



„Centrum – matura bez barier w szkołach i placówkach prowadzących kształcenie zawodowe”  
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## TEMAT: DIE GESUNDHEIT – ZDROWIE

### WORTSCHATZ - SŁOWNICTWO

#### **Zadanie 1.**

**Zapoznaj się z podanym niżej materiałem leksykalnym.**

gesund – zdrowy	die Entspannung – relaks, odprężenie
die Gesundheit – zdrowie	sich entspannen – odprężyć się
sich gesund fühlen – czuć się zdrowo	sich ausruhen – wypoczywać
gesundes Leben – zdrowe życie	die Entspannungsgymnastik - gimnastyka relaksacyjna
gesund leben – żyć zdrowo	
die gesunde Lebensweise – zdrowy styl życia	
	die Ernährung – odżywianie się
die Bewegung - ruch	sich ernähren – odżywiać się
tägliche Bewegung – codzienny ruch	sich gesund ernähren – zdrowo się odżywiać
sich bewegen – ruszać się	vitaminreich – bogaty w witaminy
regelmäßig - regularnie	fettarm - niskotłuszczowy
Sport machen – uprawiać sport	Diät halten – przestrzegać diety
an der frischen Luft – na świeżym powietrzu	
die Zeit aktiv verbringen – aktywnie spędzać czas	
körperliche Leistung – sprawność fizyczna	
sich um körperliche Leistung kümmern – troszczyć się o sprawność fizyczną	
sich in guter Körperauffassung halten – utrzymywać się w dobrej kondycji	
sich vor einer Erkältung schützen – chronić się przed przeziębieniem	
Vitaminen gegen Erkältung einnehmen – zażywać witaminy przeciwko przeziębieniom	
der Stress – stres	positives Denken – pozytywne myślenie
stressig – stresujący	positive Lebenseinstellung - pozytywne nastawienie do życia
gestresst - zestresowany	optimistisch denken – myśleć optymistycznie
Stress bewältigen – zwalczać stres	der Optimist - optymista
Stress abbauen – odreagować stres	
sich entstressen – odstresować się	
Stressfaktoren vermeiden – unikać stresu	die Räume lüften - wietrzyć pomieszczenia
ohne Stress leben – żyć bez stresu	die trockenen Heizungsluft befeuchten - zwilżać suche powietrze
die Lockerung – rozluźnienie	
Anti – Sress – Therapie – terapia antystresowa	
die innere Ruhe – wewnętrzny spokój	
für die Gesundheit sorgen – dbać o zdrowie	
sich guter Gesundheit erfreuen – cieszyć się dobrym zdrowiem	
gut für die Gesundheit – dobry dla zdrowia	
einen starken Körper haben – mieć silny organizm	
eiserne Gesundheit haben – mieć żelazne zdrowie	





„Centrum – matura bez barier w szkołach i placówkach prowadzących kształcenie zawodowe”  
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

von Gesundheit blühen – tryskać zdrowiem  
gesund wie ein Fisch – zdrow jak ryba  
Vorbeugen ist besser als heilen – lepiej zapobiegać niż leczyć

## LEXIKALISCHE ÜBUNGEN – ĆWICZENIA LEKSYKALNE

### Zadanie 2.

*Który czasownik pasuje? Wpisz.*

1. sich vor Erkältung .....
2. sich falsch .....
3. Stress .....
4. Diät .....
5. sich guter Gesundheit .....
6. gesund .....
7. sich müde .....
8. das Zimmer .....
9. intensiv .....
10. von Gesundheit .....

*ernähren, blühen, schützen, sein, erfreuen,  
fühlen, lüften, halten, bewältigen, trainieren*

### Zadanie 3.

*Przetłumacz zdania.*

1. Dbam o swoje zdrowie.
2. Uważam, że częściej powinieneś myśleć pozytywnie.
3. Codziennie spędzam dużo czasu na świeżym powietrzu.
4. Dlaczego nie troszczysz się o swoją sprawność fizyczną?
5. Jak możemy chronić się przed przeziębieniami?
6. Ty masz naprawdę silny organizm!
7. Często jem niskotłuszczowe produkty mleczne, aktywnie spędzam czas wolny, pozytywnie myślę i dlatego jestem zdrowy jak ryba.
8. Powinnam częściej unikać stresu i dbać o swój wewnętrzny spokój.
9. Codzienny ruch i zdrowe odżywianie się są dobre dla zdrowia.
10. Jak można szybko i skutecznie odreagować stres?

