



A1.29 Stany fizyczne i odczucia

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

Głód	(Fome)	Zmęczony	(Cansado)
Głodny	(Com fome)	Przerwa	(Pausa)
Pragnienie	(Sede)	Odпочыwać	(Descansar)
Apetyt	(Apetite)	Urlop	(Férias)
Sen	(Sono)	Relaksować się	(Relaxar)
Śpiący	(Sonolento)	Ranny	(Machucado)
Obudzony	(Acordado)	Spocony	(Suado)
Zmęczenie	(Cansaço)	Może	(Talvez)

1. Diálogo: Żona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie (QR: Áudio)



- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy? *(Oi, querida. Como foi no trabalho?)*
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć. *(Estou muito cansada. Mal consigo ficar de pé. Preciso descansar.)*
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. *(Você está com fome? Acabei de terminar de fazer o jantar.)*
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. *(Não. Depois de comer vou ficar com sono, e ainda preciso preparar uma apresentação para amanhã.)*
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? *(Me preocupa o seu cansaço depois das refeições. Talvez você deva ir ao médico?)*
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają. *(Você acha que eu deveria? Eu achava que todo mundo era assim.)*
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorobę tarczycy lub insulinoodporność. *(Não nesse grau, querida. Você pode ter um problema na tireoide ou resistência à insulina.)*
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. *(Talvez você tenha razão... Vou ao médico e vou fazer exames.)*
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować. *(Certo. Também vou pensar em uma viagem curta, para você poder relaxar.)*
- Agnieszka:** Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu. *(Perfeito, querido. Preciso de férias.)*

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy? *(O que a Agnieszka quer fazer depois do trabalho?)*
 - a. Iść na spacer
 - b. Odpocząć
 - c. Zrobić przerwę w pracy
 - d. Zjeść dużą kolację
2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji? *(Por que a Agnieszka não quer comer jantar?)*
 - a. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna
 - b. Ma duży apetyt i chce zjeść później
 - c. Musi iść do lekarza teraz
 - d. Jest obudzona i chce się relaksować

1-b 2-a



2. Gramática: Grau superlativo do adjetivo: dobro -> lepszy -> najlepszy

Para formar o grau superlativo, acrescentamos "naj" ao adjetivo no grau comparativo.

Stopień wyższy (Grau comparativo)

tańszy (mais barato)

droższy (mais caro)

lepszy (melhor)

gorszy (pior)

Stopień najwyższy (Grau superlativo)

najtańszy (najmais barato)

najdroższy (najmais caro)

najlepszy (najmelhor)

najgorszy (najpior)

- Po pracy jestem _____ zmęczony wieczorem. (Depois do trabalho, estou mais cansado à noite.)
a. naj b. najbardziej c. bardziej d. najwięcej
- Po urlopie mam _____ apetyt. (Depois das férias, tenho o melhor apetite.)
a. lepszy b. naj lepszy c. najlepiej d. najlepszy
- Ta woda jest _____. (Esta água é a mais barata.)
a. naj tańsza b. najtańsza c. najtańszy d. tańsza
- W tym tygodniu mam _____ sen. (Nesta semana, tenho o pior sono.)
a. najgorszy b. gorszy c. naj gorszy d. najgorsze

1. najbardziej 2. najlepszy 3. najtańsza 4. najgorszy

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1. Jestem głodny, | a. muszę odpocząć. |
| 2. Chce mi się pić, | b. zjem kanapkę. |
| 3. Jestem zmęczony po pracy, | c. żeby się zrelaksować. |
| 4. W pracy robię przerwę, | d. poproszę wodę. |

1-b: *Estou com fome, vou comer um sanduíche.* **2-d:** *Estou com sede, vou pedir água.* **3-a:** *Estou cansado depois do trabalho, preciso descansar.* **4-c:** *No trabalho, faço uma pausa, para relaxar.*



2. Aviso no escritório: pausas e descanso (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: śpiący, głód, przerwę, zrelaksować, urlopie, zmęczony, odpoczynek, ranny, pragnienie



Dział HR przypomina: w czasie pracy warto robić krótką (1) _____. Co 60–90 minut wstań od biurka, napij się wody i zjedz małą przekąskę. Jeśli czujesz (2) _____ lub (3) _____, zrób chwilę przerwy i wróć do zadania. Po długim spotkaniu możesz być (4) _____ albo (5) _____ — to normalne.

Po pracy zadbaj o sen i (6) _____. Krótki spacer pomaga się (7) _____. Jeśli w domu jesteś bardzo zmęczony lub rano budzisz się (8) _____ i bez energii, porozmawiaj z lekarzem. Na (9) _____ łatwiej odpoczywać i jeść spokojnie, wtedy samopoczucie jest zwykle lepsze.

