

1 Lekcja 1 – o sobie, liczebniki

Po dzisiejszej lekcji:

- opowiesz mi o sobie i swojej rodzinie – **obejrzyj wideo** 
- będziesz znać liczebniki i kilka ważnych zasad z nimi związanych – **obejrzyj wideo** 



O SOBIE:



• Как тебя зовут?

Меня (тебя, его, её, нас, вас, их) зовут

• Какáя у тебя фами́лия?

Моя (твоя, его́, её, на́ша, ва́ша, их) фами́лия

• Ско́лько мне (тебе́, ему́, ей, нам, вам, им) лет?

Мне (тебе́, ему́, ей, нам, вам, им ... лет

• 4 razy mam:

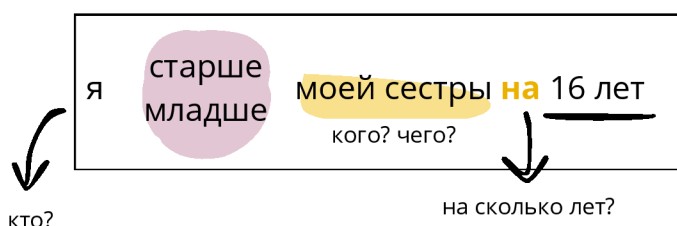
1. Mam na imię – меня́ зову́т...
2. Mam na nazwisko – моя́ фами́лия...
3. Mam ... lat – мне ... лет
4. Mam – у меня́...

Ja mam – **у меня**
 Ты masz – **у тебя**
 On ma – **у него**
 Ona ma – **у неё**

My mamy – **у нас**
 Wy macie – **у вас**
 Oni mają – **у них**

Моя́ семья́:

ма́ма, па́па – mama, tata
 сестра́, брат – siostra, brat
 жена́, муж – żona, mąż
 до́чка, сын – córka, syn
 ба́бушка – babcia
 де́душка – dziadek
 соба́ка, ко́шка – pies, kot



Zadanie 1. Opowiem Ci o sobie kilka rzeczy - posłuchaj, a następnie - na podstawie usłyszanego tekstu - przetłumacz zdania:



- Mam na imię Zuzia, mam męża, córkę i 2 psy.
- Mam siostrę - ona ma na imię Paulina, ma męża, syna i córkę.
- Moja siostra jest starsza ode mnie o 16 lat.
- Mój mąż ma siostrę - ma na imię Patrycja i jest od niego młodsza o 12 lat.

11 Lekcja 11

PRZYSŁÓWKI RUCHU



Wiesz już, że w języku rosyjskim bardzo dużą wagę przykładła się do rozróżnienia czasowników **ruchu** i czasowników **statycznych**. Co to oznacza w praktyce? Po polsku w języku potocznym powiemy "gdzie idziesz?", w języku rosyjskim zawsze powiemy куда? (dokąd?).

Co więcej - tego pytania użyjemy również do wszystkich innych czasowników, które związane są z wykonaniem przez nas ruchu - położyć coś (dokąd?), powiesić (dokąd?). Jeśli zaś określamy położenie, np.: wisieć (gdzie?), stać (gdzie?), mieszkać (gdzie?) - zadamy pytanie где? (gdzie?).

- **ruch + biernik (кого? что?)**
- **stan + miejscownik (на ком? на чём?)**

Wpływa to również na formę przysłówków tutaj i tam, przyjrzyj się przykładom:

Здесь очень красиво, особенно осенью.
(*Tutaj jest bardzo pięknie, zwłaszcza jesienią.*)

Мы были **там** на отдыхе прошлым летом.
(*Byliśmy tam na wakacjach zeszłego lata.*)

Положи коробку **сюда**, на стол.
(*Połóż pudełko tutaj, na stół.*)

Не ходи **туда**, там опасно.
(*Nie idź tam, to niebezpieczne.*)

где? - gdzie?

