



A1.29 Stany fizyczne i odczucia

- Express what you need.
- Tell how your body feels.

Głód	<i>(Hunger)</i>	Zmęczony	<i>(Tired)</i>
Głodny	<i>(Hungry)</i>	Przerwa	<i>(Break)</i>
Pragnienie	<i>(Thirst)</i>	Odпочыwać	<i>(Rest)</i>
Apetyt	<i>(Appetite)</i>	Urlop	<i>(Holiday)</i>
Sen	<i>(Sleep)</i>	Relaksować się	<i>(Relax)</i>
Śpiący	<i>(Sleepy)</i>	Ranny	<i>(Early (in the morning))</i>
Obudzony	<i>(Awake)</i>	Spocony	<i>(Sweaty)</i>
Zmęczenie	<i>(Tiredness)</i>	Może	<i>(Maybe)</i>

1. Dialogue: Żona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie (QR: Audio)



- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy? *(Hi, honey. How was work?)*
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć. *(I'm really tired. I'm completely wiped out. I need to rest.)*
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. *(Are you hungry? I'm just finishing dinner.)*
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. *(No. If I eat I'll get drowsy, and I still have to prepare a presentation for tomorrow.)*
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? *(I'm worried about how tired you get after meals. Maybe you should see a doctor?)*
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają. *(Do you think I should? I thought everyone felt like this.)*
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorobę tarczycy lub insulinoodporność. *(Not to that extent, darling. You could have a thyroid problem or insulin resistance.)*
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. *(Maybe you're right... I'll go to the doctor and get some tests.)*
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować. *(Good. I'll also think about a short trip so you can relax.)*
- Agnieszka:** Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu. *(Perfect, darling. I need a break.)*

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy? *(What does Agnieszka want to do after work?)*
 - a. Zrobić przerwę w pracy
 - b. Iść na spacer
 - c. Zjeść dużą kolację
 - d. Odpocząć
2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji? *(Why doesn't Agnieszka want to eat dinner?)*
 - a. Jest obudzona i chce się relaksować
 - b. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna
 - c. Musi iść do lekarza teraz
 - d. Ma duży apetyt i chce zjeść później

1-d 2-b

2. Grammar: The superlative degree of the adjective: dobry -> lepszy -> najlepszy



To form the superlative degree, we add "naj" to the comparative form of the adjective.

Stopień wyższy (Comparative degree)

tańszy (cheaper)

droższy (more expensive)

lepszy (better)

gorszy (worse)

Stopień najwyższy (Superlative degree)

najtańszy (the cheapest)

najdroższy (the most expensive)

najlepszy (the best)

najgorszy (the worst)

- Po pracy jestem _____ zmęczony wieczorem. (After work I am most tired in the evening.)
a. naj b. najbardziej c. bardziej d. najwięcej
- Po urlopie mam _____ apetyt. (After vacation I have the biggest appetite.)
a. lepszy b. najlepszy c. najlepiej d. najlepszy
- Ta woda jest _____. (This water is the cheapest.)
a. naj tańsza b. najtańsza c. najtańszy d. tańsza
- W tym tygodniu mam _____ sen. (This week I have the worst sleep.)
a. najgorszy b. gorszy c. naj gorszy d. najgorsze

1. najbardziej 2. najlepszy 3. najtańsza 4. najgorszy

3. Exercises

1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 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: I'm hungry, I'll eat a sandwich. **2-d:** I'm thirsty, I'll ask for some water. **3-a:** I'm tired after work, I need to rest. **4-c:** At work I take a break to relax.



2. Office announcement: breaks and rest (QR: Audio)

Fill in the gaps: 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.

The HR department reminds you: during work it's a good idea to take short breaks. Every 60–90 minutes get up from your desk, drink some water and have a small snack. If you feel hungry or thirsty, take a short break and then return to your task. After a long meeting you may feel tired or sleepy — that's normal.

After work, take care of your sleep and rest. A short walk helps you relax. If you're very tired at home or wake up in the morning with pain and no energy, talk to a doctor. On vacation it's easier to rest and eat calmly, and you usually feel better then.

(1) przerwę, (2) głód, (3) pragnienie, (4) zmęczony, (5) śpiący, (6) odpoczynek, (7) zrelaksować, (8) ranny, (9) urlopie

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution. (QR: Audio)



- Co Ania chce robić o 13:00? (What does Ania want to do at 1:00 PM?)
 - Pojechać na urlop
 - Zjeść obiad w restauracji
 - Zrobić krótką przerwę i odpocząć
- Co mężczyzna zamawia? (What does the man order?)
 - Zupę i sok
 - Kawę i ciasto
 - Wodę i małą kanapkę

1-c 2-c

4. Choose the correct solution

1. Po pracy jestem zmęczony i _____ w domu. *(After work I'm tired and I rest at home.)*
 a. odpoczywają b. odpoczywasz c. odpoczywam
 d. odpoczywa
2. W przerwie w biurze _____ i piję wodę, bo mam pragnienie. *(During the break at the office I relax and drink water because I'm thirsty.)*
 a. relaksuje się b. relaksują się c. relaksujemy się
 d. relaksujesz się
3. Dziś masz urlop, więc _____ i nie pracujesz. *(Today you have a day off, so you rest and don't work.)*
 a. odpoczywa b. odpoczywasz c. odpoczywacie
 d. odpoczywam

1. odpoczywam 2. relaksują się 3. odpoczywasz

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



a. Przerwa w biurze

- Ania** *Marek, jak się czujesz?*
(koleżanka): *(Marek, how are you feeling?)*
- Marek** *Jestem zmęczony i głodny, mam lekki apetyt, chciałbym coś zjeść.*
(pracownik): *(I'm tired and hungry — I have a bit of an appetite. I'd like to eat something.)*
- Ania** *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*
(koleżanka): *(Maybe we should take a break and get some sandwiches?)*
- Marek** *Tak, dziękuję. Potem chciałbym chwilę odpocząć i się zrelaksować.*
(pracownik): *(Yes, thanks. Afterwards I'd like to rest for a bit and relax.)*

1. Dlaczego Marek chce przerwę?
-

b. Po treningu na siłowni

- Kuba (znajomy):** *Paweł, jesteś cały spocony!*
(Paweł, you're completely sweaty!)
- Paweł (ćwiczący):** *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*
(Yeah, I'm tired and thirsty — I need some water.)
- Kuba (znajomy):** *Może usiądziesz chwilę i odpoczniesz?*
(Maybe sit down for a moment and rest?)
- Paweł (ćwiczący):** *Dobry pomysł. Trochę się obudzę i potem pojadę do domu.*
(Good idea. I'll rest a little and then I'll head home.)

1. Jak Paweł się czuje po treningu?
-

6. Practice in pairs or with your teacher. (QR: AI+)

1. 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. Writing: 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.



Write an appropriate response: *Cześć Marku, ja też jestem... / Potrzebuję teraz... / Możemy zrobić przerwę o...*

Important verbs

ja
ty
on/ona/ono
my
wy
oni/one

Odpoczywać (to rest)

Czas teraźniejszy
odpoczywam
odpoczywasz
odpoczywa
odpoczywamy
odpoczywacie
odpoczywają

Relaksować się (to relax)

Czas teraźniejszy
relaksuję się
relaksujesz się
relaksuje się
relaksujemy się
relaksujecie się
relaksują się