

## A1.25 Emocje i uczucia



- Express your basic emotions.
- Describe the emotions of others.

<b>Rozmowa</b>	<i>(Conversation)</i>	<b>Zdenerwowany</b>	<i>(Nervous)</i>
<b>Szczęście</b>	<i>(Happiness)</i>	<b>Wściekły</b>	<i>(Angry)</i>
<b>Spokój</b>	<i>(Calm)</i>	<b>Zakochany</b>	<i>(In love)</i>
<b>Szczęśliwy</b>	<i>(Happy)</i>	<b>Myśleć</b>	<i>(To think)</i>
<b>Smutny</b>	<i>(Sad)</i>	<b>Śmiać się</b>	<i>(To laugh)</i>
<b>Zaskoczony</b>	<i>(Surprised)</i>	<b>Płakać</b>	<i>(To cry)</i>
<b>Znużony</b>	<i>(Bored)</i>	<b>Przepraszać</b>	<i>(To apologize)</i>
<b>Przestraszony</b>	<i>(Scared)</i>	<b>Uśmiechać się</b>	<i>(To smile)</i>

## 1. Dialogue: Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach

(QR: Audio)



- Wiktor:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem. *(I'm really nervous about tomorrow's meeting with my boss.)*
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji. *(Oh, is it already tomorrow? Don't worry — being stressed in that situation is normal.)*
- Wiktor:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie. *(I'm afraid I'll make a bad impression. This promotion means a lot to me.)*
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny. *(You'll be fine. The most important thing is to appear confident, calm and professional.)*
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą mi ręce. *(Easier said than done. When I'm nervous, my hands start to shake.)*
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać. *(Try taking a few deep breaths and give a slight smile.)*
- Wiktor:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób? *(What about the shaking hands? Do you have any tips for that?)*
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy. *(Relax. Just rest your hands on your lap and no one will notice.)*
- Wiktor:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki! *(Okay, I'll follow your advice. Keep your fingers crossed for me!)*
- Karolina:** Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie. *(It'll be fine! Once you begin talking about the new position, the stress should fade.)*

1. Dlaczego Wiktor jest zdenerwowany? *(Why is Wiktor nervous?)*

- a. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
- b. Bo płacze, bo jest smutny.
- c. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
- d. Bo jest znużony w domu.

2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania? (*What does Karolina advise Wiktor to do with his hands during the meeting?*)
- Trzymać ręce na kolanach.
  - Machnąć rękami i śmiać się.
  - Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
  - Schować ręce do kieszeni.

1-c 2-a

## 2. Grammar: Demonstrative pronouns: ten, ta, to...

Demonstrative pronouns are words used to point to specific people, things, or places, showing how far they are from the speaker.



- Ten, ta, to, ci, te point to something nearby.
- Tamten, tamta, tamto, tamci, tamte point to something farther away.

Odległość (Distance)	Liczba (Number)	R. męski (Masculine gender)	R. żeński (Feminine gender)	R. nijaki (Neuter gender)
blisko (nearby)	pojedyncza (singular)	<b>ten</b> (this)	<b>ta</b> (this)	<b>to</b> (this)
blisko (nearby)	mnoga (plural)	<b>ci</b> (these)	<b>te</b> (these)	<b>te</b> (these)
dalej (farther away)	pojedyncza (singular)	<b>tamten</b> (that (over there) )	<b>tamta</b> (that (over there))	<b>tamto</b> (that (over there))
dalej (farther away)	mnoga (plural)	<b>tamci</b> (those (over there))	<b>tamte</b> (those (over there))	

- \_\_\_\_\_ pan jest zdenerwowany, bo spóźnia się na spotkanie. (*This gentleman is nervous because he is late for a meeting.*)  
a. Tamten    b. Ten    c. To    d. Ta
- \_\_\_\_\_ kobieta się uśmiecha, bo jest szczęśliwa. (*This woman is smiling because she is happy.*)  
a. To    b. Tamta    c. Ta    d. Ten
- \_\_\_\_\_ dziecko płacze, bo jest smutne. (*This child is crying because they are sad.*)  
a. Tamto    b. Ten    c. Ta    d. To
- \_\_\_\_\_ panowie są zaskoczeni, bo to nowa informacja. (*These gentlemen are surprised because it's new information.*)  
a. Ten    b. Tamci    c. Te    d. Ci

1. Ten 2. Ta 3. To 4. Ci

### 3. Exercises

#### 1. Match each beginning with its correct ending.

1. Jestem dziś trochę zdenerwowany,
2. Ten pan w kolejce
3. Po rozmowie z szefem
4. Ona jest smutna,

- a. bo mam prezentację.
- b. jest wściekły.
- c. czuję spokój.
- d. bo płacze.