- здесь (тут) - tutaj (bez ruchu)
- там - tam (bez ruchu)

куда? - dokąd?

- сюда - tutaj (z ruchem)
- туда - tam (z ruchem)

☑ **Zadanie 4.** Wstaw odpowiednie słowo (здесь, сюда, там, туда) w zależności od kontekstu

1. Подойди _____, я хочу с тобой поговорить.
2. Мы уже были _____, но хотим вернуться снова.
3. Пожалуйста, положи книгу _____, на стол.
4. Что ты делаешь _____? Почему не идёшь?
5. Не смотри _____, там ничего интересного нет.
6. Ты уже отвёз документы _____?
7. Я останусь _____, а вы идите вперёд.
8. Мы смотрели на море и думали, как хорошо быть _____.
9. Он попросил нас пройти _____, чтобы показать новое место.
10. Где ты? Иди _____ быстрее!

5 Lekcja 5

W dzisiejszej lekcji:

- wyruszymy w podróż pociągiem – **obejrzyj wideo** 
- przyjrzymy się bliżej zaimkom wskazującym – **obejrzyj wideo** 

ПОЕЗД – POCIĄG



 **Задание 1.** Прочитай словничек, послушай награна и przetłumacz zdania na podstawie danego materiału.



- по́езд – pociąg
- вокза́л – dworzec
- платфо́рма, перро́н – peron
- ста́нция – stacja
- ваго́н – wagon
- купе́ – przedział
- по́езд отпра́вляется по расписа́нию – pociąg odchodzi zgodnie z rozkładem
- опозда́ть на по́езд – spóźnić się na pociąg
- зал ожида́ния – poczekalnia
- ка́мера хране́ния багажа́ – przechowalnia
- спра́вочное бюро́ – informacja
- сади́ться на по́езд – wsiąść do pociągu
- ско́рый по́езд – pociąg pociąg pociąg
- пасса́жирский по́езд – pociąg pasażerski
- по́езд да́льного сле́дования – pociąg dalekobieżny
- при́городный по́езд – pociąg podmiejski
- элект́ричка – pociąg podmiejski
- по́езд пря́мого соо́бщения, пря́мой по́езд – bezpośredni
- по́езд междунаро́дного соо́бщения – relacji międzynarodowej
- това́рный по́езд – towarowy
- мя́гкий, же́сткий, спа́льный ваго́н (СВ) – wagon I, II klasy, sypialny
- плацка́ртный ваго́н – wagon ze wspólną przestrzenią sypialną
- купе́ для (не)куря́щих – przedział dla (nie)palących
- прово́дник – konduktor

Нажми на фотографии, чтобы открыть статью и прочитать больше



спальный вагон



7 Lekcja 7

Задание 4. Прeczyтай текст i poniższe ogłoszenia - które z nich przykuło Twoją uwagę? Dlaczego? Odpowiedz na pytania poniżej:

Ворк энд тревел в России? Приятный климат+опыт работы в гостеприимстве

Работа в туристическом секторе на курортах России (Ворк энд Тревел) - это не только рутинное выполнение своих рабочих обязанностей и маршрут дом-работа-дом, это ещё субтропический климат, Чёрное море, свежий воздух и прогулки вдоль побережья до и после твоих рабочих смен. Это отличная возможность провести лето у моря, получить весомую строчку в своём резюме и изучить вдоль и поперёк самые желаемые для переезда регионы нашей страны.

Участник программы Work and Travel Russia получает

- опыт работы в сфере гостеприимства
- ежемесячную зарплату от 20000 рублей в месяц
- питание во время рабочих смен
- проживание (в зависимости от вакансии)

Кто может поехать по программе Work and Travel Russia

Ты точно сможешь принять участие в программе, если:

- тебе от 18 до 50 лет;
- у тебя есть опыт работы в отельно-ресторанном бизнесе;
- ты готов оформить мед. книжку согласно требованиям работодателя;
- ты готов провести от 2 до 6 месяцев, работая на Черноморском побережье.

