

## A Viktoria beim Arzt

<b>1</b>	das Fieber (Sg.)	gorączka
	Vicky hat <b>Fieber</b> .	Vicky ma gorączkę.
	die Tablette, -n	tabletki
	Nimm diese <b>Tabletten</b> !	Weź te tabletki!
	das Rezept, -e	recepta
	Hier ist das <b>Rezept</b> .	Oto recepta. / Tu jest recepta.
	untersuchen (hat untersucht)	badać
	Der Arzt <b>untersucht</b> Vicky.	Lekarz bada Vicky.
	ein·atmen (hat eingeatmet)	wdychać (powietrze)
	Tief <b>einatmen</b> .	Głęboki wdech.
	aus·atmen (hat ausgeatmet)	wydychać (powietrze)
	Langsam <b>ausatmen</b> .	Powoli wydychać.
	husten (hat gehustet)	kaszeć
	Vicky muss <b>husten</b> .	Vicky nie może powstrzymać kaszlu.
	das Thermometer, -	termometr
	Ich hole das <b>Thermometer</b> .	Przyniosę termometr.
	die Halsschmerzen (Pl.)	bóle gardła
	Ich habe <b>Halsschmerzen</b> .	Boli mnie gardło. / Mam bóle gardła.
	die Kopfschmerzen (Pl.)	bóle głowy
	Ich habe <b>Kopfschmerzen</b> .	Boli mnie głowa. / Mam bóle głowy.
	die Bronchitis (Sg.)	zapalenie oskrzeli
	Vicky hat eine <b>Bronchitis</b> .	Vicky ma zapalenie oskrzeli.
	krank	chory
	Ich bin <b>krank</b> .	Jestem chory/chora.
<b>2</b>	aus·machen (hat ausgemacht)	umawiać, ustalać
	Ich <b>mache</b> sofort einen Termin beim Arzt <b>aus</b> .	Umawiam od razu wizytę u lekarza.
	tief	głęboki, głęboko
	<b>Tief</b> einatmen, langsam ausatmen, husten.	Weź głęboki wdech, wypuść powoli powietrze i zakasłaj.
	langsam	powoli
	Tief einatmen, <b>langsam</b> ausatmen, husten.	Głęboki wdech, powoli wydychaj powietrze, wydech, kaszlnij.
	der Doktor, -en	doktor, lekarz
	Herr <b>Doktor</b> , was ist mit Vicky los?	Panie doktorze, co się dzieje z Vicky?
	los sein	dziać się
<b>5</b>	der Kopf, -e	głowa

das Auge, -n	oko
das Ohr, -en	ucho
die Nase, -n	nos
der Mund, -er	usta
der Zahn, -e	ząb
der Hals, -e	gardło
der Arm, -e	ramię
die Brust, -e	klatka piersiowa
die Hand, -e	dłoń
der Finger, -	palec
der Bauch, -e	brzuch
der Rücken, -	plecy
die Schulter, -n	bark, ramię
das Bein, -e	noga
das Knie, -	kolano
der Fuß, -e	stopa
<b>9</b> der Schnupfen (Sg.)	katar
Was hilft gegen <b>Schnupfen</b> ?	Co pomaga na katar?
das Nasenspray, -s	spray do nosa
Ein <b>Nasenspray</b> hilft gegen Schnupfen.	Spray do nosa pomaga na katar.
der Husten (Sg.)	kaszel
Hustensaft hilft gegen <b>Husten</b> .	Syrop pomaga na kaszel.
der Hustensaft, -e	syrop na kaszel
die Schmerztablette, -n	tabletki przeciwbólowa
<b>Schmerztabletten</b> helfen gegen Kopfschmerzen.	Tabletki przeciwbólowe pomagają na ból głowy.
der Kamillentee (Sg.)	herbata rumiankowa
<b>Kamillentee</b> hilft gegen Bauchschmerzen.	Herbata rumiankowa pomaga na bóle brzucha.
<b>11</b> laut	głośno
In der Schule muss ich viel und <b>laut</b> sprechen.	W szkole muszę dużo i głośno mówić.
gewöhnt sein	być przyzwyczajonym
Ich bin nicht an die Arbeit im Garten <b>gewöhnt</b> .	Nie jestem przyzwyczajony/przyzwyczajona do pracy w ogrodzie.
die Angst, -e	strach
Ich habe <b>Angst</b> , dass ich wieder eine Fünf bekomme.	Boję się, że znowu dostanę jedynkę (ocena szkolna).
diesmal	tym razem
Bestimmt bekommst du <b>diesmal</b> eine gute Note.	Na pewno tym razem dostaniesz dobrą ocenę.

