

7 видеоурок польского языка: Sposoby na jesienną chandrę

Автор урока: Екатерина Скворцова и <http://olz.by>

Сюжет:

Осень — пора депрессий. Как с ними бороться? 😊

1. Посмотрите/прослушайте отрывок

Посмотрите/прослушайте данное видео столько раз, сколько Вам потребуется, чтобы сознательно воспринимать слова из него (т.е. до тех пор, пока Вы не сможете воспроизвести речь актеров). Для удобства рекомендуем использовать полноэкранный режим просмотра.

Условные нормы:

- Новичкам нужно прослушать отрывок где-то **5-15 раз**.
- Продолжающим нужно прослушать отрывок **3-10 раз**.

2. Воспроизведите данный отрывок по тексту

Воспроизведите данный отрывок по оригинальному тексту, написанному ниже.

Оригинальный текст + Перевод:

Польский язык	Русский язык
<p>— Jesień w pełni. Zimno, mokro i mglisto. A na nas czeka tylko szkoła lub praca. I jak w takich warunkach uniknąć rozdrażnienia czy złego samopoczucia — o sposoby na jesienną chandrę zapytaliśmy łomżeniaków.</p>	<p>— Осень в разгаре. Холодно, мокро и туманно. А нас ждёт только учёба или работа. И как в таких условиях избежать раздражения или злого самочувствия — о средствах против осенней хандры мы спросили ломженяков (жители Ломжи).</p>
<p>— Gorąca kąpiel, gorąca czekolada.</p>	<p>— Горячая ванна, горячий шоколад.</p>
<p>— Spacer... Z koleżanką najlepsze.</p>	<p>— Прогулка... Лучше всего с подружкой.</p>
<p>— Na jesienną chandrę? Na pewno lekarstwem będzie dobra piosenka, dobra muzyka. Może taka trochę smut-jazzowa, może bardziej spokojna. Na pewno poprawi nam humor. I pozwoli przetrwać do świąt.</p>	<p>— Против осенней хандры? Наверное, лекарством будет хорошая песня, хорошая музыка. Может, такая смут-джазовая, может, более спокойная. Наверное, поднимет нам настроение. И поможет продержаться до праздников.</p>
<p>— Dużo spacerów, szczególnie po starej części miasta, bo jest wydaje mi się ciekawie. Rozmowy... Rodzinne, koleżeńskie przy kawie.</p>	<p>— Много прогулок, особенно по старой части города, потому что, как мне кажется, это интересно. Разговоры... Семейные, дружеские за чашкой кофе.</p>
<p>— Myślę, że najlepsze było by wybranie się z kimś miłym na spacer.</p>	<p>— Думаю, что лучше всего было бы выбраться с кем-то милым на прогулку.</p>

— A co dzisiaj można? Każdy... Telewizja, internet tylko u każdego i...

— Może jakiś spacer?

— Na przykład gorąca herbata. Coś takiego.

— Ja bardzo lubię książkę. Eee... Dobry film, przede wszystkim komedia, dlatego że no sama w sobie jest radosna, optymistyczna, więc akurat ja osobiście bardzo lubię komedie romantyczne i nie tylko, ale też bardzo lubię pójść na basen, saunę. To jest myślę, że taki sposób doładowania troszeczkę baterii.

— Herbatki może wypić?

— Dużo spacerować. Odżywiać się dobrze. No i wszystko no.

— Dobra kawa, wino dobre.

— Towarzystwo dobre.

— Można pić miód z herbatą, z cytryną.

— Coś wesołego trzeba robić. Jakiś fajny... Fajne piwko, towarzystwo.

— Przed telewizorem najlepiej. W miłym towarzystwie.

— Spacer wśród kolorowych liści czy wieczór spędzony z bliską osobą mogą sprawić, że jesień nie będzie taka straszna. Nie dajmy się złym nastrojom, bo do wiosny zostało zaledwie pięć miesięcy.

— А что сейчас можно? Каждый... Телевизор, интернет только у всех и...

— Может, какая прогулка?

— Например, горячий чай. Что-то вроде этого.

— Я очень люблю книгу. Эээ... Хороший фильм, прежде всего комедия, потому что сама по себе есть радостная, оптимистическая, поэтому как раз я лично очень люблю романтические комедии и не только, но тоже очень люблю пойти в бассейн, сауну. Это, я думаю, такой способ немножко подзарядить батарейку.

— Может, чайку выпить?

— Много гулять. Хорошо питаться. Ну и всё.

— Хороший кофе, вино хорошее.

— Хорошая компания.

— Можно пить мёд с чаем, с лимоном.

— Нужно чем-то весёлым заниматься. Какой-нибудь хороший... Хорошее пиво, компания.

— Перед телевизором лучше всего. В милой компании.

— Прогулка среди разноцветной листвы или вечер, проведённый с близким человеком могут быть причиной того, что осень не будет такой страшной. Давайте не поддаваться плохому настроению, потому что до весны осталось всего лишь пять месяцев.

Мини-словарь:

jesień — осень

w pełni — в разгаре

zimno — холодно

mglisto — туманно

czekać na — ждать

warunek — условие

uniknąć — избежать

rozdrażnienie — раздражение

zły — плохой, злой

samopoczucie — самочувствие

sposób — способ, средство

zapytać — спросить

gorąca kąpiel — горячая ванна

czekolada — шоколад

spacer — прогулка
spacerować — прогуливаться, гулять
koleżanka — подруга
na pewno — наверное
piosenka — песня
trochę — немного
poprawić humor — поднять настроение
przetrwąć — продержаться
szczególnie — особенно
część — часть
miasto — город
wydaje mi się - мне кажется
rozmowa — разговор
przy kawie — за чашкой кофе
myśle — я думаю
wybrać się — выбраться
dzisiaj (=dziś) — сегодня
coś takiego — что-то в этом роде
książka — книга
przede wszystkim — прежде всего
więc — поэтому
akurat — как раз
osobiście — лично
doładowanie baterii — зарядка батареи
odżywiać się — питаться
towarzystwo — компания
cytryna — лимон
spędzać — проводить (время)
sprawić, że - быть причиной того, что
dać się — поддаться
nastrój — настроение
zaledwie — едва, только, всего лишь

3. Письменное задание

Поделитесь в комментариях своими мыслями и впечатлениями по данному видео-отрывку. Комментарий должен быть написан на **польском языке** и содержать минимум **70 слов**. Если затрудняетесь выразить свою мысль, можете воспользоваться словарем или онлайн-переводчиком (Яндекс.Перевод, Google.Translate).

Zadanie: *A co Państwo mogą poradzić na jesienną chandrę?* 😊

Задание: *А что Вы можете порекомендовать от осенней хандры?* 😊

4. Аудио-задание

Запишите свой аудиофайл, в котором Вы сами отвечаете на вопрос журналиста. Для записи своего аудио-отрывка воспользуйтесь сервисом <http://vocaroo.com> (не забудьте подтвердить разрешение на доступ к микрофону + обновите страницу, иначе может выскочить ошибка).

Источник: <http://olz.by/kurs-po-ul-oprosam/7-videourok-polskogo-yazyka-sposoby-na-jesienna-chandre>

Курс польского языка по уличным опросам: <http://olz.by/kurs-po-ul-oprosam>

Каталог всех продуктов: <http://olz.by/katalog>

Автор урока: Екатерина Скворцова и <http://olz.by>