

A1.25 Emozioni e sentimenti

- Wyraż swoje podstawowe emocje.
- Opisz emocje innych.



Tranquillo	<i>(Spokojny)</i>	Nervoso	<i>(Nerwowy)</i>
Felice	<i>(Szczęśliwy)</i>	Arrabbiato	<i>(Zły)</i>
Innamorato	<i>(Zakochany)</i>	Spaventato	<i>(Przestraszony)</i>
Sorpreso	<i>(Zaskoczony)</i>	Sentire	<i>(Czuć)</i>
Triste	<i>(Smutny)</i>	Piangere	<i>(Płakać)</i>
Annoiato	<i>(Znudzony)</i>	Ridere	<i>(Śmiać się)</i>

1. Dialog: Mattia torna a casa stressato dal lavoro e ne parla con sua moglie Cecilia (QR: Audio)



- Mattia:** Amore! Sono tornato a casa. *(Kochanie! Wróciłem do domu.)*
- Cecilia:** Bentornato, tesoro! Com'è andata oggi al lavoro? *(Witaj z powrotem, skarbie! Jak dziś było w pracy?)*
- Mattia:** Male. Mi sento triste. *(Źle. Czuję się smutny.)*
- Cecilia:** Caspita, mi dispiace! Come mai? *(O rany, przykro mi! Dlaczego?)*
- Mattia:** Abbiamo avuto un sacco di problemi tutto il giorno. Inoltre il capo ci ha dato più lavoro. *(Mieliśmy mnóstwo problemów przez cały dzień. Poza tym szef dał nam więcej pracy.)*
- Cecilia:** Gli hai parlato di questo? *(Rozmawiałeś z nim o tym?)*
- Mattia:** Sì, ma mi ha risposto male. *(Tak, ale odpowiedział mi niegrzecznie.)*
- Cecilia:** Mi dispiace tanto, tesoro. Come ti senti adesso? *(Bardzo mi przykro, skarbie. Jak się teraz czujesz?)*
- Mattia:** Mi sento molto nervoso. *(Jestem bardzo zdenerwowany.)*
- Cecilia:** Poverino... vieni qui, ti do un abbraccio! *(Biedaku... chodź tutaj, przytulę cię!)*
- Mattia:** Grazie mille, tesoro. Ora mi sento meglio. *(Dziękuję bardzo, skarbie. Teraz czuję się lepiej.)*
- Cecilia:** Dai, guardiamo un film e beviamo qualcosa di caldo. Te lo meriti! *(No chodź, obejrzymy film i wypijmy coś ciepłego. Zaslżyłeś na to!)*

1. Come si sente Mattia quando torna a casa? *(Jak się czuje Mattia, kiedy wraca do domu?)*
 - a. Si sente tranquillo.
 - b. Si sente nervoso e triste.
 - c. Si sente sorpreso.
 - d. Si sente felice.
2. Che cosa propone Cecilia alla fine? *(Co proponuje Cecilia na końcu?)*
 - a. Andare a lavorare con lui.
 - b. Parlare di nuovo con il capo.
 - c. Restare in silenzio tutta la sera.
 - d. Guardare un film e bere qualcosa di caldo.

1-b 2-d



2. Gramatyka: Czas przeszły dokonany z essere

Passato prossimo tworzy się z essere + imiesłów czasu przeszłego.

1. Passato prossimo wskazuje czynność, która wydarzyła się w niedalekiej przeszłości.
2. Użyj „essere” z czasownikami ruchu lub stanu.
3. Dla czasowników zakończonych na -are: -ato (stare: stato); -ere: -uto (cadere, caduto); -ire: -ito (venire: venuto)

Coniugazione di 'essere' (Odmiana „essere”)	Participio (Imiesłów)	Esempio (Przykład)
Io sono		Sono arrivato a casa. (Przyjechałem do domu.)
Tu sei		Sei arrivato alle 8 in punto. (Przyjechałeś dokładnie o 8.)
Lui/lei è		E' arrivata in ritardo. (Przyjechała spóźniona.)
Noi siamo	Arrivato/i Arrivata/e	Siamo arrivati a mezzogiorno. (Przyjechaliśmy w południe.)
Voi siete		Siete arrivati nel pomeriggio. (Przyjechaliście po południu.)
Loro sono		Sono arrivate alle 4 meno un quarto. (Przyjechały za kwadrans czwarta.)

Czasowniki zwrotne zawsze używają „**essere**”: mi sono lavato.