12

wünschen (hat gewünscht)	życzyć
Ich <b>wünsche</b> dir viel Glück!	Życzę ci dużo szczęścia!
die Karies (Sg.)	próchnica
Der Zahnarzt sagt, das ist <b>Karies</b> .	Dentysta mówi, że to próchnica.
das Bonbon, -s	cukierek
Ich esse zu viele <b>Bonbons</b> und andere Süßigkeiten.	Jem za dużo cukierków i innych słodczy.
die Süßigkeiten (Pl.)	słodczy
die Grippe (Sg.)	grypa
Ich habe <b>Grippe</b> .	Mam grypę.
brechen (hat gebrochen)	łamać
Ich <b>habe</b> mir meinen Fuß <b>gebrochen</b> .	Złamałem/Złamałam sobie stopę.
der Facharzt, -e	lekarz specjalista
die Fachärztin, -nen	lekarka specjalistka
die Medizin (Sg.)	medycyna
die Allgemeinmedizin (Sg.)	medycyna ogólna
die Vereinbarung, -en	ustalenie, umówienie
Termine nur nach <b>Vereinbarung</b> .	Wizyty tylko po wcześniejszym umówieniu się.
die Sprechstunde, -n	godzina przyjęć
Dr. Gerber hat am Dienstagnachmittag keine <b>Sprechstunde</b> .	Dr Gerber nie przyjmuje we wtorek po południu.
die Sprechzeiten (Pl.)	godziny przyjęć
die Orthopädie (Sg.)	ortopedia
die Praxis, Praxen	gabinet lekarski
Die <b>Praxis</b> ist um halb acht noch geschlossen.	Gabinet jest o wpół do ósmej jeszcze zamknięty.
die Erkältung, -en	przeziębienie
Ich hatte eine <b>Erkältung</b> .	Byłem/Byłam przeziębiona.

## B Forum: SOS-Hilfe

17

der Hausarzt, -e	lekarz rodzinny
Mein <b>Hausarzt</b> sagt, das ist Schulstress.	Mój lekarz rodzinny mówi, że to stres szkolny.
die Hausärztin, -nen	lekarka rodzinna
aus·schalten (hat ausgeschaltet)	wyłączać
<b>Schalte</b> dein Handy jeden Tag für ein paar Stunden <b>aus</b> .	Wyłączaj codziennie na kilka godzin swój telefon.
das Verständnis (Sg.)	zrozumienie
Dein Lehrer hat bestimmt <b>Verständnis</b> .	Twój nauczyciel na pewno to zrozumie.

