



## A1.25 Emozioni e sentimenti

- Wyraż swoje podstawowe emocje.
- Opisz emocje innych.

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

### 1. Dialog: Mattia torna a casa stressato dal lavoro e ne parla con sua moglie Cecilia

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

1. Come si sente Mattia quando torna a casa?
  - a. Si sente felice.
  - b. Si sente nervoso e triste.
  - c. Si sente sorpreso.
  - d. Si sente tranquillo.
2. Che cosa propone Cecilia alla fine?
  - a. Parlare di nuovo con il capo.
  - b. Andare a lavorare con lui.
  - 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		<b>Sono arrivato</b> a casa. (Przyjechałem do domu.)
Tu sei		<b>Sei arrivato</b> alle 8 in punto. (Przyjechałeś dokładnie o 8.)
Lui/lei è		<b>E' arrivata</b> in ritardo. (Przyjechała spóźniona.)
Noi siamo	Arrivato/i Arrivata/e	<b>Siamo arrivati</b> a mezzogiorno. (Przyjechaliśmy w południe.)
Voi siete		<b>Siete arrivati</b> nel pomeriggio. (Przyjechaliście po południu.)
Loro sono		<b>Sono arrivate</b> alle 4 meno un quarto. (Przyjechały za kwadrans czwarta.)

1. Ieri \_\_\_\_\_ in ufficio molto nervoso per la riunione.  
a. sono arrivati      b. sono arrivato      c. ho arrivato      d. sei arrivato
2. Noi \_\_\_\_\_ molto felici dopo la buona notizia.  
a. siamo stati      b. siete stati      c. siamo stato      d. abbiamo stati
3. Le mie colleghe \_\_\_\_\_ in sala molto tranquille.  
a. sono entrate      b. hanno entrate      c. sono entrato      d. sono entrati
4. Stasera \_\_\_\_\_ a casa stanca e un po' triste.  
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	<b>Ho provato</b> felicità. (Poczułem/Poczułam szczęście.)
Tu hai		<b>Hai provato</b> delle emozioni forti. (Poczułeś/Poczułaś silne emocje.)
Lui/lei ha		<b>Ha provato</b> rabbia. (Poczuł/Poczuła złość.)
Noi abbiamo		<b>Abbiamo provato</b> tristezza. (Poczuliśmy/Poczułyśmy smutek.)
Voi avete		<b>Avete provato</b> gioia. (Poczuście/Poczułyście radość.)
Loro hanno		<b>Hanno provato</b> allegria. (Poculi wesołość.)

- Ieri \_\_\_\_\_ molta felicità per il tuo messaggio.  
a. hai sentito      b. ho sentito      c. ho sentita      d. sono sentito
- Dopo la riunione \_\_\_\_\_ tutti molta stanchezza.  
a. abbiamo sentiti      b. siamo sentiti      c. avete sentito      d. abbiamo sentito
- \_\_\_\_\_ nervosismo prima della presentazione di questa mattina?  
a. Sei sentito      b. Hanno sentito      c. Hai sentita      d. Hai sentito
- Loro \_\_\_\_\_ un po' di paura per il nuovo progetto, ma ora sono tranquilli.  
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.

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| a. Oggi al lavoro mi sento   | 1. molto stressato e nervoso.               |
| b. Prima della riunione sono | 2. mi sento arrabbiato e un po' spaventato. |
| c. Ieri ho riso molto,       | 3. tranquillo, non ho paura.                |
| d. Quando il capo urla,      | 4. 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 (Audio dostępne w aplikacji)

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

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

Alla fine del questionario c'è una domanda: "Quando sei \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ con i colleghi in pausa e dopo mi sono \_\_\_\_\_ 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”.*

### 3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.



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

#### 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. sono stati      b. siamo stato      c. siamo stati      d. abbiamo stati
2. Quando \_\_\_\_\_ visto la sorpresa sul tavolo, \_\_\_\_\_ rimasto senza parole. *(Kiedy zobaczyłem niespodziankę na stole, zaniemówiłem.)*  
 a. ho / sono      b. sono / sono      c. ho / ho      d. sono / ho
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. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



##### 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:** 1. \_\_\_\_\_

**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:** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Parlare di un film triste a casa

**Giulia, amica:** 3. \_\_\_\_\_

**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:** 4. \_\_\_\_\_

**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.)*

#### Przykładowe odpowiedzi:

1. Capisco, ma io sono tranquilla: abbiamo preparato tutto, andrà bene. 2. Respira profondamente, dopo la riunione festeggiamo e ridiamo insieme, vedrai che ti sentirai meglio. 3. Sara, il film di ieri era molto triste, io quasi piango ancora. 4. Io non riesco a smettere di pensare alla scena, mi sento ancora triste.

#### 6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

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. WhatsApp

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

#### Ridere (*Śmiać się*)

Passato prossimo

io	ho riso
tu	hai riso
lui/lei	ha riso
noi	abbiamo riso
voi	avete riso
loro	hanno riso

#### Sentire (*czuć*)

Passato prossimo

ho sentito
hai sentito
ha sentito
abbiamo sentito
avete sentito
hanno sentito