



## A1.29 Stany fizyczne i odczucia

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

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

### 1. Dialogo: Żona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie

- 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 dovrei 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 rilassarli.)*
- Agnieszka:** Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu. *(Perfetto, amore. Ho bisogno di una vacanza.)*

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy?

- a. Zrobić przerwę w pracy
- b. Iść na spacer
- c. Odpocząć
- d. Zjeść dużą kolację

2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji?

- a. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna
- b. Ma duży apetyt i chce zjeść później
- c. Jest obudzona i chce się relaksować
- d. Musi iść do lekarza teraz

1-c 2-a



## 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.  
a. naj      b. najbardziej      c. bardziej      d. najwięcej
- Po urlopie mam \_\_\_\_\_ apetyt.  
a. lepszy      b. naj lepszy      c. najlepiej      d. najlepszy
- Ta woda jest \_\_\_\_\_.  
a. naj tańsza      b. najtańsza      c. najtańszy      d. tańsza
- W tym tygodniu mam \_\_\_\_\_ sen.  
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.

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| a. Jestem głodny,            | 1. muszę odpocząć.       |
| b. Chce mi się pić,          | 2. zjem kanapkę.         |
| c. Jestem zmęczony po pracy, | 3. żeby się zrelaksować. |
| d. W pracy robię przerwę,    | 4. 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 (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** śpiący, głód, przerwę, zrelaksować, urlopie, zmęczony, odpoczynek, ranny, pragnienie

Dział HR przypomina: w czasie pracy warto robić krótką \_\_\_\_\_. Co 60-90 minut wstań od biurka, napij się wody i zjedz małą przekąskę. Jeśli czujesz \_\_\_\_\_ lub \_\_\_\_\_, zrób chwilę przerwy i wróć do zadania. Po długim spotkaniu możesz być \_\_\_\_\_ albo \_\_\_\_\_ — to normalne.

Po pracy zadbaj o sen i \_\_\_\_\_. Krótki spacer pomaga się \_\_\_\_\_. Jeśli w domu jesteś bardzo zmęczony lub rano budzisz się \_\_\_\_\_ i bez energii, porozmawiaj z lekarzem. Na \_\_\_\_\_ 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 assonnato — 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.*

#### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.

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



#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Po pracy jestem zmęczony i \_\_\_\_\_ w domu. *(Dopo il lavoro sono stanco e mi riposo a casa.)*  
 a. odpoczywa      b. odpoczywają      c. odpoczywam  
 d. odpoczywasz
2. 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. relaksujesz się      c. relaksujemy się  
 d. relaksują się
3. Dziś masz urlop, więc \_\_\_\_\_ i nie pracujesz. *(Oggi hai il giorno libero, quindi ti riposi e non lavori.)*  
 a. odpoczywa      b. odpoczywasz      c. odpoczywam  
 d. odpoczywacie

1. odpoczywam 2. relaksują się 3. odpoczywasz

#### 5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



##### a. Przerwa w biurze

Ania *Marek, jak się czujesz?*

(koleżanka): *(Marek, come ti senti?)*

Marek 1. \_\_\_\_\_

(pracownik):

Ania *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*

(koleżanka): *(Magari facciamo una pausa e andiamo a prendere dei panini?)*

Marek 2. \_\_\_\_\_

(pracownik):

##### b. Po treningu na siłowni

Kuba (znajomy): 3. \_\_\_\_\_

Paweł (ćwiczący): *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*

*(Sì, sono stanco e ho sete, ho bisogno di acqua.)*

Kuba (znajomy): 4. \_\_\_\_\_

Paweł (ćwiczący): *Dobry pomysł. Trochę się obudzę i potem pojadę do domu.*

*(Buona idea. Mi riprendo un po' e poi andrò a casa.)*

##### Esempi di risposte:

1. Jestem zmęczony i głodny, mam lekki apetyt, chciałbym coś zjeść. 2. Tak, dziękuję. Potem chciałbym chwilę odpocząć i się zrelaksować. 3. Paweł, jesteś cały spocony! 4. Może usiądziesz chwilę i odpoczniiesz?

## 6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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. WhatsApp

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