

PRZY SENIORZE

NIEMIECKI DLA OPIEKUNEK

Praca przy seniorze zaczyna się od kilku prostych pytań. W tej lekcji poznasz słowa i zwroty potrzebne przy bólu, samopoczuciu, wstawaniu, myciu i poruszaniu się po domu. Dzięki nim spokojnie zareagujesz w codziennych sytuacjach opiekuńczych.

**Po tej lekcji potrafisz:**

- ✓ Zapytać o ból i samopoczucie
- ✓ Pomóc przy wstawaniu i myciu
- ✓ Bezpiecznie przejść przez mieszkanie
- ✓ Uspokoić seniora w trudnej chwili

**WIĘCEJ INFORMACJI****MCARE.PL**

JAK UCZYĆ SIĘ JĘZYKA?

1 Systematyczność

Codzienna nauka pozwoli Ci poprawiać efektywnie umiejętności językowe. Wystarczy 20 minut dziennie.

2 Dobre praktyki

Staraj się wykorzystać pomoce naukowe, które są Ci znane. Notuj, powtarzaj, zrób fiszki i karteczki. Blisko 50% z nas to wzrokowcy, więc może Ci to bardzo pomóc.

4 Pamiętaj, że się da

Nauka, zwłaszcza języków obcych każdemu z nas przychodzi z różnym trudem. To kwestia predyspozycji, które posiadamy. Pamiętaj jednak, że mimo to potrafisz opanować nowy język - wystarczy odpowiednie zaangażowanie i sumienność.

3 Nie bój się rozmawiać

Jedną z kluczowych kwestii w trakcie nauki nowego języka jest mówienie. Odważne próby komunikacji pozwolą Ci poczuć się komfortowo i na bieżąco rozwijać słownictwo oraz wymowę. To ważne zwłaszcza, gdy rozmowa będzie Twoim podstawowym narzędziem pracy.

5 Lekcja po lekcji

Gdy tylko opanujesz zakres z tej lekcji, nie zatrzymuj się i kontynuuj naukę. Dzięki temu Twój język będzie coraz lepszy, a zarobki wzrosną.



Sprawdź się w teście

Przygotowaliśmy krótki test, który pomoże Ci ocenić poziom.



PORADA

Wydrukuj e-book i ucz się z kartki wtedy, kiedy Ci wygodnie.

SPIS TREŚCI

4	Przy seniorze
10	Wymowa i pisownia
12	Dialogi
15	Ćwiczenia
20	Notatnik

PORADA

Powtarzaj zwroty na głos - łatwiej zapamiętasz ich brzmienie i zastosowanie.

PRZY SENIORZE



Samopoczucie i ból:

der Schmerz [der szmerc] – ból
 die Schmerzen [di szmercen] – bóle
 der Rücken [der ryken] – plecy
 der Kopf [der kopf] – głowa
 das Bein [das bajn] – noga
 der Arm [der arm] – ręka / ramię
 der Bauch [der bauch] – brzuch
 das Fieber [das fiba] – gorączka
 müde [myde] – zmęczony/a
 schwindlig [szwindliś] – kręci się w głowie
 schlafen [szlafen] – spać
 wehtun [wejtun] – boleć
 sich fühlen [ziś fylen] – czuć się



Zwroty o samopoczuciu:

Wie fühlen Sie sich heute? [wi fylen zi ziś hojte] – Jak się Pani/Pan dziś czuje?
 Haben Sie Schmerzen? [haben zi szmercen] – Czy coś Panią/Pana boli?
 Wo tut es weh? [wo tut es wej] – Gdzie boli?
 Tut es hier weh? [tut es hir wej] – Czy tutaj boli?
 Ist der Schmerz stark? [ist der szmerc sztark] – Czy ból jest silny?
 Haben Sie gut geschlafen? [haben zi gut geszlafen] – Czy dobrze się Pani/Panu spało?
 Sind Sie müde? [zint zi myde] – Czy jest Pani/Pan zmęczona/y?
 Haben Sie Fieber? [haben zi fiba] – Czy ma Pani/Pan gorączkę?
 Mir ist schwindlig. [mir ist szwindliś] – Kręci mi się w głowie.
 Ich bin hier, keine Sorge. [iś bin hir, kajne zorge] – Jestem tutaj, proszę się nie martwić.

