

A1.29 Stany fizyczne i odczucia



- Esprimi ciò di cui hai bisogno.
 Racconta come si sente il tuo corpo.

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

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



- 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. Cado dalle gambe. Devo riposare.)*
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. *(Hai fame? Sto proprio finendo di preparare la cena.)*
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. *(No. Dopo aver mangiato sarò assondata, e devo ancora preparare una presentazione per domani.)*
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? *(Mi preoccupa la 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 chorobę tarczycy lub insulinoodporność. *(Non così tanto, amore. Potresti avere problemi alla tiroide o resistenza all'insulina.)*
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. *(Forse hai ragione... Andrò dal medico e farò degli accertamenti.)*
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować. *(Bene. Penserei anche a una breve fuga, così potresti rilassarti.)*
- Agnieszka:** Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu. *(Perfetto, amore. Ho bisogno di una vacanza.)*

- Co Agnieszka chce zrobić po pracy? *(Cosa vuole fare Agnieszka dopo il lavoro?)*
 - Odpocząć
 - Zjeść dużą kolację
 - Iść na spacer
 - Zrobić przerwę w pracy
- Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji? *(Perché Agnieszka non vuole cenare?)*
 - Musi iść do lekarza teraz
 - Jest obudzona i chce się relaksować
 - Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna
 - Ma duży apetyt i chce zjeść później

1-a 2-c



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

Per formare il grado superlativo, aggiungiamo „naj” all'aggettivo al grado comparativo.

Stopień wyższy (Grado comparativo)

Stopień najwyższy (Grado superlativo)

tańszy (più economico)

najtańszy (najpiù economico)

droższy (più caro)

najdroższy (najpiù caro)

lepszy (migliore)

najlepszy (najmigliore)

gorszy (peggiore)

najgorszy (najpeggiore)

- Po pracy jestem _____ zmęczony wieczorem. (*Dopo il lavoro sono più stanco la sera.*)
 a. naj b. najbardziej c. bardziej d. najwięcej
- Po urlopie mam _____ apetyt. (*Dopo le ferie ho l'appetito migliore.*)
 a. lepszy b. naj lepszy c. najlepiej d. najlepszy
- Ta woda jest _____. (*Quest'acqua è la più economica.*)
 a. naj tańsza b. najtańsza c. najtańszy d. tańsza
- W tym tygodniu mam _____ sen. (*Questa settimana ho il sonno peggiore.*)
 a. najgorszy b. gorszy c. naj gorszy d. najgorsze

1. najbardziej 2. najlepszy 3. najtańsza 4. najgorszy

3. Esercizi

1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 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: Ho fame, mangerò un panino. **2-d:** Ho sete, chiederò dell'acqua. **3-a:** Sono stanco dopo il lavoro, devo riposare. **4-c:** Al lavoro faccio una pausa, per rilassarmi.



2. Avviso in ufficio: pause e riposo (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: 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.

Il reparto HR ricorda: durante il lavoro è utile fare brevi pause. Ogni 60–90 minuti alzati dalla scrivania, bevi un po' d'acqua e mangia uno spuntino. Se senti fame o sete, fai una breve pausa e poi torna al lavoro. Dopo una riunione lunga puoi sentirti stanco o assennato — è normale.

Dopo il lavoro cura il sonno e il riposo. Una passeggiata breve aiuta a rilassarsi. Se a casa sei molto stanco o al mattino ti svegli con dolori e senza energie, parlane con il medico. In vacanza è più facile riposarsi e mangiare con calma, quindi il benessere di solito migliora.

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

3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta. (QR: Audio)

- Co Ania chce zrobić o 13:00? (Cosa vuole fare Ania alle 13:00?)
 - Pojechać na urlop
 - Zjeść obiad w restauracji
 - Zrobić krótką przerwę i odpocząć
- Co mężczyzna zamawia? (Cosa ordina l'uomo?)
 - Zupę i sok
 - Kawę i ciasto
 - Wodę i małą kanapkę

1-c 2-c



4. Scegli la soluzione corretta

- Po pracy jestem zmęczony i _____ w domu. *(Dopo il lavoro sono stanco e mi riposo a casa.)*
 a. odpoczywają b. odpoczywasz c. odpoczywam
 d. odpoczywa
- W przerwie w biurze _____ i piję wodę, bo mam pragnienie. *(Durante la pausa in ufficio mi rilasso e bevo acqua perché ho sete.)*
 a. relaksuje się b. relaksują się c. relaksujemy się
 d. relaksujesz się
- Dziś masz urlop, więc _____ i nie pracujesz. *(Oggi hai il giorno libero, quindi ti riposi e non lavori.)*
 a. odpoczywa b. odpoczywasz c. odpoczywacie
 d. odpoczywam

1. odpoczywam 2. relaksują się 3. odpoczywasz

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



a. Przerwa w biurze

- Ania** *Marek, jak się czujesz?*
(koleżanka): *(Marek, come ti senti?)*
- Marek** *Jestem zmęczony i głodny, mam lekki apetyt, chciałbym coś zjeść.*
(pracownik): *(Sono stanco e ho fame, ho un po' di appetito e vorrei mangiare qualcosa.)*
- Ania** *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*
(koleżanka): *(Magari facciamo una pausa e andiamo a prendere dei panini?)*
- Marek** *Tak, dziękuję. Potem chciałbym chwilę odpocząć i się zrelaksować.*
(pracownik): *(Sì, grazie. Poi vorrei riposarmi un po' e rilassarmi.)*

- Dlaczego Marek chce przerwę?
-

b. Po treningu na siłowni

- Kuba (znajomy):** *Paweł, jesteś cały spocony!*
(Paweł, sei tutto sudato!)
- Paweł (ćwiczący):** *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*
(Sì, sono stanco e ho sete, ho bisogno di acqua.)
- Kuba (znajomy):** *Może usiądziesz chwilę i odpocznieś?*
(Magari ti siedi un attimo e ti riposi?)
- Paweł (ćwiczący):** *Dobry pomysł. Trochę się obudzę i potem pojadę do domu.*
(Buona idea. Mi riprendo un po' e poi andrò a casa.)

- Jak Paweł się czuje po treningu?
-

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (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. Scrittura: 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.



Scrivi una risposta appropriata: *Cześć Marku, ja też jestem... / Potrzebuję teraz... / Możemy zrobić przerwę o...*

Verbi importanti

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

Odpoczywać (*riposare*)

Czas terażniejszy
odpoczywam
odpoczywasz
odpoczywa
odpoczywamy
odpoczywacie
odpoczywają

Relaksować się (*rilassarsi*)

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