



Jezyk Niemiecki

DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH

NIEMIECKI **5 MINUT DZIENNIE** = WIĘKSZE
PIENIĄDZE I PEWNOŚĆ SIEBIE W OPIECE
SENIORÓW

EBOOK

EBOOK PRZYGOTOWANY DLA OSÓB
POCZĄTKUJĄCYCH
PRZEZ PROFESJONALISTÓW Z ZESPOŁU
MEDCARE24

Nauka się opłaca

SŁOWEM WSTĘPU ...

Wyobraź sobie, że każdego dnia **wystarczy Ci 5 minut**, aby krok po kroku zmieniać swoje życie zawodowe i osobiste. Tyle wystarczy, żeby uruchomić neuroplastyczność mózgu – naturalną zdolność do tworzenia nowych połączeń. Dzięki temu codzienne, krótkie sesje nauki niemieckiego nie tylko pozwalają Ci zapamiętywać nowe słowa i zwroty, ale też wzmacniają Twoją pewność siebie i poczucie kontroli.

Dlaczego to takie ważne właśnie w pracy opiekunki czy opiekuna osób starszych?

- **Lepsze zarobki** – znajomość języka automatycznie otwiera drogę do lepiej płatnych ofert, wyższych stawek i większej możliwości negocjacji warunków pracy.
- **Większa pewność siebie** – kiedy potrafisz jasno się komunikować, czujesz się bezpieczniej, masz większy wpływ na sytuacje i zyskujesz szacunek rodziny oraz pracodawców.
- **Lepsze zrozumienie seniora i jego rodziny** – język to most. Dzięki niemu wiesz, czego naprawdę potrzebuje podopieczny, budujesz relacje oparte na zaufaniu i empatii.
- **Łatwiejsze codzienne życie w Niemczech** – zakupy, lekarz, urzędy, czy zwykła rozmowa z sąsiadem przestają być stresującym wyzwaniem.

Nie musisz poświęcać godzin. Wystarczy krótki, ale regularny rytuał. Codziennie przez 5 minut: jedno słowo, jedna praktyczna fraza, krótka symulacja rozmowy i szybkie przypomnienie.

To działa jak systematyczne kładzenie cegiełek – po miesiącu widzisz ścianę, po roku masz solidny dom swoich nowych kompetencji językowych.

Tvoja praca ma ogromną wartość – dajesz innym opiekę, troskę i spokój. Ale możesz sprawić, że będzie też źródłem większej satysfakcji, wolności i pieniędzy.

Język niemiecki to narzędzie, które otwiera te drzwi.



klaudia@medcare24.pl



www.medcare24.pl

Dołącz do naszej
grupy na Facebooku





A JEŻELI WŁASNIE SZUKASZ PRACY ...

- ✓ Wyjeżdżając z nami, od razu zyskujesz dostęp do **atrakcyjnych, legalnych ofert pracy** w Niemczech, z jasnymi warunkami i pewnym wynagrodzeniem.
- ✓ Twoja praca jest **doceniana i adekwatnie wynagradzana** – bez niepewności czy opóźnień w płatnościach.
- ✓ Nie zostawiamy Cię samej/samego na obcym terenie. Oferujemy **pełne wsparcie** przy formalnościach i adaptacji w nowym miejscu pracy.



POLECAJĄ NAS NASZE OPIEKUNKI



Lider wśród fanów
Kinga
Polecam !!



Dorota
Polecam !!! Firma super



Żaneta S
Polecam !!!! Firma godna zaufanie
1 **Super** Odpowiedz Wyślij

Dotacz do nas

„Nie spieszmy się – chcę, żeby każda opiekunka czuła się pewnie i komfortowo już na etapie rozmowy, bo dobry start zaczyna się od dobrej rekrutacji.



Klaudia Medcare24



694 045 343



„Nie zostawiamy nikogo samego – zawsze jesteśmy dostępni, gdy pojawia się trudna sytuacja, bo wiemy, że opiekunowie potrzebują wsparcia tak samo jak podopieczni.



Monika Medcare24



517 327 783

No to zaczynamy

ALSO, GEHT'S LOS !

Znajomość podstaw języka niemieckiego to ogromne wsparcie w pracy opiekunki osób starszych. Dzięki temu e-bookowi można rozpocząć naukę w prosty sposób – poświęcając jedynie 5 minut dziennie.

Regularne powtarzanie krótkich lekcji pozwoli szybko opanować najważniejsze zwroty i słownictwo potrzebne w codziennej pracy.