Программа Work and Travel (Ворк энд Тревел) подходит как для студентов, так и для не студентов, для взрослых открыто множество возможностей путешествовать по низким ценам.



Словарик:

- вдоль побережья – wzdłuż wybrzeża
- весомая строчка – znaczący wers
- вдоль и поперёк – wzdłuż i wszerz
- гостеприимство – gościnność
- вакансии – wakaty, stanowisko
- оформить мед. книжку – wyrobić książeczkę medyczną
- согласно требованиям – zgodnie z wymaganiami

Повар в отеле 5* на Красной Поляне

- вознаграждение: 2200 рублей/час
- питание во время рабочих смен
- требуется соответствующий опыт работы

Гид в отель в Иркутске

- вознаграждение - 30000 рублей /ежемесячно
- проживание и питание предоставляются бесплатно

Аниматор в отель в Петербурге

- вознаграждение - 27000 рублей /ежемесячно
- проживание и питание предоставляются бесплатно

1. Какое объявление тебя больше всего заинтересовало?

2. Что ты думаешь об этой программе?

3. Ты уже принимал/-а участие в такой программе?

4. Как тебе кажется, какие люди решаются участвовать в программе Ворк энд тревел?

11 Lekcja 11

W dzisiejszej lekcji:

- pogadamy o cechach charakteru typowych dla danego kraju – [obejrzyj wideo](#) 
- omówimy najczęstsze błędy gramatyczne – [obejrzyj wideo](#) 

Национальный характер

ЖИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ СТРАН



Ка́ждая на́ция имее́т сво́й о́собенности, кото́рые сфо́рмирова́лись в резу́льтате исто́рии, культу́ры, кли́мата и тради́ций. Конё́чно, нельз́я обо́обща́ть, ве́дь ка́ждый че́ловек – э́то инди́видуа́льность, но всё́ же мо́жно вы́делить не́которые ха́рактерные черт́ы, сво́йственны́е жи́телям ра́зных стра́н.

Польша – трудолюбивые и гордые

Поля́ки – наро́д го́рдый и неза́висимый. Он́и высо́ко це́нят сво́ю культу́ру и исто́рию, что де́лает их патриотичными и целеустремлёнными. Как отме́чает Ма́рек из Варша́вы: "Мы мно́го рабо́таем, но и уме́ем наслажда́ться жи́знью. Поля́ки – э́то лю́ди с си́льным ха́рактером, мы не сдаё́мся пе́ред тру́дностями." Кро́ме то́го, поля́ки – отзы́вчивые и гостепри́имные, о́собенно к тем, кто ува́жает их тради́ции.



Россия – душевность и стойкость

Росси́я – душе́вность и сто́йкость. Ру́сские – э́то наро́д с ши́рокой душо́й. Он́и изве́стны своёй гостепри́имностью и уме́нием подде́рживать друг дру́га в тру́дные време́на. Как гово́рит Ири́на из Москвы́: "Ру́сские мо́гут быть суро́выми на пе́рвый взгля́д, но сто́ит познако́миться бли́же – и ты уви́дишь до́брых, откры́тых и ве́рных друзе́й." Кро́ме то́го, ру́сские облада́ют неверо́ятной сто́йкостью и спосо́бностью а́даптирова́ться к лю́бым усло́виям. Э́то на́ция, кото́рая приви́кла боро́ться с тру́дностями и нико́гда не сдаётся.

