A1.29 Estados físicos y sensaciones

Stany fizyczne i odczucia

https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/program/a1/29

El hambre	*(głód)*	**Cansado**	*(zmęczony)*
La sed	*(pragnienie)*	**Agotado**	*(wyczerpany)*
El dolor	*(ból)*	**Cuidarse**	*(dbać o siebie)*
Lesionado	*(ranny)*	**Relajarse**	*(relaksować się)*
Sudado	*(spocony)*	**Meditar**	*(medytować)*

1. Dialog: Estado físico y sensaciones

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.	*(Tak. Duży stres, wiele 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 tengo un poco de hambre también.	*(Tak, dziękuję. I jestem też trochę głodna.)*
Pedro:	Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.	*(Dobrze, przygotuję ci coś szybko. Ale posłuchaj: tak dalej nie możesz funkcjonować. Musisz się odłączyć.)*
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.	*(Właśnie oglądałem loty. Od miesięcy mówimy «zrobimy to» i nigdy tego nie robimy.)*
Ana:	Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.	*(Masz rację. Zawsze o tym rozmawiamy i nic. Możemy poszukać czegoś spokojnego, blisko morza.)*
Pedro:	Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.	*(Idealnie. Dziś wieczorem zjemy kolację, usiądziemy razem i zarezerwujemy. Bez wymówek.)*
Ana:	Hecho.	*(Umowa stoi.)*

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?
   a. Está agotada y muy cansada.
   b. Está relajada y contenta.
   c. Está enferma en el hospital.
   d. Está sudada después de hacer deporte.
2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?
   a. Le duelen las piernas.
   b. Le duele el estómago.
   c. Le duele la cabeza.
   d. Le duele la espalda.

1-a 2-c

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

Imiesłów przeszły może pełnić funkcję przymiotnika w niektórych kontekstach.

1. Imiesłowy przeszłe funkcjonują jako przymiotniki, gdy opisują stan lub cechę. Przykład: "Los niños están cansados".

	Singular ***(liczba pojedyncza)***	**Plural** ***(liczba mnoga)***
Masculino *(rodzaj męski)*	Agotad**o** Él se siente **agotado**. *(On czuje się wyczerpany.)*	Agotad**os** Ellos se sienten **agotados**. *(Oni czują się wyczerpani.)*
	Lesionad**o** El chico está **lesionado**. *(Chłopak jest ranny.)*	Lesionad**os** Los chicos están **lesionados**. *(Chłopcy są ranni.)*
Femenino *(rodzaj żeński)*	Sudad**a** Ella está **sudada**. *(Ona jest .)*	Sudad**as** Ellas están **sudadas**. *(One są spocone.)*
	Cansad**a** Ella se siente **cansada**. *(Ona czuje się zmęczona.)*	Cansad**as** Ellas se sienten **cansadas**. *(One czują się zmęczone.)*

1. Después de tantas horas en la oficina, todos estamos muy _____.
   a. cansadas *b. cansados* *c. cansado* *d. cansada*
2. María y Laura están _____ después de la clase de baile.
   a. sudado *b. sudadas* *c. sudados* *d. sudada*
3. El chico está _____ y hoy no puede hacer deporte.
   a. lesionada *b. lesionadoes* *c. lesionados* *d. lesionado*
4. Después del proyecto difícil, me siento _____ pero satisfecho.
   a. agotados *b. agotao* *c. agotado* *d. agotada*

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

3.Ćwiczenia

1. Zasady siłowni w firmie (Audio dostępne w aplikacji)

Słowa do użycia: sudado, dolor, agotado, relajarse, tranquilos, cuidarse, lesionado, paras, sed

En nuestra empresa hay un pequeño gimnasio para los empleados. Muchos llegan cansados después del trabajo. Para _____ , el gimnasio ofrece clases suaves de estiramientos y meditación. Es importante escuchar el cuerpo: si tienes _____ , _____ . Si estás muy _____ o _____ , no uses las máquinas.

Después del ejercicio, el cuerpo está _____ y necesita agua. En la entrada hay una fuente para beber si tienes _____ . También hay una zona tranquila para _____ cinco minutos. Así los trabajadores salen menos tensos y se sienten más _____ al final del día.

*W naszej firmie jest mała siłownia dla pracowników. Wielu przychodzi zmęczonych po pracy. Aby **zadbać o siebie** , siłownia oferuje łagodne zajęcia rozciągające i medytację. Ważne jest słuchanie ciała: jeśli odczuwasz ból, przerwij. Jeśli jesteś bardzo wyczerpany lub masz kontuzję, nie korzystaj z maszyn.*

*Po ćwiczeniach ciało jest spocone i potrzebuje wody. Przy wejściu znajduje się kran z wodą do picia, jeśli jesteś spragniony. Jest też ciche miejsce, aby się **zrelaksować** przez pięć minut. Dzięki temu pracownicy wychodzą mniej spięci i czują się bardziej **uspokojeni** na koniec dnia.*

1. ¿Por qué recomiendan escuchar el cuerpo en el gimnasio?

