

A1.25 Emocje i uczucia

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



Rozmowa	<i>(Conversa)</i>	Zdenerwowany	<i>(Irritado)</i>
Szczęście	<i>(Felicidade)</i>	Wściekły	<i>(Furioso)</i>
Spokój	<i>(Calma)</i>	Zakochany	<i>(Apaixonado)</i>
Szczęśliwy	<i>(Feliz)</i>	Myśleć	<i>(Pensar)</i>
Smutny	<i>(Triste)</i>	Śmiać się	<i>(Rir)</i>
Zaskoczony	<i>(Surpreso)</i>	Plakać	<i>(Chorar)</i>
Znudzony	<i>(Entediado)</i>	Przepraszać	<i>(Pedir desculpa)</i>
Przestraszony	<i>(Assustado)</i>	Uśmiechać się	<i>(Sorrir)</i>

1. Diálogo: Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach (QR:

Áudio)



- Wiktor:** 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.)*
- Wiktor:** 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.)*
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą 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.)*
- Wiktor:** 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.)*
- Wiktor:** 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 Wiktor jest zdenerwowany? *(Por que o Wiktor está nervoso?)*

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

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?)*
- Machnąć rękami i śmiać się.
 - Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
 - Schować ręce do kieszeni.
 - Trzymać ręce na kolanach.

1-b 2-d

2. Gramática: Pronomes demonstrativos: ten, ta, to...

Os pronomes demonstrativos são palavras usadas para indicar pessoas, coisas ou lugares específicos, determinando a sua distância em relação a quem fala.



- Ten, ta, to, ci, te indicam algo perto.
- Tamtem, tamta, tamto, tamci, tamte indicam algo mais longe.

Odległość (Distância)	Liczba (Número)	R. męski (Género masculino)	R. żeński (Género feminino)	R. nijaki (Género neutro)
blisko (perto)	pojedyncza (singular)	ten (este)	ta (esta)	to (isto)
blisko (perto)	mnoga (plural)	ci (estes)	te (estas)	te (estes/estas)
dalej (mais longe)	pojedyncza (singular)	tamten (aquele)	tamta (aquela)	tamto (aquilo)
dalej (mais longe)	mnoga (plural)	tamci (aqueles)	tamte (aquelas)	

- _____ pan jest zdenerwowany, bo spóźnia się na spotkanie. *(Este senhor está nervoso, porque está atrasado para a reunião.)*
a. Tamten b. Ten c. To d. Ta
- _____ kobieta się uśmiecha, bo jest szczęśliwa. *(Esta mulher sorri, porque está feliz.)*
a. To b. Tamta c. Ta d. Ten
- _____ dziecko płacze, bo jest smutne. *(Esta criança chora, porque está triste.)*
a. Tamto b. Ten c. Ta d. To
- _____ panowie są zaskoczeni, bo to nowa informacja. *(Estes senhores estão surpreendidos, porque isto é uma informação nova.)*
a. Ten b. Tamci c. Te d. Ci

1. Ten 2. Ta 3. To 4. Ci

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1. Jestem dziś trochę zdenerwowany, | a. bo mam prezentację. |
| 2. Ten pan w kolejce | b. jest wściekły. |
| 3. Po rozmowie z szefem | c. czuję spokój. |
| 4. Ona jest smutna, | d. bo płacze. |



1-a: Estou um pouco nervoso hoje, porque tenho uma apresentação. **2-b:** Este senhor na fila está furioso. **3-c:** Depois de conversar com o chefe, sinto calma. **4-d:** Ela está triste, porque está chorando.

2. Quadro no escritório: Como você se sente hoje? (QR: Áudio)



Preencha as lacunas: 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: (1) _____, (2) _____, (3) _____. Pod kartką leżą małe karteczki. Rano wiele osób wybiera „Spokojny”. Po spotkaniach częściej pojawia się „Zdenerwowany”. Kierownik prosi: „Jeśli jesteś (4) _____ lub (5) _____, porozmawiaj z nami. Możesz też napisać krótką wiadomość.”

Obok jest krótka instrukcja. „(6) _____ kącik ciszy jest tu” – to miejsce z fotelami. „(7) _____ stół jest do rozmowy” – przy oknie. Gdy ktoś jest (8) _____, ma zrobić przerwę i pójść do kącika ciszy. W firmie jest też zasada: (9) _____ do klientów i (10) _____, gdy jest błąd. Na dole jest odpowiedź: „Widzisz koleżankę i ona płacze? Zapytaj: Co się stało?”

