A1.29 Stany fizyczne i odczucia

Stati fisici e sensazioni

https://app.colanguage.com/it/polacco/programma/a1/29

Głód	*(Fame)*	**Spocony**	*(Sudato)*
Apetyt	*(Appetito)*	**Ranny**	*(Ferito)*
Pragnienie	*(Sete)*	**Przerwa**	*(Pausa)*
Sen	*(Sonno)*	**Odpoczywać**	*(Riposare)*
Śpiący	*(Assonnato)*	**Relaksować się**	*(Rilassarsi)*
Obudzony	*(Svegliato)*	**Urlop**	*(Vacanza)*
Zmęczenie	*(Stanchezza)*	**Może**	*(Forse)*
Zmęczony	*(Stanco)*		

1. Dialogo: Stany fizyczne i doznania – zmęczenie po pracy

Rafał:	Cześć, skarbie. Jak tam w pracy?	*(Ciao, tesoro. Com'è andata al lavoro?)*
Agnieszka:	Jestem bardzo zmęczona, padam z nóg. Muszę odpocząć.	*(Sono molto stanca, crollo dalle gambe. Devo riposare.)*
Rafał:	Jesteś głodna? Właśnie kończę kolację.	*(Hai fame? Sto finendo di preparare la cena proprio adesso.)*
Agnieszka:	Nie, po jedzeniu jestem bardzo senna, a muszę jeszcze zrobić prezentację na jutro.	*(No, dopo aver mangiato mi viene molta sonnolenza, e devo ancora preparare una presentazione per domani.)*
Rafał:	Niepokoi mnie to twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza?	*(Mi preoccupa questa tua stanchezza dopo i pasti. Forse dovresti andare dal medico.)*
Agnieszka:	Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają.	*(Pensi che dovrei? Pensavo che fosse normale per tutti.)*
Rafał:	Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorą tarczycę albo insulinooporność.	*(Non in questa misura, cara. Potresti avere problemi alla tiroide o insulino-resistenza.)*
Agnieszka:	Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania.	*(Forse hai ragione... Andrò dal medico e farò degli esami.)*
Rafał:	Dobrze, a ja pomyślę o jakimś krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować.	*(Bene, io intanto penserò a una breve gita così potrai rilassarti.)*
Agnieszka:	Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu.	*(Perfetto, amore. Ho bisogno di prendere delle ferie.)*

1. Przeczytaj dialog. O czym głównie rozmawiają Rafał i Agnieszka?
   a. O zakupie nowego mieszkania
   b. O nowej pracy Rafała w innym mieście
   c. O zmęczeniu Agnieszki i jej zdrowiu
   d. O planach na wakacje za granicą
2. Jak Agnieszka czuje się po pracy?
   a. Jest głodna i szczęśliwa
   b. Jest śpiąca, ale ma urlop
   c. Jest wypoczęta i zrelaksowana
   d. Jest bardzo zmęczona

1-c 2-d

2. Grammatica: Il superlativo dell'aggettivo: dobry lepszy najlepszy

Usiamo l'aggettivo al superlativo per evidenziare una qualità rispetto alle altre.

Stopień wyższy *(grado comparativo)*	**Stopień najwyższy** *(grado superlativo)*
tańszy *(più economico)*	**naj**tańszy *(più economicissimo)*
droższy *(più caro)*	**naj**droższy *(più carissimo)*
szybszy *(più veloce)*	**naj**szybszy *(più velocissimo)*
wolniejszy *(più lento)*	**naj**wolniejszy *(più lentissimo)*
lepszy *(migliore)*	**naj**lepszy *(più ottimo)*
gorszy *(peggiore)*	**naj**gorszy *(più pessimo)*
mniejszy *(più piccolo)*	**naj**mniejszy *(più piccolissimo)*
większy *(più grande)*	**naj**większy *(più grandissimo)*