der Pickel, -	pryszcz
Was können wir gegen unsere <b>Pickel</b> machen?	Co możemy zrobić na nasze pryszcze?
jemand	ktoś
Kann uns <b>jemand</b> helfen?	Czy może nam ktoś pomóc?
das Gesicht, -er	twarz
Wascht das <b>Gesicht</b> regelmäßig mit Wasser und Seife.	Myjcie twarz regularnie wodą i mydłem.
die Haut (Sg.)	skóra
gut•tun (hat gutgetan)	dobrze robić, służyć
Frische Luft <b>tut</b> der Haut <b>gut</b> .	Świeże powietrze dobrze robi skórze.
dick	gruby
Ich finde mich zu <b>dick</b> .	Uważam, że jestem za gruby/gruba.
wiegen (hat gewogen)	ważyć
Ich <b>wiege</b> 70 Kilo.	Ważę 70 kilo.
das Kilo, -s	kilogram
Ich wiege 70 <b>Kilo</b> .	Ważę 70 kilogramów.
höchstens	najwyżej, co najwyżej
Sie haben <b>höchstens</b> ein paar Kilo Übergewicht.	Ma pan/pani najwyżej kilka kilo nadwagi.
das Übergewicht (Sg.)	nadwaga
richtig	właściwy, odpowiedni
Mit der <b>richtigen</b> Ernährung sind Sie die Kilos ganz schnell los.	Dzięki właściwemu odżywianiu szybko straci pan/pani kilogramy.
die Ernährung (Sg.)	odżywianie
vernünftig	rozsądny
Essen Sie <b>vernünftig</b> !	Proszę jeść rozsądnie!
der Magen, -	żołądek
Wenn der <b>Magen</b> voll ist, haben Sie keinen Hunger.	Gdy żołądek jest pełny, nie będzie pan/pani głodny/głodna.
die Diät, -en	dieta
Machen Sie keine <b>Diäten</b> , sie helfen langfristig sowieso nicht.	Niech pan/pani nie stosuje diet, one i tak nie pomagają na dłuższą metę.
langfristig	długoterminowy
sowieso	i tak, w każdym razie
das Gewicht (Sg.)	waga
Er hat Probleme mit dem <b>Gewicht</b> .	On ma problemy z wagą.
zurzeit	obecnie
Ich bin <b>zurzeit</b> immer so müde.	Obecnie jestem ciągle bardzo zmęczony/zmęczona.
Armer / Arme (Du ~!)	Biedaku! / Biedaczko!
Ach, du Arme!	Ach, ty biedaczko!
ausreichend	wystarczający, wystarczająco

Trink <b>ausreichend</b> , mindestens zwei Liter Wasser pro Tag.	Pij wystarczająco dużo, co najmniej dwa litry wody dziennie.
mindestens	co najmniej
der Liter, -	litr
<b>22</b> rauchen (hat geraucht)	palić
<b>Raucht</b> nicht!	Nie palcie!
Neues (etwas ~)	coś nowego
Lernt immer wieder etwas <b>Neues!</b>	Uczcie się wciąż czegoś nowego!
<b>23</b> die Massage, -n	masaż
Probieren Sie mal eine <b>Massage</b> aus.	Proszę spróbować masażu.
aus•probieren (hat ausprobiert)	wypróbować

## C In Berlin unterwegs

<b>25</b> das Müsli, -s	musli
Ich esse gern <b>Müsli</b> .	Chętnie jem musli.
die Knabbereien (Pl.)	przekąski
Isst du viele <b>Knabbereien</b> ?	Czy jesz dużo przekąsek?
die Chips (Pl.)	chipsy
Im Kino esse ich <b>Chips</b> .	W kinie jem chipsy.
ausgeruht sein	być wypoczętym
Nach 7 Stunden Schlaf bin ich <b>ausgeruht</b> .	Po siedmiu godzinach snu jestem wypoczęty/wypoczęta.
der Punkt, -e	punkt (w teście)
Wie viele <b>Punkte</b> hast du?	Ile masz punktów?
<b>26</b> verzichten (hat verzichtet)	rezygnować
Ich <b>verzichte</b> auf Fastfood.	Rezygnuję z fast foodu.
<b>28</b> die Reportage, -n	reportaż
Wir machen eine kleine <b>Reportage</b> fürs Radio.	Robimy krótki reportaż dla radia.
das Yoga (Sg.)	joga
Ich mache einmal pro Woche <b>Yoga</b> .	Raz w tygodniu uprawiam jogę.
der Fall, -e	przypadek
Auf jeden <b>Fall!</b>	W każdym razie! / Na pewno!
der Ball, -e	piłka
Machen Sie auch <b>Ballsportarten</b> ?	Uprawia pan/pani też sporty z piłką?
ehrlich	szczerze
Ich mache <b>ehrlich</b> gesagt am liebsten für mich alleine Sport.	Szczerze mówiąc, najchętniej uprawiam sport sam/sama.
ernähren (hat ernährt)	odżywiać się

