



A1.25 Emocje i uczucia

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

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

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

- 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?

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

2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania?

- a. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
- b. Machnąć rękami i śmiać się.
- c. Schować ręce do kieszeni.
- d. Trzymać ręce na kolanach.

1-d 2-d

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.



1. Ten, ta, to, ci, te point to something nearby.
2. Tamtem, 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)	ten (this)	ta (this)	to (this)
blisko (nearby)	mnoga (plural)	ci (these)	te (these)	te (these)
dalej (farther away)	pojedyncza (singular)	tamten (that (over there))	tamta (that (over there))	tamto (that (over there))
dalej (farther away)	mnoga (plural)	tamci (those (over there))	tamte (those (over there))	

1. _____ pan jest zdenerwowany, bo spóźnia się na spotkanie.
a. Tamten b. Ten c. To d. Ta
2. _____ kobieta się uśmiecha, bo jest szczęśliwa.
a. To b. Tamta c. Ta d. Ten
3. _____ dziecko płacze, bo jest smutne.
a. Tamto b. Ten c. Ta d. To
4. _____ panowie są zaskoczeni, bo to nowa informacja.
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.

- a. Jestem dziś trochę zdenerwowany,
- b. Ten pan w kolejce
- c. Po rozmowie z szefem
- d. Ona jest smutna,

- 1. bo mam prezentację.
- 2. jest wściekły.
- 3. czuję spokój.
- 4. 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? (Audio available in app)

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: _____ , _____ , _____ . Pod kartką leżą małe karteczki. Rano wiele osób wybiera „Spokojny”. Po spotkaniach częściej pojawia się „Zdenerwowany”. Kierownik prosi: „Jeśli jesteś _____ lub _____ , porozmawiaj z nami. Możesz też napisać krótką wiadomość.”

Obok jest krótka instrukcja. „ _____ kącik ciszy jest tu” – to miejsce z fotelami. „ _____ stół jest do rozmowy” – przy oknie. Gdy ktoś jest _____ , ma zrobić przerwę i pójść do kącika ciszy. W firmie jest też zasada: _____ do klientów i _____ , 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?”



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

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

4. Choose the correct solution

- Ta dziewczyna jest szczęśliwa i _____ na spotkaniu.
(This girl is happy and is laughing at the meeting.)
 - śmiejesz się
 - śmieje się
 - śmieję się
 - śmieją się
 - Ten chłopiec _____, bo jest smutny.
(That boy is crying because he is sad.)
 - płacze
 - płaczą
 - płaczesz
 - płaczą
 - Tamte dzieci _____, bo są zaskoczone.
(Those children are laughing because they are surprised.)
 - śmieją się
 - śmieje się
 - śmiejecie się
 - śmiejemy się
1. śmieje się 2. płacze 3. śmieją się

5. Role-play: Complete the dialogues



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): 1. _____

Marek (kolega z pracy): Myślę o prezentacji i jestem przestraszony.
(I'm thinking about the presentation and I'm afraid.)

Anna (koleżanka z pracy): 2. _____

b. Smutna wiadomość od przyjaciela

Piotr (przyjaciel): 3. _____

Kasia (przyjaciółka): Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?
(Oh no, why? Are you upset or angry?)

Piotr (przyjaciel): 4. _____

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.)*

Example answers:

1. *Nic się nie stało, ale wyglądasz na zdenerwowanego. Co się stało?* 2. *Spokojnie, dasz radę. Uśmiechnij się, będzie dobrze.* 3. *Cześć, jestem smutny. Płacę.* 4. *Nie, nie jestem wściekły. Jestem znudzony i smutny w domu.*

6. Practice in pairs or with your teacher.

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. WhatsApp

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.*

Important verbs

Śmiać się (to laugh)

Czas teraźniejszy

ja	śmieję się
ty	śmiesz się
on/ona/ono	śmieje się
my	śmiejemy się
wy	śmiejecie się
oni/one	śmieją się

Płakać (to cry)

Czas teraźniejszy

płaczę
płaczysz
płacze
płaczemy
płaczecie
płaczą