CENIONE UMIEJĘTNOŚCI NA STANOWISKU OPIEKUNA / OPIEKUNKI OSOBY STARSZEJ

1

Znajomość języka niemieckiego pozwala na jasną komunikację, szybsze rozwiązywanie problemów i większą samodzielność w pracy.

2

Empatia i umiejętność słuchania innych

3

Umiejętność planowania dnia podopiecznego

4

Umiejętności praktyczne : znajomość podstaw pielęgnacji, gotowania, higieny, pierwszej pomocy, prawo jazdy



NAJCZĘŚCIEJ UŻYWANE SŁÓWKA W OPIECE

HILFE - „pomoc”

– używane przy każdej sytuacji, gdy senior potrzebuje wsparcia.

Schmerz – „ból”

bardzo często pojawia się w rozmowach o samopoczuciu podopiecznego.

Essen – „jedzenie” / „posiłek”

kluczowe przy karmieniu, planowaniu diety i przypominaniu o posiłkach.

Mini kurs niemieckiego

DNI 1-5: ZWROTY GRZECZNOŚCIOWE I PODSTAWY



DZIEŃ 1

**Guten Morgen – Dzień dobry
(rano) – [gutn morgen]**

**Guten Tag – Dzień dobry –
[gutn tak]**

**Guten Abend – Dobry wieczór –
[gutn abnt]**

**Gute Nacht – Dobranoc –
[gute nacht]**

Hallo – Cześć – [halo]

DZIEŃ 2

Danke – Dziękuję – [danke]

Bitte – Proszę – [byte]

**Entschuldigung – Przepraszam –
[ent-szul-di-gung]**

Ja – Tak – [ja]

Nein – Nie – [najn]

Mini kurs niemieckiego

DNI 1–5: ZWROTY GRZECZNOŚCIOWE I PODSTAWY



DZIEŃ 3

Wie geht es Ihnen? – Jak się
Pan/Pani czuje? – [wi ge:t es inen]

Mir geht es gut. – Czuję się
dobrze. – [mir ge:t es gut]

Nicht so gut. – Niezbyt dobrze. –
[nixt zo gut]

Sehr gut. – Bardzo dobrze. –
[ze:r gut]

Und Ihnen? – A Pan/Pani? –
[unt inen]

DZIEŃ 4

Ich heiße...
Nazywam się...
[iś hajse]

Mein Name ist...
Mam na imię... [majn name ist]

Ich komme aus Polen.
Pochodzę z Polski. – [iś kome aus
polen]

Ich bin die Pflegerin. – Jestem
opiekunką. – [iś bin di pflegerin]

Schön, Sie kennenzulernen. – Miło
Pana/Panią poznać. – [sze:n zi
kenenculernen]



DZIEŃ 5

POWTÓRKA DNI 1-4

Gratulacje! Dotarliśmy do Dnia 5, czyli czas na powtórkę tego, czego nauczyliśmy się w poprzednich dniach.

Dziś przejrzyj wszystkie słowa i zwroty z dni 1-4

Gotowe zwroty :

- Hallo, wie geht es Ihnen? – Cześć, jak się Pan/Pani czuje? – [halo, wi ge:t es inen]
- Mir geht es gut, danke. – Czuję się dobrze, dziękuję. – [mir ge:t es gut, danke]
- Ich komme aus Polen. – Pochodzę z Polski. – [iś kome aus polen]



klaudia@medcare24.pl

Tel.: 694 045 343



DLACZEGO POWTARZAMY ?

Powtarzanie jest niezwykle ważne, bo dzięki niemu mózg utrzuca nowe informacje i tworzy trwałe połączenia nerwowe. To właśnie neuroplastyczność sprawia, że regularna praktyka krótkich sesji przynosi długotrwałe efekty.

