

5. Uzupełnij zdania czasownikami we właściwej formie czasu przeszłego *Präteritum*. Zakreśl A, B lub C.

- | | | | |
|--|---------------|--------------|-----------------|
| 1. Katrin <u>B</u> mit einer Diätikerin. | A. sprach | B. sprach | C. sprich |
| 2. Er <u>A</u> heute zu Hause. | A. blieb | B. bleib | C. bleibt |
| 3. Plötzlich <u>C</u> sie Zahnschmerzen. | A. bekam | B. bekommt | C. bekam |
| 4. Gestern <u>C</u> mir der Kopf weh. | A. tut | B. getan | C. tat |
| 5. Wie lange <u>C</u> Sie Fieber? | A. haben | B. hatten | C. hatten |
| 6. Wir <u>B</u> mehr Gemüse zu essen. | A. begannt | B. begannen | C. begonnen |
| 7. Früher <u>A</u> Peter oft Fast Food. | A. aß | B. isst | C. esst |
| 8. Wie <u>C</u> du das Wochenende? | A. verbringst | B. verbracht | C. verbrachtest |
| 9. Ich <u>B</u> das nicht. | A. gewusst | B. wusste | C. weiß |
| 10. Wie viele Kilometer <u>A</u> er? | A. joggte | B. joggtet | C. joggt |

6. Przeczytaj wpis, który Martin zamieścił na swoim blogu. Uzupełnij luki (1–10) zgodnie z treścią tekstu, tak aby jak najprecyzyjniej oddać jego sens.

MEIN WEG ZU EINEM GESUNDEN LEBEN

Früher lebte ich sehr ungesund. Ich aß fast täglich Fertiggerichte und liebte Fast Food. Sport war für mich ein Fremdwort und ich bewegte mich nicht viel. Mit der Zeit fühlte ich mich immer schlechter – ich war oft müde und energielos. Ich wusste, dass ich meinen Lebensstil ändern sollte, aber ich hatte keine Ahnung, wie. Der erste Schritt war ein Termin bei einer Ernährungsberaterin. Sie erklärte mir, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist, und gab mir praktische Tipps. Ich begann, mehr Wasser zu trinken und meine Ernährung zu ändern. Plötzlich standen Obst und Gemüse im Mittelpunkt. Fleisch und Süßigkeiten schränkte ich drastisch ein. Auch mein Alltag änderte sich: Ich schlief mehr, versuchte meinen Stress zu reduzieren und machte mehr Sport. Am Anfang war es schwer, aber bald begann ich, regelmäßig im Park zu joggen. Jede Woche fühlte ich mich viel besser und verlor ein paar Kilo. Heute bin ich glücklich, dass ich etwas für meine Gesundheit tat. Wie habt ihr es geschafft, euren Lebensstil zu ändern? Schreibt mir eure Geschichten in die Kommentare!

Martin

Früher führte Martin keinen 1. gesunden Lebensstil. Er 2. ernährte sich oft sehr schlecht. Sport spielte in seinem Leben 3. keine wichtige Rolle. Er fühlte sich oft müde und ohne 4. Energie, deshalb beschloss er, einen Termin bei einer Ernährungsberaterin zu 5. vereinbaren. Sie gab ihm einfache Ratschläge. Martin fing an, seinen Lebensstil zu 6. ändern. Er achtete auch darauf, mehr zu 7. schlafen, weniger Stress zu haben und regelmäßig 8. Sport zu treiben. 9. Das Joggen an der frischen Luft machte ihm viel Spaß. Er fühlte sich immer besser und 10. nahm ein bisschen ab. Jetzt ist Martin glücklich und gesund.

7. Dokończ zdania.

- Wenn ich erkältet bin, habe ich meistens Husten und Schnupfen.
- Wenn ich gestresst bin, gehe ich spazieren.

przykładowe rozwiązanie

8. Udziel koledze pięciu porad dotyczących zdrowego trybu życia. W każdym zdaniu zastosuj czasownik *sollen* w trybie przypuszczającym.

- Du solltest mehr Obst und Gemüse essen.
- Du solltest Fleisch vermeiden.
- Du solltest mehr Flüssigkeit trinken.
- Du solltest dich viel bewegen.
- Du solltest mindestens acht Stunden schlafen.

przykładowe rozwiązanie