Wie <b>ernähren</b> Sie sich?	Jak się pan/pani odżywia?
achten (hat geachtet)	zwracać uwagę
Ich <b>achte</b> beim Einkaufen darauf, was meine Kinder mögen.	Podczas zakupów zwracam uwagę na to, co lubią moje dzieci.
die Vorsorge (Sg.)	profilaktyka, zapobieganie
Gehen Sie regelmäßig zum Arzt zur <b>Vorsorge</b> ?	Chodzi pan/pani regularnie do lekarza na badania profilaktyczne?
erwischen (hat erwischt)	przytąpywać
Da <b>haben</b> Sie mich jetzt <b>erwischt</b> !	Przytąpał/Przytąpała mnie pan/pani!
danken (hat gedankt)	dziękować
Ich <b>danke</b> Ihnen herzlich für das Gespräch.	Serdecznie dziękuję panu/pani za rozmowę.
herzlich	serdecznie
<b>PR</b> die Bewegung, -en	ruch
<b>LK</b> die Zeitschrift, -en	czasopismo
das Kriterium, -en	kryterium
Wir alle kennen die <b>Kriterien</b> für ein gesundes Leben.	Wszyscy znamy zasady zdrowego życia.
das Leben, -	życie
ausgewogen	zrównoważony
Ich achte auf eine <b>ausgewogene</b> Ernährung.	Zwracam uwagę na zrównoważone odżywianie.
das Fertiggericht, -e	gotowe danie
Viele essen auch <b>Fertiggerichte</b> .	Wiele osób je również gotowe dania.
die Menge, -n	ilość
Nur wenige essen die empfohlene <b>Menge</b> an Obst und Gemüse.	Tylko nieliczni jedzą zalecaną ilość owoców i warzyw.
die Weltgesundheitsorganisation (Sg.)	Światowa Organizacja Zdrowia
Die <b>Weltgesundheitsorganisation</b> empfiehlt 150 Minuten Training pro Woche.	Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 150 minut treningu tygodniowo.
empfehlen (hat empfohlen)	zalecać
etwa	około
<b>Etwa</b> 23 % der Deutschen machen überhaupt keinen Sport.	Około 23% Niemców w ogóle nie uprawia sportu.
negativ	negatywny
Stress ist <b>negativ</b> für die Gesundheit.	Stres wpływa negatywnie na zdrowie.
die Stressbewältigung (Sg.)	radzenie sobie ze stresem
<b>Stressbewältigung</b> ist wichtig für ein gesundes Leben.	Radzenie sobie ze stresem jest ważne dla zdrowego życia.
die Strategie, -n	strategia
Dabei helfen verschiedene <b>Strategien</b> .	Pomagają w tym różne strategie.
die Entspannungstechnik, -en	technika relaksacyjna

Meditation ist eine <b>Entspannungstechnik</b> .	Medytacja to technika relaksacyjna.
die Meditation, -en	medytacja
trotz	mimo
<b>Trotz</b> der vielen Möglichkeiten sagen sehr viele Leute, dass sie regelmäßig Stress haben.	Pomimo wielu możliwości bardzo wiele osób mówi, że regularnie odczuwa stres.
der Forscher, -	badacz
die Forscherin, -nen	badaczka
<b>Forscher</b> empfehlen 7,5 Stunden Schlaf.	Badacze zalecają 7,5 godziny snu.
fühlen (sich) (hat [sich] gefühlt)	czuć się
Viele Menschen <b>fühlen</b> sich regelmäßig gestresst.	Wiele osób regularnie odczuwa stres.
bewegen (sich) (hat [sich] bewegt)	poruszać się
Zu wenig Menschen <b>bewegen</b> sich ausreichend.	Zbyt mało ludzi rusza się wystarczająco.
gestresst	zestresowany
75 % der Deutschen fühlen sich regelmäßig <b>gestresst</b> .	75% Niemców regularnie odczuwa stres.