Ита́лия – эмоцио́нальность и дружелю́бие

Ита́льянцы – э́то настоя́щие масте́ра наслажда́ться жи́знью. Он́и эмоцио́нальны, откры́ты и лю́бят обще́ние. Анто́нио из Ри́ма отме́чает: "Жи́знь – э́то иску́ство, и мы, ита́льянцы, зна́ем, как её прож́ить краси́во. Мы лю́бим сме́яться, весели́ться, наслажда́ться едо́й и хоро́шей компа́нией." Жи́тели Ита́лии та́кже изве́стны сво́им чу́вством сти́ля и стра́стью ко́ всему́ прекра́сному. Он́и лю́бят сво́ю семью́, и для них о́чень ва́жно прово́дить вре́мя с бли́зкими.

12 Lekcja 12

УЧИТЬСЯ – УЧИТЬ

Учиться - научиться

1. (кому? чему?) Nauka dodatkowa, określenie umiejętności, swoich zdolności.

Я учусь русскому языку на курсах.

Я учусь плаванию.

2. (инфинитив: что делать?) Podkreślamy proces - uczyć się CO ROBIĆ?

Я учусь готовить уже третий год.

Я учусь водить машину.

Я учусь безошибочно писать.

3. (где?) Określamy miejsce, w którym się uczymy.

Я учусь в университете/ школе/ средней школе/ на очном отделении/ на филологическом факультете/ на первом курсе/ в первой группе.

4. (как?) w połączeniu z przymiotnikiem.

Я учусь хорошо/ на пятёрки/ плохо

Учить – выучить

1. (кого? что?) Uczę się w szkole na obowiązkowych zajęciach (w znaczeniu: zapamiętuję, przyswajam).

Я учу русский язык/ математику/ новые слова.

2. (кого? что?) (кому? чему? / что делать?) Uczę, jako nauczyciel.

Я учу моих умных студентов русскому языку.

Я учу моего сына писать без ошибок.

Заниматься

uczyć się, kuć, przygotowywać się.

Я занимаюсь в читальном зале/ в кабинете/ в комнате.

Изучать

(кого? что?) badać, zgłębiać, studiować (co? – zawsze wymaga dopełnienia)

Я изучаю астрономию/ русский язык/ культуру этой страны.



Zadanie 4. Uzupełnij:

1. Я (учиться) (русский язык)
2. (учиться) ли ты (иностраннe языки)
3. Мы (учить) правильным (правила) движения по городу.
4. (что) ты будешь (учиться) сегодня?
5. Где вы собираетесь (учиться) (французский язык)
6. Эти картины (учить) (гуманизм и красота)
7. Учительница (учить) нас (пение)
8. Здесь (учить) продавцов (хорошее обслуживание)
9. Я могу (учить) тебя (правильное чтение)
10. В музеях можно (многое) (научиться)

3 Lekcja 3

Po dzisiejszej lekcji porozmawiamy o:

- zdrowym stylu życia – [obejrzyj wideo](#) 
- narzędniku i miejscowniku – [obejrzyj wideo](#) 

Современный ритм жизни, стресс и забота о здоровье



В последнее десятилетие выражение «здоровый образ жизни» стало особенно популярным. Его используют в рекламе, в социальных сетях, о нём говорят врачи, учителя и блогеры. Но что именно сегодня стоит за этим понятием? И как на это влияет наш ритм жизни и постоянный стресс?

Здоровый образ жизни в наши дни — это гораздо больше, чем просто занятия спортом и отказ от вредных привычек. Сейчас это целая философия, включающая в себя сбалансированное питание, режим сна, психоэмоциональное благополучие, осознанное отношение к своему телу и даже — отказ от информационного шума. Люди начали понимать, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и общее ощущение энергии, устойчивости к стрессу и внутреннего спокойствия.

Однако сохранить здоровье становится всё сложнее. Темп жизни ускоряется с каждым годом. Люди живут в режиме многозадачности: работа, учёба, забота о семье, общение, социальные сети — всё требует времени и внимания. Даже отдых перестаёт быть настоящим отдыхом, если человек постоянно проверяет телефон, думает о работе или переживает о будущем. Это ведёт к хроническому стрессу, который постепенно разрушает как физическое, так и психическое здоровье.