PRZY SENIORZE



Wstawanie, mycie, ubieranie:

aufstehen [aufsztejen] – wstawać

sich hinsetzen [ziś hinzecen] – usiąść

sich festhalten [ziś festhalten] – trzymać się

helfen [helfen] – pomagać

waschen [waszen] – myć

duschen [duszen] – brać prysznic

anziehen [ancijen] – ubierać

kalt [kalt] – zimny

langsam [langzam] – powoli

zusammen [cuzamen] – razem

das Handtuch [das handtuch] – ręcznik

die Seife [di zajfe] – mydło

warm [warm] – ciepły



Zwroty przy pomocy seniorowi:

Darf ich Ihnen helfen? [darf iś inen helfen] – Czy mogę pomóc?

Wir stehen langsam auf. [wia sztejen langzam auf] – Wstajemy powoli.

Stützen Sie sich auf meinen Arm. [sztycen zi ziś auf majnen arm] – Proszę oprzeć się na moim ramieniu.

Halten Sie sich hier fest. [halten zi ziś hir fest] – Proszę się tutaj przytrzymać.

Auf drei: eins, zwei, drei. [auf draj: ajns, cwaj, draj] – Na trzy: raz, dwa, trzy.

Ich helfe Ihnen beim Waschen. [iś helfe inen bajm waszen] – Pomogę Pani/Panu przy myciu.

Ist das Wasser zu heiß? [ist das wasa cu hajs] – Czy woda jest za gorąca?

Ich wasche jetzt Ihren Rücken. [iś wasze ject iren ryken] – Umyję teraz plecy.

Bitte heben Sie den Arm. [byte hejben zi den arm] – Proszę podnieść rękę.

Jetzt ziehen wir uns an. [ject cijen wia uns an] – Teraz się ubierzemy.

PRZY SENIORZE



Bezpieczeństwo i spokój:

- die Stufe [di sztufo] – stopień
- das Geländer [das gelenda] – poręcz
- der Gehstock [der gejsztok] – laska
- der Rollator [der rolator] – balkonik
- der Rollstuhl [der rolsztul] – wózek inwalidzki
- der Boden [der boden] – podłoga
- nass [nas] – mokry
- Vorsicht [forzišt] – uwaga / ostrożnie
- gehen [gejen] – iść
- warten [warten] – czekać
- ruhig [ruiś] – spokojnie
- die Angst [di angst] – strach
- die Sorge [di zorge] – troska, obawa



Zwroty przy chodzeniu i uspokajaniu:

- Vorsicht, hier ist eine Stufe. [forzišt, hir ist ajne sztufo] – Uwaga, tu jest stopień.
- Halten Sie sich am Geländer fest. [halten zi ziś am gelenda fest] – Proszę trzymać się poręczy.
- Der Boden ist nass. [der boden ist nas] – Podłoga jest mokra.
- Brauchen Sie den Rollator? [brauchen zi den rolator] – Potrzebuje Pani/Pan balkonika?
- Ich gehe neben Ihnen. [iś geje nejben inen] – Idę obok Pani/Pana.
- Nicht so schnell, bitte. [nyšt zo sznel, byte] – Nie tak szybko, proszę.
- Ich bin bei Ihnen. [iś bin baj inen] – Jestem przy Pani/Panu.
- Alles ist in Ordnung. [ales ist in ordnung] – Wszystko jest w porządku.
- Keine Sorge, wir machen das zusammen. [kajne zorge, wia machen das cuzamen] – Bez obaw, zrobimy to razem.
- Atmen Sie ruhig. [atmen zi ruiś] – Proszę spokojnie oddychać.

PRZY SENIORZE



Ciało i objawy:

der Körper [der kyrpa] – ciało
 das Gesicht [das gezišt] – twarz
 das Auge [das auge] – oko
 das Ohr [das or] – ucho
 die Hand [di hand] – dłoń
 der Fuß [der fus] – stopa
 das Knie [das kni] – kolano
 die Schulter [di szulta] – bark
 die Haut [di haut] – skóra
 das Herz [das herc] – serce
 der Husten [der husten] – kaszel
 die Wunde [di wunde] – rana
 die Übelkeit [di ybelkajt] – mdłości



Zwroty przy objawach:

