



A1.29 Stany fizyczne i odczucia

- Geef aan wat je nodig hebt.
- Vertel hoe je lichaam aanvoelt.

Głód	<i>(Honger)</i>	Zmęczony	<i>(Vermoeid)</i>
Głodny	<i>(Hongerig)</i>	Przerwa	<i>(Pauze)</i>
Pragnienie	<i>(Dorst)</i>	Odpooczywać	<i>(Uitrusten)</i>
Apetyt	<i>(Eetlust)</i>	Urlop	<i>(Vakantie)</i>
Sen	<i>(Slaap)</i>	Relaksować się	<i>(Ontspannen)</i>
Śpiący	<i>(Slaperig)</i>	Ranny	<i>(Gewond)</i>
Obudzony	<i>(Wakker)</i>	Spocony	<i>(Gezweet)</i>
Zmęczenie	<i>(Vermoeidheid)</i>	Może	<i>(Misschien)</i>

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



- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy? *(Hoi, lieverd. Hoe was het op het werk?)*
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć. *(Ik ben erg moe. Ik val bijna om van vermoeidheid. Ik moet uitrusten.)*
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. *(Heb je honger? Ik ben net klaar met het klaarmaken van het avondeten.)*
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. *(Nee. Na het eten word ik slaperig en ik moet nog een presentatie voor morgen voorbereiden.)*
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? *(Ik maak me zorgen over dat je zo moe wordt na het eten. Ga je misschien naar de dokter?)*
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają. *(Denk je dat ik dat moet doen? Ik dacht dat iedereen dat zo had.)*
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorą tarczycę lub insulinoodporność. *(Niet in die mate, schat. Je zou een schildklierprobleem of insulineresistentie kunnen hebben.)*
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. *(Misschien heb je gelijk... Ik ga naar de dokter en laat me onderzoeken.)*
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować. *(Goed. Ik zal ook nadenken over een korte trip zodat je kunt ontspannen.)*
- Agnieszka:** Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu. *(Perfect, schat. Ik heb echt vakantie nodig.)*

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy? *(Wat wil Agnieszka na het werk doen?)*
 - a. Iść na spacer
 - b. Zrobić przerwę w pracy
 - c. Zjeść dużą kolację
 - d. Odpocząć
2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji? *(Waarom wil Agnieszka geen avondeten eten?)*
 - 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-d 2-a



2. Grammatica: De overtreffende trap van het bijvoeglijk naamwoord: dobry

-> lepszy -> najlepszy

Om de overtreffende trap te vormen, voegen we „naj” toe aan het bijvoeglijk naamwoord in de vergrotende trap.

Stopień wyższy (vergotende trap)

tańszy (goedkoper)

droższy (duurder)

lepszy (beter)

gorszy (slechter)

Stopień najwyższy (overtreffende trap)

najtańszy (meest goedkoop)

najdroższy (meest duur)

najlepszy (best)

najgorszy (slechtst)

- Po pracy jestem _____ zmęczony wieczorem. (Na het werk ben ik 's avonds het meest moe.)
a. naj b. najbardziej c. bardziej d. najwięcej
 - Po urlopie mam _____ apetyt. (Na de vakantie heb ik de grootste eetlust.)
a. lepszy b. naj lepszy c. najlepiej d. najlepszy
 - Ta woda jest _____. (Dit water is het goedkoopst.)
a. naj tańsza b. najtańsza c. najtańszy d. tańsza
 - W tym tygodniu mam _____ sen. (Deze week heb ik het slechtste slaapritme.)
a. najgorszy b. gorszy c. naj gorszy d. najgorsze
1. najbardziej 2. najlepszy 3. najtańsza 4. najgorszy

3.Oefeningen

1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 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: Ik heb honger, ik eet een boterham. **2-d:** Ik heb dorst, ik vraag om water. **3-a:** Ik ben moe na het werk, ik moet uitrusten.
4-c: Op het werk neem ik een pauze, om even te ontspannen.



2. Kennisgeving op kantoor: pauzes en rust (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: 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 zadбай 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.

