

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>
Znudzony	<i>(Ennuyé)</i>	Plakać	<i>(Pleurer)</i>
Przestraszony	<i>(Effrayé)</i>	Przepraszać	<i>(S'excuser)</i>

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

- 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?
 - a. Bo płacze, bo jest smutny.
 - b. Bo jest znudzony w domu.
 - c. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
 - d. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania?
 - a. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
 - b. Trzymać ręce na kolanach.
 - c. Machnąć rękami i śmiać się.
 - d. Schować ręce do kieszeni.

1-d 2-b

2. Grammaire: Pronoms démonstratifs : ten, ta, to...



Les pronoms démonstratifs sont des mots utilisés pour désigner des personnes, des choses ou des lieux précis, en indiquant leur distance par rapport à la personne qui parle.

1. Ten, ta, to, ci, te indiquent quelque chose qui est proche.
2. Tamten, tamta, tamto, tamci, tamte indiquent quelque chose qui est plus éloigné.

Odległość (Distance)	Liczba (Nombre)	R. męski (Genre masculin)	R. żeński (Genre féminin)	R. nijaki (Genre neutre)
blisko (près)	pojedyncza (singulier)	ten (ce)	ta (cette)	to (ceci)
blisko (près)	mnoga (pluriel)	ci (ces)	te (ces)	te (ces)
dalej (plus loin)	pojedyncza (singulier)	tamten (ce...-là)	tamta (cette...-là)	tamto (ceci-là)
dalej (plus loin)	mnoga (pluriel)	tamci (ces...-là)	tamte (ces...-là)	

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.Exercices



1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 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: 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 ? (Audio disponible dans l'application)

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: _____ , _____ , _____ . 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 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 ? »

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



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

4. Choisissez la bonne solution

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

5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



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 1. _____

(koleżanka z

pracy):

Marek (kolega z pracy): Myślę o prezentacji i jestem przestraszony.

(Je pense à la présentation et je suis inquiet.)

Anna 2. _____

(koleżanka z

pracy):

b. Smutna wiadomość od przyjaciela

Piotr (przyjaciel): 3. _____

Kasia Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?

(Oh non, pourquoi ? Es-tu nerveux ou en colère ?)

Piotr (przyjaciel): 4. _____

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.)*

Exemples de réponses:

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

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

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?



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	płaczę
ty	śmiejesz się	płaczesz
on/ona/ono	śmieje się	płacze
my	śmiejemy się	płaczemy
wy	śmiejecie się	płaczecie
oni/one	śmieją się	płaczą