



A1.25 Emocje i uczucia

- Expresa tus emociones básicas.
- Describe las emociones de los demás.

Rozmowa	(Conversación)	Zdenerwowany	(Nervioso)
Szczęście	(Felicidad)	Wściekły	(Enojado)
Spokój	(Tranquilidad)	Zakochany	(Enamorado)
Szczęśliwy	(Feliz)	Myśleć	(Pensar)
Smutny	(Triste)	Śmiać się	(Reírse)
Zaskoczony	(Sorprendido)	Plakać	(Llorar)
Znudzony	(Aburrido)	Przepraszać	(Perdonar)
Przestraszony	(Asustado)	Uśmiechać się	(Sonreír)

1. Diálogo: Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach

- Wiktor:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem. *(Estoy muy nervioso por la reunión de mañana con el jefe.)*
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji. *(¿Ah, ya es mañana? No te preocupes. El estrés es normal en una situación así.)*
- Wiktor:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie. *(Me da miedo que me salga mal. De verdad me importa conseguir este ascenso.)*
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny. *(Lo vas a lograr. Lo más importante es que estés seguro de ti, tranquilo y profesional.)*
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą mi ręce. *(Fácil decirlo, más difícil hacerlo. Cuando me pongo nervioso, se me tiemblan las manos.)*
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać. *(Intenta respirar hondo varias veces y esbozar una ligera sonrisa.)*
- Wiktor:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób? *(¿Y qué hago con el temblor de las manos? ¿Tienes algún truco para eso?)*
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy. *(Tranquilo. Simplemente apoya las manos sobre las piernas y nadie lo notará.)*
- Wiktor:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki! *(Vale, seguiré tus consejos. ¡Cruza los dedos por mí!)*
- Karolina:** Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie. *(¡Todo saldrá bien! Cuando empieces a hablar del nuevo puesto, el estrés pasará.)*

1. Dlaczego Wiktor jest zdenerwowany?

- a. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
- b. Bo jest znudzony w domu.
- c. Bo płacze, bo jest smutny.
- d. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.

2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania?

- a. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
- b. Machnąć rękami i śmiać się.
- c. Schować ręce do kieszeni.
- d. Trzymać ręce na kolanach.

1-a 2-d

2. Gramática: Pronombres demostrativos: ten, ta, to...

Los pronombres demostrativos son palabras que se usan para señalar personas, cosas o lugares concretos, indicando su distancia con respecto a quien habla.



1. Ten, ta, to, ci, te señalan algo que está cerca.
2. Tamtem, tamta, tamto, tamci, tamte señalan algo que está más lejos.

Odległość (Distancia)	Liczba (Número)	R. męski (Género masculino)	R. żeński (Género femenino)	R. nijaki (Género neutro)
blisko (cerca)	pojedyncza (singular)	ten (este)	ta (esta)	to (esto)
blisko (cerca)	mnoga (plural)	ci (estos)	te (estas)	te (estos/estas)
dalej (más lejos)	pojedyncza (singular)	tamten (ese/aquel)	tamta (esa/aquella)	tamto (eso/aquello)
dalej (más lejos)	mnoga (plural)	tamci (esos/aquellos)	tamte (esas/aquellas)	

1. _____ pan jest zdenerwowany, bo spóźnia się na spotkanie.
a. Tamten b. Ten c. To d. Ta
2. _____ kobieta się uśmiecha, bo jest szczęśliwa.
a. To b. Tamta c. Ta d. Ten
3. _____ dziecko płacze, bo jest smutne.
a. Tamto b. Ten c. Ta d. To
4. _____ panowie są zaskoczeni, bo to nowa informacja.
a. Ten b. Tamci c. Te d. Ci

1. Ten 2. Ta 3. To 4. Ci

3. Ejercicios

1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| a. Jestem dziś trochę zdenerwowany, | 1. bo mam prezentację. |
| b. Ten pan w kolejce | 2. jest wściekły. |
| c. Po rozmowie z szefem | 3. czuję spokój. |
| d. Ona jest smutna, | 4. bo płacze. |



1-a: Hoy estoy un poco nervioso, porque tengo una presentación. **2-b:** El señor que está en la fila está furioso. **3-c:** Después de hablar con el jefe, me siento en paz. **4-d:** Ella está triste, porque está llorando.

2. Pizarra en la oficina: ¿Cómo te sientes hoy? (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: przestraszony, smutny, Szczęśliwy, przepraszać, Ten, Spokojny, uśmiechać się, Zdenerwowany, wściekły, Tamten

Na tablicy w kuchni biurowej jest kartka: „Jak się dziś czujesz? Zaznacz.” Są trzy pola: _____ , _____ , _____ . Pod kartką leżą małe karteczki. Rano wiele osób wybiera „Spokojny”. Po spotkaniach częściej pojawia się „Zdenerwowany”. Kierownik prosi: „Jeśli jesteś _____ lub _____ , porozmawiaj z nami. Możesz też napisać krótką wiadomość.”