### Zadanie 4.

*Wpisz czasowniki we właściwej formie.*

1. Vor einer Erkältung kann man sich .....
2. Wir sollten uns vitaminreich .....
3. .... Sie sich an der frischen Luft!





„Centrum – matura bez barier w szkołach i placówkach prowadzących kształcenie zawodowe”  
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

4. .... Sie das Zimmer!
5. .... Sie nicht, dann sind Sie gesünder!
6. Kräutertee ..... gut gegen Heiserkeit.
7. Feuchte Tücher auf der Heizung ..... bei Schnupfen.
8. Ich ..... auch beim schlechten Wetter spazieren.
9. .... ist besser als heilen!
10. Es ist nicht leicht, eine richtige Diät zu .....

*helfen, vorbeugen, ernähren, rauchen, gehen,  
sein, schützen, bewegen, halten, lüften*

### **LESEVERSTEHEN – CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM**

#### **Zadanie 5.**

**Przeczytaj tekst i znajdź właściwe dokończenia zdań.**

#### **Einkaufen im Reformhaus**

Reformhäuser, so nennen sich Geschäfte einer Genossenschaft, die vor allem Lebensmittel aus biologisch - kontrolliertem Anbau, aber auch Naturkosmetik und Gesundheitsartikel wie z.B. Diabetikerprodukte anbieten. Sie sind aus den Städten Deutschlands und Österreichs nicht mehr wegzudenken. Die ersten Geschäfte entwickelten sich vor ca. 100 Jahren, als "Lebensreformer" verschiedener Richtungen aus den Städten zogen und sich wieder mehr an der Natur orientierten.

Vor allem aus der Jugendbewegung, aber auch aus den Gesundheitsvereinen um den Pfarrer Kneipp, der verschiedene Naturheilmethoden auf der Basis von Wasserkuren entwickelte, kam der Kundenstamm für diese Geschäfte. Um den Städtern ebenfalls naturbelassenen Produkte wie z.B. frische Obst- und Gemüsesäfte anbieten zu können, gründete die Familie Kumpf in Offenbach das erste Reformhaus.

Heute gibt es über 2500 Reformhäuser, die allein mit den Lebensmitteln vergangenes Jahr zwei Drittel ihres Umsatzes, knapp 1,3 Milliarden Euro, erzielten.

Die Lebensmittel werden z.T. von einer eigenen Produktionsfirma hergestellt und ihre Verarbeitung überwacht. Trockenobst beispielsweise, das normalerweise mit Schwefel konserviert wird, wird hier auf natürliche Weise und ohne Chemie haltbar gemacht. Diese Verarbeitungsmethoden sind sehr kostenaufwendig, was sich auch im Preis für den Kunden zeigt. Die Waren in Reformhäusern sind oft bis zum Drittel oder sogar doppelt so teuer wie in herkömmlichen Lebensmittelmärkten. Dafür hat der Kunde hier jedoch die Garantie, dass die Ware schadstoffarm, unbehandelt und frei von Gentechnik ist.

1. Reformhäuser .....
2. Das erste Reformhaus .....
3. Pfarrer Kneip .....
4. Die in Reformhäusern angebotenen Lebensmittel .....
5. Die ersten Kunden .....





**„Centrum – matura bez barier w szkołach i placówkach prowadzących kształcenie zawodowe”**  
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- a. bieten unter anderem Naturkosmetik.
- b. sind frei von Gentechnik.
- c. entwickelte verschiedene Naturheilmethoden.
- d. haben heutzutage hohe Umsätze.
- e. wurde von Familie Kumpf gegründet.
- f. sind nicht billig.
- g. entstand vor ungefähr hundert Jahren.
- h. enthalten keine Konservierungsstoffe.
- i. sind auf dem deutschen und österreichischen Markt bekannt.
- j. kamen aus den Gesundheitsvereinen und aus der Jugendbewegung.

### **Zadanie 6.**

**Przeczytaj poniższy tekst. Z podanych odpowiedzi wybierz właściwą, zgodną z treścią tekstu.**

## **Anti – Raucher – Kampagne**

BERGISCH GLADBACH (kli) – Die Klasse 8c des Dietrich – Bonnhoeffer – Gymnasiums nimmt an der Anti – Raucher – Kampagne teil. Das Projektarbeit erstreckt sich über ein halbes Jahr.

Die Klasse 8c hat zuerst im bilingualen Politikunterricht Informationen über Tabak, Zigaretten, über Raucher und Rauchgewohnheiten erarbeitet. Auf Französisch wurde dann die Problematik diskutiert. Anschließend wurde eine Ausstellung für die Schule geplant. Die Schüler bereiten Plakate vor, auf denen sie die Risiken des Rauchens darstellen. Sie erstellen Comics und eine Fotostory, die einen intellektuellen Mix von Spaß, Spannung sowie Informationen zu den Risiken des Rauchens verspricht.

