



## A1.29 Stany fizyczne i odczucia

- Drücke aus, was du brauchst.
- Beschreibe, wie sich dein Körper anfühlt.

<b>Głód</b>	<i>(Hunger)</i>	<b>Zmęczony</b>	<i>(tired)</i>
<b>Głodny</b>	<i>(hungry)</i>	<b>Spocony</b>	<i>(sweaty)</i>
<b>Apetyt</b>	<i>(appetite)</i>	<b>Ranny</b>	<i>(injured)</i>
<b>Pragnienie</b>	<i>(thirst)</i>	<b>Przerwa</b>	<i>(break)</i>
<b>Sen</b>	<i>(sleep)</i>	<b>Odpoczywać</b>	<i>(to rest)</i>
<b>Śpiący</b>	<i>(sleepy)</i>	<b>Relaksować się</b>	<i>(to relax)</i>
<b>Obudzony</b>	<i>(awake)</i>	<b>Urlop</b>	<i>(vacation)</i>
<b>Zmęczenie</b>	<i>(tiredness)</i>	<b>Może</b>	<i>(maybe)</i>

### 1. Dialog: Żona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie

- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy? *(Hallo, Schatz. Wie war es auf der Arbeit?)*
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć. *(Ich bin sehr müde. Ich falle vor Erschöpfung um. Ich muss mich ausruhen.)*
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. *(Hast du Hunger? Ich mache gerade das Abendessen fertig.)*
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. *(Nein. Nach dem Essen werde ich schläfrig sein, und ich muss noch die Präsentation für morgen vorbereiten.)*
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? *(Deine Müdigkeit nach den Mahlzeiten bereitet mir Sorgen. Vielleicht solltest du zum Arzt gehen?)*
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają. *(Glaubst du, dass ich das tun sollte? Ich dachte, alle hätten das so.)*
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorą tarczycę lub insulinoodporność. *(Nicht in diesem Ausmaß, Liebling. Du könntest eine Schilddrüsenerkrankung oder Insulinresistenz haben.)*
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. *(Vielleicht hast du recht... Ich werde zum Arzt gehen und Untersuchungen machen lassen.)*
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować. *(Gut. Ich denke auch an einen kurzen Ausflug, damit du dich entspannen kannst.)*
- Agnieszka:** Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu. *(Perfekt, Liebling. Ich brauche Urlaub.)*

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy?
  - a. Zjeść dużą kolację
  - b. Odpocząć
  - c. Zrobić przerwę w pracy
  - d. Iść na spacer
2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji?
  - a. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna
  - b. Musi iść do lekarza teraz
  - c. Ma duży apetyt i chce zjeść później
  - d. Jest obudzona i chce się relaksować

1-b 2-a

## 2. Grammatik: Der Superlativ des Adjektivs: dobry -> lepszy -> najlepszy

Um den Superlativ zu bilden, fügen wir „naj“ zum Adjektiv im Komparativ hinzu.



<b>Stopień wyższy</b> (Komparativ)	<b>Stopień najwyższy</b> (Superlativ)
tańszy (günstiger)	<b>naj</b> tańszy (am günstigsten)
droższy (teurer)	<b>naj</b> droższy (am teuersten)
lepszy (besser)	<b>naj</b> lepszy (am besten)
gorszy (schlechter)	<b>naj</b> gorszy (am schlechtesten)

- Po pracy jestem \_\_\_\_\_ zmęczony wieczorem.  
a. naj      b. najbardziej      c. bardziej      d. najwięcej
- Po urlopie mam \_\_\_\_\_ apetyt.  
a. lepszy      b. naj lepszy      c. najlepiej      d. najlepszy
- Ta woda jest \_\_\_\_\_.  
a. naj tańsza      b. najtańsza      c. najtańszy      d. tańsza
- W tym tygodniu mam \_\_\_\_\_ sen.  
a. najgorszy      b. gorszy      c. naj gorszy      d. najgorsze

1. najbardziej 2. najlepszy 3. najtańsza 4. najgorszy

### 3. Übungen



#### 1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| a. Jestem głodny,            | 1. muszę odpocząć.       |
| b. Chce mi się pić,          | 2. zjem kanapkę.         |
| c. Jestem zmęczony po pracy, | 3. żeby się zrelaksować. |
| d. W pracy robię przerwę,    | 4. poproszę wodę.        |

**1-b:** Ich habe Hunger, ich esse ein Sandwich. **2-d:** Ich habe Durst, ich bitte um Wasser. **3-a:** Ich bin nach der Arbeit müde, ich muss mich ausruhen. **4-c:** Bei der Arbeit mache ich eine Pause, um mich zu entspannen.

#### 2. Mitteilung im Büro: Pausen und Erholung (Audio in der App verfügbar)

**Fülle die Lücken aus:** śpiący, głód, przerwę, zrelaksować, urlopie, zmęczony, odpoczynek, ranny, pragnienie

Dział HR przypomina: w czasie pracy warto robić krótką \_\_\_\_\_. Co 60–90 minut wstań od biurka, napij się wody i zjedz małą przekąskę. Jeśli czujesz \_\_\_\_\_ lub \_\_\_\_\_, zrób chwilę przerwy i wróć do zadania. Po długim spotkaniu możesz być \_\_\_\_\_ albo \_\_\_\_\_ — to normalne.

