A1.29.1 Un día largo

Długi dzień
Ćwiczenia: https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/hablando-de-ejercicio-y-bienestar

1. Obejrzyj wideo i rozpoznaj słownictwo. Następnie odpowiedz na poniższe pytania.

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

La fatiga crónica	*(Przewlekłe zmęczenie)*	**Sentirse cansado**	*(Czuć się zmęczonym)*
El estrés	*(Stres)*	**El cuerpo**	*(Ciało)*
Estar nervioso	*(Być zdenerwowanym)*		

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Ana llega a casa cansada y agotada después de un día largo de trabajo.
Ana wraca do domu zmęczona i wyczerpana po długim dniu w pracy.

Pedro:	¡Qué cara tienes! ¿Estás muy cansada?	*(Ależ masz minę! Jesteś bardzo zmęczona?)*
Ana:	Estoy muy cansada. Hoy ha sido un día muy largo.	*(Jestem bardzo zmęczona. Dzisiaj był bardzo długi dzień.)*
Pedro:	¿Otra vez mucho trabajo en la oficina?	*(Znowu dużo pracy w biurze?)*
Ana:	Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Me duele la cabeza.	*(Tak. Dużo stresu, dużo spotkań... Boli mnie głowa.)*
Pedro:	Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?	*(Chodź, usiądź na chwilę. Chcesz wody? Jesteś spragniona?)*
Ana:	Sí, gracias. Y también tengo un poco de hambre.	*(Tak, dziękuję. I też jestem trochę głodna.)*
Pedro:	Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: no puedes seguir así. Necesitas descansar.	*(Dobrze, przygotuję ci coś szybko. Ale słuchaj: nie możesz tak dalej. Musisz odpocząć.)*
Ana:	Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.	*(Wiem, muszę się zrelaksować, potrzebuję wakacji. Chcę trochę o siebie zadbać.)*
Pedro:	Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo 'lo haremos' pero nunca lo hacemos.	*(Właśnie oglądałam loty. Od miesięcy mówimy „zrobimy to", ale nigdy tego nie robimy.)*
Ana:	Tienes razón. Siempre lo hablamos y no pasa nada. Podemos buscar un lugar tranquilo, cerca del mar.	*(Masz rację. Zawsze o tym rozmawiamy i nic z tego nie wychodzi. Możemy poszukać spokojnego miejsca, blisko morza.)*
Pedro:	Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos y reservamos. Sin excusas.	*(Świetnie. Dziś wieczorem zjemy, usiądziemy i zarezerwujemy. Bez wymówek.)*
Ana:	Hecho.	*(Załatwione.)*

3. Wybierz poprawną odpowiedź.

1. ¿Por qué Ana se siente agotada?
   (Dlaczego Ana czuje się wyczerpana?)
   - ☐ Porque tiene hambre.
   - ☐ Porque no durmió bien anoche.
   - ☐ Porque su entrenamiento fue muy intenso.
   - ☐ Porque está enferma.

2. ¿Qué va a hacer Pedro mientras Ana se ducha?
   (Co będzie robił Pedro, gdy Ana będzie się kąpać?)
   - ☐ Pedro va a comer algo.
   - ☐ Pedro va a correr.
   - ☐ Pedro va a trabajar.
   - ☐ Pedro va a meditar.
3. ¿Qué van a hacer después de que Ana se duche y Pedro medite?
   (Co będą robić po tym, jak Ana się wykąpie, a Pedro zamedytuje?)
   - ☐ Van a ver una película en casa.
   - ☐ Van a ir al gimnasio otra vez.
   - ☐ Van a comer algo rico y relajarse.
   - ☐ Van a salir a correr juntos.
4. Según el diálogo, ¿qué siente Ana además de agotada?
   (Według dialogu, co czuje Ana oprócz zmęczenia?)
   - ☐ Está aburrida y tiene frío.
   - ☐ Tiene mucho hambre y está feliz.
   - ☐ Está contenta y con energía.
   - ☐ Tiene mucha sed y le duele la espalda.

Rozwiązania:

***1**. Porque su entrenamiento fue muy intenso.**/**Ponieważ jego trening był bardzo intensywny. **2**. Pedro va a meditar.**/**Pedro zamierza medytować. **3**. Van a comer algo rico y relajarse.**/**Będą jeść coś pysznego i się zrelaksować. **4**. Tiene mucha sed y le duele la espalda.**/**Jest bardzo spragniony i boli go plecy.*

4. Odpowiedz na pytania i popraw je z nauczycielem.

1. ¿Cómo te sientes normalmente después de hacer ejercicio intenso?
   (Jak się zwykle czujesz po intensywnym ćwiczeniu?)
2. ¿Qué haces para cuidar tu cuerpo cuando estás cansado o te duele algo?
   (Co robisz, aby zadbać o swoje ciało, gdy jesteś zmęczony lub coś cię boli?)
3. ¿Qué bebida prefieres cuando tienes mucha sed después de entrenar?
   (Jakiego napoju wolisz po treningu, gdy bardzo jesteś spragniony?)
4. ¿Qué actividades te ayudan a relajarte después de un día agotador?
   (Jakie działania pomagają ci się zrelaksować po wyczerpującym dniu?)

_____

_____

_____