

A1.29 États physiques et sensations

Stany fizyczne i odczucia

<https://app.colanguage.com/pl/francuski/program/a1/29>



La faim	(Głód)	Avoir froid	(Być zimno)
La soif	(Pragnienie)	Avoir chaud	(Być gorąco)
La fatigue	(Zmęczenie)	Être malade	(Być chorym)
La douleur	(Ból)	Souffrir	(Cierpieć)
Le sommeil	(Sen)	Trembler	(Drżeć)
Faible	(Słaby)	Se reposer	(Odpoczywać)
Fort	(Silny)	Prendre soin de soi	(Dbać o siebie)

1. Dialog: Philippe ne se sent pas bien

Philippe: Marie ? Je peux te parler, s'il te plaît ?	(Marie? Mogę z tobą porozmawiać, proszę?)
Marie: Bien sûr ! Qu'est-ce qu'il y a ?	(Oczywiście! Co się stało?)
Philippe: J'ai un peu froid depuis ce matin...	(Od rana trochę mi zimno...)
Marie: Mets un pull, ou tu veux que j'augmente le chauffage ?	(Założ sweter, czy chcesz, żebym podkręciła ogrzewanie?)
Philippe: Non, je me sens faible aussi. Je n'ai rien mangé aujourd'hui.	(Nie, czuję się też słaby. Nic dziś nie jadłem.)
Marie: Tu as faim, peut-être ? Ce n'est pas bien de rien manger.	(Może jesteś głodny? To nie jest dobrze nic nie jeść.)
Philippe: Non merci. J'ai une forte douleur au ventre. Je crois que je dois rentrer chez moi.	(Nie, dziękuję. Mam silny ból brzucha. Chyba muszę wracać do domu.)
Marie: Ah pardon ! Oui, en effet, tu trembles !	(Och, przepraszam! Rzeczywiście, drżysz!)
Philippe: Oui. Je vais rentrer et me reposer. C'est sûrement rien !	(Tak. Pójdę do domu i odpocznę. Na pewno to nic poważnego!)
Marie: Je pense que tu as besoin de sommeil. Tu as beaucoup travaillé cette semaine !	(Myślę, że potrzebujesz snu. Dużo pracowałeś w tym tygodniu!)
Philippe: Oui, c'est vrai que je suis très fatigué en ce moment.	(Tak, to prawda, jestem teraz bardzo zmęczony.)
Marie: Rentre chez toi et prends soin de toi ! C'est important pour ne pas être malade.	(Wracaj do domu i dbaj o siebie! To ważne, żeby nie zachorować.)

1. Où est Philippe dans cette scène ?

- a. À l'hôpital, avec un médecin
- c. Au travail, avec une collègue

- b. Dans un café, avec un serveur
- d. Dans le métro, avec une inconnue

2. Quel est le premier problème de Philippe ?

- a. Il a mal à la tête
- c. Il a soif

- b. Il a froid
- d. Il a trop chaud

2. Gramatyka: Zaimek toniczne: Moi, Toi, Lui...

Zaimek toniczny służy do zastępowania osób.



1. Są one używane, aby szybko odpowiedzieć na pytanie.

2. Są używane do przedstawiania osoby.

3. Są używane do wyrażania posiadania.

Singulier (Liczba pojedyncza)	Pluriel (Liczba mnoga)
Moi (Mnie)	Nous (My)
Toi (Ciebie)	Vous (Wy / Pan/Pani/Państwo)
Lui (Jego / Mu)	Eux (Oni)
Elle (Ona)	Elles (One)

1. Je suis très fatigué aujourd’hui. Et _____, tu es fatigué aussi ?
a. tu b. toi c. vous d. te

2. Docteur, j’ai mal à la tête. Et _____, il a mal au dos.
a. lui b. le c. eux d. il

3. Nous avons très soif. Et _____, vous avez soif aussi ?
a. toi b. Vous c. vous d. eux

4. Moi, je suis malade aujourd’hui, mais _____, ils sont en pleine forme.
a. ils b. lui c. eux d. elles

1. toi 2. lui 3. vous 4. eux

3. Ćwiczenia

1. Ogłoszenie w pracy: dbanie o swoje ciało (Audio dostępne w aplikacji)



Słowa do użycia: souffrez, prendre soin de vous, chaud, douleur, sommeil, être malade, se reposer, froid

Dans notre entreprise, la santé est importante. Si vous avez mal ou si vous êtes très fatigué, dites-le à votre responsable. Si vous avez _____, mettez un pull. Si vous avez _____, buvez de l'eau et ouvrez un peu la fenêtre.

Après une longue journée, le corps peut être faible. Vous pouvez avoir du _____, ressentir une _____ au dos ou aux yeux. Quand vous _____, faites une pause et marchez cinq minutes. Le soir, il est important de bien _____ pour ne pas _____. Au travail comme à la maison, prenez le temps de _____.