Zeigen Sie mir bitte, wo es weh tut. [cajgen zi mir byte, wo es wej tut] – Proszę pokazać, gdzie boli.
 Ist Ihnen übel? [ist inen ybel] – Czy jest Pani/Panu niedobrze?
 Haben Sie Husten? [haben zi husten] – Czy ma Pani/Pan kaszel?
 Können Sie den Fuß bewegen? [kynen zi den fus beweigen] – Czy może Pani/Pan poruszyć stopą?
 Die Hand ist geschwollen. [di hand ist geschwollen] – Ręka jest spuchnięta.
 Ich sehe eine kleine Wunde. [iś zeje ajne klajne wunde] – Widzę małą ranę.
 Ist Ihnen kalt? [ist inen kalt] – Czy jest Pani/Panu zimno?
 Brauchen Sie eine Decke? [brauchen zi ajne deke] – Potrzebny jest koc?
 Wie geht es Ihrem Knie? [wi gejt es irem kni] – Co z Pani/Pana kolanem?
 Ich hole ein Pflaster. [iś hole ajn pflasta] – Przyniosę plaster.

PRZY SENIORZE



Dzień, sen i potrzeby:

der Morgen [der morgen] – poranek
 der Abend [der abent] – wieczór
 die Nacht [di nacht] – noc
 aufwachen [aufwachen] – budzić się
 schlafen gehen [szlafen gejen] – iść spać
 die Toilette [di tualete] – toaleta
 die Windel [di windel] – pielucha
 das Kissen [das kisen] – poduszka
 die Decke [di deke] – koc / kołdra
 das Nachthemd [das nachthemt] – koszula nocna
 die Brille [di brile] – okulary
 das Hörgerät [das hyrgeret] – aparat słuchowy
 durstig [durstiś] – spragniony



Zwroty wieczorem i w nocy:

Müssen Sie zur Toilette? [mysen zi cur tualete] – Czy musi Pani/Pan do toalety?
 Ich bringe Sie ins Bad. [iś bringe zi ins bat] – Zaprowadzę Panią/Pana do łazienki.
 Möchten Sie sich hinlegen? [myšten zi ziś hinlejen] – Chce się Pani/Pan położyć?
 Ich mache das Bett. [iś mache das bet] – Pościelę łóżko.
 Brauchen Sie noch ein Kissen? [brauchen zi noch ajn kisen] – Potrzebna jeszcze jedna poduszka?
 Wo ist Ihre Brille? [wo ist ire brile] – Gdzie są Pani/Pana okulary?
 Haben Sie Durst? [haben zi durst] – Czy chce się Pani/Panu pić?
 Ich lasse die Tür offen. [iś lase di tyr ofen] – Zostawię drzwi otwarte.
 Rufen Sie mich, wenn Sie etwas brauchen. [rufen zi miś, wen zi etwas brauchen] – Proszę mnie zawołać, gdy będzie coś potrzebne.
 Gute Nacht, schlafen Sie gut. [gute nacht, szlafen zi gut] – Dobranoc, dobrego snu.

PRZY SENIORZE



Emocje i rozmowa:

froh [fro] – zadowolony
 traurig [trauriś] – smutny
 allein [alajn] – sam
 die Familie [di familie] – rodzina
 der Enkel [der enkel] – wnuk
 der Besuch [der bezuch] – wizyta, goście
 das Gespräch [das geszpres] – rozmowa
 danke [danke] – dziękuję
 bitte [byte] – proszę
 Entschuldigung [entszuldigung] – przepraszam
 gern [gern] – chętnie
 vielleicht [filajst] – może
 natürlich [natyrlis] – oczywiście



Prośby i podziękowania:

Sind Sie traurig? [zint zi trauriś] – Czy jest Pani/Pan smutna/y?
 Möchten Sie reden? [myšten zi rejden] – Chce Pani/Pan porozmawiać?
 Ihre Tochter ruft heute an. [ire tochta ruft hojte an] – Pani/Pana córka dziś zadzwoni.
 Am Sonntag kommt Besuch. [am zontag komt bezuch] – W niedzielę przyjdą goście.
 Das machen Sie sehr gut. [das machen zi zejer gut] – Bardzo dobrze to Pani/Pan robi.
 Vielen Dank für Ihre Geduld. [filen dank fyr ire geduld] – Dziękuję za cierpliwość.
 Entschuldigung, ich habe Sie nicht verstanden. [entszuldigung, is habe zi nyšt fersztanden] – Przepraszam, nie zrozumiałam.
 Können Sie das bitte wiederholen? [kynen zi das byte widerholen] – Czy może Pani/Pan powtórzyć?
 Sprechen Sie bitte langsamer. [szpresien zi byte langzama] – Proszę mówić wolniej.
 Ich bin gleich wieder da. [is bin glajś wida da] – Zaraz wracam.

