



Lekcja nr 98: Lena hat Schlafprobleme – czyli śpij dobrze

DIALOG 1

- Guten Morgen Lena, wie geht es dir heute?

[Guten Morgen Lena, wi gejt es dija hojte?]

Dzień dobry Lena, jak się dzisiaj czujesz?

- Hallo Basia. Leider nicht so gut.

[Halo Basia, Lajda ništ zo gut.]

Witaj Basiu, niestety niezbyt dobrze.

- Oh, warum?

[Oh, warum?]

O, dlaczego?

- Ah, ich kann seit ein paar Tagen fast gar nicht in der Nacht schlafen.

[Ah, is kan zajt ajn par Tagen fast gar ništ in der Nacht szlafen.]

Oh, od kilku dni prawie w ogóle nie mogę w nocy spać.

- Das tut mir leid. Ich schlage vor, wir trinken einen Tee und ich gebe dir ein paar gute Ratschläge.

[Das tut mija lajd. Is szlage for, wija trinken ajnen Tee und is gejbe dija ajn par gute Ratszlege.]

Bardzo mi przykro. Proponuję, żebyśmy wypili herbatę, a ja dam Ci kilka dobrych rad.

- Lieber einen Kaffee sonst schlafe ich gleich ein.

[Liba ajnen Kafee, zorst szlafe is glajs ajn.]

Lepiej kawy, w przeciwnym razie zaraz zasnę.

DIALOG 2

- Der Kaffee schmeckt ausgezeichnet.

[Der Kafee szmekł ałsgecajśnet.]

Kawa smakuje wyśmienicie.

- Das ist mein Lieblingskaffee.

[Das yst majn Liblingskafee.]

To moja ulubiona kawa.

- Weißt du Basia, ich bin so müde. Ich habe keine Kraft mehr sich um mich und um meine Seniorin zu kümmern.

[Wajst du Basia, is bin zo myde. Is habe kajne Kraft mea ziś um miś und um majne Zeniorin cu kymern.]

Wiesz Basiu, jestem taka zmęczona. Nie mam już siły zająć się sobą ani moją seniorką.

- Das kenne ich aus eigener Erfahrung...

[Das kene is ałs ajgena Erfarung...]

Znam to z własnego doświadczenia...

- Hast du auch Schlafstörungen?

[Hast du ałch Szlafsztyrungen?]

Masz też zaburzenia snu?

- Jetzt nicht mehr. Aber als ich angefangen habe als Seniorenbetreuerin zu arbeiten, da hatte ich große Probleme mit dem Einschlafen.

[Ject ništ mea. Aba als is angefangen habe als Zeniorenbetrojerin cu arbajten, da hate is grose Probleme mit dejm Ajnszlafen.]

Teraz już nie. Ale kiedy zaczęłam pracować jako opiekunka osób starszych, miałam duże problemy z zasypianiem.

- Wirklich? Hast du etwas dagegen unternommen?

[Wirkliś? Hast du etfas dagejgen untanomen?]

Naprawdę? Podjęłaś przeciw temu jakieś kroki?



- Ich habe im Internet recherchiert und Tipps gefunden, die mir sehr geholfen haben.

[Is habe im Internet reszerszirt und Tips gefunden, di mja zea geholfen haben.]

Poszukałam w internecie i znalazłam wskazówki, które bardzo mi pomogły.

- Zum Beispiel?

[Cum Bajszipil?]

Na przykład?

- Erstens lüfte ich immer mein Zimmer vor dem Schlaf, sogar wenn es draußen sehr kalt ist. Mir hilft es auch, wenn ich abends einen kurzen Spaziergang mache.

[Erstens lyfte is yma majn Cyma for dejm Szlaf, zoga wen es draßen zea kalt yst. Mija hilft es ałch, wen is abends ajnen kurzen Szpacirgang mache.]

Po pierwsze przed snem wietrzę mój pokój, nawet jeśli na dworze jest bardzo zimno. Pomaga mi też, kiedy wieczorem idę na krótki spacer.

- Hast du dafür Zeit?

[Hast du dafyr Cajt?]

Masz na to czas?

- Ja, natürlich. Das mache ich häufig mit Frau Schulz zirka um 20:00 Uhr.

[Ja, natyrliš. Das mache is hojfiś mit Frał Szulc cirka um cwanciś Uła.]

Tak, oczywiście. Robię to często z panią Schulz około 20:00 godziny.

- Ah, da essen wir immer zu Abendbrot.

[Ah, da esen wija yma cu Abendbrot.]

Ah, wtedy zawsze jemy kolację.

- Und wann gehst du schlafen?

[Und wan gejst du szlafen?]

I o której idziesz spać?

- Um 21:00 Uhr.

[Um ajn-und-cwanciś Uła.]

O 21:00.

- Das ist also viel zu spät fürs Abendessen! Sehr wichtig ist es mindestens 2 Stunden vor dem Schlaf nichts mehr zu essen. Und das Abendbrot sollte bekömmlich sein. Ich trinke auch immer einen Tee.

[Das yst alzo fil cu szpet fyrs Abendesen! Zea wiśtiś yst es mindestens cfaj Sztunden for dejm Szlaf niśts mea cu esen. Und das Abendbrot zolte bekymliś zajn. Is trinke ałch yma ajnen Tee.]

W takim razie to dużo za późno na kolację. Bardzo ważne jest, żeby przynajmniej 2 godziny przed snem nic więcej nie jeść. A kolacja powinna być lekkostrawna. Piję też zawsze herbatę.

- Einen schwarzen Tee trinke ich auch.

[Ajnen szwarcen Tee trinke is ałch.]

Też piję czarną herbatę.

- Schwarztee würde ich dir nicht empfehlen, denn der enthält Koffein. Ich trinke abends nur Kräutertee, am liebsten Melisse.

[Szwarcetee wyrde is dija niśt empfejen, dejn der enthelt Kofein. Is trinke abends nua Krojtatee, am libsten Melise.]

Nie polecałabym ci czarnej herbaty, ponieważ zawiera ona kofeinę. Ja wieczorami piję tylko herbatę ziołową, najchętniej melisę.

- Das wusste ich gar nicht. Hast du noch irgendwelche Ratschläge?

[Das wuste is gar niśt. Hast du noch irgendwelsie Ratszlege?]

Tego nie wiedziałam. Masz jeszcze jakieś rady?

- Mir hilft es auch, wenn ich ein warmes Bad mit Lavendelöl nehme. Das duftet so schön und entspannt mich.

[Mija hilft es ałch, wen is ajn warmes Bad mit Lawendelyl nejme. Das duftet zo szyn und entszpant miś.]

Mnie pomaga też, kiedy wezmę ciepłą kąpiel z olejkiem lawendowym. On tak ładnie pachnie i relaksuje mnie.

- Das ist eine prima Idee.

[Das yst ajne prima Idee.]

To wspomniały pomysł.



- Und noch etwas – man sollte immer um selber Zeit einschlafen und aufstehen, so dass man den Tagesrhythmus nicht stört.

[Und noch etwas – man sollte yma um zelba Cajt ajnszlafen und afsztejen, zo das man dejn Tagesrytmus ništ sztyrt.]

I coś jeszcze – powinno się zasypiać i wstawać o tej samej porze, żeby nie zaburzać rytmu dnia.

- Basia, vielen vielen Dank! Du bist eine Fundgrube des Wissens.

[Basia, filen filen Dank! Du bist ajne Fundgrube des Wisens.]

Basia, wielkie, wielkie dzięki! Jesteś kopalnią wiedzy.

- Gern geschehen.

[Gern geszejen.]

Cała przyjemność po mojej stronie.

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.