Klaudia

Mini kurs niemieckiego

DNI 6–10: CODZIENNE SYTUACJE



DZIEŃ 6

**Haben Sie Hunger? – Czy jest
Pan/Pani głodny/a? – [haben zi
hunger]**

**Möchten Sie etwas essen? – Czy chce
Pan/Pani coś zjeść? – [möchten zi
etwas esn]**

**Möchten Sie etwas trinken? – Czy
chce Pan/Pani coś do picia? –
[möchten zi etwas trynken]**

**Das Essen ist fertig. – Jedzenie jest
gotowe. – [das esn ist fertiś]**

**Guten Appetit! – Smacznego! – [gutn
apetit]**

DZIEŃ 7

**Gehen wir spazieren. – Idziemy na
spacer. – [gejen wir szpaci:ren]**

**Setzen Sie sich bitte. – Proszę usiąść.
– [zetsen zi ziś byte]**

**Stehen Sie bitte auf. – Proszę wstać. –
[sztejen zi byte auf]**

**Kommen Sie bitte. – Proszę podejść. –
[komen zi byte]**

**Warten Sie bitte. – Proszę poczekać.
– [warten zi byte]**

Mini kurs niemieckiego

DNI 6–10: CODZIENNE SYTUACJE



DZIEŃ 8

**Ich helfe Ihnen. – Pomogę
Panu/Pani. – [iś helfe inen]**

**Brauchen Sie Hilfe? – Czy
potrzebuje Pan/Pani pomocy? –
[brauchen zi hilfe]**

**Alles in Ordnung? – Czy wszystko
w porządku? – [ales in ordnung]**

**Keine Sorge. – Proszę się nie
martwić. – [kajne zorge]**

Vorsicht! – Uwaga! – [fo:rzicht]

DZIEŃ 9

**Ich verstehe. – Rozumiem. – [iś
ferszteje]**

**Ich verstehe nicht. – Nie rozumiem. –
[iś ferszteje nicht]**

**Sprechen Sie langsam, bitte. – Proszę
mówić wolniej. – [szprechen zi
langzam byte]**

**Wiederholen Sie bitte. – Proszę
powtórzyć. – [widerholen zi byte]**

**Noch einmal, bitte. – Jeszcze raz,
proszę. – [noch ajnmal byte]**



DZIEŃ 10

POWTÓRKA DNI 6–9

Gratulacje! Dotarliśmy do momentu, w którym warto zrobić powtórkę materiału z Dni 6–10. Dzięki regularnej powtórcie szybciej reagujesz w codziennych sytuacjach z podopiecznym i jego rodziną, mówisz pewniej i naturalniej.

Dzisiaj przejrzyj wszystkie słowa i zwroty z dni 6–9

Tip edukacyjny: Spróbuj dzisiaj ułożyć własne krótkie zdania lub mini-dialogi, np.:

- „Haben Sie Hunger? Das Essen ist fertig. Guten Appetit!”
- „Ich helfe Ihnen. Setzen Sie sich bitte.”

Dzięki temu słówka i zwroty od razu trafiają do praktyki, a nie tylko do pamięci teoretycznej.



m.glenc@medcare24.pl
Tel.: 517-327-783



WARTO ZNALEŹĆ CZAS

Wystarczy codziennie kilka minut – nawet 5 minut po porannej kawie czy przed snem może zmienić Twoją znajomość języka w kilka tygodni.

Monika

Mini kurs niemieckiego

DNI 11–15: ZDROWIE I OPIEKA



DZIEŃ 11

Nehmen Sie bitte Ihre Medikamente.

– Proszę wziąć leki. – [nejmen zi byte
ire medikamente]

**Haben Sie Schmerzen? – Czy ma
Pan/Pani bóle? – [haben zi szmercen]**

**Wo tut es weh? – Gdzie boli? – [wo
tut es we:]**

**Fühlen Sie sich wohl? – Czy czuje się
Pan/Pani dobrze? – [fujlen zi ziś wol]**

**Ich rufe den Arzt. – Zadzwonię po
lekarza. – [iś rufe den arct]**

DZIEŃ 12

das Herz – serce – [das herz]

der Kopf – głowa – [der kopf]

der Rücken – plecy – [der ryken]

der Bauch – brzuch – [der bauch]

das Bein – noga – [das bajn]

Mini kurs niemieckiego

DNI 11–15: ZDROWIE I OPIEKA



DZIEŃ 13

die Hand – ręka – [di hant]

das Auge – oko – [das ałge]

das Ohr – ucho – [das or]

der Mund – usta – [der mund]

die Zähne – zęby – [di cene]

DZIEŃ 14

Ich bringe Wasser.

Przyniosę wodę. – [iś bringe waser]

Ich mache das Bett.

Pościelę łóżko. – [iś mache das bet]

Ich koche das Mittagessen.

Ugotuję obiad. – [iś koche das mitag-esn]

Ich putze das Zimmer.

Posprzątam pokój. – [iś puce das cymer]

Ich wasche die Kleidung.

