



## A1.29 Физически състояния и усещания

- Express what you need.
- Tell how your body feels.

|                        |                    |                               |                                |
|------------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Болка (в) гърба</b> | <i>(Back pain)</i> | <b>Кашлица</b>                | <i>(Cough)</i>                 |
| <b>Главоболие</b>      | <i>(Headache)</i>  | <b>Задух</b>                  | <i>(Shortness of breath)</i>   |
| <b>Треска</b>          | <i>(Fever)</i>     | <b>Успокойвам се</b>          | <i>(Calm down)</i>             |
| <b>Замаяване</b>       | <i>(Dizziness)</i> | <b>Приемам лекарство</b>      | <i>(Take medicine)</i>         |
| <b>Гадене</b>          | <i>(Nausea)</i>    | <b>Почивам/почивка</b>        | <i>(Rest)</i>                  |
| <b>Умора</b>           | <i>(Tiredness)</i> | <b>Поставям лед</b>           | <i>(Apply ice)</i>             |
| <b>Алергия</b>         | <i>(Allergy)</i>   | <b>Чувствам се добре/лошо</b> | <i>(Feel well/feel unwell)</i> |

## 1. Exercises



### 1. Match each beginning with its correct ending.

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| a. След дълъг работен ден         | 1. имам болка в гърба.         |
| b. Когато имам главоболие,        | 2. ставам вкъщи и пия чай.     |
| c. Днес се чувствам много уморен, | 3. вземам лекарство и почивам. |
| d. Когато имам треска,            | 4. искам просто да си легна.   |

**1-a:** After a long day at work, I have a sore back. **2-c:** When I have a headache, I take medicine and rest. **3-d:** When I feel very tired, I try to sleep. **4-b:** When I have a cough, I drink hot tea with honey.

### 2. Preparing for a Physical Education Lesson (Audio available in app)

**Fill in the gaps:** умора, Пийте, почивка, алергична, мускулна, главоболие, затруднено, треска, почивка, лекарство

Здравейте,

Аз съм д-р Иванова, фирмен лекар във вашата компания. Много колеги имат оплаквания от \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ болка след дълъг работен ден. Ако имате \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_ дишане, моля, обърнете се към фармацевт или потърсете \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_. Не работете, ако имате силни болки или \_\_\_\_\_ реакция.

Когато сте на работа, правете кратка \_\_\_\_\_ на всеки час. \_\_\_\_\_ вода, за да не изпитвате жажда, и яжте редовно, за да не изпитвате глад. Ако приемате лекарства, четете внимателно листовката. Грижете се за тялото си, за да се чувствате по-добре и да работите спокойно.

Hello,

My name is Mr. Ivanov, the physical education teacher at your company. Many colleagues complain of fatigue and muscle pain after a long day at work. Some have headaches, dizziness or nausea; others suffer from muscle cramps or loss of appetite.

While you are at work, follow the rule to take a break every hour. Drink water so you don't become dehydrated, and rest so you don't get overly tired. Also do exercises that include gentle stretching. Try to sit up straight so you feel better and work more comfortably.



### 3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.

- Какъв е проблемът на мъжа?  
(What is the man's problem?)
  - Има болки в гърба и се чувства изморен.
  - Има алергия и му е студено.
  - Има силна кашлица и задух.
- Защо жената остава вкъщи?  
(Why did the woman stay home?)
  - Защото е много заета на работа.
  - Защото се чувства болна и има температура.
  - Защото иска да успокоява след тренировка.

### 4. Choose the correct solution

- Днес се чувствам много зле и искам да \_\_\_\_\_ у дома.  
(The day is passing with many things and I want to go home early.)
    - се почина
    - почина
    - си почина
    - починам
  - Когато имам силно главоболие, аз \_\_\_\_\_ лекарство и пия много вода.  
(When I have a sore throat, I take lozenges and drink a lot of water.)
    - взема
    - взема
    - вземам
    - вземам
  - Извинете, чувствам се много зле и искам да \_\_\_\_\_ .  
(Admit it, we have a lot going on and I am tired.)
    - повърнам
    - да повърна
    - повръщам
    - повърна
1. си почина 2. вземам 3. повърна

### 5. Role-play: Complete the dialogues



#### а. Нещо ми е лошо в офиса

**Иван, колега:** *Мария, не се чувствам добре, имам главоболие и съм много уморен.  
(Maria, I didn't wake up on time. I have a headache and I feel very drowsy.)*

**Мария, колежка:** 1. \_\_\_\_\_

**Иван, колега:** *Добре, ще пия вода и ще почивам; ако не мине, ще приема лекарство.  
(Okay, I'll drink water and brush my teeth, but I don't have much time — I'll be late for the lecture.)*

**Мария, колежка:** 2. \_\_\_\_\_

#### б. Лека травма в парка

**Петър, минувач:** 3. \_\_\_\_\_

**Нина,** *Да, малко ме боли гърбът и усещам замайване и гадене.*  
**посетителка:** *(Yes, my leg is a bit swollen and it hurts when I try to step or walk.)*

**Петър, минувач:** 4. \_\_\_\_\_

**Нина,** *Благодаря, ще послушам; ако се влоши, да повикаме ли първа помощ?*  
**посетителка:** *(Thank you, I'll sit down. If it gets worse, could you call for help?)*

### Example answers:

1. Изпий вода, почини за пет минути и завий се с одеяло, ако искаш. 2. Ако имаш и треска или задушаване, ще извикаме първа помощ или ще отидеш в спешното. 3. Нина, паднахте ли и имате болка в гърба или рана? 4. Останете седнала, пийте бавно вода за хидратация и повдигнете краката малко.

### 6. Practice in pairs or with your teacher.

1. Ти си на работа и не се чувстваш добре. Опиши главоболието и умората. (Използвай: главоболие, умора, да си почина)

2. Ти си вкъщи с настинка и кашлица. Обясни как се чувстваш и кажи дали ще вземеш лекарство. (Използвай: настинка, кашлица, да взема лекарство)

### 7. WhatsApp correspondence

Здравейте,  
 тук пише д-р Иванова. Вчера казахте, че имате **главоболие** и **умора**.  
 Как сте днес? Имате ли още **треска** или **мускулна болка**? Може ли да дишате  
 нормално? Можете ли да приемате **лекарство** или предпочитате **почивка**?  
 Моля, напишете ми как се чувствате сега. Приятна вечер!  
 Д-р Иванова



**Write an appropriate response:** *Здравейте, д-р Иванова, / Днес се чувствам... / Имам нужда от...*