

A1.29 Lichamelijke toestanden en sensaties



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

De dorst	<i>(Pragnienie)</i>	Geblesseerd	<i>(Zraniony)</i>
De honger	<i>(Głód)</i>	Bezweet	<i>(Spocony)</i>
De pijn	<i>(Ból)</i>	Zich ontspannen	<i>(Relaksować się)</i>
Moe	<i>(Zmęczony)</i>	Rusten	<i>(Odpoczywać)</i>
Uitgeput	<i>(Wyczerpany)</i>	Mediteren	<i>(Medytować)</i>

1. Dialog: Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleur – tijd om te veranderen?

- Joost:** Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Dzień dobry, Floor, jak się dziś czujesz?)*
- Floor:** Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Dzień dobry, Joost, czuję się dobrze, ale też jestem zestresowana.)*
- Joost:** De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(Presja w pracy jest duża, co? Ja też to zauważam w tym tygodniu.)*
- Floor:** Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Tak. Czasem robię proste ćwiczenie oddechowe, żeby się zrelaksować.)*
- Joost:** Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(Jak dokładnie ono wygląda? Może mi też pomoże.)*
- Floor:** Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(Siedzę spokojnie, zamykam oczy i powoli robię wdech.)*
- Joost:** En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(A potem też robisz dłuższy wydech, żeby się odprężyć?)*
- Floor:** Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Dokładnie. Robię dłuższy wydech i puszczam napięcie.)*
- Joost:** Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(Spróbuję tego za chwilę. Dzięki z góry.)*

1. Waarom doet Floor een ademhalingsoefening?

- a. Omdat ze dorst heeft.
 - b. Omdat ze honger heeft.
 - c. Omdat ze geblesseerd is.
 - d. Omdat ze zich wil ontspannen.
2. Wat doet Floor bij de oefening?
 - a. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.
 - b. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.
 - c. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.
 - d. Ze gaat liggen en rust de hele dag.

1-d 2-a

2. Gramatyka: Zdrobnienia

Zdrobnienia tworzy się przez dodanie przyrostka do rzeczownika, na przykład jasje, deurtje, armpje.



1. **Zdrobnienia** kończą się na -je, -tje, -etje, -kje, -pje.
2. Pisownia czasem się zmienia: woning -> woninkje.
3. **Określony rodzajnik:** zdrobnienia zawsze mają rodzajnik „het”.

Zelfstandig naamwoord (rzeczownik)	Verkleinwoord (zdrobnienie)
de jas	het jasje
de deur	het deurtje
de weg	het weggetje
de woning	het woninkje
de arm	het armpje
de boom	het boompje

1. Ik doe snel mijn _____ uit, ik ben helemaal bezweet na de fietstocht naar kantoor.
a. jasje de b. jas c. de jasje d. jasje
2. De dokter kijkt naar mijn _____, want ik ben daar geblesseerd.
a. armpje b. armje c. de armpje d. armtje
3. Ik ga even op het _____ bij de boom zitten om te rusten en te mediteren.
a. bankje b. de bankje c. bank d. banktje
4. Hij woont in een klein _____ naast een druk weggetje; hij is vaak moe van het lawaai.
a. woningje b. woningkje c. woninkje d. het woning

1. jasje 2. armpje 3. bankje 4. woninkje

3. Ćwiczenia



1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| a. Na deze lange werkdag | 1. mag ik een glas water? |
| b. Ik heb veel dorst, | 2. ik wil even rusten. |
| c. Mijn rug doet pijn, | 3. pak ik even een koud flesje. |
| d. Na het sporten | 4. ben ik helemaal uitgeput. |

1-d: Po tym długim dniu pracy jestem zupełnie wyczerpany. **2-a:** Bardzo chce mi się pić, czy mogę prosić o szklankę wody? **3-b:** Boli mnie kręgosłup, chcę chwilę odpocząć. **4-c:** Po ćwiczeniach biorę na chwilę zimną butelkę.

2. Plakat na siłowni: Relaks po dniu pracy (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: mediteren, pijn, matje, moe, rusten, bezweet, dorst, gespannen, poster

Na een lange werkdag zit je veel op een stoel. Je lichaam voelt zwaar en soms doet je rug _____ . In de sportschool FitPunt hangt bij de ingang een kleine _____ . Op de poster staat: "Voel je je _____ ? Kom naar onze rustige avondles. Hier kun je stretchen, _____ en even niets doen."

In de les is de muziek zacht. De trainer zegt: "Ga liggen op je _____ . Sluit je ogen. Voel je buik en je benen. Ben je hongerig of heb je _____ ? Ben je _____ of juist _____ ? Luister naar je lichaam. Neem daarna tien minuten om te _____ . Je wordt rustiger en slaapt beter in de nacht."