1. Ieri _____ in ufficio molto nervoso per la riunione. (Wczoraj przyszedłem do biura bardzo zdenerwowany z powodu zebrania.)
a. sono arrivati b. sono arrivato c. ho arrivato d. sei arrivato
2. Noi _____ molto felici dopo la buona notizia. (Byliśmy bardzo szczęśliwi po dobrej wiadomości.)
a. siamo stati b. siete stati c. siamo stato d. abbiamo stati
3. Le mie colleghe _____ in sala molto tranquille. (Moje koleżanki weszły do sali bardzo spokojne.)
a. sono entrate b. hanno entrate c. sono entrato d. sono entrati
4. Stasera _____ a casa stanca e un po' triste. (Dziś wieczorem wróciłam do domu zmęczona i trochę smutna.)
a. ho tornata b. sono tornato c. sono tornata d. sei tornata

1. sono arrivato 2. siamo stati 3. sono entrate 4. sono tornata



3. Gramatyka: Czas przeszły dokonany z avere

Passato prossimo tworzy się z avere + imiesłów czasu przeszłego.

1. Używamy czasownika „avere”.
2. Używamy „avere”, kiedy po czasowniku jest rzecz albo osoba. Ho chiamato Maria
3. Z czasownikiem posiłkowym „avere” imiesłów czasu przeszłego pozostaje nieodmienny.

Coniugazione di 'avere' (Odmiana czasownika „avere”)	Participio di provare (Imiesłów czasu przeszłego od „provare”)	Esempio (Przykład)
Io ho	Provato	Ho provato felicità. (Poczułem/Poczułam szczęście.)
Tu hai		Hai provato delle emozioni forti. (Poczułeś/Poczułaś silne emocje.)
Lui/lei ha		Ha provato rabbia. (Poczuł/Poczuła złość.)
Noi abbiamo		Abbiamo provato tristezza. (Poczuliśmy/Poczułyśmy smutek.)
Voi avete		Avete provato gioia. (Poczuście/Poczułyście radość.)
Loro hanno		Hanno provato allegria. (Poculi wesołość.)

1. Ieri _____ molta felicità per il tuo messaggio. (Wczoraj poczułem(-am) wielką radość z powodu twojej wiadomości.)
a. hai sentito b. ho sentito c. ho sentita d. sono sentito
2. Dopo la riunione _____ tutti molta stanchezza. (Po spotkaniu wszyscy poczuliśmy wielkie zmęczenie.)
a. abbiamo sentiti b. siamo sentiti c. avete sentito d. abbiamo sentito
3. _____ nervosismo prima della presentazione di questa mattina? (Czy czułeś(-aś) zdenerwowanie przed dzisiejszą poranną prezentacją?)
a. Sei sentito b. Hanno sentito c. Hai sentita d. Hai sentito
4. Loro _____ un po' di paura per il nuovo progetto, ma ora sono tranquilli. (Oni poculi trochę strachu przed nowym projektem, ale teraz są spokojni.)
a. hanno sentito b. ha sentito c. hanno sentiti d. sono sentiti

1. ho sentito 2. abbiamo sentito 3. Hai sentito 4. hanno sentito

4. Ćwiczenia

1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Oggi al lavoro mi sento | a. molto stressato e nervoso. |
| 2. Prima della riunione sono | b. mi sento arrabbiato e un po' spaventato. |
| 3. Ieri ho riso molto, | c. tranquillo, non ho paura. |
| 4. Quando il capo urla, | d. ero felice con i colleghi. |

1-a: Dziś w pracy czuję się bardzo zestresowany i zdenerwowany. **2-c:** Przed spotkaniem jestem spokojny, nie boję się. **3-d:** Wczoraj dużo się śmiałem, byłem szczęśliwy z kolegami. **4-b:** Kiedy szef krzyczy, czuję się zły i trochę przestraszony



2. Ankieta firmowa dotycząca dobrostanu (QR: Audio)

Wypełnij luki: sentito, benessere, felici, nervoso, senti, stressato, riso



Oggi in ufficio abbiamo ricevuto un breve questionario sul (1) _____. Il responsabile chiede: "Come ti (2) _____ al lavoro?". Molti colleghi scrivono che sono tranquilli e (3) _____, ma alcuni dicono di essere nervosi o stanchi. Ieri ho avuto una riunione difficile e mi sono sentito un po' (4) _____.

Alla fine del questionario c'è una domanda: "Quando sei (5) _____ al lavoro, cosa fai?". Alcune persone scrivono che parlano con un collega, altre che fanno una pausa caffè. Il responsabile ha scritto un esempio: "La settimana scorsa ho (6) _____ con i colleghi in pausa e dopo mi sono (7) _____ meglio".

Dziś w biurze otrzymaliśmy krótką ankietę dotyczącą dobrostanu. Kierownik pyta: „Jak się czujesz w pracy?”. Wielu kolegów pisze, że są spokojni i szczęśliwi, ale niektórzy mówią, że są nerwowi albo zmęczeni. Wczoraj miałem trudne spotkanie i czułem się trochę zdenerwowany.

Na końcu ankiety jest pytanie: „Kiedy jesteś zestresowany w pracy, co robisz?”. Niektóre osoby piszą, że rozmawiają z kolegą, inne że robią sobie przerwę na kawę. Kierownik podał przykład: „W zeszłym tygodniu śmiałem się z kolegami w przerwie i potem poczułem się lepiej”.