Upiorę ubrania. – [iś wasze di klajdung]



DZIEŃ 15

POWTÓRKA DNI 11–14

Gratulacje! Dotarliśmy do dni 11–15, które wprowadzają słownictwo i zwroty związane ze zdrowiem i codziennymi obowiązkami w opiece nad seniorem. Dzień 15 poświęcamy na kompletną powtórkę dni 11–14, aby utrwalić wszystko, czego się nauczyliśmy.

Super tip edukacyjny

Podczas powtórki spróbuj tworzyć własne mini-dialogi: np.:

- „Nehmen Sie bitte Ihre Medikamente. Fühlen Sie sich wohl?”
- „Ich bringe Wasser. Ich mache das Bett.”
- To pomaga połączyć słówka w praktyczne sytuacje i szybciej je zapamiętać.



klaudia@medcare24.pl

Tel.: 519-649-038



JUŻ PÓŁMETEK :)

Nie bój się powtarzać i mówić na głos – mózg najlepiej uczy się, gdy łączy słowa ze słyszeniem i mówieniem. Każda powtórka przybliży Cię do swobodnej komunikacji z podopiecznym i większej pewności siebie w pracy.

Klaudia

Mini kurs niemieckiego

DNI 16–20: DOM I OTOCZENIE



DZIEŃ 16

das Bett – łóżko – [das bet]

der Stuhl – krzesło – [der sztu]

der Tisch – stół – [der tisz]

die Lampe – lampa – [di lampe]

die Tür – drzwi – [di tyr]

DZIEŃ 17

das Fenster – okno – [das fenster]

die Küche – kuchnia – [di kyche]

das Bad – łazienka – [das bat]

**die Toilette – toaleta –
[di toilette]**

**das Wohnzimmer – salon –
[das wonscymer]**

Mini kurs niemieckiego

DNI 16–20: DOM I OTOCZENIE



DZIEŃ 18

das Wasser – woda – [das waser]

das Brot – chleb – [das brot]

die Milch – mleko – [di milś]

der Kaffee – kawa – [der kafe]

der Tee – herbata – [der te:]

DZIEŃ 19

der Arzt – lekarz – [der arct]

**die Krankenschwester – pielęgniarka
– [di kranken-szwester]**

**das Krankenhaus – szpital – [das
krankenhaus]**

die Apotheke – apteka – [di apoteke]

**die Medizin – lekarstwo –
[dimedyci:n]**

...aut... (einen ...
 ch/ter; text|en gestalten); Text
 , Werbe|text gestalten); Text
 (Verfasser von [Schlag
 erbe|texten); Text|er|fa
 md., der [berufsmäßig] Te
 ine EDV-Anlage eingibt
 er|fas|se|rin, ...er|f
 Tex|te|rin; text|gel|mä
 ge|stal|ter, ...ge|s
 Text|ge|stal|lung;
 (selten für mit einer
 schrift versehen);
 tex|til (die Textilt
 tilindustrie bet
 be...); Tex|til
 be|te|rin, ...
 ...fab|rik|ant
 ... nackt)
 für ...

Takie obrazowe historie sprawiają, że mózg łatwiej zapamiętuje nowe wyrazy, bo widzi je w kontekście.



Monika

Mini kurs niemieckiego

DNI 21–25: CZYNNOŚCI DNIA CODZIENNEGO



DZIEŃ 21

aufstehen – wstawać – [aufsztejen]

essen – jeść – [esen]

trinken – pić – [trinken]

schlafen – spać – [szlafen]

gehen – iść – [gejen]

DZIEŃ 22

sitzen – siedzieć – [zyczen]

liegen – leżeć – [ligen]

laufen – chodzić – [laufn]

sprechen – mówić – [szprechen]

hören – słuchać – [hyren]

Mini kurs niemieckiego

DNI 21–25: CZYNNOŚCI DNIA CODZIENNEGO



DZIEŃ 23

waschen – myć – [waszen]

kochen – gotować – [koχen]

putzen – sprzątać – [pucen]

**einkaufen – robić zakupy – [ajn-
kaufen]**

helfen – pomagać – [helfen]

DZIEŃ 24

**Ich gehe einkaufen. – Idę na zakupy.
– [iś geje ajn-kaufen]**

**Ich mache Frühstück. – Przygotowuję
śniadanie. – [iś mache frysztuk]**

**Ich bringe Medikamente. – Przynoszę
leki. – [iś bringe medikamente]**

Ich begleite Sie. – Towarzyszę

Panu/Pani. – [iś beglejte zi]

**Ich bleibe hier. – Zostanę tutaj. – [iś
blajbe hir]**



DZIEŃ 25

POWTÓRKA DNI 21–24

Świetna robota! 🎉 Dotarłaś/łeś niemal do końca pierwszego etapu kursu – aż do dnia 25. To ogromne osiągnięcie, bo właśnie opanowałaś/eś słownictwo i zwroty związane z czynnościami dnia codziennego – absolutnie kluczowe w pracy opiekunki/opiekuna w Niemczech.