3 Lekcja 3

- Wielu ludzi zaczyna rozumieć, że prawdziwe zdrowie to nie tylko brak choroby, ale też poczucie spokoju i równowagi wewnętrznej.
- Zamiast żyć w pośpiechu, coraz więcej osób stara się zwolnić tempo, znaleźć balans i budować zdrowe nawyki.
- Niektórzy rezygnują z mediów społecznościowych i szybkiego stylu życia, by naprawdę zadbać o swój dobrostan.
- Stres może czasem działać mobilizująco, ale zbyt częsty prowadzi do wypalenia i pogorszenia jakości życia.
- Współczesny świat wymaga od nas, abyśmy nauczyli się rozpoznawać swoje potrzeby i stawiali granice między pracą a życiem prywatnym.

Zadanie 3. Uzupełnij zdania słowami poniżej:

Слова и выражения:

здоровый образ жизни, сбалансированное питание, режим сна, психоэмоциональное благополучие, активность, стресс, многозадачность, внутреннее спокойствие, замедлиться, границы между работой и личной жизнью, бессонница, иммунитет, найти баланс, делать выбор в пользу качества, переключиться, медитация, отношение к своему телу, настоящий отдых, информационный шум, темп жизни

1. В современном мире всё больше людей стараются вести _____, чтобы чувствовать себя энергичнее и увереннее.
2. Наш организм нуждается в хорошем сне, поэтому важно соблюдать стабильный _____.
3. Часто мы едим на ходу и не думаем, что нам нужно _____, чтобы чувствовать себя хорошо.
4. Чтобы справляться с ежедневными нагрузками, важно поддерживать _____ и не забывать о себе.
5. Хронический _____ может вызывать не только раздражительность, но и проблемы со здоровьем, например, _____ и снижение _____.
6. Современный человек живёт в состоянии постоянной _____, пытаюсь всё успеть.
7. Многие уже не умеют отдыхать и не знают, что такое _____, потому что не могут полностью _____ от забот.
8. Чтобы не терять силы и мотивацию, полезно иногда _____ и осознанно выбирать отдых, основанный на качестве, а не на количестве — например, прогулка, дыхательные упражнения или _____.
9. Люди, которые научились _____, часто лучше справляются с эмоциями и чувствуют _____.
10. Чтобы сохранить здоровье и хорошее самочувствие, важно уметь устанавливать _____ и не растворяться полностью в работе.

5 Lekcja 5

PRZYMIOTNIKI

zakończone na spółgłoski **к, г, х**



ТЕМАТЫ ПРИЗНАКОВ:

	Rodzaj żeński	Rodzaj męski	Rodzaj nijaki	Liczba mnoga
Przymiotnik				
twardy temat	-ая (новая)	-ый (новый) -ой (молодой)	-ое (новое)	-ые (новые)
miękki temat	-ья (ранняя)	-ий (ранний)	-ее (раннее)	-ие (ранние)

Przymiotniki zakończone na spółgłoski szeleszczące **к, г, х**:

	rodzaj męski	rodzaj nijaki	rodzaj żeński	liczba mnoga
кто? что?	коротк-ий	коротк-ое	коротк-ая	коротк-ие
кого? чего?	коротк-ого	коротк-ого	коротк-ой	коротк-их
кому? чему?	коротк-ому	коротк-ому	коротк-ой	коротк-им
кого? что?	коротк-ий коротк-ого	коротк-ое коротк-ого	коротк-ую	коротк-ие коротк-их
с кем? с чем?	коротк-им	коротк-им	коротк-ой	коротк-ими
о ком? о чём?	коротк-ом	коротк-ом	коротк-ой	коротк-их

Zadanie 5. Uzupełnij zdania frazami w nawiasach:

