

## A1.29 Физически състояния и усещания



- Wyraź, czego potrzebujesz.
- Powiedz, jak się czuje twoje ciało.

<b>Болка (в) гърба</b>	<i>(ból (w) plecach)</i>	<b>Задух</b>	<i>(duszność)</i>
<b>Главоболие</b>	<i>(ból głowy)</i>	<b>Успокоявам се</b>	<i>(uspokajam się)</i>
<b>Гадене</b>	<i>(nudności)</i>	<b>Пиям лекарство</b>	<i>(biorę lekarstwo)</i>
<b>Замайване</b>	<i>(zawroty głowy)</i>	<b>Почивам/почивка</b>	<i>(odpoczywam/odpoczynek)</i>
<b>Умора</b>	<i>(zmęczenie)</i>	<b>Поставям лед</b>	<i>(przykładam lód)</i>
<b>Алергия</b>	<i>(alergia)</i>	<b>Чувствам се добре/лошо</b>	<i>(czuję się dobrze/źle)</i>
<b>Кашлица</b>	<i>(kaszel)</i>		

## 1. Ćwiczenia

## 1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. След дълъг работен ден         | a. имам болка в гърба.         |
| 2. Когато имам главоболие,        | b. искам просто да си легна.   |
| 3. Днес се чувствам много уморен, | c. ставам вкъщи и пия чай.     |
| 4. Когато имам треска,            | d. вземам лекарство и почивам. |

**1-a:** Po pracy idę do domu i mam książkę w torbie. **2-d:** Kiedy mam głowę zajęta, biorę lek na pamięć i piję herbatę. **3-b:** Dzień spędzam bardzo intensywnie, a potem próbuję się zrelaksować. **4-c:** Kiedy mam stres, otwieram okna i piję



## 2. Przygotowanie do lekcji wychowania fizycznego (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** лекарство, затруднено, мускулна, Пийте, почивка, почивка, алергична, умора, треска, главоболие



Здравейте,

Аз съм д-р Иванова, фирмен лекар във вашата компания. Много колеги имат оплаквания от (1) \_\_\_\_\_ и (2) \_\_\_\_\_ болка след дълъг работен ден. Ако имате (3) \_\_\_\_\_, (4) \_\_\_\_\_ или (5) \_\_\_\_\_ дишане, моля, обърнете се към фармацевт или потърсете (6) \_\_\_\_\_ и (7) \_\_\_\_\_. Не работете, ако имате силни болки или (8) \_\_\_\_\_ реакция.

Когато сте на работа, правете кратка (9) \_\_\_\_\_ на всеки час. (10) \_\_\_\_\_ вода, за да не изпитвате жажда, и яжте редовно, за да не изпитвате глад. Ако приемате лекарства, четете внимателно листовката. Грижете се за тялото си, за да се чувствате по-добре и да работите спокойно.

*Witajcie,*

*Jestem dr Ivanov, nauczyciel wychowania fizycznego w waszej szkole. Wiele zajęć polega na prowadzeniu ćwiczeń rano i na sali gimnastycznej przez cały dzień. Mamy też główne zajęcia, testy lub zadania domowe; czasami są one oceniane lub wymagają zgłoszeń. Nie pracujecie zawodowo, ale możecie mieć lekkie bóle lub reakcje alergiczne.*

*Kiedy jesteście na zajęciach, przestrzegajcie zasad dotyczących picia wody przez cały czas. Pijcie wodę, żeby się nie odwodnić, także rano, żeby zadbać o organizm. A kiedy wykonujecie ćwiczenia, róbcie to powoli. Proszę, dbajcie o siebie i pracujcie spokojnie.*

*(1) умора, (2) мускулна, (3) главоболие, (4) треска, (5) затруднено, (6) лекарство, (7) почивка, (8) алергична, (9) почивка, (10) Пийте*



### 3. Послушай фрагментов аудио и выбери poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)

- Какъв е проблемът на мъжа? (*Jaki jest problem mężczyzny?*)
  - Има алергия и му е студено.
  - Има силна кашлица и задух.
  - Има болки в гърба и се чувства изморен.
- Защо жената остава вкъщи? (*Po co kobieta przyszła wczoraj?*)
  - Защото иска да успокоява след тренировка.
  - Защото се чувства болна и има температура.
  - Защото е много заета на работа.

