



A1.25 Emocje i uczucia

- Wyraż swoje podstawowe emocje.
- Opisz emocje innych.

Rozmowa

Szczęście

Spokój

Myśleć

Płakać

Przepraszać

Uśmiechać się

Śmiać się

Zakochany

Szczęśliwy

Smutny

Zaskoczony

Znudzony

Przestraszony

Zdenerwowany

Wściekły

1. Dialog: Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach

- Wiktor:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem.
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji.
- Wiktor:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie.
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny.
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą mi ręce.
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać.
- Wiktor:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób?
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy.
- Wiktor:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki!
- Karolina:** Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie.

1. Dlaczego Wiktor jest zdenerwowany?
 - a. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
 - b. Bo płacze, bo jest smutny.
 - c. Bo jest znudzony w domu.
 - d. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania?
 - a. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
 - b. Machnąć rękami i śmiać się.
 - c. Schować ręce do kieszeni.
 - d. Trzymać ręce na kolanach.

1-a 2-d

2. Gramatyka: Zaimki wskazujące: ten, ta, to...

Zaimki wskazujące to słowa używane do wskazywania konkretnych osób, rzeczy lub miejsc, określające ich odległość od mówiącego.



1. Ten, ta, to, ci, te wskazują na coś blisko.
2. Tamtem, tamta, tamto, tamci, tamte wskazują na coś dalej.

Odległość	Liczba	R. męski	R. żeński	R. nijaki
blisko	pojedyncza	ten	ta	to
blisko	mnoga	ci	te	te
dalej	pojedyncza	tamten	tamta	tamto
dalej	mnoga	tamci	tamte	

- _____ pan jest zdenerwowany, bo spóźnia się na spotkanie.
a. *Tamten* b. *Ten* c. *To* d. *Ta*
- _____ kobieta się uśmiecha, bo jest szczęśliwa.
a. *To* b. *Tamta* c. *Ta* d. *Ten*
- _____ dziecko płacze, bo jest smutne.
a. *Tamto* b. *Ten* c. *Ta* d. *To*
- _____ panowie są zaskoczeni, bo to nowa informacja.
a. *Ten* b. *Tamci* c. *Te* d. *Ci*

1. *Ten* 2. *Ta* 3. *To* 4. *Ci*

3. Ćwiczenia



1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| a. Jestem dziś trochę zdenerwowany, | 1. bo mam prezentację. |
| b. Ten pan w kolejce | 2. jest wściekły. |
| c. Po rozmowie z szefem | 3. czuję spokój. |
| d. Ona jest smutna, | 4. bo płacze. |

1-a: Dziś jestem trochę zdenerwowany, bo mam prezentację. **2-b:** Ten mężczyzna w kolejce jest wściekły. **3-c:** Po rozmowie z szefem czuję ulgę. **4-d:** Ona jest smutna, bo płacze.

2. Tablica w biurze: Jak się dziś czujesz? (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: przestraszony, smutny, Szczęśliwy, przepraszać, Ten, Spokojny, uśmiechać się, Zdenerwowany, wściekły, Tamten

Na tablicy w kuchni biurowej jest kartka: „Jak się dziś czujesz? Zaznacz.” Są trzy pola: _____ , _____ , _____ . Pod kartką leżą małe karteczki. Rano wiele osób wybiera „Spokojny”. Po spotkaniach częściej pojawia się „Zdenerwowany”. Kierownik prosi: „Jeśli jesteś _____ lub _____ , porozmawiaj z nami. Możesz też napisać krótką wiadomość.”

Obok jest krótka instrukcja. „ _____ kącik ciszy jest tu” – to miejsce z fotelami. „ _____ stół jest do rozmowy” – przy oknie. Gdy ktoś jest _____ , ma zrobić przerwę i pójść do kącika ciszy. W firmie jest też zasada: _____ do klientów i _____ , gdy jest błąd. Na dole jest podpowiedź: „Widzisz koleżankę i ona płacze? Zapytaj: Co się stało?”

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.



- Dlaczego ona jest zdenerwowana?

a. <i>Bo ma ważne spotkanie o 10:00.</i>	b. <i>Bo kawa jej nie smakuje.</i>
c. <i>Bo nie ma czasu na kawę.</i>	
- Jak się czuje Tomek na początku?

a. <i>Jest bardzo spokojny.</i>	b. <i>Jest przygnębiony.</i>
c. <i>Jest wściekły.</i>	

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Ta dziewczyna jest szczęśliwa i _____ na spotkaniu.
a. śmiejesz się b. śmieje się c. śmieję się d. śmieją się
 - Ten chłopiec _____, bo jest smutny.
a. płacze b. płaczą c. płaczysz d. płacę
 - Tamte dzieci _____, bo są zaskoczone.
a. śmieją się b. śmieje się c. śmiejecie się d. śmiejemy się
1. śmieje się 2. płacze 3. śmieją się

5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



a. Spóźnienie na spotkanie w pracy

Marek (kolega z pracy): Anna, przepraszam, spóźniłem się na spotkanie.

Anna (koleżanka z pracy): 1. _____

Marek (kolega z pracy): Myślę o prezentacji i jestem przestraszony.

Anna (koleżanka z pracy): 2. _____

b. Smutna wiadomość od przyjaciela

Piotr (przyjaciel): 3. _____

Kasia (przyjaciółka): Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?

Piotr (przyjaciel): 4. _____

Kasia (przyjaciółka): Chodź na spacer, będzie spokój. Może potem się pośmiejemy.

Przykładowe odpowiedzi:

1. Nic się nie stało, ale wyglądasz na zdenerwowanego. Co się stało? 2. Spokojnie, dasz radę. Uśmiechnij się, będzie dobrze. 3. Cześć, jestem smutny. Płaczę. 4. Nie, nie jestem wściekły. Jestem znudzony i smutny w domu.

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Jesteś w pracy. Kolega pyta: „Jak się czujesz dziś?” Odpowiedz krótko i naturalnie. (Użyj: szczęśliwy/szczęśliwa, dobrze, dziś)

2. W biurze jest głośno i trudno ci się skupić. Poproś koleżankę, żeby było ciszej. (Użyj: spokój, proszę, cicho)

7. WhatsApp

Cześć! Tu Marta z zespołu. Jak się czujesz przed dzisiejszą prezentacją? Ja jestem trochę **zdenewrowana** i **przestraszona**... Widziałam, że Piotr się **uśmiecha**, ale Ania wygląda na **smutną**. Możesz napisać, jak ty się czujesz i czy wszystko masz gotowe?



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Cześć Marto, ja czuję się... / Ten kolega jest... / Ta koleżanka jest... / Mam już... i jestem gotowy/gotowa.*

Ważne czasowniki

Śmiać się (*Śmiać się*)

Czas teraźniejszy

śmieję się

śmiejesz się

śmieje się

śmiejemy się

śmiejecie się

śmieją się

Płakać (*płakać*)

Czas teraźniejszy

placę

placzesz

placze

placemy

placecie

placzą

ja

ty

on/ona/ono

my

wy

oni/one