

## A1.25.1 Jak rozumieć emocje?

Como entender as emoções?



1. Co robi kot, gdy czuje się bezpiecznie?
  - a. Głośno szczeka.
  - b. Chowa się pod łóżkiem.
  - c. Syczy.
  - d. Mruczy.
2. Co oznacza mruganie kota?
  - a. „Chcę wyjść na dwór”.
  - b. „Nie lubię cię”.
  - c. „Lubię cię”.
  - d. „Jestem głodny”.

1-d 2-c

## 2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach

Como entender as emoções e lidar em situações nervosas

- Wiktór:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem. *(Estou muito nervoso antes da reunião de amanhã com o chefe.)*
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji. *(Ah, então já é amanhã? Não se preocupe. O estresse é normal numa situação dessas.)*
- Wiktór:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie. *(Tenho medo de sair mal. Eu realmente me importo com essa promoção.)*
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny. *(Você vai dar conta. O mais importante é que você esteja confiante, calmo e profissional.)*
- Wiktór:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżę mi ręce. *(É fácil dizer, mais difícil fazer. Quando estou nervoso, minhas mãos tremem.)*
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać. *(Tente dar algumas respirações profundas e sorrir levemente.)*
- Wiktór:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób? *(E quanto ao tremor das mãos? Você tem algum jeito para isso?)*
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy. *(Calma. Simplesmente mantenha as mãos no colo e ninguém vai perceber.)*
- Wiktór:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki! *(Certo, vou seguir seus conselhos. Torça por mim!)*
- Karolina:** Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie. *(Vai dar tudo certo! Quando você começar a falar sobre o novo cargo, o estresse vai passar.)*

1. Dlaczego Wiktór jest zdenerwowany? *(Por que o Wiktór está nervoso?)*
  - a. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
  - b. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
  - c. Bo jest znudzony w domu.
  - d. Bo płacze, bo jest smutny.

2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania? *(O que a Karolina aconselha o Wiktor a fazer com as mãos durante a reunião?)*
- a. Machnąć rękami i śmiać się.
  - b. Trzymać ręce na kolanach.
  - c. Schować ręce do kieszeni.
  - d. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.

**1-b 2-b**