1-с 2-в

### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Днес се чувствам много зле и искам да \_\_\_\_\_ у дома. (*Dziś pada dużo śniegu i dlatego nie pójdę do domu.*)
  - починам
  - се почина
  - си почина
  - почина
- Когато имам силно главоболие, аз \_\_\_\_\_ лекарство и пия много вода. (*Kiedy mam wolne popołudnie, sprzątam mieszkanie i robię dużo prania.*)
  - взема
  - взема
  - вземам
  - вземам
- Извинете, чувствам се много зле и искам да \_\_\_\_\_ . (*Powiedzcie, że pada dużo śniegu i dlatego zostaćcie.*)
  - да повърна
  - повърна
  - повърщам
  - повърнам

1. си почина 2. вземам 3. повърна

### 5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



#### а. Нещо ми е лошо в офиса

- Иван, колега:** *Мария, не се чувствам добре, имам главоболие и съм много уморен. (Mario, nie czuję się dobrze, mam gorączkę i bardzo silny ból głowy.)*
- Мария, колежка:** *Изпий вода, почини за пет минути и завий се с одеяло, ако искаш. (Odłóż telefon, odpocznij przez pięć minut i poproś kogoś z domu o potoc, a także lekarza.)*
- Иван, колега:** *Добре, ще пия вода и ще почивам; ако не мине, ще приема лекарство. (Dobrze, jeszcze piję wodę i zadzwonię; ale nie martw się, wezmę lek przeciwbólowy.)*
- Мария, колежка:** *Ако имаш и треска или задушаване, ще извикаме първа помощ или ще отидеш в спешното. (A jeśli masz kaszel lub duszności, wezwij pogotowie albo idź natychmiast do szpitala.)*

- Какво каза Иван, че чувства?
- 

#### в. Лека травма в парка

- Петър, минувач:** *Нина, паднахте ли и имате болка в гърба или рана?*  
(*Nina, czy zgubiłaś psa w parku albo zostawiłaś go na trawie?*)
- Нина, посетителка:** *Да, малко ме боли гърбът и усещам замайване и гадене.*  
(*Tak, bardzo się boję — zgubiłiśmy go i szukamy go parku i okolicy.*)
- Петър, минувач:** *Останете седнала, пийте бавно вода за хидратация и повдигнете краката малко.*  
(*Ostatnio widziałem go tutaj. Proszę idźcie w stronę placu zabaw i sprawdźcie małe krzaki.*)
- Нина, посетителка:** *Благодаря, ще послушам; ако се влоши, да повикаме ли първа помощ?*  
(*Bardzo dziękuję, pójdziemy; a jeśli go zobaczymy, czy mogę poprosić o pomoc?*)

1. Какво каза Петър за болката на Нина?

---

## 6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (QR: A1+)

1. Ти си на работа и не се чувстваш добре. Опиши главоболието и умората.  
(Използвай: главоболие, умора, да си почина)

---



2. Ти си вкъщи с настинка и кашлица. Обясни как се чувстваш и кажи дали ще вземеш лекарство.  
(Използвай: настинка, кашлица, да взема лекарство)

---

## 7. Pisanie: WhatsApp — korespondencja (QR: A1+)

Здравейте,  
тук пише д-р Иванова. Вчера Казахте, че имате **главоболие** и **умора**.  
Как сте днес? Имате ли още **треска** или **мускулна болка**? Може ли да дишате  
нормално? Можете ли да приемате **лекарство** или предпочитате **почивка**?  
Моля, напишете ми как се чувствате сега. Приятна вечер!  
Д-р Иванова



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Здравейте, д-р Иванова, / Днес се чувствам... / Имам нужда от...*

---



---



---