O departamento de RH lembra: durante o trabalho vale a pena fazer uma pequena pausa. A cada 60–90 minutos, levante-se da mesa, beba água e coma um pequeno lanche. Se você sentir fome ou sede, faça uma pausa rápida e volte à tarefa. Depois de uma reunião longa, você pode ficar cansado ou com sono — isso é normal.

Depois do trabalho, cuide do sono e do descanso. Uma caminhada curta ajuda a relaxar. Se em casa você estiver muito cansado ou de manhã acordar com dor e sem energia, converse com um médico. Nas férias é mais fácil descansar e comer com calma; então, o bem-estar geralmente é melhor.

(1) przerwę, (2) głód, (3) pragnienie, (4) zmęczony, (5) śpiący, (6) odpoczynek, (7) zrelaksować, (8) ranny, (9) urlopie

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

1. Co Ania chce zrobić o 13:00? (O que a Ania quer fazer às 13:00?)
- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| a. Pojechać na urlop | b. Zjeść obiad w restauracji |
| c. Zrobić krótką przerwę i odpocząć | |
2. Co mężczyzna zamawia? (O que o homem pede?)
- | | |
|------------------------|------------------|
| a. Zupę i sok | b. Kawę i ciasto |
| c. Wodę i małą kanapkę | |



1-c 2-c

4. Escolha a solu!ão correta

1. Po pracy jestem zmęczony i _____ w domu. *(Depois do trabalho estou cansado e descanso em casa.)*
a. odpoczywaj b. odpoczywasz c. odpoczywam
d. odpoczywa
2. W przerwie w biurze _____ i piję wodę, bo mam pragnienie. *(No intervalo no escritório, relaxo e bebo água, porque estou com sede.)*
a. relaksuje się b. relaksuję się c. relaksujemy się
d. relaksujesz się
3. Dziś masz urlop, więc _____ i nie pracujesz. *(Hoje estás de férias, então descansas e não trabalhas.)*
a. odpoczywa b. odpoczywasz c. odpoczywacie
d. odpoczywam
1. odpoczywam 2. relaksuję się 3. odpoczywasz

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



a. Przerwa w biurze

- Ania** *Marek, jak się czujesz?*
(koleżanka): *(Marek, como você está se sentindo?)*
- Marek** *Jestem zmęczony i głodny, mam lekki apetyt, chciałbym coś zjeść.*
(pracownik): *(Estou cansado e com fome, estou com um pouco de apetite, gostaria de comer alguma coisa.)*
- Ania** *Może zrobimy przerwę i pójdziemy po kanapki?*
(koleżanka): *(Talvez façamos uma pausa e vamos buscar sanduiches?)*
- Marek** *Tak, dziękuję. Potem chciałbym chwilę odpocząć i się zrelaksować.*
(pracownik): *(Sim, obrigado. Depois eu gostaria de descansar um pouco e relaxar.)*

1. Dlaczego Marek chce przerwę?
-

b. Po treningu na siłowni

- Kuba (znajomy):** *Paweł, jesteś cały spocony!*
 (Paweł, você está todo suado!)
- Paweł (ćwiczący):** *Tak, jestem zmęczony i spragniony, potrzebuję wody.*
 (Sim, estou cansado e com sede, preciso de água.)
- Kuba (znajomy):** *Może usiądziesz chwilę i odpoczniesz?*
 (Talvez você se sente um pouco e descanse?)
- Paweł (ćwiczący):** *Dobry pomysł. Trochę się obudzę i potem pojadę do domu.*
 (Boa ideia. Vou me recompor um pouco e depois vou para casa.)

1. Jak Paweł się czuje po treningu?
-

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

1. Jesteś w pracy i rozmawiasz z koleżanką w kuchni. Powiedz, że jesteś głodny/głodna i chcesz przerwę. (Użyj: głodny/głodna, przerwa, może)



2. W biurze jest bardzo ciepło po spotkaniu. Powiedz koledze, że jesteś spocony/spocona i chcesz chwilę odpocząć lub napić się wody. (Użyj: spocony/spocona, odpoczywać, woda)

7. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

Cześć! To Marek z biura. Jak się czujesz po obiedzie?

Ja dziś jestem bardzo **zmęczony** i trochę **śpiący**. Może zrobimy krótką **przerwę** o 15:00 i napijemy się kawy albo wody?

Daj znać, czy chcesz.



Escreva uma resposta apropriada: *Cześć Marku, ja też jestem... / Potrzebuję teraz... / Możemy zrobić przerwę o...*

Verbos importantes

Odpoczywać (*descansar*)

Czas terażniejszy

ja	odpoczywam
ty	odpoczywasz
on/ona/ono	odpoczywa
my	odpoczywamy
wy	odpoczywacie
oni/one	odpoczywają

Relaksować się (*relaxar-se*)

Czas terażniejszy

relaksuję się
relaksujesz się
relaksuje się
relaksujemy się
relaksujecie się
relaksują się