*W naszej firmie zdrowie jest ważne. Jeśli coś cię boli lub jesteś bardzo zmęczony, powiedz o tym swojemu przełożonemu. Jeśli jest ci **zimno**, załóż sweter. Jeśli jest ci **gorąco**, pij wodę i lekko uchyl okno.*

*Po długim dniu ciało może być osłabione. Możesz odczuwać **senność**, odczuwać **ból** w plecach lub w oczach. Kiedy **cierpisz**, zrób przerwę i przejdź się przez pięć minut. Wieczorem ważne jest dobre **odpoczęcie**, by nie **zachorować**. W pracy, tak samo jak w domu, znajdź czas, by **zadbaj o siebie**.*

1. Quand le texte conseille-t-il d'ouvrir la fenêtre au travail ?

2. Que recommande le texte si vous souffrez pendant la journée ?

2. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Ce soir, | a. je veux juste me reposer. |
| 2. Au bureau, | b. je bois de l'eau fraîche. |
| 3. Après cette longue réunion, | c. je me sens très fatigué. |
| 4. Quand j'ai trop chaud, | d. je souffre souvent de maux de dos. |

1-a: Dziś wieczorem chcę po prostu odpocząć. **2-d:** W biurze często boli mnie plecy. **3-c:** Po tym długim spotkaniu czuję się bardzo zmęczony. **4-b:** Gdy jest mi za gorąco, piję chłodną wodę.

3. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Aujourd'hui je suis très malade, je _____
beaucoup de la tête.

(Dzisiaj jestem bardzo chory, bardzo boli mnie głowa.)

- a. souffrons b. souffres c. souffrez d. souffre

2. Après une longue journée de travail devant l'ordinateur, nous _____ une heure sur le canapé. (Po długim dniu pracy przy komputerze odpoczywamy godzinę na kanapie.)
 a. se reposons b. se repose c. nous reposez d. nous reposons
3. Toi, tu ne _____ pas du dos, mais moi je souffre souvent des épaules. (Ty nie cierpisz na ból pleców, ale ja często cierpię na ból barków.)
 a. souffres b. souffre c. souffrons d. souffrez
4. Le soir, quand vous êtes très fatigués, vous _____ dans le salon et vous buvez une tisane. (Wieczorem, gdy jesteście bardzo zmęczeni, odpoczywacie w salonie i pijecie ziołową herbatę.)
 a. se reposez b. te poses c. vous reposent d. vous reposez
1. souffre 2. nous reposons 3. souffres 4. vous reposez

4. Uzupełnij dialogi

a. À la pharmacie après le travail

- Client:** *Bonjour, je suis très fatigué, j'ai travaillé toute la journée et j'ai mal à la tête.* (Dzień dobry, jestem bardzo zmęczony, pracowałem cały dzień i boli mnie głowa.)
- Pharmacien:** 1. _____ (Dzień dobry, rozumiem — musisz odpocząć i dobrze się wyspać; brakuje ci snu.)
- Client:** *Oui, je veux prendre soin de moi, mais je tremble un peu et je me sens faible.* (Tak, chcę o siebie zadbać, ale delikatnie się trzęsę i czuję się słaby.)
- Pharmacien:** 2. _____ (Pij wodę, zjedz coś i odpocznij; jeśli ból będzie się utrzymywał, mogę zaproponować lek o łagodnym działaniu.)

b. Pause café au bureau

- Collègue Julie:** *Marc, tu as l'air faible, ça va ?* (Marc, wyglądasz na osłabionego, wszystko w porządku?)
- Collègue Marc:** 3. _____ (Jestem wykończony, jestem głodny i spragniony, a w biurze często marznę.)
- Collègue Julie:** *Viens, on va prendre un café et quelque chose à manger, tu dois te reposer un peu.* (Chodź, napijemy się kawy i zjemy coś, musisz trochę odpocząć.)
- Collègue Marc:** 4. _____ (Dzięki, po tym będę miał więcej sił, żeby dokończyć spotkanie.)

1. Bonjour, d'accord — vous devez vous reposer et bien dormir ; vous manquez de sommeil. 2. Buvez de l'eau, mangez un peu et reposez-vous ; si la douleur continue, je peux vous proposer un médicament léger. 3. Je suis crevé, j'ai faim et soif, et j'ai souvent froid au bureau. 4. Merci, après ça je serai plus fort pour finir la réunion.

5. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Tu es au travail et il est 12h30. Tu parles avec un collègue et tu expliques que tu veux faire une pause pour manger. Dis comment tu te sens. (Utilise : la faim, j'ai très faim, je veux manger.)

J'ai faim, _____

2. Tu es dans un café avec une amie après le travail. Il fait chaud et tu veux boire quelque chose. Dis comment tu te sens et ce que tu veux. (Utilise : la soif, j'ai soif, une boisson.)

J'ai soif, _____

3. Tu parles avec ton responsable après une longue journée de travail. Tu expliques que tu es très fatigué(e) et que tu veux rentrer. (Utilise : la fatigue, je suis fatigué(e), je veux me reposer.)

Je suis fatigué(e), _____

4. Tu es chez le médecin en France. Tu expliques que tu as mal au dos quand tu travailles longtemps à l'ordinateur. (Utilise : la douleur, j'ai mal, le dos.)

J'ai mal _____

6. Napisz 3 lub 4 zdania, aby wyjaśnić, jak się czujesz po dniu pracy i co robisz, by zadbać o swoje ciało.

Après le travail, je me sens... / J'ai souvent... (faim, soif, sommeil, douleur...) / Pour me reposer, je... / Je prends soin de moi quand je...

4. Ważne czasowniki

	Souffrir	Se reposer
je/j'	souffre	me repose
tu	souffres	te reposes
il/elle/on	souffre	se repose
nous	souffrons	nous reposons
vous	souffrez	vous reposez
ils/elles	souffrent	se reposent