- Мы любовались пейзажем с _____. (далёкий лес)
- Он писал письмо _____. (глухая бабушка)
- Она наслаждалась _____. (глубокая тишина)
- Мы шли по мосту над _____. (узкая река)
- Он был воспитан _____. (строгий отец)
- Я люблю чай с _____. (сладкий мёд)
- Мы удивились его _____. (гибкий ответ)
- Он говорил _____. (резкий голос)
- Я вытер стол _____. (мягкая тряпка)
- Мы воспользовались _____. (короткий путь)
- Он смотрел на меня _____. (плохой взгляд)
- Она гордится своим _____. (дорогой костюм)
- Он шёл с рюкзаком и _____. (лёгкий шаг)

Zadanie 6. Popraw zdania:

- Я закрыл окно **мягкая шторка**.
- Мы пили чай с **сладкий лимон**.
- Он разговаривал **резкий тон**.
- Она восхищалась **глубокая мысль**.
- Мы познакомились с **далёкий родственник**.
- Он шёл по улице с **узкий шарф**.
- Бабушка гордится своим **гибкий внук**.
- Он спорил с **строгая учительница**.
- Мы смотрели на него с **плохой настроение**.
- Она гордится своим **дорогая кольцо**.
- Он слушал музыку с **тихий динамик**.
- Мы пользовались **короткий путь**.
- Он отличался **лёгкий характер**.
- Она жила рядом с **глухой соседка**.

FONETYKA

WYMOWA SPÓŁGŁOSKI "Г"



Litera "г" nie zawsze wymawiana jest jako zwykłe "g", czasami jako "h", czasami "w"... Jak to zapamiętać?

W języku rosyjskim istnieje kilka sytuacji, w których "г" czytamy jako "в" (w):

• W zakończeniach przymiotników i liczebników porządkowych -ого, -его:

- краси́вого [krasíwawa]
- си́него [síniewa]
- ро́зового [rózawawa]
- пе́рвого [p'érwawa]
- двадца́того [dwadcatawa]
- сороко́вого [sarakawówa]
-

UWAGA! W rzeczownikach czy przysłówkach "г" pozostaje "г":

- мно́го [mnóga]
- до́рого [dóraga]
- огоро́д [agaród]

W języku rosyjskim istnieje kilka sytuacji, w których "г" czytamy jako "х" (h):

• W słowach z kombinacją -гк - "г" przed "к" zmienia się w "х":

- лёгкий [l'ohkij] – lekki
- лёгко́ [l'ehko] – lekko, łatwo
- лёгче́ [l'ehč'e] – lżej, łatwiej
- облегчи́ть [abl'ehč'it'] - ulżyć
- мя́гкий [m'iahkij] – miękki
- мя́гло [m'iahka] – miękko
- мя́гче́ [m'iahč'e] – bardziej miękko
- смягчи́ть [sm'iahč'it'] – zmiękczyć

• W słowie "бог" i "господи" i jego pochodnych:

- бог [boh] – Bóg, ale: с богом, о боге
- Господи! [hóspad'i] – O Boże!

Ćwiczenie 1. Powtarzaj za mną następujące słowa, pamiętając o wymowie "г" jako "х":

- | | |
|----------------------------|---|
| • бе́лого [b'elawa] | • оди́ннадцатого [adinnadcatawa] |
| • че́рного [č'órnowa] | • лёгкий [l'ohkij] |
| • вы́сокого [vysokawa] | • лёгко́ - лёгче́ [l'ehko - l'ehč'e] |
| • хоро́шего [harošewa] | • облегчи́ть [abl'ehč'it'] |
| • моло́дого [maladowa] | • мя́гкий [m'iahkij] |
| • тре́тьего [tr'et'jewa] | • мя́гло - мя́гче́ [m'iahka - m'iahč'e] |
| • пя́того [p'atawa] | • смягчи́ть [sm'iahč'it'] |
| • деся́того [d'isjatawa] | • Го́споди! Бог! [hóspad'i] [boh] |
| • три́дцатого [tridcatawa] | |