1. Po ośmiu godzinach przy komputerze jestem dziś naprawdę _____ zmęczona.
   a. najlepsza b. najbardziej c. bardziej d. największa
2. W poniedziałek mam zawsze _____ apetyt po pracy.
   a. większy b. większa c. największa d. największy
3. Dla mnie przerwa na kawę o jedenastej jest teraz _____.
   a. najważniejsze b. najważniejsza c. najważniejszy d. ważniejsza
4. Po całym tygodniu w pracy urlop w górach to dla mnie _____ odpoczynek.
   a. najlepszy b. lepszy c. najlepiej d. najlepsza

***1**. najbardziej **2**. największy **3**. najważniejsza **4**. najlepszy*

3.Esercizi

1. Avviso nella cucina aziendale (Audio disponibile nell'app)

Parole da usare: głód, przerwę, zmęczony, śpiący, apetyt, spocone, odpocząć, pragnienie, Urlop

Dzień dobry! Prosimy wszystkich pracowników o dbanie o zdrowie w pracy. Kiedy jesteś _____ lub _____ , zrób krótką _____ i idź do kuchni. Możesz usiąść, napić się wody albo herbaty i chwilę _____ .

Jeśli czujesz duży _____ lub _____ , nie czekaj do końca dnia. Zjedz mały posiłek: kanapkę, jogurt lub owoc. Osoby, które mają mały _____ albo rano są ciągle _____ i zmęczone, powinny porozmawiać z lekarzem. _____ to też dobry czas, żeby się zrelaksować, spać dłużej i zadbać o swoje ciało, aby w pracy czuć się jak najlepiej.

Buongiorno! Chiediamo a tutti i dipendenti di prendersi cura della propria salute sul lavoro. Quando sei stanco o assonnato, fai una breve pausa e vai in cucina. Puoi sederti, versarti dell'acqua o del tè e riposarti un momento.

Se senti molta fame o sete, non aspettare la fine della giornata. Mangia un piccolo pasto: un panino, uno yogurt o della frutta. Le persone che hanno poco appetito oppure che al mattino sono ancora sudate e stanche dovrebbero parlarne con il medico. Le ferie sono anche un buon momento per rilassarsi, dormire di più e prendersi cura del proprio corpo, per sentirsi al meglio sul lavoro.

1. Dlaczego firma prosi pracowników o robienie przerw?

   _____

2. Co możesz zrobić w kuchni, kiedy jesteś zmęczony?

   _____

2. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

1. Po ośmiu godzinach pracy	a. bo chcę pić i trochę odpocząć.
2. Po treningu na siłowni	b. jestem cały spocony, ale zadowolony.
3. W pracy potrzebuję krótkiej przerwy,	c. jestem bardzo zmęczony i głodny.
4. Na urlopie nad morzem	d. najlepiej odpoczywam i relaksuję się.

***1-c**: Dopo otto ore di lavoro sono molto stanco e ho fame. **2-b**: Dopo l'allenamento in palestra sono tutto sudato, ma soddisfatto. **3-a**: Al lavoro ho bisogno di una breve pausa, perché voglio bere qualcosa e riposarmi un po'. **4-d**: In vacanza al mare mi riposo e mi rilasso di più.*

3. Scegli la soluzione corretta

1. Po pracy jestem zmęczony i wieczorem zwykle _____ na kanapie. *(Dopo il lavoro sono stanco e la sera di solito mi riposo sul divano.)*

   a. odpoczywa *b. odpoczywasz* *c. odpoczywają* *d. odpoczywam*

2. Na urlopie nie chcemy pracować, tylko _____ cały dzień na plaży. *(In vacanza non vogliamo lavorare, vogliamo solo riposarci tutto il giorno in spiaggia.)*

   a. odpoczywam *b. odpoczywasz* *c. odpoczywać* *d. odpoczywamy*

3. Kiedy jestem głodny i zmęczony, _____ się przy dobrej kolacji. *(Quando ho fame e sono stanco, mi rilasso con una buona cena.)*

