

A1.29 Estados físicos y sensaciones



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

| | | | |
|------------------|-----------------------|------------------|---------------------------|
| El hambre | (<i>Glód</i>) | Sudado | (<i>Spocony</i>) |
| La sed | (<i>Pragnienie</i>) | Lesionado | (<i>Kontuzjowany</i>) |
| El dolor | (<i>Ból</i>) | Cuidarse | (<i>Dbać o siebie</i>) |
| Cansado | (<i>Zmęczony</i>) | Meditar | (<i>Medytować</i>) |
| Agotado | (<i>Wykończony</i>) | Relajarse | (<i>Relaksować się</i>) |

1. Dialog: Ana llega a casa muy cansada después de un día largo de trabajo

(QR: Audio)



- Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?
(*¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?*)
- Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.
(*Jestem wykończona. Dziś to był wieczność.*)
- Pedro:** ¿Otra vez mucho lío en el trabajo?
(*¿Otra vez mucho lío en el trabajo?*)
- Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Y tengo dolor de cabeza.
(*Tak. Dużo stresu, wiele spotkań... I boli mnie głowa.*)
- Pedro:** Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?
(*Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?*)
- Ana:** Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.
(*Tak, dziękuję. I też jestem trochę głodna.*)
- Pedro:** Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.
(*Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.*)
- 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 "ya lo haremos" y nunca lo hacemos.
(*Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo "ya lo haremos" y nunca lo hacemos.*)
- Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y no hacemos nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.
(*Masz rację. Zawsze o tym mówimy i nic z tego nie wychodzi. Możemy poszukać czegoś spokojnego, blisko morza.*)
- Pedro:** Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.
(*Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.*)
- Ana:** Hecho.
(*Hecho.*)

- ¿Qué le pasa a Ana cuando llega a casa? (*Co się dzieje z Aną, gdy wraca do domu?*)
 - Está sudada porque ha hecho deporte.
 - Está agotada y tiene dolor de cabeza.
 - Está lesionada y no puede caminar.
 - Está meditando y muy tranquila.
- ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana? (*Jaki plan chcą zrealizować Pedro i Ana?*)
 - Trabajar más horas para ganar dinero.
 - Comprar una casa nueva.
 - Reservar unas vacaciones cerca del mar.
 - Ir al hospital esta noche.

1-b 2-c

2. Gramatyka: Imiesłów przeszły jako przymiotnik: "-ado, -oso, ..."

Imiesłów czasu przeszłego może w niektórych kontekstach pełnić funkcję przymiotnika.



1. Imiesłowy czasu przeszłego pełnią funkcję przymiotników, gdy opisują stan lub cechę. Przykład: "Los niños están cansados".

| | Singular (<i>liczba pojedyncza</i>) | Plural (<i>liczba mnoga</i>) |
|--|---|--|
| Masculino (<i>rodzaj męski</i>) | Agotado Él se siente agotado . | Agotados Ellos se sienten agotados . |
| | Lesionado El chico está lesionado . | Lesionados Los chicos están lesionados . |
| | Sudada Ella está sudada . | Sudadas Ellas están sudadas . |
| Femenino (<i>rodzaj żeński</i>) | Cansada Ella se siente cansada . | Cansadas Ellas se sienten cansadas . |

Imiesłowy, które pełnią funkcję przymiotników, dostosowują się do liczby i rodzaju.

- Después de tantas horas en la oficina, todos estamos muy _____. (*Po tylu godzinach w biurze wszyscy jesteśmy bardzo zmęczeni.*)
a. cansadas b. cansados c. cansado d. cansada
- María y Laura están _____ después de la clase de baile. (*María i Laura są spocone po zajęciach tanecznych.*)
a. sudado b. sudadas c. sudados d. sudada
- El chico está _____ y hoy no puede hacer deporte. (*Chłopak ma kontuzję i dziś nie może uprawiać sportu.*)
a. lesionada b. lesionados c. lesionado d. lesionado
- Después del proyecto difícil, me siento _____ pero satisfecho. (*Po trudnym projekcie czuję się wyczerpany, ale zadowolony.*)
a. agotados b. agotao c. agotado d. agotada

1. cansados 2. sudadas 3. lesionado 4. agotado

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Después de ocho horas sentado, | a. necesito estirarme un poco en la oficina. |
| 2. Hoy tengo dolor de espalda, | b. tengo que cuidarme y dormir más horas. |
| 3. Después del gimnasio estoy sudado, | c. estoy muy cansado y necesito descansar. |
| 4. Trabajo mucho esta semana, | d. voy directo a ducharme en casa. |



1-c: Po ośmiu godzinach siedzenia jestem bardzo zmęczony i muszę odpocząć. **2-a:** Dziś bolą mnie plecy, muszę się w biurze trochę rozciągnąć. **3-d:** Po siłowni jestem spocony, idę od razu się ogarnąć i wziąć prysznic w domu. **4-b:** W tym tygodniu dużo pracuję, muszę o siebie zadbać i spać więcej.



2. E-mail z siłowni: „Zadbaj o siebie po pracy” (QR: Audio)

Wypełnij luki: cuidarte, sed, dolor, relajarnos, meditar, cansada

Hola, Marta:

Sabemos que trabajas muchas horas en la oficina y llegas a casa (1) _____. En nuestro gimnasio “Vida Activa” ofrecemos clases suaves para después del trabajo. La sala tiene buena temperatura y hay agua fría si tienes (2) _____. En la clase hacemos estiramientos y respiraciones lentas para (3) _____. Muchas personas llegan con (4) _____ de espalda y salen más tranquilas. Después de la clase puedes sentarte cinco minutos para (5) _____ en silencio. Ven a probar una sesión este jueves a las 19:00. Es una actividad fácil para (6) _____ un poco cada día.

