



## Lekcja nr 98: Lena hat Schlafprobleme – czyli śpij dobrze

### die Ausdrücke [di Ałsdryke] Wyrażenia:

vorschlagen [forszlagen] **proponować**  
Ratschläge geben [Ratszlege geiben] **dawać rady**  
sonst [zonst] **w przeciwnym razie**  
ausgezeichnet [ałsgezajśnet] **wyśmienicie**  
Kraft haben [Kraft haben] **mieć siłę**  
sich kümmern um [ziś kymern um] **troszczyć się o**  
aus eigener Erfahrung kennen [ałs ajgena Erfahrung kenen] **znać z własnego doświadczenia**  
die Schlafstörungen [di Szlafstyrungen] **zaburzenia snu**  
das Einschlafen [das Ajnszlafen] **zasypianie**  
unternehmen gegen [unternejmen geigen] **podjąć kroki przeciwko**  
lüften [lyften] **wietrzyć**  
sogar [zoga] **nawet jeśli**  
mindestens [mindestens] **przynajmniej**  
bekömmlich [bekymliś] **lekkostrawny**  
empfehlen [empfejen] **zalecać**  
enthalten [enthalten] **zawierać**  
das Bad nehmen [das Bad nejmen] **brać kąpiel**  
der Tagesrhythmus [der Tagesrytmus] **rytm dnia**  
stören [styren] **zaburzać, przeszkadzać**  
die Fundgrube des Wissens [di Fundgrube des Wisens] **kopalnia wiedzy**  
gern geschehen [gern geszejen] **cała przyjemność po mojej stronie**

**Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na [www.aterima-med.pl](http://www.aterima-med.pl)**

**Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako opiekun osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na [www.aterima-med.pl/oferty](http://www.aterima-med.pl/oferty).**