



A1.25 Emocje i uczucia

- Druk je basisemoties uit.
- Beschrijf de emoties van anderen.

Rozmowa	<i>(Gesprek)</i>	Przestraszony	<i>(Bang)</i>
Szczęście	<i>(Geluk)</i>	Zdenerwowany	<i>(Geërgerd)</i>
Spokój	<i>(Rust)</i>	Wściekły	<i>(Woedend)</i>
Myśleć	<i>(Denken)</i>	Zakochany	<i>(Verliefd)</i>
Szczęśliwy	<i>(Gelukkig)</i>	Uśmiechać się	<i>(Lachen)</i>
Smutny	<i>(Verdrietig)</i>	Śmiać się	<i>(Lachen)</i>
Zaskoczony	<i>(Verbaasd)</i>	Płakać	<i>(Huilen)</i>
Znudzony	<i>(Verveeld)</i>	Przepraszać	<i>(Sorry zeggen)</i>

1. Dialog: Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach

- Wiktor:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem. *(Ik ben erg nerveus voor de vergadering met de baas van morgen.)*
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji. *(Oh, is het al morgen? Maak je geen zorgen. Stress is normaal in zo'n situatie.)*
- Wiktor:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie. *(Ik ben bang dat ik een slechte indruk maak. Deze promotie betekent echt veel voor mij.)*
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny. *(Je komt er wel. Het belangrijkste is dat je zelfverzekerd, rustig en professioneel bent.)*
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą mi ręce. *(Makkelijk gezegd, moeilijker gedaan. Als ik nerveus ben, trillen mijn handen.)*
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać. *(Probeer een paar diepe ademhalingen te nemen en licht te glimlachen.)*
- Wiktor:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób? *(En wat kun je doen aan trillende handen? Heb je daar een manier voor?)*
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy. *(Rustig maar. Leg gewoon je handen op je knieën en niemand zal het opmerken.)*
- Wiktor:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki! *(Goed, ik volg je advies. Houd je duimen voor me gekruist!)*
- Karolina:** Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie. *(Het komt goed! Zodra je begint te praten over de nieuwe functie, verdwijnt de stress.)*

1. Dlaczego Wiktor jest zdenerwowany?

- a. Bo jest znudzony w domu.
- b. Bo płacze, bo jest smutny.
- c. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
- d. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.

2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania?

- a. Schować ręce do kieszeni.
- b. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
- c. Trzymać ręce na kolanach.
- d. Machnąć rękami i śmiać się.

1-c 2-c



2. Grammatica: Aanwijzende voornaamwoorden: ten, ta, to...

Aanwijzende voornaamwoorden zijn woorden die worden gebruikt om naar specifieke personen, dingen of plaatsen te verwijzen en die aangeven hoe ver ze van de spreker zijn.

1. Ten, ta, to, ci, te wijzen op iets dichtbij.
2. Tamtem, tamta, tamto, tamci, tamte wijzen op iets verder weg.

Odległość (Afstand)	Liczba (Aantal)	R. męski (Mannelijk)	R. żeński (Vrouwelijk)	R. nijaki (Onzijdig)
blisko (dichtbij)	pojedyncza (enkelvoud)	ten (deze)	ta (deze)	to (dit)
blisko (dichtbij)	mnoga (meervoud)	ci (deze)	te (deze)	te (deze)
dalej (verder weg)	pojedyncza (enkelvoud)	tamten (die)	tamta (die)	tamto (dat)
dalej (verder weg)	mnoga (meervoud)	tamci (die)	tamte (die)	

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.Oefeningen

1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 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: Ik ben vandaag een beetje gespannen, want ik heb een presentatie. **2-b:** Die man in de rij is woedend. **3-c:** Na het gesprek met mijn baas voel ik me rustig. **4-d:** Ze is verdrietig, omdat ze huilt.

2. Bord op kantoor: Hoe voel je je vandaag? (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: 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?”

Op het bord in de kantoor-keuken hangt een briefje: “Hoe voel je je vandaag? Kruis aan.” Er zijn drie vakjes: Gelukkig, Rustig, Geïrriteerd. Onder het briefje liggen kleine kaartjes. 's Ochtends kiezen veel mensen “Rustig”. Na vergaderingen verschijnt vaker “Geïrriteerd”. De leidinggevende vraagt: “Als je verdrietig of bang bent, praat met ons. Je kunt ook een kort berichtje schrijven.”

Ernaast hangt een korte instructie. “Deze stiltehoek is hier” – dat is de plek met fauteuils. “Die tafel is voor gesprekken” – bij het raam. Als iemand woedend is, moet die persoon een pauze nemen en naar de stiltehoek gaan. In het bedrijf geldt ook de regel: glimlachen naar klanten en je verontschuldigen als er een fout is gemaakt. Onderaan staat een tip: “Zie je een collega en zij huilt? Vraag: Wat is er gebeurd?”



3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing.

- Dlaczego ona jest zdenerwowana?
(Waarom is zij zenuwachtig?)
 - Bo ma ważne spotkanie o 10:00.
 - Bo kawa jej nie smakuje.
 - Bo nie ma czasu na kawę.
- Jak się czuje Tomek na początku?
(Hoe voelt Tomek zich aan het begin?)
 - Jest bardzo spokojny.
 - Jest przygnębiony.
 - Jest wściekły.

4. Kies de juiste oplossing

- Ta dziewczyna jest szczęśliwa i _____ na _____
spotkaniu. (Dat meisje is gelukkig en lacht tijdens de bijeenkomst.)
 - śmiesz się
 - śmieje się
 - śmieję się
 - śmieją się
 - Ten chłopiec _____, bo jest smutny. (Die jongen huilt omdat hij verdrietig is.)
 - płacze
 - płaczą
 - płaczesz
 - płaczę
 - Tamte dzieci _____, bo są zaskoczone. (Die kinderen lachen omdat ze verrast zijn.)
 - śmieją się
 - śmieje się
 - śmiejecie się
 - śmiejemy się
1. śmieje się 2. płacze 3. śmieją się

5. Rollenspel: Voltooi de dialogen



a. Spóźnienie na spotkanie w pracy

Marek (kolega z pracy): Anna, przepraszam, spóźniłem się na spotkanie.
(Anna, het spijt me, ik ben te laat voor de vergadering.)

Anna (koleżanka z pracy): 1. _____

Marek (kolega z pracy): Myślę o prezentacji i jestem przestraszony.
(Ik denk aan de presentatie en ik ben bang.)

Anna (koleżanka z pracy): 2. _____

b. Smutna wiadomość od przyjaciela

Piotr (przyjaciel): 3. _____

Kasia (przyjaciółka): Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?
(O nee, waarom? Ben je nerveus of boos?)

Piotr (przyjaciel): 4. _____

Kasia *Chodź na spacer, będzie spokój. Może potem się pośmiejemy.*
(przyjaciółka): *(Kom, ga mee voor een wandeling, dat kalmeert. Misschien kunnen we daarna lachen.)*

Voorbeeldantwoorden:

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. Oefen in tweetallen of met je docent.

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?



Schrijf een passende reactie: *Cześć Marto, ja czuję się... / Ten kolega jest... / Ta koleżanka jest... / Mam już... i jestem gotowy/gotowa.*

Belangrijke werkwoorden

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

Śmiać się (*lachen*)

Czas teraźniejszy
śmieję się
śmiejesz się
śmieje się
śmiejemy się
śmiejecie się
śmieją się

Płakać (*húilen*)

Czas teraźniejszy
płaczę
płaczesz
płacze
płaczymy
płaczecie
płaczą