tag ohnmächtig, da sie entwässert war. Sie hat zu wenig getrunken. Jetzt trinkt sie aber regelmäßig und fühlt sich viel besser.

[Frau Schulz hatte letzten Sommer häufig Kopfschmerzen und wurde an einem heißen Tag ohnmächtig, da sie entwässert war. Sie hat zu wenig getrunken. Jetzt trinkt sie aber regelmäßig und fühlt sich viel besser.]

Pani Schulz miała zeszłego lata często bóle głowy, a jednego dnia straciła przytomność, bo była odwodniona. Za mało piła. Teraz pije regularnie i czuje się dużo lepiej.

• Ich mag aber kein Wasser trinken. Das schmeckt mir einfach nicht.

[Ich mag aber kein Wasser trinken. Das schmeckt mir einfach nicht.]

Ale ja nie lubię pić wody. Po prostu mi nie smakuje.

• Das hat Frau Schulz auch immer früher gesagt. Aber ich habe einige Tricks.

[Das hat Frau Schulz auch immer früher gesagt. Aber ich habe einige Tricks.]

Pani Schulz wcześniej też tak zawsze mówiła. Ale ja mam parę sztuczek.

• Ah ja? Welche denn?

[Ah ja? Welche denn?]

Ach tak? A jakich?

• Morgens trinken wir zusammen immer Wasser mit Zitrone und frischer Pfefferminze aus dem Garten. Zu Mittag trinken wir häufig Mineralwasser oder Sprudel mit Orangen, manchmal sogar warmes Wasser mit Ingwer.

[Morgens trinken wir zusammen immer Wasser mit Zitrone und frischer Pfefferminze aus dem Garten. Zu Mittag trinken wir häufig Mineralwasser oder Sprudel mit Orangen, manchmal sogar warmes Wasser mit Ingwer.]

Rankiem zawsze pijamy razem wodę z cytryną i świeżą miętą z ogrodu. Na obiad pijamy często wodę mineralną albo sodową z pomarańczą, czasami nawet ciepłą wodę z imbirem.

• Und schmeckt es?

[Und schmeckt es?]

Czy to jest smaczne?

• Ja, natürlich. Und es ist sehr gesund! Frau Schulz weiß jetzt genau, dass sie jede Stunde ein halbes Glas Wasser trinken soll und sie macht das mit Vergnügen.

[Ja, natürlich. Und es ist sehr gesund! Frau Schulz weiß jetzt genau, dass sie jede Stunde ein halbes Glas Wasser trinken soll und sie macht das mit Vergnügen.]

Tak, naturalnie. I jest bardzo zdrowe! Pani Schulz wie teraz dokładnie, że powinna co godzinę wypić pół szklanki wody i robi to z przyjemnością.

• Na gut, du hast mich überzeugt. Dann muss ich es auch versuchen.

[Na gut, du hast mich überzeugt. Dann muss ich es auch versuchen.]

No dobrze, przekonałaś mnie. Muszę w takim razie też tego spróbować.

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.