Po pracy zadbaj o sen i \_\_\_\_\_. Krótki spacer pomaga się \_\_\_\_\_. Jeśli w domu jesteś bardzo zmęczony lub rano budzisz się \_\_\_\_\_ i bez energii, porozmawiaj z lekarzem. Na \_\_\_\_\_ łatwiej odpoczywać i jeść spokojnie, wtedy samopoczucie jest zwykle lepsze.

*Die Personalabteilung erinnert: Während der Arbeit lohnt es sich, kurze Pausen zu machen. Steh alle 60–90 Minuten vom Schreibtisch auf, trink etwas Wasser und iss einen kleinen Snack. Wenn du Hunger oder Durst verspürst, mach eine kurze Pause und komm dann zur Aufgabe zurück. Nach einem langen Meeting kannst du müde oder schläfrig sein – das ist normal.*

*Nach der Arbeit achte auf Schlaf und Erholung. Ein kurzer Spaziergang hilft, sich zu entspannen. Wenn du zu Hause sehr müde bist oder morgens mit Schmerzen und ohne Energie aufwachst, sprich mit einem Arzt. Im Urlaub fällt es leichter, sich zu erholen und in Ruhe zu essen; dann fühlt man sich meist besser.*

#### 3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.



- Co Ania chce robić o 13:00?  
(Was möchte Ania um 13:00 machen?)
  - Zjeść obiad w restauracji
  - Zrobić krótką przerwę i odpocząć
  - Pojechać na urlop
- Co mężczyzna zamawia?  
(Was bestellt der Mann?)
  - Wodę i małą kanapkę
  - Kawę i ciasto
  - Zupę i sok

#### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Po pracy jestem zmęczony i \_\_\_\_\_ w domu. *(Nach der Arbeit bin ich müde und ruhe mich zu Hause aus.)*  
a. odpoczywa      b. odpoczywają      c. odpoczywam  
d. odpoczywasz
2. W przerwie w biurze \_\_\_\_\_ i piję wodę, bo mam pragnienie. *(In der Pause im Büro entspanne ich mich und trinke Wasser, weil ich Durst habe.)*  
a. relaksuje się      b. relaksujesz się      c. relaksujemy się  
d. relaksują się
3. Dziś masz urlop, więc \_\_\_\_\_ i nie pracujesz. *(Heute hast du Urlaub, deshalb ruhst du dich aus und arbeitest nicht.)*  
a. odpoczywa      b. odpoczywasz      c. odpoczywam  
d. odpoczywacie
1. odpoczywam 2. relaksują się 3. odpoczywasz

#### 5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge



##### a. Przerwa w biurze

- Ania**      *Marek, jak się czujesz?*  
**(koleżanka):**      *(Marek, wie fühlst du dich?)*
- Marek**      1. \_\_\_\_\_  
**(pracownik):**
- Ania**      *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*  
**(koleżanka):**      *(Sollen wir eine Pause machen und ein Sandwich holen?)*
- Marek**      2. \_\_\_\_\_  
**(pracownik):**

##### b. Po treningu na siłowni

- Kuba (znajomy):**      3. \_\_\_\_\_
- Paweł (ćwiczący):**      *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*  
   *(Ja, ich bin müde und durstig, ich brauche Wasser.)*
- Kuba (znajomy):**      4. \_\_\_\_\_
- Paweł (ćwiczący):**      *Dobry pomysł. Trochę się obudzę i potem pojadę do domu.*  
   *(Gute Idee. Ich erhole mich kurz und fahre dann nach Hause.)*

##### Beispielantworten:

1. Jestem zmęczony i głodny, mam lekki apetyt, chciałbym coś zjeść. 2. Tak, dziękuję. Potem chciałbym chwilę odpocząć i się zrelaksować. 3. Paweł, jesteś cały spocony! 4. Może usiądziesz chwilę i odpocznieiesz?

## 6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Jesteś w pracy i rozmawiasz z koleżanką w kuchni. Powiedz, że jesteś głodny/głodna i chcesz przerwę. (Użyj: głodny/głodna, przerwa, może)

---

2. W biurze jest bardzo ciepło po spotkaniu. Powiedz koledze, że jesteś spocony/spocona i chcesz chwilę odpocząć lub napić się wody. (Użyj: spocony/spocona, odpoczywać, woda)

---

## 7. WhatsApp

Cześć! To Marek z biura. Jak się czujesz po obiedzie?

Ja dziś jestem bardzo **zmęczony** i trochę **śpiący**. Może zrobimy krótką **przerwę** o 15:00 i napijemy się kawy albo wody?

Daj znać, czy chcesz.



**Schreibe eine passende Antwort:** *Cześć Marku, ja też jestem... / Potrzebuję teraz... / Możemy zrobić przerwę o...*

---

---

---

### Wichtige Verben

ja  
ty  
on/ona/ono  
my  
wy  
oni/one

### Odpoczywać (*sich ausruhen*)

Czas teraźniejszy  
odpoczywam  
odpoczywasz  
odpoczywa  
odpoczywamy  
odpoczywacie  
odpoczywają

### Relaksować się (*sich entspannen*)

Czas teraźniejszy  
relaksuję się  
relaksujesz się  
relaksuje się  
relaksujemy się  
relaksujecie się  
relaksują się