

Jesienna chandra / Autumn blues (A2)



Słownictwo / Vocabulary

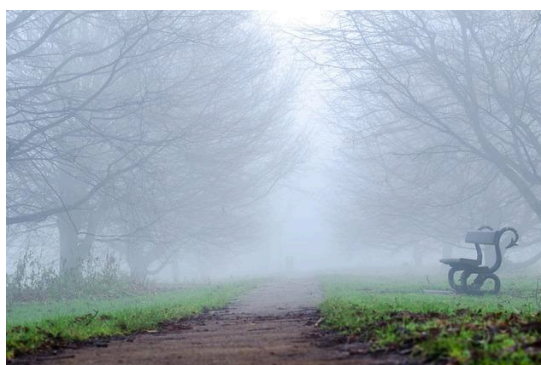
nastrój - mood/atmosphere	kolejny - next
chandra - blues/ melancholy	wspomnienia - memories
zmniejszony - reduced	koniecznie - necessarily
aktywność - activity	przyjemna - pleasant
długotrwały - long-lasting	motywacja - motivation
poprawiać - to improve	realizacja - accomplishment
sprawdzony - proven	kontrolować - to control
hormony szczęścia - happiness hormones	sukces - success
organizm - organism	szttywny - rigid
regulacja - regulation	przeładowany - overloaded

Ćwiczenie 1 / Exercise 1

Posłuchaj nagrania, a następnie przeczytaj tekst. / Listen to the recording, and then read the text.



audio



tekst

Jesień to nie tylko kolorowe liście i romantyczny nastrój, ale i czas lekkiej jesiennej chandry, czyli zmniejszonej aktywności, braku energii i długotrwałego smutku. Jak poprawić sobie humor w szare jesienne dni? Jest na to kilka sprawdzonych sposobów!

Pierwszym z nich jest wysiłek fizyczny. Bieganie, siłownia, pływanie lub trening w domu, to doskonałe sposoby na zwiększenie temperatury ciała, pulsu krwi i poziomu hormonów szczęścia w organizmie. Regularne ćwiczenia powinny pomóc nie tylko w regulacji nastroju, ale i znalezieniu swojego rytmu.

Słuchanie ulubionej muzyki to kolejny sposób. A śpiewanie i tańczenie jest świetne, kiedy chcemy się pozbyć negatywnych myśli. Powinna to być muzyka, którą znamy, lubimy i która przywodzi pozytywne wspomnienia. Nie musi być koniecznie wesoła, ale na pewno musi być przyjemna i sprawiać nam uśmiech na twarzy.

Inną metodą jest dobre planowanie. Zrobienie listy zadań na cały dzień da nam motywację do działania, a ich realizacja pomoże nam poczuć, że to my kontrolujemy nasze życie. Z każdym zakończonym sukcesem działaniem, nasz nastrój będzie się poprawiał. Jednak powinniśmy pamiętać, że nasz plan nie powinien być zbyt sztywny ani przeładowany zadaniami.

What should we do to feel better? – verb *powinien*

Powinien - should					
person	man	woman	person	men or mix	women
ja	powiniennem	powinnam	my	powinniśmy	powinnyśmy
ty	powinieneś	powinnaś	wy	powinniście	powinnyście
on	powinien		oni	powinni	
ona		powinna	one		powinny
ono	powinno*				

* in practice, this form is used with the neuter gender nouns, eg. piwo powinno być zimne - beer should be cold, and in impersonal phrases, eg. jutro powinno padać - it should rain tomorrow, to powinno być żółte - it should be yellow

Ćwiczenie 2

Połącz tłumaczenia w pary. / Match the translations in pairs.

1. Powinieneś być aktywny fizycznie.
2. Powinnaś dbać o swoje zdrowie.
3. Powinna jeść regularne posiłki.
4. Powinnam napić się ciepłej herbaty.
5. Powinniśmy spać przynajmniej osiem godzin.
6. Powinien poszerzać swoje umiejętności.
7. Powiniennem zacząć ćwiczyć.

8. Powinniście tam iść.
9. Powinniście jeść świeże owoce i warzywa.
10. Jutro powinno padać.
11. Powinni wziąć sweter.
12. Powinniśmy mniej kupować.
13. Powinny uczyć się też matematyki

- A. We should buy less.
- B. She should eat meals regularly.
- C. You should eat fruits and veggies.
- D. It should rain tomorrow.
- E. We should sleep at least eight hours.
- F. I should drink warm tea.
- G. He should extend his skills.
- H. They should learn math too.
- I. You should be physically active.
- J. I should start to exercise.
- K. They should take a sweater.
- L. You should go there.
- M. You should take care of your health.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Ćwiczenie 3

Uzupełnij poprawnymi formami *powinien*. / Fill the blanks with correct forms *powinien*.

0. **Powinnam** (ja, ż) wstać, ale moja poduszka jest taka miękka.
1. Jesteś chory, _____ (ty, m) iść do łóżka i zjeść rosół.
2. Franek _____ jeść mniej chipsów.
3. Jutro _____ padać.
4. Ona _____ iść na imprezę i on nim zapomnieć.

