



## A1.29 Stany fizyczne i odczucia

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

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

### 1. Dialogue: Żona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie

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

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy?
  - a. Odpocząć
  - b. Iść na spacer
  - c. Zjeść dużą kolację
  - d. Zrobić przerwę w pracy
2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji?
  - a. Musi iść do lekarza teraz
  - b. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna
  - c. Ma duży apetyt i chce zjeść później
  - d. Jest obudzona i chce się relaksować

1-a 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.  
a. naj      b. najbardziej      c. bardziej      d. najwięcej
- Po urlopie mam \_\_\_\_\_ apetyt.  
a. lepszy      b. naj lepszy      c. najlepiej      d. najlepszy
- Ta woda jest \_\_\_\_\_.  
a. naj tańsza      b. najtańsza      c. najtańszy      d. tańsza
- W tym tygodniu mam \_\_\_\_\_ sen.  
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.

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| a. Jestem głodny,            | 1. muszę odpocząć.       |
| b. Chce mi się pić,          | 2. zjem kanapkę.         |
| c. Jestem zmęczony po pracy, | 3. żeby się zrelaksować. |
| d. W pracy robię przerwę,    | 4. 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 (Audio available in app)

**Fill in the gaps:** śpiący, głód, przerwę, zrelaksować, urlopie, zmęczony, odpoczynek, ranny, pragnienie

Dział HR przypomina: w czasie pracy warto robić krótką \_\_\_\_\_. Co 60–90 minut wstań od biurka, napij się wody i zjedz małą przekąskę. Jeśli czujesz \_\_\_\_\_ lub \_\_\_\_\_, zrób chwilę przerwy i wróć do zadania. Po długim spotkaniu możesz być \_\_\_\_\_ albo \_\_\_\_\_ — to normalne.

Po pracy zadbaj o sen i \_\_\_\_\_. Krótki spacer pomaga się \_\_\_\_\_. Jeśli w domu jesteś bardzo zmęczony lub rano budzisz się \_\_\_\_\_ i bez energii, porozmawiaj z lekarzem. Na \_\_\_\_\_ 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.*

#### 3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



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

#### 4. Choose the correct solution

1. Po pracy jestem zmęczony i \_\_\_\_\_ w domu. *(After work I'm tired and I rest at home.)*  
a. odpoczywa      b. odpoczywają      c. odpoczywam  
d. odpoczywasz
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. relaksujesz się      c. relaksujemy się  
d. relaksują 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. odpoczywam  
d. odpoczywacie

1. odpoczywam 2. relaksują się 3. odpoczywasz

#### 5. Role-play: Complete the dialogues

##### a. Przerwa w biurze

- Ania      *Marek, jak się czujesz?*  
(koleżanka):      *(Marek, how are you feeling?)*  
Marek      1. \_\_\_\_\_  
(pracownik):  
Ania      *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*  
(koleżanka):      *(Maybe we should take a break and get some sandwiches?)*  
Marek      2. \_\_\_\_\_  
(pracownik):

##### b. Po treningu na siłowni

- Kuba (znajomy):      3. \_\_\_\_\_  
Paweł (ćwiczący):      *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*  
*(Yeah, I'm tired and thirsty — I need some water.)*  
Kuba (znajomy):      4. \_\_\_\_\_  
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.)*

#### Example answers:

1. Jestem zmęczony i głodny, mam lekki apetyt, chciałbym coś zjeść. 2. Tak, dziękuję. Potem chciałbym chwilę odpocząć i się zrelaksować. 3. Paweł, jesteś cały spocony! 4. Może usiądziesz chwilę i odpoczniiesz?



## 6. Practice in pairs or with your teacher.

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. WhatsApp

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