

A1.25 Emocje i uczucia



- Exprimez vos émotions fondamentales.
- Décrivez les émotions des autres.

Rozmowa	<i>(Conversation)</i>	Zdenerwowany	<i>(Nerveux)</i>
Szczęście	<i>(Bonheur)</i>	Wściekły	<i>(Furieux)</i>
Spokój	<i>(Calme)</i>	Smutny	<i>(Triste)</i>
Szczęśliwy	<i>(Heureux)</i>	Myśleć	<i>(Penser)</i>
Zakochany	<i>(Amoureux)</i>	Śmiać się	<i>(Rire)</i>
Zaskoczony	<i>(Surpris)</i>	Uśmiechać się	<i>(Sourire)</i>
Znużony	<i>(Ennuyé)</i>	Płakać	<i>(Pleurer)</i>
Przestraszony	<i>(Effrayé)</i>	Przepraszać	<i>(S'excuser)</i>

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

(QR: Audio)



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

3. Exercices

1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

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



1-a: Je suis un peu nerveux aujourd'hui, parce que j'ai une présentation. **2-b:** L'homme dans la file est furieux. **3-c:** Après avoir parlé avec le patron, je me sens calme. **4-d:** Elle est triste, parce qu'elle pleure.

2. Tableau au bureau : Comment te sens-tu aujourd'hui ? (QR: Audio)



Remplissez les lacunes: 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: (1) _____, (2) _____, (3) _____. Pod kartką leżą małe karteczki. Rano wiele osób wybiera „Spokojny”. Po spotkaniach częściej pojawia się „Zdenerwowany”. Kierownik prosi: „Jeśli jesteś (4) _____ lub (5) _____, porozmawiaj z nami. Możesz też napisać krótką wiadomość.”

Obok jest krótka instrukcja. „(6) _____ kącik ciszy jest tu” – to miejsce z fotelami. „(7) _____ stół jest do rozmowy” – przy oknie. Gdy ktoś jest (8) _____, ma zrobić przerwę i pójść do kącika ciszy. W firmie jest też zasada: (9) _____ do klientów i (10) _____, gdy jest błąd. Na dole jest odpowiedź: „Widzisz koleżankę i ona płacze? Zapytaj: Co się stało?”

Sur le tableau de la cuisine du bureau, il y a une feuille : « Comment te sens-tu aujourd'hui ? Coche. » Il y a trois cases : Heureux, Calme, Agité. Sous la feuille se trouvent de petits papiers. Le matin, beaucoup de personnes choisissent « Calme ». Après les réunions, on voit plus souvent « Agité ». Le responsable dit : « Si tu es triste ou effrayé(e), parle avec nous. Tu peux aussi écrire un court message. »

À côté, il y a une courte indication : « Ce coin silence est ici » — c'est un espace avec des fauteuils. « Cette table-là est pour discuter » — près de la fenêtre. Quand quelqu'un est en colère, il doit faire une pause et aller au coin silence. Il y a aussi une règle dans l'entreprise : sourire aux clients et présenter des excuses quand il y a une erreur. En bas, il y a une suggestion : « Tu vois une collègue et elle pleure ? Demande : Qu'est-ce qui s'est passé ? »

(1) Szczęśliwy, (2) Spokojny, (3) Zdenerwowany, (4) smutny, (5) przestraszony, (6) Ten, (7) Tamten, (8) wściekły, (9) uśmiechać się, (10) przepraszać



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

- Dlaczego ona jest zdenerwowana? (*Pourquoi est-elle nerveuse ?*)
 - Bo kawa jej nie smakuje.
 - Bo ma ważne spotkanie o 10:00.
 - Bo nie ma czasu na kawę.
- Jak się czuje Tomek na początku? (*Comment Tomek se sent-il au début ?*)
 - Jest wściekły.
 - Jest przygnębiony.
 - Jest bardzo spokojny.

1-b 2-b

4. Choisissez la bonne solution

- Ta dziewczyna jest szczęśliwa i _____ na _____ (Cette fille est heureuse et rit lors de la réunion.)
 - śmiejesz się
 - śmieję się
 - śmieje się
 - śmieją się
 - Ten chłopiec _____, bo jest smutny. (Ce garçon pleure parce qu'il est triste.)
 - płaczesz
 - płaczę
 - płaczą
 - płacze
 - Tamte dzieci _____, bo są zaskoczone. (Ces enfants rient parce qu'ils sont surpris.)
 - śmiejemy się
 - śmieją się
 - śmiejecie się
 - śmieje się
1. śmieje się 2. płacze 3. śmieją się

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



a. Spóźnienie na spotkanie w pracy

Marek (kolega z pracy): *Anna, przepraszam, spóźniłem się na spotkanie. (Anna, désolé, je suis en retard pour la réunion.)*

Anna (koleżanka z pracy): *Nic się nie stało, ale wyglądasz na zdenerwowanego. Co się stało? (Ce n'est rien, mais tu as l'air stressé. Que s'est-il passé ?)*

Marek (kolega z pracy): *Myślę o prezentacji i jestem przestraszony. (Je pense à la présentation et je suis inquiet.)*

Anna (koleżanka z pracy): *Spokojnie, dasz radę. Uśmiechnij się, będzie dobrze. (Calme-toi, tu vas y arriver. Souris, tout ira bien.)*

- Dlaczego Marek jest zdenerwowany?
-

b. Smutna wiadomość od przyjaciela

Piotr (przyjaciel): *Cześć, jestem smutny. Płaczę. (Salut, je suis triste. Je pleure.)*

- Kasia** *Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?*
(przyjaciółka): *(Oh non, pourquoi ? Es-tu nerveux ou en colère ?)*
- Piotr (przyjaciół):** *Nie, nie jestem wściekły. Jestem znudzony i smutny w domu.*
(Non, je ne suis pas en colère. Je m'ennuie et je me sens triste à la maison.)
- Kasia** *Chodź na spacer, będzie spokój. Może potem się pośmiejemy.*
(przyjaciółka): *(Viens faire une promenade, ça te fera du bien. Peut-être qu'après on rira un peu.)*

1. Jak się czuje Piotr?

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant. (QR: IA+)

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. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

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?



Rédigez une réponse appropriée: *Cześć Marto, ja czuję się... / Ten kolega jest... / Ta koleżanka jest... / Mam już... i jestem gotowy/gotowa.*

Verbes importants	Śmiać się (rire)	Płakać (pleurer)
	Czas teraźniejszy	Czas teraźniejszy
ja	śmieję się	placzę
ty	śmiejesz się	placzesz
on/ona/ono	śmieje się	placze
my	śmiejemy się	placzymy
wy	śmiejecie się	placzecie
oni/one	śmieją się	placzą