5. Oni _____ myśleć, co zrobią, kiedy zbudują tę autostradę.
6. Asia i Kasia _____ kupić chleb, bo nie mamy nic na śniadanie.
7. Jest piękna pogoda, _____ (my, m) zrobić grilla.
8. _____ (ty, ż) przestać palić dla swojego zdrowia.
9. Marcin lubi grać w gry komputerowe, ale _____ się uczyć, bo ma egzamin.

Slang word – jesieniara

Ćwiczenie 4

Odpowiedz na pytania na podstawie tekstu i grafiki. / Answer the questions based on the text and graphic.



Jesieniara is a contemporary Polish word describing a person who loves autumn (jesień) and everything associated with it. 🍁 Ulubionymi zajęciami wielu jesieniar są: picie kubka ciepłego kakao pod kocem, oglądanie filmów długimi wieczorami i spacerowanie w parku.

Pytania / Questions:

1. Kim jest jesieniara?
2. Co robią jesieniarzy?
3. Czy ty jesteś jesieniarą?
4. Jaka jest twoja ulubiona pora roku?

Gerunds, or verbal nouns

Ćwiczenie 5

Zamień gerundia na bezokoliczniki. / Change gerunds for infinitives.

0. bieganie - **biegać**
1. pływanie - _____
2. słuchanie - _____
3. planowanie - _____
4. myślenie - _____
5. tańczenie - _____
6. robienie - _____
7. uczenie się - _____
8. bycie - _____
9. bicie - _____
10. picie - _____
11. mycie - _____

Ćwiczenie 6

Czy zgadzasz się z poniższymi zdaniami? / Do you agree with the sentences below?



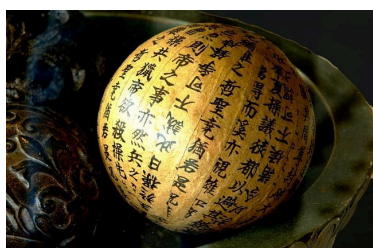
Robienie kawy jest trudne



Dawanie pieniędzy ludziom na ulicy jest dobre



Mycie rąk jest bardzo ważne



Uczenie się języka chińskiego jest skomplikowane



Codzienne bieganie wydłuża życie



Rysowanie jest dzieciennie proste



Picie dwóch litrów wody dziennie jest zdrowe



Bycie w długotrwałym związku jest nudne

How to create gerunds?

<p>rysowanie - rysować</p> <p>bieganie - biegać</p> <p>dawanie - dawać</p>	<p>-ać → -anie</p>
<p>robienie - robić</p> <p>uczenie się - uczyć się</p> <p>rozumienie - rozumieć</p>	<p>-eć / -yć / -ić → -enie</p>
<p>picie - pić</p> <p>bycie - być</p> <p>mycie - myć</p>	<p>one syllable / short → -cie</p>

Ćwiczenie 7

Napisz gerundia. / Write the gerunds.

0. szukać - **szukanie**
1. oglądać - _____
2. grabić - _____
3. reklamować - _____

4. korzystać - _____
5. ilustrować - _____
6. mówić - _____
7. kupować - _____
8. zarabiać - _____
9. gotować - _____
10. podlewać - _____
11. mierzyć - _____
12. bić - _____
13. marzyć - _____
14. redagować - _____
15. sprawdzać - _____
16. grać - _____
17. śpiewać - _____
18. otwierać - _____
19. pracować - _____

Ćwiczenie 8

Zamień bezokolicznik na gerundia. / Change the infinitive into gerunds.

0. **Pisanie** (pisać) i **wysyłanie** (wysłać) listów to dzisiaj rzadkość.
1. Niestety, _____ (malować) ścian w domu będzie trwało jeszcze dwa dni.
2. Myślisz, że _____ (skakać) na bungee jest niebezpieczne?
3. _____ (mieszkać) w mieście jest stresujące.
4. W tym lokalu _____ (*palić*) papierosów jest zabronione.
5. _____ (sprzątać) pokoju zajęło mi godzinę.

6. _____ (żyć) na wsi jest spokojne.
7. _____ (korzystać) z toalety jest bezpłatne.
8. _____ (jeść) fast-foodów to zły nawyk.
9. _____ (pić) alkoholu jest szkodliwe dla zdrowia.
10. _____ (jeździć) rowerem jest lepsze dla środowiska niż _____ (jeździć) samochodem.
11. _____ (siedzieć) na krześle przez osiem godzin źle wpływa na kręgosłup.
12. _____ (drukować) 3D to przyszłość!
13. _____ (wybierać) ubrania zajęło mi pół godziny.