Po długim dniu pracy dużo siedzisz na krześle. Twoje ciało czuje się ciężkie i czasem boli cię kręgosłup. Na siłowni FitPunt przy wejściu wisi mały plakat. Na plakacie jest napisane: "Czy czujesz się spięty/a? Przyjdź na nasze spokojne wieczorne zajęcia. Tutaj możesz się rozciągać, medytować i przez chwilę nic nie robić."

Na zajęciach muzyka jest cicha. Trener mówi: "Połóż się na swojej macie. Zamknij oczy. Poczuj swój brzuch i nogi. Czy jesteś głodny/a albo chce ci się pić? Czy jesteś spocony/a, czy raczej zmęczony/a? Słuchaj swojego ciała. Potem poświęć dziesięć minut na odpoczynek. Uspokoisz się i będziesz lepiej spać w nocy."



3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.

- Wat heeft de man nu nodig?
(Czego mężczyzna teraz potrzebuje?)
 - Hij wil uitgaan en hard sporten.
 - Hij heeft behoefte aan stilte en een moment om te rusten.
 - Hij heeft veel honger en zoekt meteen een groot diner.
- Hoe voelt de vrouw zich na het sporten?
(Jak czuje się kobieta po ćwiczeniach?)
 - Ze is niet dorstig en heeft spijt van het sporten.
 - Ze is erg moe maar ook tevreden over haar lichaam.
 - Ze heeft erge pijn in haar benen en kan niet meer lopen.

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Na een lange werkdag _____ ik een
halfuurtje op het bankje in de tuin.
 - rust
 - rusten
 - ruste
 - rustt
 (Po długim dniu pracy odpoczywam pół godziny na ławeczce w ogrodzie.)
- In het weekend _____ jij even op het stoeltje
voordat je gaat sporten.
 - rust
 - ruste
 - rusten
 - rustt
 (W weekend odpoczywasz chwilę na stołeczku, zanim pójdziesz ćwiczyć.)
- Na de training _____ wij op het bankje in het
park en drinken we water.
 - rustt
 - rust
 - ruste
 - rusten
 (Po treningu odpoczywamy na ławce w parku i pijemy wodę.)

1. rust 2. rust 3. rusten

5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



a. Bezweet na het hardlopen

- Collega Tom:** *Je ziet er bezweet uit, gaat het goed?*
(Wygładasz na spoconego, wszystko w porządku?)
- Jij:** 1. _____
- Collega Tom:** *Zullen we even zitten in de kantine? Je moet rusten.*
(Usiądziemy na chwilę w stołówce? Musisz odpocząć.)
- Jij:** 2. _____

b. Hoofdpijn tijdens werk

- Collega Sara:** 3. _____
- Jij:** *Ja, ik heb hoofdpijn en ik voel me moe.*
(Tak, boli mnie głowa i czuję się zmęczony.)

Collega Sara: 4. _____

Jij: *Ja, dat ga ik doen. Ik wil me even ontspannen en uitrusten.
(Tak, tak zrobię. Chcę się na chwilę zrelaksować i odpocząć.)*

Przykładowe odpowiedzi:

1. Ja, maar ik ben moe en een beetje uitgeput. 2. Goed idee, ik heb dorst. Mag ik alsjeblieft water? 3. Je ziet er niet goed uit, heb je pijn? 4. Ga je even naar de stilte-ruimte om te rusten?

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Je bent op je werk. Je hebt veel honger, maar je collega praat lang. Je wilt even pauze. Zeg wat je nodig hebt. (Gebruik: de honger, pauze, iets eten)

2. Je bent in de sportschool. Je vriend(in) vraagt: 'Hoe gaat het?' Je bent erg moe. Zeg hoe je je voelt en wat je nu wilt doen. (Gebruik: moe, even zitten, water drinken)

7. WhatsApp

Hey Sam,
Hoe gaat het nu met je? In de sportschool zag je er **moe** uit en je was heel **bezweet**.
Heb je ook **pijn** in je been?
Als je wilt, kan ik even langskomen met water of iets kleins te eten. Wat heb je nodig?
Groet,
Laura



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Ik voel me ... (moe / goed / niet zo goed). / Ik heb pijn in mijn ... / Kun je ... voor mij meenemen?*

Ważne czasowniki

ik	rust
jij/je	rust
hij/zij/ze/het	rust
wij/we	rusten
jullie	rusten
zij/ze	rusten

Rusten (odpoczywać)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)