WYMOWA I PISOWNIA



Jak czytać niemieckie litery:

ei → [aj] · nein, kein, Bein

eu / äu → [oj] · heute, Häuser

sp- → [szp] · später, sprechen

ch (a, o, u) → [ch] · Nacht, Buch, machen

v → [f] · Vorsicht, Vater

z → [c] · Zeit, zusammen

ß → [s] · heiß, Fuß, groß

ie → [i] · die, Knie, wieder

sch → [sz] · schlafen, Schmerzen

st- → [szt] · stehen, Stufe

ch (e, i) → [ś] · ich, nicht, Milch

w → [w] · Wasser, wir

s + samogłoska → [z] · sagen, Seife

-er na końcu → [a] · Vater, Wasser, besser



Umlauty – przegłosy:

ä → [e] · Gespräch, später

ü → [y (usta jak przy „u”)] · müde, Tür, Rücken

Ü / Ö / Ä → [jak wyżej] · Übelkeit, Öl, Ärztin

ö → [y (usta jak przy „o”)] · können, hören

äu → [oj] · Häuser, läuft

ss po krótkiej → [s] · Wasser, muss, essen

WYMOWA I PISOWNIA



Zasady pisowni:

- Wszystkie rzeczowniki piszemy wielką literą: die Tablette, der Rücken, das Bett.
- Formę grzecznościową piszemy wielką literą: Sie, Ihnen, Ihre – „Pani/Pan”.
- ß po długiej samogłosce (heiß, Fuß), ss po krótkiej (Wasser, muss).
- Rzeczowniki złożone piszemy razem: der Medikamentenplan, das Nachthemd.
- W zdaniu oznajmującym czasownik stoi na drugim miejscu: Heute gehen wir spazieren.
- W pytaniu czasownik jest pierwszy: Haben Sie Schmerzen?



Uwaga na podobne słowa:

der Arm – ramię · arm – biedny
 das Ohr – ucho · die Uhr – zegar, godzina
 nass – mokry · die Nase – nos
 schwer – ciężki · schwarz – czarny
 der Sohn – syn · die Sonne – słońce
 essen – jeść · das Essen – jedzenie
 Sie – Pani/Pan · sie – ona, oni
 weh – ból · der Weg – droga
 die Decke – koc i sufit · der Deckel – pokrywka
 der Rücken – plecy · rücken – przesuwać

DIALOGI



Ból i samopoczucie:

Opiekunka

Guten Morgen. Wie fühlen Sie sich heute?

[guten morgen. wi fylen zi ziś hojte] – Dzień dobry. Jak się Pani dziś czuje?

Senior

Nicht so gut. Ich habe Schmerzen im Rücken.

[nyśt zo gut. iś habe szmercen im ryken] – Niezbyt dobrze. Bolą mnie plecy.

Opiekunka

Seit wann tut der Rücken weh?

[zajt wan tut der ryken wej] – Od kiedy bolą plecy?

Senior

Seit gestern Abend, besonders beim Aufstehen.

[zajt gestern abent, bezonders bajm aufsztejen] – Od wczoraj wieczorem, zwłaszcza przy wstawaniu.

Opiekunka

Dann machen wir alles langsam. Ich bin hier.

[dan machen wia ales langzam. iś bin hir] – To zrobimy wszystko powoli. Jestem tutaj.

DIALOGI



Wstawanie i mycie:

Opiekunka

Möchten Sie jetzt aufstehen?

[myšten zi ject aufsztejen] – Czy chce Pani teraz wstać?

Senior

Ja, aber es geht so schwer.

[ja, aba es gejt zo szwer] – Tak, ale idzie tak ciężko.

Opiekunka

Stützen Sie sich auf meinen Arm. Auf drei.

[sztycen zi ziś auf majnen arm. auf draj] – Proszę oprzeć się na moim ramieniu. Na trzy.

Senior

Danke. Jetzt geht es besser.

[danke. ject gejt es besa] – Dziękuję. Teraz jest lepiej.

Opiekunka

Gut. Möchten Sie sich jetzt waschen?

[gut. myšten zi ziś ject waszen] – Dobrze. Czy chce się Pani teraz umyć?

Senior

Ja, aber das Wasser nicht zu heiß.

[ja, aba das wasa nyšt cu hajs] – Tak, ale woda nie za gorąca.

DIALOGI



Spacer i trudna chwila:

Opiekunka

Möchten Sie ein bisschen gehen?

[myšten zi ajn bisyn gejen] – Czy chce się Pani trochę przejść?

Senior

Ich weiß nicht. Ich habe Angst.

[iś wajs nyšt. iś habe angst] – Nie wiem. Boję się.

Opiekunka

Keine Sorge. Ich gehe neben Ihnen.

[kajne zorge. iś geje nejben inen] – Bez obaw. Idę obok Pani.

Senior

Gut. Aber nicht so schnell.

[gut. aba nyšt zo sznel] – Dobrze. Ale nie tak szybko.

Opiekunka

Vorsicht, hier ist eine Stufe. Halten Sie sich fest.

[forzišt, hir ist ajne sztufo. halten zi ziś fest] – Uwaga, tu jest stopień.

Proszę się przytrzymać.

Senior

Danke. So geht es gut.

[danke. zo gejt es gut] – Dziękuję. Tak jest dobrze.

ĆWICZENIA

1 Uzupełnij luki odpowiednimi zwrotami z bazy

1. Haben Sie _____?
2. Wo tut es _____?
3. Stützen Sie sich auf meinen _____.
4. Vorsicht, hier ist eine _____.
5. Ist das Wasser zu _____?
6. Halten Sie sich am _____ fest.
7. Ich bin bei _____.
8. Sind Sie _____?

Baza zwrotów:

Schmerzen / weh / Arm / Stufe / heiß /
Geländer / Ihnen / müde

Twój wynik:

..... / 8

2 Dopasuj odpowiedź do pytania

1. Haben Sie Schmerzen?
2. Möchten Sie jetzt aufstehen?
3. Ist das Wasser zu heiß?
4. Wo tut es weh?

Odpowiedzi:

- a) Nein, es ist angenehm.
- b) Ja, im Rücken.
- c) Am Bein.
- d) Ja, aber langsam.

Twój wynik:

..... / 4

ĆWICZENIA

3 Ułóż rozmowę w poprawnej kolejności

- A. Seit gestern Abend.
- B. Guten Morgen. Wie fühlen Sie sich heute?
- C. Seit wann tut der Rücken weh?
- D. Nicht so gut. Ich habe Schmerzen.
- E. Dann machen wir alles langsam.
- F. Wo tut es weh? – Im Rücken.

Odpowiedź: 1) ___ 2) ___ 3) ___ 4) ___ 5) ___ 6) ___

Twój wynik:

..... / 6

4 Dopasuj odpowiedź do pytania

Czasowniki

- 1. helfen
- 2. aufstehen
- 3. wasche
- 4. Halten
- 5. gehe
- 6. Atmen

Zdania:

- a) Darf ich Ihnen _____?
- b) Möchten Sie jetzt _____?
- c) Ich _____ jetzt Ihren Rücken.
- d) _____ Sie sich am Geländer fest.
- e) Ich _____ neben Ihnen.
- f) _____ Sie ruhig.

Twój wynik:

..... / 6

ĆWICZENIA

5 Uzupełnij brakujący umlaut lub ß

1. m_____de – zmęczony
2. hei_____ – gorący
3. Gespr_____ch – rozmowa
4. k_____nnen – móc
5. St_____tzen Sie sich – proszę się oprzeć
6. der Fu_____ – stopa
7. die T_____r – drzwi
8. sp_____ter – później

Do wyboru:

ä / ö / ü / ß

Twój wynik:

..... / 8

6 Dopisz rodzajnik der / die / das

1. _____ Schmerz
2. _____ Stufe
3. _____ Bett
4. _____ Tablette
5. _____ Boden
6. _____ Handtuch

Pamiętaj:

rodzajnika uczymy się razem ze słowem – to część nazwy.

Twój wynik:

..... / 6

ĆWICZENIA

7 Przetłumacz na niemiecki

1. Gdzie boli? _____
2. Proszę spokojnie oddychać. _____
3. Czy jest Pani zmęczona? _____
4. Uwaga, tu jest stopień. _____
5. Zaraz wracam. _____
6. Czy musi Pani do toalety? _____

Podpowiedź:

weh / ruhig / müde / Stufe / gleich / Toilette

Twój wynik:

..... / 6

6 Ułóż zdanie z rozsypanki

1. Sie / Schmerzen / haben / ? _____
2. langsam / wir / auf / stehen _____
3. bei / bin / Ihnen / ich _____
4. Sie / die / nehmen / bitte / Tablette _____

Pamiętaj:

w pytaniu czasownik stoi na pierwszym miejscu, w zdaniu – na drugim.

Twój wynik:

..... / 4

ROZWIĄZANIA ĆWICZEŃ

1. Uzupełnianie luk

1. Schmerzen
2. weh
3. Arm
4. Stufe
5. heiß
6. Geländer
7. Ihnen
8. müde

3. Ułożenie dialogu

1. B
2. D
3. F
4. C
5. A
6. E

5. Umlaut lub ß

1. müde
2. heiß
3. Gespräch
4. können
5. Stützen
6. Fuß
7. Tür
8. später

7. Tłumaczenie

1. Wo tut es weh?
2. Atmen Sie ruhig.
3. Sind Sie müde?
4. Vorsicht, hier ist eine Stufe.
5. Ich bin gleich wieder da.
6. Müssen Sie zur Toilette?

2. Dopasowywanie odpowiedzi

1. b
2. d
3. a
4. c

4. Czasownik do zdania

- a – helfen
- b – aufstehen
- c – wasche
- d – Halten
- e – gehe
- f – Atmen

6. Rodzajnik

1. der Schmerz
2. die Stufe
3. das Bett
4. die Tablette
5. der Boden
6. das Handtuch

8. Rozsypanka

1. Haben Sie Schmerzen?
2. Wir stehen langsam auf.
3. Ich bin bei Ihnen.
4. Bitte nehmen Sie die Tablette.

Twój wynik:

..... / 48

NOTATNIK

NOTATNIK

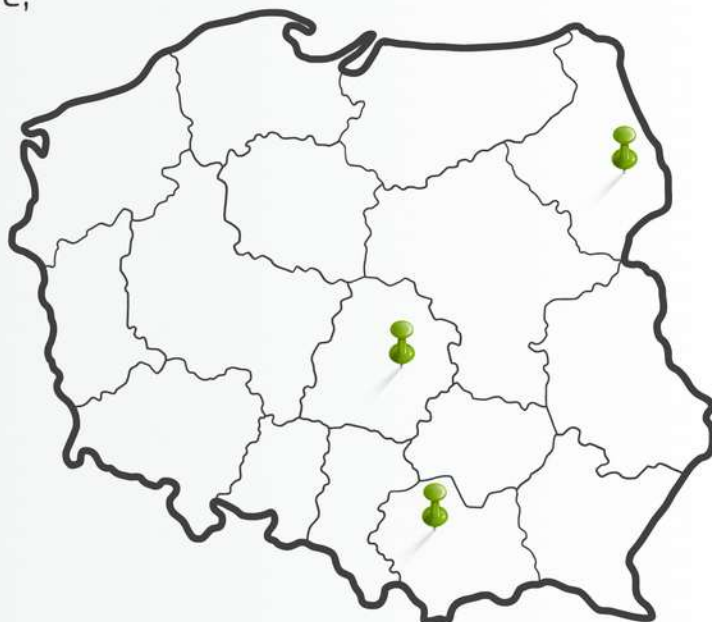
PORADA

Wydrukuj e-book i ucz się z kartki wtedy, kiedy Ci wygodniej.

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

CHCESZ POZNAĆ ? OFERTĘ PRACY

Odwiedź nas w jednej z placówek regionalnych lub skontaktuj się w dogodnej dla Ciebie formie, a nasi Rekruterzy przedstawiają Ci wszystkie informacje i odpowiednio dopasowane oferty pracy w Niemczech.

**Skontaktuj się z nami:****Szybki kontakt**

+48 516 716 816

rekrutacja@mcare.pl

**Magdalena Bartos**

+48 510 461 009

mb@mcare.pl

**Katarzyna Sidorczyk**

+48 506 909 256

ks@mcare.pl

**Agnieszka Borkowska**

+48 501 970 037

ab@mcare.pl

**POBIERZ KOLEJNĄ LEKCJĘ!****UWAGA**

Zabrania się powielania i wykorzystywania materiałów w celach promocyjnych lub sprzedażowych przez podmioty trzecie.