No quadro na cozinha do escritório há um papel: “Como você se sente hoje? Marque.” Há três campos: Feliz, Calmo, Nervoso. Abaixo do papel há pequenos bilhetes. De manhã, muitas pessoas escolhem “Calmo”. Depois das reuniões, aparece com mais frequência “Nervoso”. O gerente pede: “Se você estiver triste ou com medo, converse conosco. Você também pode escrever uma mensagem curta.”

Ao lado há uma instrução curta. “Este cantinho de silêncio é aqui” – é o lugar com poltronas. “Aquela mesa é para conversar” – perto da janela. Quando alguém está com raiva, deve fazer uma pausa e ir para o cantinho de silêncio. Na empresa também há uma regra: sorrir para os clientes e pedir desculpas quando há um erro. Embaixo há uma dica: “Você vê uma colega e ela está chorando? Pergunte: O que aconteceu?”

(1) Szczęśliwy, (2) Spokojny, (3) Zdenerwowany, (4) smutny, (5) przestraszony, (6) Ten, (7) Tamten, (8) wściekły, (9) uśmiechać się, (10) przepraszać



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

1. Dlaczego ona jest zdenerwowana? (*Por que ela está nervosa?*)
 - a. Bo kawa jej nie smakuje.
 - b. Bo ma ważne spotkanie o 10:00.
 - c. Bo nie ma czasu na kawę.
2. Jak się czuje Tomek na początku? (*Como Tomek se sente no começo?*)
 - a. Jest wściekły.
 - b. Jest przygnębiony.
 - c. Jest bardzo spokojny.

1-b 2-b

4. Escolha a solução correta

1. Ta dziewczyna jest szczęśliwa i _____ na _____ (Esta garota está feliz e ri na reunião.)
spotkaniu.
 - a. śmiejesz się
 - b. śmieję się
 - c. śmieje się
 - d. śmieją się
2. Ten chłopiec _____, bo jest smutny. (Este menino chora, porque está triste.)
 - a. płaczesz
 - b. płaczę
 - c. płaczą
 - d. płacze
3. Tamte dzieci _____, bo są zaskoczone. (Aqueles crianças riem, porque estão surpresas.)
 - a. śmiejemy się
 - b. śmieją się
 - c. śmiejecie się
 - d. śmieje się

1. śmieje się 2. płacze 3. śmieją się

5. Roleplay - dialogi (QR: Áudio)



a. Spóźnienie na spotkanie w pracy

Marek (kolega z pracy): *Anna, przepraszam, spóźniłem się na spotkanie.*

(*Anna, desculpe, me atrasei para a reunião.*)

Anna (koleżanka z pracy): *Nic się nie stało, ale wyglądasz na zdenerwowanego. Co się stało?*

(*Não tem problema, mas você parece nervoso. O que aconteceu?*)

Marek (kolega z pracy): *Myszę o prezentacji i jestem przestraszony.*

(*Estou pensando na apresentação e estou com medo.*)

Anna (koleżanka z pracy): *Spokojnie, dasz radę. Uśmiechnij się, będzie dobrze.*

(*Calma, você vai conseguir. Sorria, vai ficar tudo bem.*)

1. Dlaczego Marek jest zdenerwowany?
-

b. Smutna wiadomość od przyjaciela

Piotr (przyjaciel): *Cześć, jestem smutny. Płaczę.*

(*Oi, estou triste. Estou chorando.*)

- Kasia** *Ojej, dlaczego? Jesteś zdenerwowany czy wściekły?*
(przyjaciółka): *(Nossa, por quê? Você está nervoso ou com raiva?)*
- Piotr (przyjaciel):** *Nie, nie jestem wściekły. Jestem znudzony i smutny w domu.*
(Não, não estou com raiva. Estou entediado e triste em casa.)
- Kasia** *Chodź na spacer, będzie spokój. Może potem się pośmiejemy.*
(przyjaciółka): *(Vamos dar uma volta, vai dar uma acalmada. Talvez depois a gente dê risada.)*

1. Jak się czuje Piotr?

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

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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?



Escreva uma resposta apropriada: *Cześć Marto, ja czuję się... / Ten kolega jest... / Ta koleżanka jest... / Mam już... i jestem gotowy/gotowa.*

Verbos importantes

Śmiać się (*rir*)

Czas teraźniejszy

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

Płakać (*chorar*)

Czas teraźniejszy

płaczę
płaczesz
płacze
płaczemy
płaczecie
płaczą