

A1.25.1 Jak rozumieć emocje?

Comment comprendre les émotions ?



1. Co robi kot, gdy czuje się bezpiecznie?
 - a. Syczy.
 - b. Chowa się pod łóżkiem.
 - c. Mruczy.
 - d. Głośno szczeka.
2. Co oznacza mruganie kota?
 - a. „Lubię cię”.
 - b. „Jestem głodny”.
 - c. „Nie lubię cię”.
 - d. „Chcę wyjść na dwór”.

1-c 2-a

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach

Comment comprendre ses émotions et gérer les situations stressantes

- Wiktor:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem. *(Je suis très nerveux avant la réunion de demain avec le patron.)*
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji. *(Ah, c'est déjà demain ? Ne t'inquiète pas. C'est normal d'être stressé dans ce genre de situation.)*
- Wiktor:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie. *(J'ai peur de mal faire. Cette promotion compte vraiment pour moi.)*
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny. *(Tu t'en sortiras. L'important, c'est que tu sois sûr de toi, calme et professionnel.)*
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą mi ręce. *(C'est facile à dire, plus dur à faire. Quand je suis nerveux, mes mains tremblent.)*
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać. *(Essaie de prendre quelques respirations profondes et de sourire légèrement.)*
- Wiktor:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób? *(Et pour le tremblement des mains ? Tu as un truc pour ça ?)*
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy. *(Ne t'inquiète pas. Pose simplement les mains sur tes genoux et personne ne le remarquera.)*
- Wiktor:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki! *(D'accord, je vais suivre tes conseils. Croise les doigts pour moi !)*
- Karolina:** Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie. *(Ça ira ! Quand tu commenceras à parler du nouveau poste, le stress disparaîtra.)*

1. Dlaczego Wiktor jest zdenerwowany? *(Pourquoi Wiktor est-il nerveux ?)*
 - a. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
 - b. Bo jest znudzony w domu.
 - c. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
 - d. Bo płacze, bo jest smutny.

2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania? (*Que conseille Karolina à Wiktor de faire de ses mains pendant la réunion ?*)

a. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.

b. Trzymać ręce na kolanach.

c. Schować ręce do kieszeni.

d. Machnąć rękami i śmiać się.

1-a 2-b