



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

- 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.)*

1. ¿Qué le pasa a Ana cuando llega a casa?
 - a. Está sudada porque ha hecho deporte.
 - b. Está agotada y tiene dolor de cabeza.
 - c. Está meditando y muy tranquila.
 - d. Está lesionada y no puede caminar.
2. ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana?
 - a. Ir al hospital esta noche.
 - b. Reservar unas vacaciones cerca del mar.
 - c. Trabajar más horas para ganar dinero.
 - d. Comprar una casa nueva.

1-b 2-b

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 .

- Después de tantas horas en la oficina, todos estamos muy _____.
a. cansadas b. cansados c. cansado d. cansada
- María y Laura están _____ después de la clase de baile.
a. sudado b. sudadas c. sudados d. sudada
- El chico está _____ y hoy no puede hacer deporte.
a. lesionada b. lesionados c. lesionado d. lesionada
- 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. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

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

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

Hola, Marta:

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

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.



1. ¿Qué necesita Marta ahora?

(Czego Marta teraz potrzebuje?)

- | | |
|---|---|
| a. Comer mucho porque tiene mucha hambre en la oficina. | b. Descansar y ocuparse de su bienestar físico. |
| c. Salir a correr porque se siente llena de energía. | |

2. ¿Por qué Luis prefiere no salir esta noche?

(Dlaczego Luis woli dziś nie wychodzić wieczorem?)

- | | |
|---|--|
| a. Porque tiene una molestia en el pie y busca calma. | b. Porque tiene mucha sed y quiere ir al bar solo. |
| c. Porque está agotado de trabajar todo el día. | |

4. Wypierz poprawne rozwiązanie

1. 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.)*
 a. se cuido b. me cuidas c. me cuidar d. me cuido
2. Ahora intentas dormir más y _____ mejor porque estás siempre cansado. *(Teraz próbujesz spać więcej i lepiej o siebie dbasz, bo jesteś ciągle zmęczony.)*
 a. se cuidan b. te cuido c. te cuidar d. te cuidas
3. Mi compañero no _____ y está siempre agotado en la oficina. *(Mój współpracownik o siebie nie dba i w biurze jest zawsze wykończony.)*
 a. se cuidamos b. te cuida c. se cuida d. se cuidar
1. me cuido 2. te cuidas 3. se cuida

5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



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 1. _____
centro de salud:

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 2. _____
centro de salud:

b. Charla tras la clase de gimnasio

Amigo Carlos: 3. _____

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: 4. _____

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.)*

Przykładowe odpowiedzi:

1. Buenos días. ¿Desde cuándo tienes dolor y te sientes agotado? 2. De acuerdo, puedo darte una cita hoy a las cinco de la tarde. 3. Uf, estoy sudado y muy cansado después de la clase, pero contento. 4. Quiero cuidarme más: comer bien, descansar y relajarme en casa.

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Estás en la oficina y tienes muchas reuniones. No has comido desde la mañana y ahora es la hora de comer. Di 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. WhatsApp

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

Cuidarse (dbać o siebie)

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