## TRAINING

<b>TR,1</b> der Vorsatz, -e	postanowienie
Mein <b>Vorsatz</b> für das neue Jahr: mehr Sport!	Moje postanowienie noworoczne: więcej sportu!
vor·nehmen (sich)	postanawiać (sobie)
Für das neue Jahr <b>nimmt</b> man sich oft viel <b>vor</b> .	Na nowy rok często się wiele postanawia.
das Silvester (Sg.)	sylwester
An <b>Silvester</b> habe ich meiner Familie vorgeschlagen, dass wir ab Januar umweltbewusster leben.	W sylwestra zaproponowałem/zaproponowałam rodzinie, żebyśmy od stycznia żyli bardziej ekologicznie.
vor·schlagen (hat vorgeschlagen)	proponować
umweltbewusst	ekologiczny, świadomy ochrony przyrody
zusammen·setzen (sich) (hat [sich] zusammengesetzt)	zbierać się razem, siadać razem
Wir <b>haben</b> uns <b>zusammengesetzt</b> und geplant.	Usiadaliśmy/Usiadłyśmy razem i planowaliśmy/planowałyśmy.
das Plastik (Sg.)	plastik
Ein Leben ohne <b>Plastik</b> ist gar nicht so einfach.	Życie bez plastiku wcale nie jest takie proste.
die Verpackung, -en	opakowanie
Wir kaufen so viel wie möglich ohne <b>Verpackung</b> ein.	Kupujemy tak dużo, jak się da, bez opakowań.
die Backwaren (Pl.)	pieczywo
In unserem Supermarkt gibt es <b>Backwaren</b> , Nudeln und Nüsse ohne Verpackung.	W naszym supermarkecie pieczywo, makarony i orzechy są bez opakowań.
die Nuss, -e	orzech

der Bäcker, -	piekarz
der Metzger, -	rzeźnik
die Ware, -n	towar
Beim Bäcker oder beim Metzger packen die Verkäufer die <b>Waren</b> direkt in unsere Dosen ein.	U piekarza lub rzeźnika sprzedawcy pakują towary bezpośrednio do naszych pojemników.
die Mango, -s	mango
wachsen (ist gewachsen)	rosnąć
Mangos <b>wachsen</b> nicht in Deutschland.	Mango nie rośnie w Niemczech.
das Schiff, -e	statek
das Flugzeug, -e	samolot
Mangos kommen mit dem Schiff oder <b>Flugzeug</b> nach Deutschland.	Mango dostarczane jest statkiem lub samolotem do Niemiec.
produzieren (hat produziert)	produkować
das CO <sub>2</sub> (Kohlenstoffdioxid)	CO <sub>2</sub> (dwutlenek węgla)
Flugzeuge produzieren <b>CO<sub>2</sub></b> .	Samoloty produkują CO <sub>2</sub> .
saisonal	sezonowy
Wir kaufen fast nur noch regionale und <b>saisonale</b> Produkte.	Kupujemy prawie wyłącznie lokalne i sezonowe produkty.
das Gepäck (Sg.)	bagaż
Mit dem vielen <b>Gepäck</b> finden das meine Eltern ohne Auto zu anstrengend.	Moi rodzice uważają, że (podróż) z dużym bagażem bez samochodu jest zbyt męcząca.
sich Mühe geben (hat sich Mühe gegeben)	starać się
Wir geben uns <b>Mühe</b> .	Staramy się.
die Mitte (Sg.)	połowa (miesiąca)
Aber <b>Mitte</b> Februar bin ich immer weniger ins Training gegangen.	Ale od połowy lutego coraz rzadziej chodziłem/chodziłam na trening.
versuchen (hat versucht)	próbować
Ich <b>versuche</b> es im Herbst wieder.	Spróbuję ponownie jesienią.
schimpfen (hat geschimpft)	krzyczeć, ganić
Meine Mutter <b>schimpft</b> immer: Sieh nicht den ganzen Tag auf dein Smartphone!	Moja mama zawsze krzyczy: „Nie patrz cały dzień w smartfona!”
das Smartphone, -s	smartfon
raus·gehen (ist rausgegangen)	wychodzić na zewnątrz
<b>Geh</b> mehr <b>raus</b> !	Wychodź więcej!
erschrecken (ist erschrocken)	przestraszyć się
Ich habe die Stunden gezählt und <b>bin</b> sehr <b>erschrocken</b> .	Policzyłem/Policzyłam godziny i bardzo się przestraszyłem/przestraszyłam.
das soziale Netzwerk, -e	sieć społecznościowa
Ich war jeden Tag fünf Stunden in sozialen <b>Netzwerken</b> .	Spędzałem/Spędzałam pięć godzin dziennie w mediach społecznościowych.
das Klavier, -e	pianino



