

A1.29.1 Un día largo

Długi dzień

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo: https://www.youtube.be/kludDQb_OxE

La fatiga crónica (Przewlekłe zmęczenie)

El estrés (Stres)

Estar nervioso (Być zdenerwowany)

Sentirse cansado (Czuć się zmęczonym)

El cuerpo (Ciało)

Dormir bien (Dobrze spać)

Comer sano (Zdrowo się odżywiać)

Hacer deporte (Uprawiać sport)

Estar muy cansado (Być bardzo zmęczonym)

Cortisol (Kortyzol)

Picos normales (Typowe piki)

Durante el día (W ciągu dnia)

Por la noche (W nocy)

No dormir bien (Nie spać dobrze)

Nivel medio (Średni poziom)

- ¿Qué puede tener una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
 - Puede tener siempre mucha energía.
 - Puede tener fatiga crónica.
 - Puede no necesitar dormir.
 - Puede no sentir estrés nunca.
- ¿Cómo se sienten algunas personas con fatiga crónica?
 - Como si no tuvieran cuerpo.
 - Como si tuvieran mucha fuerza para hacer deporte.
 - Como si un camión les pasara por encima.
 - Como si estuvieran de vacaciones en la playa.
- ¿Qué puede ser el motivo de este cansancio fuerte?
 - Comer demasiado sano.
 - El estrés.
 - Trabajar solo una hora al día.
 - Hablar mucho con los amigos.
- ¿Qué pasa por la noche con una persona con este problema?
 - Duerme perfecto y se levanta con mucha energía.
 - Duerme todo el día y toda la noche.
 - No puede sentir cansancio.
 - No duerme bien.

1-b 2-c 3-b 4-d

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Estado físico y sensaciones

Stan fizyczny i doznania

Pedro: ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

(Ale masz minę! Jesteś bardzo zmęczona?)

Ana: Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.

(Jestem wykończona. Dzisiaj był wieczny dzień.)

Pedro: ¿Otra vez tanto lío en el trabajo?

(Znowu tyle zamieszania w pracy?)

Ana: Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Tengo dolor de cabeza.	<i>(Tak. Duży stres, wiele spotkań... Boli mnie głowa.)</i>
Pedro: Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?	<i>(Chodź, usiądź na chwilę. Chcesz wody? Jesteś spragniona?)</i>
Ana: Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.	<i>(Tak, dziękuję. I jestem też trochę głodna.)</i>
Pedro: Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.	<i>(Dobrze, przygotuję ci coś szybko. Ale posłuchaj: tak dalej nie możesz funkcjonować. Musisz się odłączyć.)</i>
Ana: Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.	<i>(Wiem, muszę się zrelaksować, potrzebuję wakacji. Chcę trochę o siebie zadbać.)</i>
Pedro: Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo «ya lo haremos» y nunca lo hacemos.	<i>(Właśnie oglądałem loty. Od miesięcy mówimy «zrobimy to» i nigdy tego nie robimy.)</i>
Ana: Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.	<i>(Masz rację. Zawsze o tym rozmawiamy i nic. Możemy poszukać czegoś spokojnego, blisko morza.)</i>
Pedro: Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.	<i>(Idealnie. Dziś wieczorem zjemy kolację, usiądziemy razem i zarezerwujemy. Bez wymówek.)</i>
Ana: Hecho.	<i>(Umowa stoi.)</i>

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?

a. Está relajada y contenta.

c. Está agotada y muy cansada.

2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?

a. Le duelen las piernas.

c. Le duele la cabeza.

b. Está sudada después de hacer deporte.

d. Está enferma en el hospital.

b. Le duele el estómago.

d. Le duele la espalda.

1-c 2-c