   a. relaksuję *b. relaksuję się* *c. relaksować się* *d. relaksujesz się*

4. Po długim spotkaniu w pracy chcemy się zrelaksować, więc wieczorem _____ w domu. *(Dopo una lunga riunione di lavoro vogliamo rilassarci, quindi la sera ci rilassiamo a casa.)*

   a. relaksujemy się *b. relaksować się* *c. relaksujesz się* *d. relaksują się*

***1**. odpoczywam **2**. odpoczywamy **3**. relaksuję się **4**. relaksujemy się*

4. Completa i dialoghi

a. Przerwa na kawę w biurze

Anna, koleżanka z biura: *Piotr, dziś jestem bardzo zmęczona i śpiąca.* *(Piotr, oggi sono davvero stanca e un po' assonnata.)*

Piotr, kolega z biura: *1.*_____ *(Anche io — ho poco appetito ma tanta sete, ho bisogno di un caffè.)*

Anna, koleżanka z biura: *Może zrobimy teraz krótką przerwę i odpoczniemy w kuchni?* *(Che ne dici di fare adesso una breve pausa e riposarci in cucina?)*

Piotr, kolega z biura: *2.*_____ *(Buona idea, dopo la pausa sarò più sveglio.)*

b. Po treningu na siłowni

Marek, znajomy z siłowni: *Uff, jestem cały spocony i bardzo zmęczony.* *(Uff, sono tutto sudato e molto affaticato.)*

Kasia, znajoma z siłowni: *3.*_____ *(Anche io — ho una gran sete, ho bisogno di acqua.)*

Marek, znajomy z siłowni: *W domu chcę tylko spać, bo rano będę śpiący.* *(A casa voglio solo dormire, perché domani mattina sarò assonnato.)*

Kasia, znajoma z siłowni: *4.*_____ *(In vacanza voglio riposarmi e rilassarmi, senza allenamenti pesanti.)*

***1**. Też tak mam — mam mały apetyt, ale duże pragnienie, potrzebuję kawy. **2**. Dobry pomysł, po przerwie będę bardziej obudzony. **3**. Ja też — mam wielkie pragnienie, potrzebuję wody. **4**. Na urlopie chcę odpoczywać i relaksować się, bez ciężkich treningów.*

5. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Jesteś w pracy. Jest godzina 13:00. Masz spotkanie, ale bardzo chcesz coś zjeść. Napisz krótką wiadomość do kolegi z biura i poproś o krótką przerwę na jedzenie. (Użyj: głodny/głodna, przerwa, coś zjeść)

Jestem teraz _____

2. Jesteś na szkoleniu w firmie. W sali jest gorąco i dużo mówisz. Czujesz pragnienie. Poproś prowadzącego o szklankę wody. (Użyj: pragnienie, woda, poprosić)

Mam duże _____

3. Wracasz do domu po długim dniu pracy. Twój partner/twoja partnerka chce iść na spacer, ale ty jesteś bardzo zmęczony. Powiedz, jak się czujesz i co chcesz robić. (Użyj: zmęczony/zmęczona, odpoczywać, nie mieć siły)

Jestem bardzo _____

4. Jesteś na wyjeździe służbowym w Polsce. Rano masz ważne spotkanie, ale czujesz, że jesteś senny. Poproś kolegę o krótką przerwę na kawę. (Użyj: śpiący/śpiąca, kawa, przerwa)

Jestem trochę _____

6. Scrivi 4–5 frasi su come ti senti al lavoro durante la giornata e cosa fai quando sei stanco o assonnato.

W pracy często czuję się... / Kiedy jestem zmęczony, robię... / Najlepiej odpoczywam, gdy... / Potrzebuję przerwy, bo...

_____

_____

_____

4. Verbi importanti

	Odpoczywać	**Relaksować się**
ja	odpoczywam	relaksuję się
ty	odpoczywasz	relaksujesz się
on/ona/ono	odpoczywa	relaksuje się
my	odpoczywamy	relaksujemy się
wy	odpoczywacie	relaksujecie się
oni/one	odpoczywają	relaksują się