



## A1.29 Stany fizyczne i odczucia

- Exprimez ce dont vous avez besoin.
- Dis décris comment ton corps se sent.

<b>Głód</b>	(Faim)	<b>Zmęczony</b>	(Fatigué)
<b>Głodny</b>	(Affamé)	<b>Przerwa</b>	(Pause)
<b>Pragnienie</b>	(Soif)	<b>Odpoczywać</b>	(Se reposer)
<b>Apetyt</b>	(Appétit)	<b>Urlop</b>	(Vacances)
<b>Sen</b>	(Sommeil)	<b>Relaksować się</b>	(Se détendre)
<b>Śpiący</b>	(Endormi)	<b>Ranny</b>	(Blessé)
<b>Obudzony</b>	(Réveillé)	<b>Spocony</b>	(En sueur)
<b>Zmęczenie</b>	(Fatigue)	<b>Może</b>	(Peut-être)

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

- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy? *(Salut, chéri. Comment s'est passée ta journée au travail ?)*
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć. *(Je suis vraiment fatiguée. Je suis épuisée. Il faut que je me repose.)*
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. *(Tu as faim ? Je suis en train de finir le dîner.)*
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. *(Non. Après avoir mangé je serai somnolente, et il faut que je prépare une présentation pour demain.)*
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? *(Ton épuisement après les repas m'inquiète. Peut être devrais tu aller chez le médecin ?)*
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają. *(Tu penses que je devrais ? Je croyais que tout le monde était comme ça.)*
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorobę tarczycy lub insulinoodporność. *(Pas à ce point, mon amour. Tu pourrais avoir un problème de thyroïde ou une résistance à l'insuline.)*
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. *(Tu as peut être raison... J'irai chez le médecin et je ferai des analyses.)*
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować. *(D'accord. Je penserai aussi à un petit voyage pour que tu puisses te détendre.)*
- Agnieszka:** Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu. *(Parfait, chéri. J'ai besoin de vacances.)*

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. Musi iść do lekarza teraz
  - b. Ma duży apetyt i chce zjeść później
  - c. Jest obudzona i chce się relaksować
  - d. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna

1-a 2-d

**2. Grammaire: Le superlatif de l'adjectif : bon -> meilleur -> le meilleur**

Pour former le superlatif, on ajoute « naj » à l'adjectif au comparatif.



<b>Stopień wyższy</b> ( <i>comparatif</i> )	<b>Stopień najwyższy</b> ( <i>superlatif</i> )
tańszy ( <i>moins cher</i> )	<b>najtańszy</b> ( <i>najmoins cher</i> )
droższy ( <i>plus cher</i> )	<b>najdroższy</b> ( <i>najplus cher</i> )
lepszy ( <i>meilleur</i> )	<b>najlepszy</b> ( <i>najmeilleur</i> )
gorszy ( <i>pire</i> )	<b>najgorszy</b> ( <i>najpire</i> )

- 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. Exercices

#### 1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| 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:** *J'ai faim, je vais manger un sandwich.* **2-d:** *J'ai soif, je vais demander de l'eau.* **3-a:** *Je suis fatigué après le travail, je dois me reposer.* **4-c:** *Au travail, je fais une pause, pour me détendre.*



#### 2. Annonce au bureau : pauses et repos (Audio disponible dans l'application)

**Remplissez les lacunes:** 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.

*Le service RH rappelle : pendant le travail, il est conseillé de faire de courtes pauses. Toutes les 60-90 minutes, lève-toi de ton bureau, bois de l'eau et prends une petite collation. Si tu as faim ou soif, fais une courte pause puis reprends ta tâche. Après une longue réunion, tu peux être fatigué ou somnolent — c'est normal.*

*Après le travail, veille à bien dormir et à te reposer. Une courte promenade aide à se détendre. Si, à la maison, tu es très fatigué ou si le matin tu te réveilles avec des douleurs et sans énergie, consulte un médecin. En vacances, il est plus facile de se reposer et de manger calmement ; on se sent alors généralement mieux.*

#### 3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.

- Co Ania chce robić o 13:00?  
(*Que veut faire Ania à 13h00 ?*)
  - Zjeść obiad w restauracji
  - Zrobić krótką przerwę i odpocząć
  - Pojechać na urlop
- Co mężczyzna zamawia?  
(*Que commande l'homme ?*)
  - Wodę i małą kanapkę
  - Kawę i ciasto
  - Zupę i sok



#### 4. Choisissez la bonne solution

1. Po pracy jestem zmęczony i \_\_\_\_\_ w domu. *(Après le travail, je suis fatigué et je me repose à la maison.)*  
 a. odpoczywa      b. odpoczywają      c. odpoczywam  
 d. odpoczywasz
2. W przerwie w biurze \_\_\_\_\_ i piję wodę, bo mam pragnienie. *(Pendant la pause au bureau, je me détends et je bois de l'eau parce que j'ai soif.)*  
 a. relaksuje się      b. relaksujesz się      c. relaksujemy się  
 d. relaksuję się
3. Dziś masz urlop, więc \_\_\_\_\_ i nie pracujesz. *(Aujourd'hui tu as un congé, donc tu te reposes et tu ne travailles pas.)*  
 a. odpoczywa      b. odpoczywasz      c. odpoczywam  
 d. odpoczywacie
1. odpoczywam 2. relaksuję się 3. odpoczywasz

#### 5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



##### a. Przerwa w biurze

- Ania**      *Marek, jak się czujesz?*  
**(koleżanka):**      *(Marek, comment tu te sens ?)*
- Marek**      1. \_\_\_\_\_  
**(pracownik):**
- Ania**      *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*  
**(koleżanka):**      *(On fait une pause et on va chercher des sandwiches ?)*
- Marek**      2. \_\_\_\_\_  
**(pracownik):**

##### b. Po treningu na siłowni

- Kuba (znajomy):**      3. \_\_\_\_\_
- Paweł (ćwiczący):**      *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*  
*(Oui, je suis fatigué et assoiffé, j'ai besoin d'eau.)*
- Kuba (znajomy):**      4. \_\_\_\_\_
- Paweł (ćwiczący):**      *Dobry pomysł. Trochę się obudzę i potem pojadę do domu.*  
*(Bonne idée. Je vais me rafraîchir un peu puis je rentrerai chez moi.)*

##### Exemples de réponses:

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. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

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.



**Rédigez une réponse appropriée:** *Cześć Marku, ja też jestem... / Potrzebuję teraz... / Możemy zrobić przerwę o...*

---



---



---

### Verbes importants

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

### Odpoczywać (*se reposer*)

Czas teraźniejszy  
odpoczywam  
odpoczywasz  
odpoczywa  
odpoczywamy  
odpoczywacie  
odpoczywają

### Relaksować się (*se détendre*)

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