

A1.29 Stany fizyczne i odczucia



- Wyraź, 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 (QR: Audio)



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

1-a 2-a

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.

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

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



Dział HR przypomina: w czasie pracy warto robić krótką (1) _____. Co 60–90 minut wstań od biurka, napij się wody i zjedz małą przekąskę. Jeśli czujesz (2) _____ lub (3) _____, zrób chwilę przerwy i wróć do zadania. Po długim spotkaniu możesz być (4) _____ albo (5) _____ — to normalne.

Po pracy zadbaj o sen i (6) _____. Krótki spacer pomaga się (7) _____. Jeśli w domu jesteś bardzo zmęczony lub rano budzisz się (8) _____ i bez energii, porozmawiaj z lekarzem. Na (9) _____ łatwiej odpoczywać i jeść spokojnie, wtedy samopoczucie jest zwykle lepsze.

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



- Co Ania chce robić o 13:00?

a. Pojechać na urlop	b. Zjeść obiad w restauracji
c. Zrobić krótką przerwę i odpocząć	
- Co mężczyzna zamawia?

a. Zupę i sok	b. Kawę i ciasto
c. Wodę i małą kanapkę	

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

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

1. odpoczywam 2. relaksuję się 3. odpoczywasz

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



a. Przerwa w biurze

- Ania** *Marek, jak się czujesz?*
(koleżanka):
- Marek** *Jestem zmęczony i głodny, mam lekki apetyt, chciałbym coś zjeść.*
(pracownik):
- Ania** *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*
(koleżanka):
- Marek** *Tak, dziękuję. Potem chciałbym chwilę odpocząć i się zrelaksować.*
(pracownik):

- Dlaczego Marek chce przerwę?
-

b. Po treningu na siłowni

- Kuba (znajomy):** *Paweł, jesteś cały spocony!*
Paweł (ćwiczący): *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*
Kuba (znajomy): *Może usiądziesz chwilę i odpoczniesz?*
Paweł (ćwiczący): *Dobry pomysł. Trochę się obudzę i potem pojedę do domu.*

- Jak Paweł się czuje po treningu?
-

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

- 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. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

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

odpoczywam

odpoczywasz

odpoczywa

odpoczywamy

odpoczywacie

odpoczywają

Relaksować się (*relaksować się*)

Czas teraźniejszy

relaksuję się

relaksujesz się

relaksuje się

relaksujemy się

relaksujecie się

relaksują się

ja

ty

on/ona/ono

my

wy

oni/one