Nach: Bergisches Handelsblatt Nr. 17, 11.02.04

- 1. Im Dietrich – Bonnhoeffer – Gymnasium nehmen an der Anti – Raucher – Kampagne die Schüler teil, die
  - a) dieselbe Klasse besuchen.
  - b) Englisch und Spanisch lernen.
  - c) Latein und Italienisch lernen.
  - d) unterschiedliche Klassen besuchen.
  
- 2. Die Arbeit an dem Projekt wird etwa
  - a) sechs Wochen dauern.
  - b) sechs Monate dauern.
  - c) ein Jahr dauern.
  - d) anderthalb Jahre dauern.





**„Centrum – matura bez barier w szkołach i placówkach prowadzących kształcenie zawodowe”**  
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

3. Während der Arbeit am Projekt
  - a) bereiten die Schüler eine Ausstellung mit Informationen über Risiken des Rauchens vor.
  - b) lesen die Schüler Comics mit Informationen über Risiken des Rauchens.
  - c) machen die Schüler Fotos für eine spannende Geschichte über Nichtraucher in der Schule.
  - d) sammeln die Schüler Plakate mit Informationen über Nichtraucher.
  
4. Der Text ist
  - a) eine Erörterung.
  - b) eine Rezension.
  - c) eine Bewerbung.
  - d) eine Zeitungsnotiz.

## GRAMMATIK - GRAMATYKA

### DIE MODALVERBEN

können – móc, potrafić	sollen – mieć powinność	wollen - chcieć
dürfen – móc (mieć pozwolenie)	müssen – musieć	mögen - lubić
		möchte - chciałbym
ich kann	ich darf	ich soll
du kannst	du darfst	du sollst
er, sie, es kann	er, sie, es darf	er, sie, es soll
wir können	wir dürfen	wir sollen
ihr könnt	ihr dürft	ihr sollt
sie, Sie können	sie, Sie dürfen	sie, Sie sollen
ich will	ich mag	ich möchte
du willst	du magst	du möchtest
er, sie, es will	er, sie, es mag	er, sie, es möchte
wir wollen	wir mögen	wir möchten
ihr wollt	ihr mögt	ihr möchtet
sie, Sie wollen	sie, Sie mögen	sie, Sie möchten

W języku niemieckim czasowniki modalne najczęściej tworzą orzeczenie z bezokolicznikiem innego czasownika, który występuje na końcu zdania.





„Centrum – matura bez barier w szkołach i placówkach prowadzących kształcenie zawodowe”  
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

### Zadanie 7.

Uzupełnij zdania czasownikami modalnymi.

1. Die Anti – Stress – Kampagne ..... mir auch schon nicht mehr helfen. (können)
2. Du ..... leider wegen deiner Gesundheitsproblemen keinen Kaffee trinken. (dürfen)
3. Ich ..... heute mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft spazieren. (müssen)
4. Hier ..... man nicht rauchen. (dürfen)
5. Ich und meine Schwester ..... unsere Freizeit aktiv verbringen. (mögen)
6. Ich glaube, ich ..... mich mehr bewegen. (sollen)
7. Warum ..... ihr euch nicht jetzt entspannen? (wollen)
8. Zum Glück ..... wir keine strenge Diät halten. (müssen)
9. Was ..... du für deine Gesundheit machen? (möchten)
10. Wir ..... uns am Wochenende ausruhen. (wollen)

### Zadanie 8.

Z podanych wyrazów ulóż zdania.

1. Wir, uns, essen, vitaminreich, sollen, ernähren, viel, und, Gemüse, und, Obst.
2. Lüften, alle, befeuchten, Sie, Heizungsluft, Zimmer, und, Sie, die, trockene!
3. Du, frischen, auch, sollst, bei, dich, Wind, bewegen, und, an, Regen, der, Luft.
4. Er, hat, hat, sich, Stress, gegessen, schlecht, wenig, gefühlt, zu, weil, er, wegen.
5. Fettarme, empfehlenswert, Milchprodukte, Olivenöl, sind, immer, Kräutertee.