**1-a:** I'm a bit nervous today because I have a presentation. **2-b:** The man in the queue is furious. **3-c:** After speaking with my boss I feel calm. **4-d:** She is sad because she's crying.



#### 2. Office board: How are you feeling today? (QR: Audio)

**Fill in the gaps:** 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 podpowiedź: „Widzisz koleżankę i ona płacze? Zapytaj: Co się stało?”

*On the board in the office kitchen there is a note: “How are you feeling today? Tick.” There are three boxes: Happy, Calm, Angry. Small slips lie under the note. In the morning many people choose “Calm.” After meetings, “Angry” appears more often. The manager asks: “If you are sad or frightened, talk to us. You can also write a short message.”*

*Next to it there is a short instruction. “This quiet corner is here” – it's the area with armchairs. “That table is for talking” – by the window. When someone is angry, they should take a break and go to the quiet corner. The company also has a rule: smile at customers and apologize when there is a mistake. At the bottom there is a prompt: “Do you see a colleague and she is crying? Ask: What happened?”*

(1) Szczęśliwy, (2) Spokojny, (3) Zdenerwowany, (4) smutny, (5) przestraszony, (6) Ten, (7) Tamten, (8) wściekły, (9) uśmiechać się, (10) przepraszać



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

- Dlaczego ona jest zdenerwowana? (*Why is she nervous?*)
  - Bo kawa jej nie smakuje.*
  - Bo ma ważne spotkanie o 10:00.*
  - Bo nie ma czasu na kawę.*
- Jak się czuje Tomek na początku? (*How does Tomek feel at the beginning?*)
  - Jest wściekły.*
  - Jest przygnębiony.*
  - Jest bardzo spokojny.*

1-b 2-b

### 4. Choose the correct solution

- Ta dziewczyna jest szczęśliwa i \_\_\_\_\_ na spotkaniu. (*This girl is happy and is laughing at the meeting.*)
  - śmiejesz się*
  - śmieję się*
  - śmieje się*
  - śmieją się*
- Ten chłopiec \_\_\_\_\_, bo jest smutny. (*That boy is crying because he is sad.*)
  - płaczesz*
  - płaczę*
  - płaczą*
  - płacze*
- Tamte dzieci \_\_\_\_\_, bo są zaskoczone. (*Those children are laughing because they are surprised.*)
  - śmiejemy się*
  - śmieją się*
  - śmiejecie się*
  - śmieje się*

1. śmieje się 2. płacze 3. śmieją się

### 5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



#### a. Spóźnienie na spotkanie w pracy

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

(*Anna, sorry, I'm late for the meeting.*)

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

(*It's all right, but you seem nervous. What happened?*)

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

(*I'm thinking about the presentation and I'm afraid.*)

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

(*Take it easy, you'll be fine. Smile — it'll go well.*)

- Dlaczego Marek jest zdenerwowany?
- 

#### b. Smutna wiadomość od przyjaciela

**Piotr (przyjaciel):** *Cześć, jestem smutny. Płaczę.*

(*Hi, I'm sad. I'm crying.*)

- Kasia** *Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?*  
**(przyjaciółka):** *(Oh no, why? Are you upset or angry?)*
- Piotr (przyjaciel):** *Nie, nie jestem wściekły. Jestem znudzony i smutny w domu.*  
*(No, I'm not angry. I'm bored and feeling down at home.)*
- Kasia** *Chodź na spacer, będzie spokój. Może potem się pośmiejemy.*  
**(przyjaciółka):** *(Come for a walk with me — it'll calm you down. Maybe we'll laugh later.)*

1. Jak się czuje Piotr?

---

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

1. 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. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

Cześć! Tu Marta z zespołu. Jak się czujesz przed dzisiejszą prezentacją? Ja jestem trochę **zdenerwowana** i **przestraszona**... Widziałam, że Piotr się **uśmiecha**, ale Ania wygląda na **smutną**. Możesz napisać, jak ty się czujesz i czy wszystko masz gotowe?



**Write an appropriate response:** *Cześć Marto, ja czuję się... / Ten kolega jest... / Ta koleżanka jest... / Mam już... i jestem gotowy/gotowa.*

---



---

<b>Important verbs</b>	<b>Śmiać się</b> <i>(to laugh)</i>	<b>Płakać</b> <i>(to cry)</i>
	Czas teraźniejszy	Czas teraźniejszy
ja	śmieję się	placzę
ty	śmiejesz się	placzesz
on/ona/ono	śmieje się	placze
my	śmiejemy się	placzymy
wy	śmiejecie się	placzecie
oni/one	śmieją się	placzą