Ćwiczenie 9

Uzupełnij zdania podanymi formami. / Complete sentences with given forms.

granie | jeżdżenie | chodzenie | jedzenie | siedzenie | krzyczenie | ~~proszenie~~ | prowadzenie

0. **Proszenie** o pomoc to nie wstyd.
1. Za _____ samochodu pod wpływem alkoholu można dostać mandat.
2. Praca w biurze to często długie _____ przy biurku.
3. _____ to nie jest najlepszy sposób komunikacji.
4. Czy _____ na gitarze jest trudne?
5. _____ rowerem w nocy bez lampki jest niebezpieczne.
6. _____ warzyw i owoców jest korzystne dla zdrowia.
7. _____ do pracy jest konieczne.



A rule

Gerunds are nouns, so when using another noun after a gerund, we use the genitive case. This function of the genitive is called a noun complement. Look at the example below.

- 1) picie (drinking) + woda (water)
- 2) picie wody - drinking water

Ćwiczenie 10

Uzupełnij zdania dopełniaczem. / Fill the sentences with the genitive.

0. Śpiewanie **piosenek** (piosenki) na karaoke jest śmieszne!
1. Podlewanie _____ (kwiaty) jest konieczne.
2. Reklamowanie _____ (pomidory) jest trochę dziwne.
3. Zarabianie _____ (pieniądze) jest skomplikowane.
4. Grabienie _____ (liście) jesienią jest potrzebne.
5. Otwieranie _____ (szampan) jest trudne.
6. Picie _____ (alkohol) jest możliwe tylko dla dorosłych.
7. Robienie _____ (imprezy) w domu jest ryzykowne.
8. Mycie _____ (naczynia) jest strasznie nudne!
9. Bicie _____ (koledzy) jest niefajne!



Ćwiczenie 11

Połącz słowa (wyrażenia) z ich definicjami (synonimami). Przetłumacz słowa, których nie znasz. / Match words (expressions) with their definitions (synonyms) Translate the words you don't know.

czynność | realizacja | z reguły | dalszy plan | pozbyć się | istotny | nastrój | skupiać się | oraz | chandra | doskonały

	słowo	definicja / synonim
1		perfekcyjny, idealny
2		zazwyczaj, często, typowo
3		koncentrować się
4		aktywność
5		humor, samopoczucie
6		i
7		wyrzucić, oddać, zniszczyć, już nie mieć
8		wykonanie (zadania), robienie
9		ważny, kluczowy
10		gorsze samopoczucie, smutny nastrój, apatia
11		tło; to co jest dalej, z tyłu

Ćwiczenie 12

Napisz 8 zdań związanych z jesienią, używając słów z poprzedniego ćwiczenia. / Write 8 sentences related to autumn, using the words from the previous exercise.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Klucz odpowiedzi / Correct answers

ćwiczenie 2

1. I
2. M
3. B
4. F
5. E
6. G
7. J
8. L
9. C
10. D
11. K
12. A
13. H

ćwiczenie 3

1. powinnam
2. powinieneś
3. powinien
4. powinno
5. powinna
6. powinni
7. powinny
8. powinniśmy
9. powinnaś
10. powinien

ćwiczenie 5

1. bieganie - biegać
2. pływanie - pływać
3. słuchanie - słuchać
4. planowanie - planować
5. myślenie - myśleć
6. tańczenie - tańczyć
7. robienie - robić
8. uczenie się - uczyć się
9. bycie - być
10. bicie - bić
11. picie - pić
12. mycie - myć

ćwiczenie 7

1. szukać - szukanie
2. oglądać - oglądanie
3. grabić - grabienie
4. reklamować - reklamowanie
5. korzystać - korzystanie
6. ilustrować - ilustrowanie
7. mówić - mówienie

ćwiczenie 8

1. pisanie; wysyłanie
2. malowanie
3. skakanie
4. mieszkanie
5. palenie
6. sprzątanie
7. życie
8. korzystanie
9. jedzenie
10. picie
11. jeżdżenie; jeżdżenie
12. siedzenie
13. drukowanie
14. wybieranie

ćwiczenie 9

1. proszenie
2. prowadzenie
3. siedzenie
4. krzyczenie
5. granie
6. jeżdżenie
7. jedzenie
8. chodzenie

ćwiczenie 10

1. piosenek
2. kwiatów
3. pomidorów
4. pieniędzy
5. liści
6. szampana
7. alkoholu
8. imprez
9. naczyń
10. kolegów

ćwiczenie 11

1. doskonały
2. z reguły
3. skupiać się
4. czynność
5. nastrój
6. oraz
7. pozbyć się
8. realizacja
9. istotny
10. chandra

<ol style="list-style-type: none">8. kupować - kupowanie9. zarabiać - zarabianie10. gotować - gotowanie11. podlewać - podlewanie12. mierzyć - mierzenie13. bić - bicie14. marzyć - marzenie15. redagować - redagowanie16. sprawdzać - sprawdzanie17. grać - granie18. śpiewać - śpiewanie19. otwierać - otwieranie20. pracować - pracowanie	11. dalszy plan
---	-----------------

Curious to learn more?
With Spoko Polish anyone can learn Polish!
Reach out to us here:

