Data: 28.05.2020 (czwartek)

Klasa VIII

Thema: Gesund leben - Wortschatz. (Zdrowo żyć - słownictwo)

1. Proszę przepisać do zeszytu podane słownictwo związane z trybem życia:

gesund leben- zdrowo żyć

Sport machen- sport uprawiać

Rad fahren- rowerem jeździć

intensiv trainieren- intensywnie trenować

keine Zigaretten rauchen- papierosów nie palić

keinen Alkohol trinken- alkoholu nie pić

genug schlafen- wystarczająco spać

sich entspannen- odprężać się, relaksować się, odpoczywać

kleine Pausen machen- małe przerwy robić

fünfmal am Tag essen- 5 razy dziennie jeść

viel Obst und Gemüse essen-dużo owoców i warzyw jeść

regelmäßig essen- regularnie jeść

unter Stress stehen- w stresie być

zu wenig wiegen- za mało ważyć

Trainiere nicht so intensiv!- Nie trenuj tak intensywnie!

Du solltest nicht so intensiv trainieren.- Nie powinieneś tak intensywnie trenować.

Du trinkst wenig Wasser.- Pijesz mało wody.

Ich sollte mehr Wasser trinken.- Ja powinienem pić więcej wody.  
  
  
Przejdziemy do prostych ćwiczeń  
Zadanie 1. Przeczytaj krótkie teksty a nastepnie dopasuj do nich podane tytuły.  
  
  


Zadanie 2. W tym ćwiczeniu należy podzielić produkty spożywcze na zdrowe i nie zdrowe.  
<https://wordwall.net/pl/resource/1053255/niemieckim/essen-gesund-ungesund>  
  
 Praca domowa

Przeczytaj tekst i zaznacz poprawną odpowiedź.  
 Gesunde Lebensweise  
Um gesund zu bleiben, sollte man verschiedene Dinge beachten. Dazu gehört eine gesunde Ernährung. Es ist wichtig, täglich Obst und Gemüse zu essen. Zucker und Fleisch sollten nur selten verspeist werden.

Außerdem muss man viel Wasser trinken. Zwei Liter pro Tag sind ideal. Ein gesunder Körper braucht ausreichend Bewegung. Man sollte mindestens zwei mal pro Woche Sport treiben, um fit zu bleiben. Viele Menschen sagen, dass sie keine Zeit für Sport haben. Oft ist das eine Ausrede. Dabei kann Sport Spaß machen, denn Bewegung tut gut.

Genauso wichtig ist ein erholsamer Schlaf. Als Erwachsener sollte man mindestens sieben Stunden pro Tag schlafen. Vor allem sollte man auf Alkohol und Zigaretten verzichten, um gesund zu bleiben.  
  
1) Wie oft sollte man Obst und Gemüse essen?  
a) einmal pro Woche  
b) jeden zweiten Tag  
c) jeden Tag  
d) jede Stunde  
  
2) Wie viel Liter sollte man täglich trinken?  
a) ein Glas Wasser  
b) eine Flasche Wasser  
c) ein Liter Wasser  
d) zwei Liter Wasser  
  
3) Wie oft sollte man Sport treiben?  
a) täglich  
b) wöchentlich  
c) zweimal wöchentlich  
d) monatlich  
  
4) Wie viele Stunden Schlaf braucht ein Erwachsener?  
a) 6  
b) 7  
c) 8  
d) 9  
  
5) Auf was sollte man verzichten?  
a) länger als sieben Stunden schlafen  
b) Alkohol und Zigaretten  
c) täglich Sport machen  
d) mehr als zwei Liter Wasser trinken  
  
  
  
**To zadanie jest na ocenę. Proszę o odpowiedzi na adres meilowy.**

Data: 29.05.2020 (piątek)  
Klasa VIII  
  
Thema: Bewegung gegen Stress

Odmiana czasowników :”sein” i Haben w czasie Praeteritum na przykładzie zdań

Ich war gestern zu Hause. ( Ja byłam wczoraj w donu) Ich hatte wenig Zeit. ( ja miałem mało czasu)

Du warst krank ( ty byłes chory ) Du hattest viel Hausafgabe ( ty miałeś dużo zadań domowych)

Er war beim Arzt ( on był u lekarza) Sie hatte genug zu lesen ( Ona miała wystarczająco do czytania)

Wir waren sehr erkaeltet. ( my byliśmy bardzo przeziębieni) Wir hatten viel Geld ( My mielismy dużo

pieniędzy)

Ihr wart sehr lang zu Hause ( wy byliście bardzo długo w domu) Ihr hattet zwei Hunde ( wy mieliście 2

psy)

Sie waren gut im Sport ( oni byli dobrzy w sporcie) Sie hatten viel Stress ( Oni mieli dużo stresu)   
  
1.Przypomnij odmianę czasowników: haben (mieć) i sein (być) w czasie przeszłym prostym.

2.Zapisz odmiany w zeszycie:

ich war wir waren

du warst ihr wart

er,sie,es war sie waren

ich hatte wir hatten

du hattest ihr hattet

er,sie,es hatte sie hatten   
  
3. Przechodzimy do prostego ćwiczenia.  


Praca domowa  
1. Proszę utrwalić odmianę haben i sein w czasie Praeteritum!  
2. Zachęcam do obejrzenia krótkiego filmiku i utrwaleniu odmiany: <https://www.youtube.com/watch?v=gb15bKkIgnc>  
3. Proszę rozwiązać krótkie ćwiczenie online. Ćwiczenie polega na utrwaleniu słownictwa z dwóch ostatnich lekcji: <https://quizlet.com/pl/495488094/mit-links-2-kapitel-4-5-bewegung-gegen-stress-flash-cards/>