

A1.29 Stany fizyczne i odczucia



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

Apetyt	Relaksować się
Głód	Ranny
Pragnienie	Spocony
Sen	Śpiący
Zmęczenie	Zmęczony
Głodny	Może
Obudzony	Odpoczywać
Przerwa	Urlop

1. Dialog: Żona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie

- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy?
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć.
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację.
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro.
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza?
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają.
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorą tarczycę lub insulinoodporność.
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania.
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować.
- Agnieszka:** Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu.

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy?
 - a. Zrobić przerwę w pracy
 - b. Zjeść dużą kolację
 - c. Iść na spacer
 - d. Odpocząć
2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji?
 - a. Jest obudzona i chce się relaksować
 - b. Ma duży apetyt i chce zjeść później
 - c. Musi iść do lekarza teraz
 - d. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna

1-d 2-d

2. Gramatyka: Stopień najwyższy przymiotnika: dobry -> lepszy -> najlepszy

Aby utworzyć stopień najwyższy, dodajemy „naj” do przymiotnika w stopniu wyższym.



Stopień wyższy	Stopień najwyższy
tańszy	najtańszy
droższy	najdroższy
lepszy	najlepszy
gorszy	najgorszy

- Po pracy jestem _____ zmęczony wieczorem.
a. *naj* b. *najbardziej* c. *bardziej* d. *najwięcej*
- Po urlopie mam _____ apetyt.
a. *lepszy* b. *najlepszy* c. *najlepiej* d. *najlepszy*
- Ta woda jest _____.
a. *naj tańsza* b. *najtańsza* c. *najtańszy* d. *tańsza*
- W tym tygodniu mam _____ sen.
a. *najgorszy* b. *gorszy* c. *najgorszy* d. *najgorsze*

1. najbardziej 2. najlepszy 3. najtańsza 4. najgorszy

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| a. Jestem głodny, | 1. muszę odpocząć. |
| b. Chce mi się pić, | 2. zjem kanapkę. |
| c. Jestem zmęczony po pracy, | 3. żeby się zrelaksować. |
| d. W pracy robię przerwę, | 4. poproszę wodę. |

1-b: Jestem głodny, zjem kanapkę. **2-d:** Chce mi się pić, poproszę o wodę. **3-a:** Jestem zmęczony po pracy, muszę odpocząć.

4-c: W pracy robię przerwę, żeby się zrelaksować.



2. Ogłoszenie w biurze: przerwy i odpoczynek (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: śpiący, głód, przerwę, zrelaksować, urlopie, zmęczony, odpoczynek, ranny, pragnienie

Dział HR przypomina: w czasie pracy warto robić krótką _____. Co 60–90 minut wstań od biurka, napij się wody i zjedz małą przekąskę. Jeśli czujesz _____ lub _____, zrób chwilę przerwy i wróć do zadania. Po długim spotkaniu możesz być _____ albo _____ — to normalne.

Po pracy zadbaj o sen i _____. Krótki spacer pomaga się _____. Jeśli w domu jesteś bardzo zmęczony lub rano budzisz się _____ i bez energii, porozmawiaj z lekarzem. Na _____ łatwiej odpoczywać i jeść spokojnie, wtedy samopoczucie jest zwykle lepsze.

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.

- Co Ania chce robić o 13:00?
 - Zjeść obiad w restauracji
 - Zrobić krótką przerwę i odpocząć
 - Pojechać na urlop
- Co mężczyzna zamawia?
 - Wodę i małą kanapkę
 - Kawę i ciasto
 - Zupę i sok



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Po pracy jestem zmęczony i _____ w domu.
 - odpoczywa
 - odpoczywają
 - odpoczywam
 - odpoczywasz
- W przerwie w biurze _____ i piję wodę, bo mam pragnienie.
 - relaksuje się
 - relaksujesz się
 - relaksujemy się
 - relaksują się
- Dziś masz urlop, więc _____ i nie pracujesz.
 - odpoczywa
 - odpoczywasz
 - odpoczywam
 - odpoczywacie

1. odpoczywam 2. relaksują się 3. odpoczywasz

5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



a. Przerwa w biurze

Ania *Marek, jak się czujesz?*

(koleżanka):

Marek 1. _____

(pracownik):

Ania *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*

(koleżanka):

Marek 2. _____

(pracownik):

b. Po treningu na siłowni

Kuba (znajomy): 3. _____

Paweł (ćwiczący): *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*

Kuba (znajomy): 4. _____

Paweł (ćwiczący): *Dobry pomysł. Trochę się obudzę i potem pojadę do domu.*

Przykładowe odpowiedzi:

1. Jestem zmęczony i głodny, mam lekki apetyt, chciałbym coś zjeść. 2. Tak, dziękuję. Potem chciałbym chwilę odpocząć i się zrelaksować. 3. Paweł, jesteś cały spocony! 4. Może usiądziesz chwilę i odpocznesz?

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Jesteś w pracy i rozmawiasz z koleżanką w kuchni. Powiedz, że jesteś głodny/głodna i chcesz przerwę. (Użyj: głodny/głodna, przerwa, może)

2. W biurze jest bardzo ciepło po spotkaniu. Powiedz koledze, że jesteś spocony/spocona i chcesz chwilę odpocząć lub napić się wody. (Użyj: spocony/spocona, odpoczywać, woda)

7. WhatsApp

Cześć! To Marek z biura. Jak się czujesz po obiedzie?

Ja dziś jestem bardzo **zmęczony** i trochę **śpiący**. Może zrobimy krótką **przerwę** o 15:00 i napijemy się kawy albo wody?

Daj znać, czy chcesz.



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Cześć Marku, ja też jestem... / Potrzebuję teraz... / Możemy zrobić przerwę o...*

Ważne czasowniki

Odpoczywać (*odpoczywać*)

Czas teraźniejszy

ja	odpoczywam
ty	odpoczywasz
on/ona/ono	odpoczywa
my	odpoczywamy
wy	odpoczywacie
oni/one	odpoczywają

Relaksować się (*relaksować się*)

Czas teraźniejszy

relaksuję się
relaksujesz się
relaksuje się
relaksujemy się
relaksujecie się
relaksują się