Cześć, Marta:

Wiemy, że pracujesz wiele godzin w biurze i wracasz do domu zmęczona. W naszej siłowni „Vida Activa” oferujemy łagodne zajęcia po pracy. Sala ma przyjemną temperaturę i jest zimna woda, jeśli jesteś spragniona. Na zajęciach robimy rozciąganie i powolne ćwiczenia oddechowe, żeby się zrelaksować. Wiele osób przychodzi z bólem pleców i wychodzi spokojniejszych. Po zajęciach możesz usiąść pięć minut i medytować w ciszy. Przyjdź na próbne zajęcia w ten czwartek o 19:00. To prosta aktywność, by codziennie trochę o siebie zadbać.

(1) cansada, (2) sed, (3) relajarnos, (4) dolor, (5) meditar, (6) cuidarte



3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)

- ¿Qué necesita Marta ahora? (*Czego Marta teraz potrzebuje?*)
 - Comer mucho porque tiene mucha hambre en la oficina.*
 - Descansar y ocuparse de su bienestar físico.*
 - Salir a correr porque se siente llena de energía.*
- ¿Por qué Luis prefiere no salir esta noche? (*Dlaczego Luis woli dziś nie wychodzić wieczorem?*)
 - Porque tiene mucha sed y quiere ir al bar solo.*
 - Porque está agotado de trabajar todo el día.*
 - Porque tiene una molestia en el pie y busca calma.*

1-b 2-c

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Cuando trabajo muchas horas seguidas, _____ y después me siento más relajado. (*Kiedy pracuję wiele godzin z rzędu, dbam o siebie i potem czuję się bardziej zrelaksowany.*)
 - me cuidas*
 - se cuida*
 - me cuido*
 - me cuidar*
- Ahora intentas dormir más y _____ mejor porque estás siempre cansado. (*Teraz próbujesz spać więcej i lepiej o siebie dbasz, bo jesteś ciągle zmęczony.*)
 - te cuidar*
 - te cuidas*
 - te cuido*
 - se cuidan*
- Mi compañero no _____ y está siempre agotado en la oficina. (*Mój współpracownik o siebie nie dba i w biurze jest zawsze wykończony.*)
 - se cuidar*
 - se cuida*
 - te cuida*
 - se cuidamos*

1. me cuido 2. te cuidas 3. se cuida

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



a. Pedir cita en el centro de salud

- Paciente:** *Hola, buenos días. Estoy muy cansado y me duele la cabeza. (Dzień dobry. Jestem bardzo zmęczony i boli mnie głowa.)*
- Recepcionista** *Buenos días. ¿Desde cuándo tienes dolor y te sientes agotado?*
- centro de salud:** *(Dzień dobry. Od kiedy masz ból i czujesz się wyczerpany?)*
- Paciente:** *Desde ayer por la tarde. Quiero cuidarme y necesito ver al médico. (Od wczoraj po południu. Chcę o siebie zadbać i potrzebuję wizyty u lekarza.)*
- Recepcionista** *De acuerdo, puedo darte una cita hoy a las cinco de la tarde.*
- centro de salud:** *(Dobrze, mogę umówić cię na wizytę dziś o piątej po południu.)*

1. ¿Qué dices tú cuando estás cansado o agotado?

b. Charla tras la clase de gimnasio

Amigo Carlos: *Uf, estoy sudado y muy cansado después de la clase, pero contento.
(Uf, jestem spocony i bardzo zmęczony po zajęciach, ale zadowolony.)*

Amiga Laura: *Yo también. Ahora tengo mucha sed y un poco de hambre.
(Ja też. Teraz bardzo chce mi się pić i jestem trochę głodna.)*

Amigo Carlos: *Quiero cuidarme más: comer bien, descansar y relajarme en casa.
(Chcę bardziej o siebie dbać: dobrze się odżywiać, odpoczywać i relaksować się w domu.)*

Amiga Laura: *Yo a veces medito diez minutos; me ayuda a relajarme y bajar el estrés.
(Czasami medytuję dziesięć minut; to pomaga mi się zrelaksować i zmniejszyć stres.)*

1. ¿Qué haces tú para relajarte después del trabajo?

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

1. Estás en la oficina y tienes muchas reuniones. No has comido desde la mañana y ahora es la hora de comer. Dí a tu compañero cómo te sientes y qué necesitas. (Usa: el hambre, tengo..., necesito comer)



2. Estás en un bar con compañeros después del trabajo. Hace calor y hablas con el camarero. Pide algo para beber y explica cómo te sientes. (Usa: la sed, tengo..., algo para beber)

7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Pablo: Hola, ¿cómo estás?

Hoy estoy un poco **cansado** del trabajo, pero quiero **cuidarme** un poco.

¿Quieres salir a caminar esta tarde por el parque? Podemos ir tranquilos, hablar y luego tomar agua en una terraza.

Si te sientes muy **agotado** o con **dolor** de cabeza, podemos quedar otro día.

¿Qué tal te sientes tú ahora?



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Hola Pablo, yo estoy... / Ahora me siento... / Hoy necesito...*

Ważne czasowniki

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

Cuidarse (*dbać o siebie*)

Presente

me cuido

te cuidas

se cuida

nos cuidamos

os cuidáis

se cuidan