De HR-afdeling herinnert eraan: tijdens het werk is het goed om een korte pauze te nemen. Sta elke 60–90 minuten op van je bureau, drink wat water en eet een kleine snack. Als je honger of dorst voelt, neem dan even pauze en ga daarna weer verder met je taak. Na een lange vergadering kun je moe of slaperig zijn — dat is normaal.

Zorg na het werk voor voldoende slaap en ontspanning. Een korte wandeling helpt om te ontspannen. Als je thuis erg moe bent of 's ochtends wakker wordt met pijn en zonder energie, neem dan contact op met een arts. Op vakantie is het makkelijker om uit te rusten en rustig te eten; meestal voel je je dan beter.

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

3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing. (QR: Audio)



1. Co Ania chce zrobić o 13:00? (Wat wil Ania om 13:00 doen?)
- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| a. Pojechać na urlop | b. Zjeść obiad w restauracji |
| c. Zrobić krótką przerwę i odpocząć | |
2. Co mężczyzna zamawia? (Wat bestelt de man?)
- | | |
|------------------------|------------------|
| a. Zupę i sok | b. Kawę i ciasto |
| c. Wodę i małą kanapkę | |

1-c 2-c

4. Kies de juiste oplossing

1. Po pracy jestem zmęczony i _____ w domu. *(Na het werk ben ik moe en rust ik thuis uit.)*
a. *odpoczywają* b. *odpoczywasz* c. *odpoczywam*
d. *odpoczywa*
2. W przerwie w biurze _____ i piję wodę, bo mam pragnienie. *(Tijdens de pauze op kantoor ontspan ik me en drink ik water, want ik heb dorst.)*
a. *relaksuje się* b. *relaksuję się* c. *relaksujemy się*
d. *relaksujesz się*
3. Dziś masz urlop, więc _____ i nie pracujesz. *(Vandaag heb je vrij, dus rust je uit en werk je niet.)*
a. *odpoczywa* b. *odpoczywasz* c. *odpoczywacie*
d. *odpoczywam*

1. *odpoczywam* 2. *relaksuję się* 3. *odpoczywasz*

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



a. Przerwa w biurze

- Ania** *Marek, jak się czujesz?*
(koleżanka): *(Marek, hoe voel je je?)*
- Marek** *Jestem zmęczony i głodny, mam lekki apetyt, chciałbym coś zjeść.*
(pracownik): *(Ik ben moe en heb honger, ik heb een beetje trek en zou graag iets eten.)*
- Ania** *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*
(koleżanka): *(Zullen we even pauzeren en broodjes gaan halen?)*
- Marek** *Tak, dziękuję. Potem chciałbym chwilę odpocząć i się zrelaksować.*
(pracownik): *(Ja, dankje. Daarna wil ik graag even uitrusten en ontspannen.)*

1. Dlaczego Marek chce przerwę?
-

b. Po treningu na siłowni

- Kuba (znajomy):** *Paweł, jesteś cały spocony!*
(Paweł, je bent helemaal bezweet!)
- Paweł (ćwiczący):** *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*
(Ja, ik ben moe en dorstig, ik heb water nodig.)
- Kuba (znajomy):** *Może usiądziesz chwilę i odpoczniysz?*
(Wil je even gaan zitten en uitrusten?)
- Paweł (ćwiczący):** *Dobry pomysł. Trochę się obudzę i potem pojadę do domu.*
(Goed idee. Dan kom ik weer wat bij en daarna ga ik naar huis.)

1. Jak Paweł się czuje po treningu?
-

6. Oefen in tweetallen of met je docent. (QR: AI+)

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. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

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.



Schrijf een passende reactie: *Cześć Marku, ja też jestem... / Potrzebuję teraz... / Możemy zrobić przerwę o...*

Belangrijke werkwoorden

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

Odpoczywać (*rusten*)

Czas teraźniejszy
odpoczywam
odpoczywasz
odpoczywa
odpoczywamy
odpoczywacie
odpoczywają

Relaksować się (*ontspannen*)

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