

A1.29 Stany fizyczne i odczucia



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

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

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



- 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.)*

- Co Agnieszka chce zrobić po pracy? *(Que veut faire Agnieszka après le travail ?)*
 - Zjeść dużą kolację
 - Odpocząć
 - Iść na spacer
 - Zrobić przerwę w pracy
- Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji? *(Pourquoi Agnieszka ne veut elle pas dîner ?)*
 - Jest obudzona i chce się relaksować
 - Ma duży apetyt i chce zjeść później
 - Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna
 - Musi iść do lekarza teraz

1-b 2-c



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

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

Stopień wyższy (comparatif)	Stopień najwyższy (superlatif)
tańszy (moins cher)	naj tańszy (najmoins cher)
droższy (plus cher)	naj droższy (najplus cher)
lepszy (meilleur)	naj lepszy (najmeilleur)
gorszy (pire)	naj gorszy (najpire)

- Po pracy jestem _____ zmęczony wieczorem. (Après le travail, je suis le plus fatigué le soir.)
 a. naj b. najbardziej c. bardziej d. najwięcej
- Po urlopie mam _____ apetyt. (Après les vacances, j'ai le meilleur appétit.)
 a. lepszy b. naj lepszy c. najlepiej d. najlepszy
- Ta woda jest _____. (Cette eau est la moins chère.)
 a. naj tańsza b. najtańsza c. najtańszy d. tańsza
- W tym tygodniu mam _____ sen. (Cette semaine, je dors le pire.)
 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.

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 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: *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 (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: 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.

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.

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

3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution. (QR: Audio)

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



1-c 2-c

4. Choisissez la bonne solution

- Po pracy jestem zmęczony i _____ w domu. *(Après le travail, je suis fatigué et je me repose à la maison.)*
 - odpoczywają
 - odpoczywasz
 - odpoczywam
 - odpoczywa
- 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.)*
 - relaksuje się
 - relaksuję się
 - relaksujemy się
 - relaksujesz się
- Dziś masz urlop, więc _____ i nie pracujesz. *(Aujourd'hui tu as un congé, donc tu te reposes et tu ne travailles pas.)*
 - odpoczywa
 - odpoczywasz
 - odpoczywacie
 - odpoczywam

1. odpoczywam 2. relaksuję się 3. odpoczywasz

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



a. Przerwa w biurze

- Ania** *Marek, jak się czujesz?*
(koleżanka): *(Marek, comment tu te sens ?)*
- Marek** *Jestem zmęczony i głodny, mam lekki apetyt, chciałbym coś zjeść.*
(pracownik): *(Je suis fatigué et j'ai faim, j'ai un petit creux, j'aimerais manger quelque chose.)*
- Ania** *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*
(koleżanka): *(On fait une pause et on va chercher des sandwiches ?)*
- Marek** *Tak, dziękuję. Potem chciałbym chwilę odpocząć i się zrelaksować.*
(pracownik): *(Oui, merci. Ensuite j'aimerais me reposer un moment et me détendre.)*

- Dlaczego Marek chce przerwę?
-

b. Po treningu na siłowni

- Kuba (znajomy):** *Paweł, jesteś cały spocony!*
(Paweł, tu es tout en sueur !)
- Paweł (ćwiczący):** *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*
(Oui, je suis fatigué et assoiffé, j'ai besoin d'eau.)
- Kuba (znajomy):** *Może usiądziesz chwilę i odpocznieś?*
(Tu peux t'asseoir un moment et te reposer ?)
- 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.)

- Jak Paweł się czuje po treningu?
-

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant. (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. Écriture: 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.



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

Verbes importants

Odpoczywać (*se reposer*)

Czas terażniejszy

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

Relaksować się (*se détendre*)

Czas terażniejszy

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