Seit Februar habe ich <b>Klavierunterricht</b> .	Od lutego mam lekcje gry na pianinie.
das Gehirn, -e	mózg
die Konzentration (Sg.)	koncentracja
Klavierspielen ist gut für das Gehirn und die <b>Konzentration</b> .	Gra na pianinie jest dobra dla mózgu i koncentracji.
klappen (hat geklappt)	udawać się
Am Anfang <b>hat</b> es ohne Handy ganz gut <b>geklappt</b> .	Na początku dobrze radziłem/radziłam sobie bez telefonu.
der Anfang, -e	początek
merken (hat gemerkt)	zauważać
Ich habe <b>gemerkt</b> , dass ich das Handy automatisch in die Hand nehme, wenn ich gestresst bin.	Zauważyłem/Zauważyłam, że automatycznie biorę telefon do ręki, gdy jestem zestresowany/zestresowana.
automatisch	automatycznie
die Langeweile (Sg.)	nuda
Ich nehme das Handy automatisch in die Hand, wenn ich <b>Langeweile</b> habe.	Automatycznie sięgam po telefon, gdy mi się nudzi.
<b>TR,3</b> die Mediennutzung (Sg.)	korzystanie z mediów
<b>TR,4</b> gerade	właśnie
Wir haben in der Schule <b>gerade</b> unsere Fitnesswoche.	Właśnie mamy w szkole tydzień fitnessu.
krass	szokujący, niesamowity
Tim hat getanzt? <b>Krass!</b>	Tim tańczył? Niesamowite!
<b>TR,5</b> stundenlang	godzinami
Jeden Tag habe ich mein Handy <b>stundenlang</b> in der Hand.	Codziennie mam telefon w ręce przez wiele godzin.
ändern (hat geändert)	zmieniać
Ich möchte das so gern <b>ändern</b> .	Bardzo chciałbym/chciałabym to zmienić.
ein-schalten (hat eingeschaltet)	włączać
<b>Schalte</b> das Handy nur für ein paar Stunden am Tag <b>ein</b> .	Włączaj telefon tylko na kilka godzin dziennie.
löschen (hat gelöscht)	usuwać
Mein Tipp: <b>Lösche</b> die Apps der sozialen Netzwerke.	Moja rada: usuń aplikacje mediów społecznościowych.

## VIDEO

<b>VD,1</b> die Gliederschmerzen (Pl.)	bóle kończyn
Fabian hat <b>Gliederschmerzen</b> .	Fabian ma bóle kończyn.
der Blutdruck (Sg.)	ciśnienie krwi
Der Arzt misst den <b>Blutdruck</b> .	Lekarz mierzy ciśnienie.
ab·hören (hat abgehört)	osłuchiwać

	Der Arzt <b>horcht</b> Fabian <b>ab</b> .	Lekarz osłuchuje Fabiana.
<b>VD,4</b>	messen (hat gemessen)	mierzyć
	verschreiben (hat verschrieben)	przepisywać
	Der Arzt <b>verschreibt</b> absolute Bettruhe.	Lekarz zaleca całkowite leżenie w łóżku.
	sich wohl·fühlen (hat sich wohlgefühlt)	czuć się dobrze
	Fabian <b>fühlt</b> sich nicht <b>wohl</b> .	Fabian źle się czuje.
<b>VD,5</b>	die Güte (Sg.)	dobroć ( <i>tu</i> : potocznie: „o rany!”)
	Ach du meine <b>Güte</b> !	O rany!
	die Besserung (Sg.)	poprawa (zdrowia)
	Gute <b>Besserung</b> !	Szybkiego powrotu do zdrowia!