



## A1.29 Stany fizyczne i odczucia

- Exprésate. Qué necesitas.
- Cuenta cómo se siente tu cuerpo.

<b>Apetyt</b>	( <i>Apetito</i> )	<b>Śpiący</b>	( <i>Somnoliento</i> )
<b>Głód</b>	( <i>Hambre</i> )	<b>Obudzony</b>	( <i>Despierto</i> )
<b>Pragnienie</b>	( <i>Sed</i> )	<b>Zmęczony</b>	( <i>Cansado</i> )
<b>Sen</b>	( <i>Sueño</i> )	<b>Odpoczywać</b>	( <i>Descansar</i> )
<b>Zmęczenie</b>	( <i>Cansancio</i> )	<b>Relaksować się</b>	( <i>Relajarse</i> )
<b>Przerwa</b>	( <i>Descanso</i> )	<b>Ranny</b>	( <i>Madrugador</i> )
<b>Urlop</b>	( <i>Vacaciones</i> )	<b>Spocony</b>	( <i>Sudoroso</i> )
<b>Głodny</b>	( <i>Hambriento</i> )	<b>Może</b>	( <i>Quizás</i> )

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

- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy? (*Hola, cariño. ¿Qué tal en el trabajo?*)
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć. (*Estoy muy cansada. Estoy hecha polvo. Necesito descansar.*)
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. (*¿Tienes hambre? Justo estoy terminando de preparar la cena.*)
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. (*No. Después de comer me dará sueño, y todavía tengo que preparar una presentación para mañana.*)
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? (*Me preocupa que te canses tanto después de comer. ¿Quizá deberías ir al médico?*)
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają. (*¿Crees que debería? Pensé que todos estaban así.*)
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorobę tarczycy lub insulinoodporność. (*No tanto, cariño. Podrías tener problemas de tiroides o resistencia a la insulina.*)
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. (*Puede que tengas razón... Iré al médico y me haré análisis.*)
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować. (*De acuerdo. También pensaré en un viaje corto para que puedas relajarte.*)
- Agnieszka:** Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu. (*Perfecto, cariño. Necesito unas vacaciones.*)

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

1-a 2-d

## 2. Gramática: El superlativo del adjetivo: bueno -> mejor -> el mejor

Para formar el superlativo, añadimos «naj» al adjetivo en grado comparativo.



### Stopień wyższy (Grado comparativo)

### Stopień najwyższy (Grado superlativo)

tańszy (*más barato*)

**najtańszy** (*najmás barato*)

droższy (*más caro*)

**najdroższy** (*najmás caro*)

lepszy (*mejor*)

**najlepszy** (*najel mejor*)

gorszy (*peor*)

**najgorszy** (*najel peor*)

- 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. Ejercicios



#### 1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| 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:** Tengo hambre, me voy a comer un sándwich. **2-d:** Tengo sed, voy a pedir agua. **3-a:** Estoy cansado después del trabajo, tengo que descansar. **4-c:** En el trabajo hago una pausa, para relajarme.

#### 2. Aviso en la oficina: pausas y descanso (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** 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.

*El departamento de RR. HH. recuerda: durante la jornada laboral conviene hacer una pausa corta. Cada 60-90 minutos levántate del escritorio, bebe agua y toma un pequeño tentempié. Si sientes hambre o sed, haz una breve pausa y vuelve a la tarea. Después de una reunión larga puedes estar cansado o somnoliento — es normal.*

*Fuera del trabajo cuida tu sueño y tu descanso. Un paseo corto ayuda a relajarte. Si en casa estás muy cansado o por la mañana te despiertas con dolor y sin energía, habla con un médico. En las vacaciones es más fácil descansar y comer con calma; entonces el bienestar suele ser mejor.*

#### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



- Co Ania chce zrobić o 13:00?  
(¿Qué quiere hacer Ania a las 13:00?)
  - Zjeść obiad w restauracji
  - Zrobić krótką przerwę i odpocząć
  - Pojechać na urlop
- Co mężczyzna zamawia?  
(¿Qué pide el hombre?)
  - Wodę i małą kanapkę
  - Kawę i ciasto
  - Zupę i sok

#### 4. Elige la solución correcta

1. Po pracy jestem zmęczony i \_\_\_\_\_ w domu. *(Después del trabajo estoy cansado y descanso en casa.)*  
a. odpoczywa      b. odpoczywają      c. odpoczywam  
d. odpoczywasz
2. W przerwie w biurze \_\_\_\_\_ i piję wodę, bo mam pragnienie. *(En la pausa en la oficina me relajo y bebo agua porque tengo sed.)*  
a. relaksuje się      b. relaksujesz się      c. relaksujemy się  
d. relaksuję się
3. Dziś masz urlop, więc \_\_\_\_\_ i nie pracujesz. *(Hoy tienes el día libre, así que descansas y no trabajas.)*  
a. odpoczywa      b. odpoczywasz      c. odpoczywam  
d. odpoczywacie

1. odpoczywam 2. relaksuję się 3. odpoczywasz

#### 5. Juego de roles: Completa los diálogos



##### a. Przerwa w biurze

- Ania *Marek, jak się czujesz?*  
(koleżanka): *(Marek, ¿cómo te sientes?)*
- Marek 1. \_\_\_\_\_  
(pracownik):
- Ania *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*  
(koleżanka): *(¿Quizá hacemos una pausa y vamos a por unos bocadillos?)*
- Marek 2. \_\_\_\_\_  
(pracownik):

##### b. Po treningu na siłowni

- Kuba (znajomy): 3. \_\_\_\_\_
- Paweł (ćwiczący): *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*  
*(Sí, estoy cansado y sediento; necesito agua.)*
- Kuba (znajomy): 4. \_\_\_\_\_
- Paweł (ćwiczący): *Dobry pomysł. Trochę się obudzę i potem pojadę do domu.*  
*(Buena idea. Me recuperaré un poco y luego iré a casa.)*

#### Respuestas de ejemplo:

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 odpoczniiesz?

## 6. Practica en parejas o con tu profesor.

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.



**Escribe una respuesta adecuada:** *Cześć Marku, ja też jestem... / Potrzebuję teraz... / Możemy zrobić przerwę o...*

---



---



---

### Verbos importantes

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

### Odpoczywać (*descansar*)

Czas terażniejszy  
odpoczywam  
odpoczywasz  
odpoczywa  
odpoczywamy  
odpoczywacie  
odpoczywają

### Relaksować się (*relajarse*)

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