



A1.29 Физически състояния и усещания

- Exprese o que precisa.
- Diz como o teu corpo se sente.

Болка (в) гърба	<i>(Dor nas costas)</i>	Кашлица	<i>(Tosse)</i>
Главоболие	<i>(Dor de cabeça)</i>	Задух	<i>(Falta de ar)</i>
Треска	<i>(Febre)</i>	Успокоявам се	<i>(Acalmar me)</i>
Замайване	<i>(Tontura)</i>	Примамам лекарство	<i>(Tomar um remédio)</i>
Гадене	<i>(Náusea)</i>	Почивам/почивка	<i>(Descansar/descanso)</i>
Умора	<i>(Cansaço)</i>	Поставям лед	<i>(Aplicar gelo)</i>
Алергия	<i>(Alergia)</i>	Чувствам се добре/лошо	<i>(Sentir me bem/mal)</i>

1. Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. След дълъг работен ден | a. имам болка в гърба. |
| 2. Когато имам главоболие, | b. вземам лекарство и почивам. |
| 3. Днес се чувствам много уморен, | c. ставам вкъщи и пия чай. |
| 4. Когато имам треска, | d. искам просто да си легна. |

1-a: Depois de um longo dia de trabalho tenho dor nas costas. **2-b:** Quando tenho dor de cabeça, tomo um medicamento e descanso. **3-d:** Hoje sinto-me muito cansado, só quero deitar-me. **4-c:** Quando tenho febre, fico em casa e bebo chá.



2. Mensagem do médico da empresa (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: мускулна, Пийте, лекарство, умора, почивка, затруднено, почивка, главоболие, алергична, треска



Здравейте,

Аз съм д-р Иванова, фирмен лекар във вашата компания. Много колеги имат оплаквания от (1) _____ и (2) _____ болка след дълъг работен ден. Ако имате (3) _____, (4) _____ или (5) _____ дишане, моля, обърнете се към фармацевт или потърсете (6) _____ и (7) _____. Не работете, ако имате силни болки или (8) _____ реакция.

Когато сте на работа, правете кратка (9) _____ на всеки час. (10) _____ вода, за да не изпитвате жажда, и яжте редовно, за да не изпитвате глад. Ако приемате лекарства, четете внимателно листовката. Грижете се за тялото си, за да се чувствате по-добре и да работите спокойно.

Olá,

Sou a Dra. Ivanova, médica da empresa na vossa empresa. Muitos colegas têm queixas de cansaço e dor muscular depois de um longo dia de trabalho. Se tiverem dor de cabeça, febre ou dificuldade em respirar, por favor, consultem um farmacêutico ou procurem medicação e repouso. Não trabalhem se tiverem dores fortes ou uma reação alérgica.

Quando estiverem no trabalho, façam uma pausa curta a cada hora. Bebam água para não terem sede e comam regularmente para não terem fome. Se estiverem a tomar medicamentos, leiam atentamente o folheto informativo. Cuidem do vosso corpo para se sentirem melhor e trabalhem com tranquilidade.

(1) умора, (2) мускулна, (3) главоболие, (4) треска, (5) затруднено, (6) лекарство, (7) почивка, (8) алергична, (9) почивка, (10) Пийте



3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

- Какъв е проблемът на мъжа? (*Qual é o problema do homem?*)
 - Има алергия и му е студено.
 - Има силна кашлица и задух.
 - Има болки в гърба и се чувства изморен.
- Защо жената остава вкъщи? (*Por que a mulher fica em casa?*)
 - Защото иска да успокоява след тренировка.
 - Защото се чувства болна и има температура.
 - Защото е много заета на работа.

1-с 2-в

4. Escolha a solução correta

- Днес се чувствам много зле и искам да _____ у дома. (*Hoje me sinto muito mal e quero descansar em casa.*)
 - починам
 - се почина
 - си почина
 - почина
- Когато имам силно главоболие, аз _____ лекарство и пия много вода. (*Quando tenho uma forte dor de cabeça, eu tomo um remédio e bebo muita água.*)
 - взема
 - взема
 - вземам
 - вземам
- Извинете, чувствам се много зле и искам да _____ . (*Com licença, estou me sentindo muito mal e quero vomitar.*)
 - да повърна
 - повърна
 - повръщам
 - повърнам

1. си почина 2. вземам 3. повърна

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



а. Нещо ми е лошо в офиса

- Иван, колега:** *Мария, не се чувствам добре, имам главоболие и съм много уморен. (Maria, não estou me sentindo bem, estou com dor de cabeça e muito cansado.)*
- Мария, колежка:** *Изпий вода, почини за пет минути и завий се с одеяло, ако искаш. (Beba água, descanse por cinco minutos e se cubra com um cobertor, se quiser.)*
- Иван, колега:** *Добре, ще пия вода и ще почивам; ако не мине, ще приема лекарство. (Certo, vou beber água e descansar; se não passar, vou tomar um remédio.)*
- Мария, колежка:** *Ако имаш и треска или задушаване, ще извикаме първа помощ или ще отидеш в спешното. (Se você também tiver febre ou falta de ar, vamos chamar uma ambulância ou você vai ao pronto-socorro.)*

- Какво каза Иван, че чувства?
-

в. Лека травма в парка

Петър, минувач: *Нина, паднахте ли и имате болка в гърба или рана?*
(Nina, você caiu e está com dor nas costas ou tem algum ferimento?)

Нина,
посетителка: *Да, малко ме боли гърбът и усещам замайване и гадене.*
(Sim, minhas costas doem um pouco e estou sentindo tontura e náusea.)

Петър, минувач: *Останете седнала, пийте бавно вода за хидратация и повдигнете краката малко.*
(Fique sentada, beba água devagar para se hidratar e eleve um pouco as pernas.)

Нина,
посетителка: *Благодаря, ще послушам; ако се влоши, да повикаме ли първа помощ?*
(Obrigada, vou seguir; se piorar, devemos chamar uma ambulância?)

1. Какво каза Петър за болката на Нина?

6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

1. Ти си на работа и не се чувстваш добре. Опиши главоболието и умората.
(Използвай: главоболие, умора, да си почина)



2. Ти си вкъщи с настинка и кашлица. Обясни как се чувстваш и кажи дали ще вземеш лекарство.
(Използвай: настинка, кашлица, да взема лекарство)

7. Escrita: Mensagem do WhatsApp (QR: IA+)

Здравейте,
тук пише д-р Иванова. Вчера Казахте, че имате **главоболие** и **умора**.
Как сте днес? Имате ли още **треска** или **мускулна болка**? Може ли да дишате
нормално? Можете ли да приемате **лекарство** или предпочитате **почивка**?
Моля, напишете ми как се чувствате сега. Приятна вечер!
Д-р Иванова



Escreva uma resposta apropriada: *Здравейте, д-р Иванова, / Днес се чувствам... / Имам нужда от...*
