

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 (QR: Audio)



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

1-b 2-c

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.

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



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: (1) _____, (2) _____, (3) _____. Pod kartką leżą małe karteczki. Rano wiele osób wybiera „Spokojny”. Po spotkaniach częściej pojawia się „Zdenerwowany”. Kierownik prosi: „Jeśli jesteś (4) _____ lub (5) _____, porozmawiaj z nami. Możesz też napisać krótką wiadomość.”

Obok jest krótka instrukcja. „(6) _____ kącik ciszy jest tu” – to miejsce z fotelami. „(7) _____ stół jest do rozmowy” – przy oknie. Gdy ktoś jest (8) _____, ma zrobić przerwę i pójść do kącika ciszy. W firmie jest też zasada: (9) _____ do klientów i (10) _____, gdy jest błąd. Na dole jest odpowiedź: „Widzisz koleżankę i ona płacze? Zapytaj: Co się stało?”

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



- Dlaczego ona jest zdenerwowana?
 - Bo kawa jej nie smakuje.
 - Bo ma ważne spotkanie o 10:00.
 - Bo nie ma czasu na kawę.
- Jak się czuje Tomek na początku?
 - Jest wściekły.
 - Jest przygnębiony.
 - Jest bardzo spokojny.

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

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



5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)

a. Spóźnienie na spotkanie w pracy

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

Anna (koleżanka z pracy): Nic się nie stało, ale wyglądasz na zdenerwowanego. Co się stało?

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

Anna (koleżanka z pracy): Spokojnie, dasz radę. Uśmiechnij się, będzie dobrze.

- Dlaczego Marek jest zdenerwowany?
-

b. Smutna wiadomość od przyjaciela

Piotr (przyjaciel): Cześć, jestem smutny. Płacę.

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

Piotr (przyjaciel): Nie, nie jestem wściekły. Jestem znudzony i smutny w domu.

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

- Jak się czuje Piotr?
-

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

- 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. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

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

placzymy

placiecie

placzą

ja

ty

on/ona/ono

my

wy

oni/one