

A1.25 Emocje i uczucia

- Esprimi le tue emozioni di base.
 Descrivi le emozioni degli altri.



Rozmowa	<i>(Conversazione)</i>	Wściekły	<i>(Arrabbiato)</i>
Szczęście	<i>(Felicità)</i>	Zdenerwowany	<i>(Nervoso)</i>
Spokój	<i>(Calma)</i>	Smutny	<i>(Triste)</i>
Szczęśliwy	<i>(Felice)</i>	Myśleć	<i>(Pensare)</i>
Zakochany	<i>(Innamorato)</i>	Uśmiechać się	<i>(Sorridere)</i>
Zaskoczony	<i>(Sorpreso)</i>	Śmiać się	<i>(Ridere)</i>
Znudzony	<i>(Annoiato)</i>	Płakać	<i>(Piangere)</i>
Przestraszony	<i>(Spaventato)</i>	Przepraszać	<i>(Chiedere scusa)</i>

1. Dialogo: Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach (QR:

Audio)



- Wiktor:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem. *(Sono molto nervoso per l'incontro di domani con il mio capo.)*
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji. *(Ah, è già domani? Non ti preoccupare. Lo stress in una situazione del genere è normale.)*
- Wiktor:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie. *(Ho paura di fare una brutta figura. Questo avanzamento è davvero importante per me.)*
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny. *(Ce la farai. La cosa più importante è mostrarti sicuro di te, calmo e professionale.)*
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą mi ręce. *(Facile a dirsi, più difficile a farsi. Quando sono nervoso, mi tremano le mani.)*
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać. *(Prova a fare qualche respiro profondo e a sorridere leggermente.)*
- Wiktor:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób? *(E il tremore alle mani? Hai qualche rimedio?)*
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy. *(Tranquillo. Tieni semplicemente le mani sulle ginocchia e nessuno se ne accorgerà.)*
- Wiktor:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki! *(Va bene, seguirò i tuoi consigli. Incrocia le dita per me!)*
- Karolina:** Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie. *(Andrà tutto bene! Quando inizierai a parlare del nuovo ruolo, lo stress passerà.)*

1. Dlaczego Wiktor jest zdenerwowany? *(Perché Wiktor è nervoso?)*
 - a. Bo płacze, bo jest smutny.
 - b. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
 - c. Bo jest znudzony w domu.
 - d. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania? *(Cosa consiglia Karolina a Wiktor di fare con le mani durante l'incontro?)*
 - a. Schować ręce do kieszeni.
 - b. Trzymać ręce na kolanach.
 - c. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
 - d. Machnąć rękami i śmiać się.

1-d 2-b

2. Grammatica: Pronomi dimostrativi: ten, ta, to...

I pronomi dimostrativi sono parole usate per indicare persone, cose o luoghi specifici, definendo la loro distanza rispetto a chi parla.



1. Ten, ta, to, ci, te indicano qualcosa vicino.
2. Tamtem, tamta, tamto, tamci, tamte indicano qualcosa più lontano.

Odległość (Distanza)	Liczba (Numero)	R. męski (Genere maschile)	R. żeński (Genere femminile)	R. nijaki (Genere neutro)
blisko (vicino)	pojedyncza (singolare)	ten (questo)	ta (questa)	to (questo)
blisko (vicino)	mnoga (plurale)	ci (questi)	te (queste)	te (queste)
dalej (più lontano)	pojedyncza (singolare)	tamten (quello)	tamta (quella)	tamto (quello)
dalej (più lontano)	mnoga (plurale)	tamci (quelli)	tamte (quelle)	

1. _____ pan jest zdenerwowany, bo spóźnia się na spotkanie. (Quest'uomo è nervoso perché è in ritardo per un appuntamento.)
a. Tamten b. Ten c. To d. Ta
2. _____ kobieta się uśmiecha, bo jest szczęśliwa. (Questa donna sorride perché è felice.)
a. To b. Tamta c. Ta d. Ten
3. _____ dziecko płacze, bo jest smutne. (Questo bambino piange perché è triste.)
a. Tamto b. Ten c. Ta d. To
4. _____ panowie są zaskoczeni, bo to nowa informacja. (Questi signori sono sorpresi perché è una notizia nuova.)
a. Ten b. Tamci c. Te d. Ci

1. Ten 2. Ta 3. To 4. Ci

3. Esercizi

1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 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: Oggi sono un po' nervoso, perché ho una presentazione. **2-b:** Quest'uomo in fila è furioso. **3-c:** Dopo aver parlato con il capo, mi sento tranquillo. **4-d:** Lei è triste, perché sta piangendo.

