

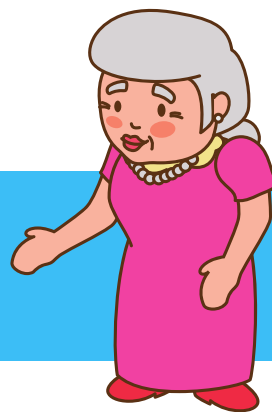


NIEMIECKI

z życia wzięty



## Bezsenność cz.2 lekcja #73



Przestrzeganie zasad higieny snu.

1) Wstawanie i chodzenie spać o regularnych porach

Bitte stehen Sie auf, sonst können Sie später nicht einschlafen. –

Proszę wstać, inaczej nie będzie mógł pan potem zasnąć.

Bitte steh auf, sonst kannst du später nicht einschlafen. –

Proszę wstań, inaczej nie będziesz mógł potem zasnąć.

Es ist nicht gut, so lange aufzubleiben. –

Nie jest dobrze tak długo nie kłaść się spać.

2) Jedzenie i picie wieczorem

Das Abendessen sollte leicht verdaulich sein. –

Kolacja powinna być lekkostrawna.

Gleich vor dem Schlafengehen sollte man nicht essen. –

Nie powinno się jeść zaraz przed pójściem spać.

Bitte trinken Sie nicht so viel gleich vor dem Schlafengehen. –

Proszę nie pić tak dużo zaraz przed pójściem spać.

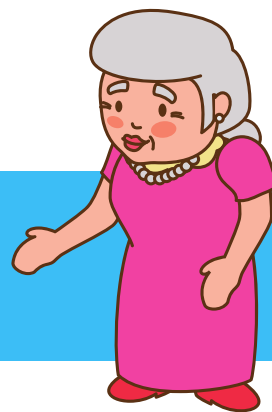


NIEMIECKI

*z życia wzięty*



Bezszenność  
cz.2  
lekcja #73



Bitte trink nicht so viel gleich vor dem Schlafengehen. –

Proszę nie pij tak dużo zaraz przed pójściem spać.

Trinken Sie ein bisschen warme Milch! –

Proszę wypić trochę ciepłego mleka!

Trink bitte ein bisschen warme Milch! –

Wypij proszę trochę ciepłego mleka!

### 3) Sypialnia

Ich lüfte das Zimmer / das Schlafzimmer. – Wywietrzę pokój / sypialnię.



**NIEMIECKI**

*z życia wzięty*



Notizen



Notatki

