

A1.29 Stany fizyczne i odczucia

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



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

1. Diálogo: Żona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie (QR: Audio)



- 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 chorą tarczycę 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.)*

- Co Agnieszka chce zrobić po pracy? *(¿Qué quiere hacer Agnieszka después del trabajo?)*
 - Iść na spacer
 - Zrobić przerwę w pracy
 - Zjeść dużą kolację
 - Odpocząć
- Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji? *(¿Por qué Agnieszka no quiere cenar?)*
 - Jest obudzona i chce się relaksować
 - Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna
 - Ma duży apetyt i chce zjeść później
 - Musi iść do lekarza teraz

1-d 2-b

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)

tańszy (más barato)

droższy (más caro)

lepszy (mejor)

gorszy (peor)

Stopień najwyższy (Grado superlativo)

najtańszy (najmás barato)

najdroższy (najmás caro)

najlepszy (najel mejor)

najgorszy (najel peor)

- Po pracy jestem _____ zmęczony wieczorem. (*Después del trabajo estoy más cansado por la noche.*)
a. naj b. najbardziej c. bardziej d. najwięcej
- Po urlopie mam _____ apetyt. (*Después de las vacaciones tengo el mejor apetito.*)
a. lepszy b. naj lepszy c. najlepiej d. najlepszy
- Ta woda jest _____. (*Esta agua es la más barata.*)
a. naj tańsza b. najtańsza c. najtańszy d. tańsza
- W tym tygodniu mam _____ sen. (*Esta semana duermo peor.*)
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.

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

Rellena los huecos: śpiący, głód, przerwę, zrelaksować, urlopie, zmęczony, odpoczynek, ranny, pragnienie



Dział HR przypomina: w czasie pracy warto robić krótką (1) _____. Co 60–90 minut wstań od biurka, napij się wody i zjedz małą przekąskę. Jeśli czujesz (2) _____ lub (3) _____, zrób chwilę przerwy i wróć do zadania. Po długim spotkaniu możesz być (4) _____ albo (5) _____ — to normalne.

Po pracy zadbaj o sen i (6) _____. Krótki spacer pomaga się (7) _____. Jeśli w domu jesteś bardzo zmęczony lub rano budzisz się (8) _____ i bez energii, porozmawiaj z lekarzem. Na (9) _____ 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.

(1) przerwę, (2) głód, (3) pragnienie, (4) zmęczony, (5) śpiący, (6) odpoczynek, (7) zrelaksować, (8) ranny, (9) urlopie

3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. Co Ania chce zrobić o 13:00? (¿Qué quiere hacer Ania a las 13:00?) | |
| a. Pojechać na urlop | b. Zjeść obiad w restauracji |
| c. Zrobić krótką przerwę i odpocząć | |
| 2. Co mężczyzna zamawia? (¿Qué pide el hombre?) | |
| a. Zupę i sok | b. Kawę i ciasto |
| c. Wodę i małą kanapkę | |

1-c 2-c



6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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

Odpoczywać (*descansar*)

Czas terażniejszy

ja	odpoczywam
ty	odpoczywasz
on/ona/ono	odpoczywa
my	odpoczywamy
wy	odpoczywacie
oni/one	odpoczywają

Relaksować się (*relajarse*)

Czas terażniejszy

relaksuję się
relaksujesz się
relaksuje się
relaksujemy się
relaksujecie się
relaksują się