2. Lavagna in ufficio: Come ti senti oggi? (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: 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?”

Sulla lavagna nella cucina dell'ufficio c'è un foglio: “Come ti senti oggi? Segna.” Ci sono tre caselle: Felice, Calmo, Nervoso. Sotto il foglio ci sono dei piccoli bigliettini. La mattina molte persone scelgono “Calmo”. Dopo le riunioni compare più spesso “Nervoso”. Il responsabile chiede: “Se sei triste o spaventato, parlane con noi. Puoi anche scrivere un breve messaggio.”

Accanto c'è una breve istruzione. “Questo angolo del silenzio è qui” – è il posto con le poltrone. “Quella scrivania è per parlare” – vicino alla finestra. Quando qualcuno è arrabbiato, deve fare una pausa e andare nell'angolo del silenzio. In azienda c'è anche una regola: sorridere ai clienti e scusarsi quando c'è un errore. In basso c'è un suggerimento: “Vedi una collega che sta piangendo? Chiedi: Cosa è successo?”

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



3. Ascolta i fragmenty audio e scegli la rozwiązanie poprawną. (QR: Audio)

1. Dlaczego ona jest zdenerwowana? (*Perché è nervosa?*)
 - a. *Bo kawa jej nie smakuje.*
 - b. *Bo ma ważne spotkanie o 10:00.*
 - c. *Bo nie ma czasu na kawę.*
2. Jak się czuje Tomek na początku? (*Come si sente Tomek all'inizio?*)
 - a. *Jest wściekły.*
 - b. *Jest przygnębiony.*
 - c. *Jest bardzo spokojny.*

1-b 2-b

4. Scegli la soluzione corretta

1. Ta dziewczyna jest szczęśliwa i _____ na _____ (Questa ragazza è felice e ride durante l'incontro.)
 - a. *śmiejesz się*
 - b. *śmieję się*
 - c. *śmieje się*
 - d. *śmieją się*
 2. Ten chłopiec _____, bo jest smutny. (Quel ragazzo piange perché è triste.)
 - a. *płaczesz*
 - b. *płaczę*
 - c. *płaczą*
 - d. *płacze*
 3. Tamte dzieci _____, bo są zaskoczone. (Quei bambini ridono perché sono sorpresi.)
 - a. *śmiejemy się*
 - b. *śmieją się*
 - c. *śmiejecie się*
 - d. *śmieje się*
1. śmieje się 2. płacze 3. śmieją się



5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

a. Spóźnienie na spotkanie w pracy

Marek (kolega z pracy): *Anna, przepraszam, spóźniłem się na spotkanie.*
(*Anna, scusa, sono in ritardo per la riunione.*)

Anna (koleżanka z pracy): *Nic się nie stało, ale wyglądasz na zdenerwowanego. Co się stało?*
(*Non fa niente, ma sembri nervoso. Che cosa è successo?*)

Marek (kolega z pracy): *Myślę o prezentacji i jestem przestraszony.*
(*Sto pensando alla presentazione e sono preoccupato.*)

Anna (koleżanka z pracy): *Spokojnie, dasz radę. Uśmiechnij się, będzie dobrze.*
(*Tranquillo, ce la farai. Sorridi, andrà tutto bene.*)

1. Dlaczego Marek jest zdenerwowany?
-

b. Smutna wiadomość od przyjaciela

Piotr (przyjaciel): *Cześć, jestem smutny. Płaczę.*
(*Ciao, sono triste. Sto piangendo.*)

- Kasia** *Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?*
(przyjaciółka): *(Oh, perché? Sei triste o arrabbiato?)*
- Piotr (przyjaciel):** *Nie, nie jestem wściekły. Jestem znudzony i smutny w domu.*
(No, non sono arrabbiato. Sono annoiato e mi sento giù a casa.)
- Kasia** *Chodź na spacer, będzie spokój. Może potem się pośmiejemy.*
(przyjaciółka): *(Vieni a fare una passeggiata, ti calmerà. Magari poi rideremo un po'.)*

1. Jak się czuje Piotr?

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



Scrivi una risposta appropriata: *Cześć Marto, ja czuję się... / Ten kolega jest... / Ta koleżanka jest... / Mam już... i jestem gotowy/gotowa.*

Verbi importanti	Śmiać się (<i>ridere</i>)	Płakać (<i>piangere</i>)
	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