### LÖSUNGEN – ROZWIĄZANIA

#### Zadanie 2.

1. sich vor Erkältung schützen
2. sich falsch ernähren
3. Stress bewältigen
4. Diät halten
5. gesund sein
6. sich müde fühlen
7. das Zimmer lüften
8. intensiv trainieren

#### Zadanie 3.

1. Ich Sorge für meine Gesundheit.
2. Ich glaube, dass du häufiger positiv denken sollst.
3. Jeden Tag verbringe ich viel Zeit an der frischem Luft.
4. Warum kümmerst dud ich nicht um deine körperliche Leistung?
5. Wie können wir uns vor Erkältungen schützen?
6. Du hast wirklich einen starken Körper!
7. Ich esse oft fettarme Milchprodukte, verbringe aktiv meine Freizeit, denke positiv und deshalb bin ich gesund wie ein Fisch.
8. Ich soll öfter Stressfaktoren vermeiden und für meine innere Ruhe sorgen.
9. Tägliche Bewegung und gesunde Ernährung sind gut für die Gesundheit.





**„Centrum – matura bez barier w szkołach i placówkach prowadzących kształcenie zawodowe”**  
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

10. Wie kann man schnell und erfolgreich Stress abbauen?

**Zadanie 4.**

1. Vor einer Erkältung kann man sich schützen.
2. Wir sollten uns vitaminreich ernähren.
3. Bewegen Sie sich an der frischen Luft!
4. Lüften Sie das Zimmer!
5. Rauchen Sie nicht, dann sind Sie gesünder!
6. Kräutertee ist gut gegen Heiserkeit.
7. Feuchte Tücher auf der Heizung helfen bei Schnupfen.
8. Ich gehe auch beim schlechten Wetter spazieren.
9. Vorbeugen ist besser als heilen!
10. Es ist nicht leicht, eine richtige Diät zu halten.

**Zadanie 5.**

- 1 - a, d, i
- 2 - e, g
- 3 - c
- 4 - b, f, ,h
- 5 - j

**Zadanie 6.**

- 1 - a
- 2 - b
- 3 - a
- 4 - d

**Zadanie 7 .**

1. Die Anti – Stress – Kampagne kann mir auch schon nicht mehr helfen.
2. Du darfst leider wegen deiner Gesundheitsproblemen keinen Kaffee trinken.
3. Ich muss heute mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft spazieren.
4. Hier darf man nicht rauchen.
5. Ich und meine Schwester mögen unsere Freizeit aktiv verbringen.
6. Ich glaube, ich soll mich mehr bewegen.
7. Warum wollt ihr euch nicht jetzt entspannen?
8. Zum Glück müssen wir keine strenge Diät halten.
9. Was möchtest du für deine Gesundheit machen?
10. Wir wollen uns am Wochenende ausruhen.

**Zadanie 8 .**

**Z podanych wyrazów ulóż zdania.**

1. Wir sollen uns vitaminreich ernähren und viel Obst und Gemüse essen.
2. Lüften Sie alle Zimmer und befeuchten Sie die trockene Heizungsluft!





**„Centrum – matura bez barier w szkołach i placówkach prowadzących kształcenie zawodowe”**  
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

3. Du sollst dich auch bei Wind und Regen an der frischen Luft bewegen.
4. Er hat sich schlecht gefühlt, weil er wegen Stress zu wenig gegessen hat.
5. Fettarme Milchprodukte, Olivenöl, Kräutertee sind immer empfehlenswert.

#### Bibliografia:

*Alles klar. Podręcznik z ćwiczeniami. Kurs dla początkujących. 2a*  
Krystyna Łuniewska  
Zofia Wąsik  
Urszula Tworek  
WsiP Warszawa 2003

*Alles klar. Podręcznik z ćwiczeniami. Kurs dla początkujących i kontynuujących naukę po gimnazjum. 1b poziom rozszerzony*  
Krystyna Łuniewska  
Zofia Wąsik



Projekt realizowany przez Centrum Kształcenia Ustawicznego i Praktycznego  
w Zielonej Górze





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**„Centrum – matura bez barier w szkołach i placówkach prowadzących kształcenie zawodowe”**  
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Urszula Tworek  
Maria Zagórna  
WsiP Warszawa 2007

*Uniwersalny słownik tematyczny języka niemieckiego*  
Redakcja: Grzegorz Woźniakowski  
Kanion Zielona Góra 2003

*Matura z języka niemieckiego 2002 zbiór zadań*  
Elżbieta Włoś, Dorota Błądek  
Wydawnictwo IDEA  
Kraków, luty 2001

*Język niemiecki. Zbiór ćwiczeń maturalnych. Klasa I i II*  
Maria Gawrysiuk, Piotr Kowalski, Małgorzata Szurlej – Gielen  
Wydawnictwo Szkolne OMEGA  
Kraków 2003

*Nowe repetytorium z gramatyki języka niemieckiego*  
Stanisław Bęza  
Wydawnictwo Szkolne PWN  
Warszawa 1998



Projekt realizowany przez Centrum Kształcenia Ustawicznego i Praktycznego  
w Zielonej Górze