

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

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

1-a 2-a

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.
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.Esercizi



1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 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: 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? (Audio disponibile nell'app)

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: _____ , _____ , _____ . 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 podpowiedź: „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?”



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

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

4. Scegli la soluzione corretta

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

5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



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 1. _____

(koleżanka z pracy):

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

Anna 2. _____

(koleżanka z pracy):

b. Smutna wiadomość od przyjaciela

Piotr (przyjaciel): 3. _____

Kasia Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?

(przyjaciółka): (Oh, perché? Sei triste o arrabbiato?)

Piotr (przyjaciel): 4. _____

Kasia *Chodź na spacer, będzie spokój. Może potem się pośmiejemy.*
(przyjaciółka): *(Vieni a fare una passeggiata, ti calmerà. Magari poi rideremo un po'.)*

Esempi di risposte:

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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?



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 (ridere) | Płakać (piangere) |
|-------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | 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 |