(1) benessere, (2) senti, (3) felici, (4) nervoso, (5) stressato, (6) riso, (7) sentito

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



- Come si è sentito l'uomo dopo il colloquio di lavoro? (*Jak czuł się mężczyzna po rozmowie kwalifikacyjnej?*)
 - Era annoiato e ha pianto.*
 - Si è sentito calmo e contento.*
 - È rimasto molto spaventato.*
- Come si è sentito il capo quando la collega è arrivata tardi? (*Jak czuł się szef, kiedy koleżanka przysłała późno?*)
 - È stato felice e ha riso.*
 - È stato tranquillo e rilassato.*
 - Si è arrabbiato parecchio.*

1-b 2-c

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Ieri sera, dopo la riunione, noi _____ molto felici per il risultato. *(Wczoraj wieczorem, po spotkaniu, byliśmy bardzo szczęśliwi z powodu wyniku.)*
 a. siamo stato b. sono stati c. siamo stati d. abbiamo stati
2. Quando _____ visto la sorpresa sul tavolo, _____ rimasto senza parole. *(Kiedy zobaczyłem niespodziankę na stole, zaniemówiłem.)*
 a. ho / ho b. sono / ho c. sono / sono d. ho / sono
3. Dopo il colloquio di lavoro _____ sembrato molto tranquillo. *(Po rozmowie o pracę wydawałeś się bardzo spokojny.)*
 a. sono b. sei c. siete d. hai

1. siamo stati 2. ho / sono 3. sei



5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)

a. Colloquio con collega prima riunione

- Marco, collega:** *Laura, oggi sono molto nervoso e un po' spaventato per la riunione. (Laura, dzisiaj jestem bardzo zdenerwowany i trochę przestraszony przed spotkaniem.)*
- Laura, collega:** *Capisco, ma io sono tranquilla: abbiamo preparato tutto, andrà bene. (Rozumiem, ale ja jestem spokojna: przygotowaliśmy wszystko, będzie dobrze.)*
- Marco, collega:** *Tu sei tranquilla e quasi felice, io invece sento lo stomaco chiuso e sono teso. (Ty jesteś spokojna i prawie szczęśliwa, a ja mam ściśnięty żołądek i jestem spięty.)*
- Laura, collega:** *Respira profondamente, dopo la riunione festeggiamo e ridiamo insieme, vedrai che ti sentirai meglio. (Weź głęboki oddech, po spotkaniu będziemy świętować i śmiać się razem, zobaczysz, że poczujesz się lepiej.)*

1. Perché Marco è nervoso?
-

b. Parlare di un film triste a casa

- Giulia, amica:** *Sara, il film di ieri era molto triste, io quasi piango ancora. (Sara, wczorajszy film był bardzo smutny, ja prawie nadal płaczę.)*
- Sara, amica:** *Anch'io mi sono sentita un po' triste, ma adesso sono più tranquilla. (Ja też czułam się trochę smutna, ale teraz jestem spokojniejsza.)*
- Giulia, amica:** *Io non riesco a smettere di pensare alla scena, mi sento ancora triste. (Nie mogę przestać myśleć o tej scenie, nadal czuję się smutna.)*
- Sara, amica:** *Facciamo una pausa: guardiamo un video divertente o ascoltiamo musica allegra e ridiamo un po', così torniamo felici. (Zróbmy przerwę: obejrzymy zabawne wideo albo posłuchajmy wesołej muzyki i trochę się pośmiejmy, tak wrócimy do dobrego nastroju.)*

1. Come si sente Giulia dopo il film?
-

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

1. Sei al lavoro. Domani hai una piccola presentazione in ufficio. Un collega ti chiede: "Come ti senti per la presentazione?". Rispondi e spiega la tua emozione. (Usa: nervoso, un po', ma...)



2. Torni a casa dopo una giornata difficile. Il tuo partner o coinquilino ti vede e chiede: "Tutto bene? Come ti senti oggi?". Rispondi e spiega perché. (Usa: stanco, triste, lavoro)

7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Ciao Sara! Sono Luca (ufficio). Oggi in ufficio sei stata molto **tranquilla** e poi un po' **nervosa**... tutto bene?

Io sono **arrivato** a casa adesso e mi sento un po' **annoiato**. Ti va un aperitivo alle 19 vicino alla metro? Se preferisci, possiamo restare a casa e fare una chiamata.



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Oggi mi sento... perché... / Preferisco... / Mi va... / Alle ... posso. Tu come ti senti?*

Ważne czasowniki

io

tu

lui/lei

noi

voi

loro

Ridere (*Śmiać się*)

Passato prossimo

ho riso

hai riso

ha riso

abbiamo riso

avete riso

hanno riso

Sentire (*czuć*)

Passato prossimo

ho sentito

hai sentito

ha sentito

abbiamo sentito

avete sentito

hanno sentito