



## A1.25 емоции и чувства

- Expressa as tuas emoções básicas.
- Descreve as emoções dos outros.

<b>Щастлив</b>	<i>(Feliz)</i>	<b>Притеснен</b>	<i>(Preocupado)</i>
<b>Уморен</b>	<i>(Cansado)</i>	<b>Да се радвя (на)</b>	<i>(Alegar-se (com)/Alegrar se (com))</i>
<b>Изненадан</b>	<i>(Sorpreso)</i>	<b>Да се притеснявам</b>	<i>(Preocupar me)</i>
<b>Потресен</b>	<i>(Chocado)</i>	<b>Да се ядосам</b>	<i>(Zangar me)</i>
<b>Разгневен</b>	<i>(Zangado)</i>	<b>Да се успокоя</b>	<i>(Acalmar me)</i>
<b>Нервен</b>	<i>(Nervoso)</i>	<b>Чувство</b>	<i>(Sentimento)</i>
<b>Спокоен</b>	<i>(Calmo)</i>	<b>Тъжен</b>	<i>(Triste)</i>

## 1. Exercícios

### 1. Associe cada início à sua terminação correta.

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. Днес на работа съм         | a. защото колегата му напуска фирмата.       |
| 2. Плаша се                   | b. много щастлив, защото имам нов проект.    |
| 3. Той изглежда много тъжен,  | c. се чувствам по-спокоен и имам успокоение. |
| 4. След разговора с психолога | d. когато имам важна среща с шефа.           |



**1-b:** *Hoje no trabalho estou muito feliz, porque tenho um novo projeto.* **2-d:** *Tenho medo, quando tenho uma reunião importante com o chefe.* **3-a:** *Ele parece muito triste, porque a colega dele está a deixar a empresa.* **4-c:** *Depois da conversa com o psicólogo sinto-me mais tranquilo e tenho tranquilidade.*

### 2. Questionário sobre emoções no escritório (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** спокоен, щастлива, Радвам, споделят, щастлив, Страхувам, тъжен, изненадан, ядосан



В българска IT фирма има кратка онлайн анкета за служители. В анкетата има въпрос: „Как се чувствате днес на работа?“ Служителите избират от списък: (1) \_\_\_\_\_, (2) \_\_\_\_\_, (3) \_\_\_\_\_, уморен, (4) \_\_\_\_\_. След това те пишат и едно изречение.

Мария пише: „Днес съм (5) \_\_\_\_\_ и спокойна. (6) \_\_\_\_\_ се, защото проектът е готов.“ Иван пише: „Днес съм малко тъжен. (7) \_\_\_\_\_ се за един труден клиент.“ Един колега пише: „Аз съм (8) \_\_\_\_\_, защото имаме нов човек в екипа.“ Мениджърът чете отговорите и мисли: „Хората (9) \_\_\_\_\_ чувство. Това е важно за екипа.“

*Em uma empresa de TI búlgara há um breve questionário online para os funcionários. No questionário há a pergunta: “Como você se sente hoje no trabalho?” Os funcionários escolhem de uma lista: feliz, calmo, triste, cansado, irritado. Depois disso, eles também escrevem uma frase.*

*Maria escreve: “Hoje estou feliz e calma. Estou contente, porque o projeto está pronto.” Ivan escreve: “Hoje estou um pouco triste. Estou preocupado com um cliente difícil.” Um colega escreve: “Estou surpreso, porque temos uma pessoa nova na equipe.” O gerente lê as respostas e pensa: “As pessoas compartilham sentimentos. Isso é importante para a equipe.”*

*(1) щастлив, (2) спокоен, (3) тъжен, (4) ядосан, (5) щастлива, (6) Радвам, (7) Страхувам, (8) изненадан, (9) споделят*



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

- Как се чувства жената на работа днес? (*Como é que a mulher se sente no trabalho hoje?*)
  - Тя е тъжна и се притеснява за колегите.
  - Тя е доволна и спокойна на работното място.
  - Тя е много нервна и ядосана в офиса.
- Защо мъжът е напрегнат в момента? (*Porque é que o homem está tenso neste momento?*)
  - Защото се радва на изненадваща почивка.
  - Защото има важна среща и се притеснява.
  - Защото срещнал стар приятел в кафето.

1-b 2-b

### 4. Escolha a solução correta

- Сутрин на работа аз \_\_\_\_\_, защото екипът е спокоен. (*De manhã no trabalho eu me alegro, porque a equipe está tranquila.*)
  - се радва
  - се радваш
  - се радвам
  - радвам
- Колежката ми се тревожи, защото днес тя \_\_\_\_\_ от важната среща. (*A minha colega está preocupada, porque hoje ela tem medo da reunião importante.*)
  - се страхуват
  - страхувам се
  - страхува
  - се страхува
- Преди презентацията ние \_\_\_\_\_ малко тъжни и уморени. (*Antes da apresentação nós estamos um pouco tristes e cansados.*)
  - сте
  - сме
  - са
  - съм

1. се радвам 2. се страхува 3. сме

### 5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

#### а. Разговор в офиса преди среща

**Иван, колега:** *Мария, изглеждаш притеснена, добре ли си преди срещата?*  
(*Maria, você parece preocupada, está tudo bem antes da reunião?*)

**Мария, служител:** *Да, малко се притеснявам, но и съм развълнувана.*  
(*Sim, estou um pouco preocupada, mas também estou animada.*)

**Иван, колега:** *Презентацията ти е много добра, бъди уверена.*  
(*A sua apresentação é muito boa, tenha confiança.*)

**Мария, служител:** *Благодаря, така се успокоявам и се чувствам по-спокойна.*  
(*Obrigada, isso me acalma e eu me sinto mais tranquila.*)



1. Как се чувстваш ти преди важна среща?

---

### в. Уморен родител вечер у дома

**Георги, съпруг:** *Елена, много съм уморен днес и малко гневен от трафика.*  
(Elena, estou muito cansado hoje e um pouco irritado por causa do trânsito.)

**Елена, съпруга:** *Разбирам, и аз бях притеснена на работа, но сега съм спокойна.*  
(Eu entendo, eu também estava preocupada no trabalho, mas agora estou tranquila.)

**Георги, съпруг:** *Когато виждам децата, се зарадвам и се чувствам по-добре.*  
(Quando vejo as crianças, eu fico feliz e me sinto melhor.)

**Елена, съпруга:** *Да, и аз ставам радостна, когато сме заедно вкъщи.*  
(Sim, eu também fico feliz quando estamos juntos em casa.)

1. Как се чувстваш след дълъг работен ден?

---

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

1. Ти си на работа. Колега те пита: „Как си днес? Изглеждаш много доволен.“ Отговори и кажи как се чувстваш. (Използвай: щастлив, днес, на работа)

---



2. Говориш с близък приятел по телефона. Разказваш, че имаш нов партньор и чувствата са силни. Кажи как се чувстваш. (Използвай: влюбен, много, сега)

---

### 7. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

**Здрасти,**

вчера на работа ти беше много **тъжен**. Аз се **грижа се** за теб като приятел. Как си днес?

Още ли се **плашиш** за проекта? Или сега си по-**спокоен**? Аз днес съм **щастлива**, защото имаме малко работа.

Пиши ми как се **чувстваш**.

Мария



**Escreva uma resposta apropriada:** *Днес съм... / Сега се чувствам... / Благодаря ти, че...*

---



---



---