Obok jest krótka instrukcja. „ _____ kącik ciszy jest tu” – to miejsce z fotelami. „ _____ stół jest do rozmowy” – przy oknie. Gdy ktoś jest _____ , ma zrobić przerwę i pójść do kącika ciszy. W firmie jest też zasada: _____ do klientów i _____ , gdy jest błąd. Na dole jest podpowiedź: „Widzisz koleżankę i ona płacze? Zapytaj: Co się stało?”

En la pizarra de la cocina de la oficina hay una nota: “¿Cómo te sientes hoy? Marca la opción.” Hay tres casillas: Feliz, Tranquilo, Nervioso. Debajo de la nota hay pequeños papelitos. Por la mañana muchas personas eligen “Tranquilo”. Después de las reuniones aparece más a menudo “Nervioso”. La persona encargada pide: “Si estás triste o asustado, habla con nosotros. También puedes escribir un mensaje corto.”

Al lado hay una breve indicación. “Este rincón de silencio está aquí” —es un lugar con sillones. “Esa mesa es para conversar” —junto a la ventana. Cuando alguien está enfadado, debe tomarse un descanso e ir al rincón de silencio. En la empresa también hay una norma: sonreír a los clientes y pedir disculpas cuando hay un error. Abajo hay una sugerencia: “¿Ves a una compañera y ella está llorando? Pregunta: ¿Qué ha pasado?”

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



- Dlaczego ona jest zdenerwowana?
(¿Por qué está nerviosa?)
 - Bo ma ważne spotkanie o 10:00.
 - Bo kawa jej nie smakuje.
 - Bo nie ma czasu na kawę.
- Jak się czuje Tomek na początku?
(¿Cómo se siente Tomek al principio?)
 - Jest bardzo spokojny.
 - Jest przygnębiony.
 - Jest wściekły.

4. Elige la solución correcta

- Ta dziewczyna jest szczęśliwa i _____ na _____
spotkaniu. (Esa chica está feliz y se ríe en la reunión.)
 - śmiejesz się
 - śmieje się
 - śmieję się
 - śmieją się
 - Ten chłopiec _____, bo jest smutny. (Ese niño llora porque está triste.)
 - płacze
 - płaczą
 - płaczesz
 - płaczą
 - Tamte dzieci _____, bo są zaskoczone. (Aquellos niños se ríen porque están sorprendidos.)
 - śmieją się
 - śmieje się
 - śmiejecie się
 - śmiejemy się
1. śmieje się 2. płacze 3. śmieją się

5. Juego de roles: Completa los diálogos



a. Spóźnienie na spotkanie w pracy

Marek (kolega z pracy): Anna, przepraszam, spóźniłem się na spotkanie.
(Anna, perdona, he llegado tarde a la reunión.)

Anna 1. _____

(koleżanka z pracy):

Marek (kolega z pracy): Myślę o prezentacji i jestem przestraszony.
(Estoy pensando en la presentación y tengo miedo.)

Anna 2. _____

(koleżanka z pracy):

b. Smutna wiadomość od przyjaciela

Piotr (przyjaciel): 3. _____

Kasia (przyjaciółka): Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?
(Ay, ¿por qué? ¿Estás nervioso o enfadado?)

Piotr (przyjaciel): 4. _____

Kasia *Chodź na spacer, będzie spokój. Może potem się pośmiejemy.*
(przyjaciółka): *(Vamos a dar un paseo, te calmarás. Quizá luego nos riamos.)*

Respuestas de ejemplo:

1. Nic się nie stało, ale wyglądasz na zdenerwowanego. Co się stało? 2. Spokojnie, dasz radę. Uśmiechnij się, będzie dobrze. 3 . Cześć, jestem smutny. Płacę. 4. Nie, nie jestem wściekły. Jestem znudzony i smutny w domu.

6. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Jesteś w pracy. Kolega pyta: „Jak się czujesz dziś?” Odpowiedz krótko i naturalnie. (Użyj: szczęśliwy/szczęśliwa, dobrze, dziś)

2. W biurze jest głośno i trudno ci się skupić. Poproś koleżankę, żeby było ciszej. (Użyj: spokój, proszę, cicho)

7. WhatsApp

Cześć! Tu Marta z zespołu. Jak się czujesz przed dzisiejszą prezentacją? Ja jestem trochę **zdenerwowana** i **przestraszona**... Widziałam, że Piotr się **uśmiecha**, ale Ania wygląda na **smutną**. Możesz napisać, jak ty się czujesz i czy wszystko masz gotowe?



Escribe una respuesta adecuada: *Cześć Marto, ja czuję się... / Ten kolega jest... / Ta koleżanka jest... / Mam już... i jestem gotowy/gotowa.*

Verbos importantes	Śmiać się (reír)	Płakać (llorar)
	Czas teraźniejszy	Czas teraźniejszy
ja	śmieję się	płacę
ty	śmiejesz się	płaczysz
on/ona/ono	śmieje się	płacze
my	śmiejemy się	płaczemy
wy	śmiejecie się	płaczecie
oni/one	śmieją się	płaczą