💡 **Super trick edukacyjny**

Wypróbuj technikę 5 zdań – wybierz 5 słówek z Dni 21–24 i ułóż z nimi krótkie zdania z życia codziennego.

Np.:

1. Ich stehe früh auf. – Wstaję wcześnie.
2. Ich koche Suppe. – Gotuję zupę.
3. Ich gehe einkaufen. – Idę na zakupy.
4. Ich helfe Ihnen. – Pomagam Panu/Pani.
5. Ich schlafe gut. – Śpię dobrze.

To proste, a mózg zapamiętuje najlepiej w konkretnych kontekstach, nie w oderwaniu.



klaudia@medcare24.pl
Tel.: 519-649-038



JESTEM Z CIEBIE DUMNA

Pomyśl: od 1 dnia do teraz poznałaś/eś słowa i zwroty, które już dziś pozwalają Ci ułożyć proste zdania i porozumiewać się w realnych sytuacjach. Nie każdy ma taką wytrwałość jak Ty!

Każde słówko, które teraz powtarzasz, to inwestycja – w większą pewność siebie, spokojniejszą pracę i lepsze zarobki.

Klaudia



DNI 26–30 – UTRWALENIE I PRAKTYKA

Dotarłaś/łeś niemal do końca kursu – przed Tobą ostatni etap: utrwalanie i praktyka wszystkich poznanych zwrotów i słówek. To właśnie teraz wszystko, czego nauczyłaś/eś się od Dnia 1 do Dnia 25, łączy się w spójną całość.

Dzień 26 – Powtórka zwrotów grzecznościowych i codziennych sytuacji (dni 1–10)
Dzisiaj przypominamy powitania, podstawowe pytania o samopoczucie i proste zwroty codzienne. Powtarzanie pomaga oswoić język i poczuć pewność w rozmowie.

Dzień 27 – Powtórka słownictwa zdrowotnego i opiekuńczego (dni 11–15)
Skup się na zwrotach dotyczących leków, bólu, ciała i codziennej pomocy. Dzięki powtórce będziesz reagować naturalnie w każdej sytuacji zdrowotnej podopiecznego.

Dzień 28 – Powtórka słownictwa domowego i praktycznego (dni 16–20)
Nazywaj przedmioty w domu, przygotowuj posiłki i ćwicz codzienne czynności po niemiecku. Wyobraźnia i praktyka w realnym kontekście sprawiają, że słówka zostają w pamięci na dłużej.

Dzień 29 – Powtórka czasowników i czynności dnia codziennego (dni 21–25)
Ćwicz mówienie o wstawaniu, jedzeniu, piciu, chodzeniu i pomaganiu. Łączenie słówek w krótkie zdania sprawi, że będziesz mówić płynniej i pewniej.

Dzień 30 – Podsumowanie i mini-dialog

To Twój dzień na praktykę: ułóż krótką rozmowę z podopiecznym, używając wszystkich poznanych zwrotów. To najlepszy sposób, żeby sprawdzić, ile już umiesz i jak naturalnie używasz języka w pracy.



Dziękujemy !!!

MIŁO NAM, ŻE BYŁEŚ/BYŁAŚ Z NAMI

Ten 30-dniowy kurs to solidna podstawa do komunikacji w języku niemieckim. Regularna nauka i praktyka w pracy pozwolą Ci szybko nabrać pewności siebie i naturalności w rozmowie. Kolejnym krokiem może być nauka bardziej zaawansowanych zwrotów, gramatyki i sytuacji codziennych w pracy opieunki. Chcesz rozwijać swoje umiejętności jeszcze szybciej i zdobywać doświadczenie w Niemczech?

Skontaktuj się z nami i **aplikuj do Medcare24** – razem zadbamy o Twój rozwój i pewność siebie w pracy!

POZDRAWIAMY

KLAUDIA

klaudia@medcare24.pl

Tel.: 519-649-038



MONIKA

m.glenc@medcare24.pl

Tel.: 519-649-038