   _____

2. ¿Qué opciones ofrece el gimnasio para cuidarse después del trabajo?

   _____

2. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

1. Hoy estoy muy cansado,	a. tienes que cuidarte y descansar.
2. Después de la reunión larga,	b. necesito relajarme en casa.
3. Cuando salgo a correr,	c. estamos agotados en la oficina.
4. Si estás lesionado,	d. acabo sudado pero contento.

***1-b**: Dzisiaj jestem bardzo zmęczony, muszę odpocząć w domu. **2-c**: Po długim spotkaniu, w biurze jesteśmy wyczerpani. **3-d**: Kiedy wychodzę pobiegać, kończę spocony, ale zadowolony. **4-a**: Jeśli jesteś kontuzjowany, musisz o siebie zadbać i odpocząć.*

3. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Yo _____ cuido y hoy no bebo alcohol porque mañana tengo un examen importante. *(Dbam o siebie i dziś nie piję alkoholu, ponieważ jutro mam ważny egzamin.)*

   a. me *b. nos* *c. se* *d. te*

2. Después del trabajo tú _____ cuidas y haces una clase de yoga para relajarte. *(Po pracy dbasz o siebie i chodzisz na zajęcia jogi, żeby się zrelaksować.)*

   a. se *b. te* *c. nos* *d. me*

3. Mi compañero está muy cansado y no _____ cuida nada: siempre come mal y duerme poco. *(Mój kolega jest bardzo zmęczony i w ogóle o siebie nie dba: zawsze źle je i mało śpi.)*

   a. nos *b. te* *c. se* *d. me*

4. Nosotros _____ cuidamos y hoy cenamos temprano porque estamos agotados. *(Dbamy o siebie i dziś jemy kolację wcześnie, bo jesteśmy wyczerpani.)*

   a. te *b. nos* *c. se* *d. me*

***1**. me **2**. te **3**. se **4**. nos*

4. Uzupełnij dialogi

a. Cansancio tras jornada laboral

Compañero Luis:	*Tienes mala cara, ¿estás bien?*	*(Wyglądasz na zmęczoną, wszystko w porządku?)*
Tú:	*1._____ _____*	*(Jestem bardzo zmęczona, prawie wyczerpana; dziś praca była bardzo ciężka.)*
Compañero Luis:	*Entonces esta noche tienes que cuidarte y descansar un poco.*	*(Więc dziś wieczorem musisz o siebie zadbać i trochę odpocząć.)*
Tú:	*2._____ _____*	*(Tak, w domu chcę wziąć prysznic, a potem medytować przez pięć minut.)*

b. Dolor y sed después de correr

Amiga Marta:	*Estás sudado, ¿cómo te encuentras después de correr?*	*(Jesteś spocony, jak się czujesz po bieganiu?)*
Tú:	*3._____ _____*	*(Czuję się dobrze, ale mam trochę bólu w nodze; myślę, że się naciągnąłem.)*
Amiga Marta:	*Entonces hoy paramos aquí, es importante cuidarse.*	*(W takim razie dziś przerywamy, ważne jest, żeby o siebie zadbać.)*
Tú:	*4._____ _____*	*(Tak, teraz potrzebuję wody, bardzo chce mi się pić i chcę usiąść, żeby się chwilę zrelaksować.)*

***1**. Estoy muy cansada, casi agotada; hoy el trabajo ha sido muy duro. **2**. Sí, en casa quiero ducharme y luego meditar cinco minutos. **3**. Estoy bien, pero tengo un poco de dolor en la pierna; creo que estoy lesionado. **4**. Sí, ahora necesito agua, tengo mucha sed y quiero sentarme a relajarme un rato.*

5. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Estás en el trabajo. Es la hora de comer y un compañero te pregunta cómo estás. Explica que tienes mucha hambre y que necesitas comer algo. (Usa: el hambre, necesito, algo de comer)

Tengo hambre y _____

2. Estás en una reunión larga. Un colega quiere ir a tomar algo y te pregunta si quieres venir. Di que tienes sed y que quieres beber algo. (Usa: la sed, beber, agua)

Tengo sed y _____

3. Estás en el gimnasio con un amigo. Él te pregunta cómo está tu cuerpo después del trabajo y el deporte. Explica que estás muy cansado y que necesitas descansar. (Usa: cansado, el cuerpo, descansar)

Estoy cansado y _____

4. Hablas con tu médico de cabecera en el centro de salud. Él te pregunta qué haces para cuidarte. Explica brevemente cómo te cuidas. (Usa: cuidarse, caminar, comer bien)

Para cuidarme _____

6. Napisz 4 lub 5 zdań o tym, jak się czujesz po dniu pracy i co robisz, żeby o siebie zadbać.

Me siento cansado/a / Tengo dolor de... / Para cuidarme, practico... / Necesito descansar y beber agua

_____

_____

_____

4. Ważne czasowniki

	Cuidarse
yo	me cuido
tú	te cuidas
él/ella/usted	se cuida
nosotros/nosotras	nos cuidamos
vosotros/vosotras	os cuidáis
ellos/ellas/ustedes	se cuidan