# Spis treści

Przedmowa . . . . . 9

**EL HOMBRE. LA GENTE ■ CZŁOWIEK. LUDZIE**

1. La edad. El hombre en las distintas etapas de la vida ■ Wiek. Człowiek na różnych etapach życia . . . . . 12
2. Etapas de la vida humana ■ Etapy życia człowieka . . . . . 14
3. La vida adulta ■ Dorosłe życie . . . . . 16
4. La muerte ■ Śmierć . . . . . 19
5. La familia ■ Rodzina . . . . . 22

**EL FÍSICO ■ WYGLĄD ZEWNĘTRZNY**

1. La cabeza y la cara ■ Głowa i twarz . . . . . 26
2. Partes del cuerpo ■ Części ciała . . . . . 31
3. El cuerpo en movimiento ■ Ciało w ruchu . . . . . 34
4. Físico y belleza ■ Uroda i wygląd . . . . . 37
5. Moda, tratamientos y productos de belleza. En el salón de belleza ■ Moda. Kosmetyka i kosmetyki ■ W salonie piękności . . . . . 39
6. En la peluquería ■ U fryzjera . . . . . 40
7. Fitness y el cuidado del cuerpo ■ Fitness, dbanie o ciało i zdrowie . . . . . 42
8. Cirugía estética ■ Chirurgia kosmetyczna . . . . . 45
9. La moda y la ropa ■ Moda i ubrania . . . . . 47

**CARÁCTER ■ CHARAKTER**

1. Rasgos de carácter ■ Cechy charakteru . . . . . 54
2. Relaciones personales ■ Kontakty międzyludzkie . . . . . 57
3. Temperamento ■ Temperament . . . . . 60
4. Emociones. Estados anímicos ■ Emocje. Nastroje . . . . . 62
5. Sentimientos ■ Uczucia . . . . . 64

**LA SALUD ■ ZDROWIE**

1. El cuerpo y sus órganos ■ Ciało i narządy wewnętrzne . . . . . 70
2. Enfermedades y dolencias ■ Choroby i dolegliwości . . . . . 71
3. Médicos especialistas ■ Lekarze specjaliści . . . . . 73
4. La visita al médico ■ Wizyta u lekarza . . . . . 75
5. En la farmacia ■ W aptece . . . . . 77
6. Accidentes ■ Wypadki . . . . . 79
7. En el hospital ■ W szpitalu . . . . . 80
8. Las enfermedades de nuestros tiempos ■ Choroby naszych czasów . . . . . 83
9. El estrés y la depresión ■ Stres i depresja . . . . . 86
10. Estilo de vida saludable ■ Zdrowy tryb życia . . . . . 88

## EL DEPORTE ■ SPORT


1. Tipos de deporte ■ Rodzaje sportów . . . . . 90
2. El fútbol ■ Piłka nożna . . . . . 93
3. Juegos y deportes acuáticos ■ Gry i sporty wodne . . . . . 95
4. Deportes de invierno ■ Sporty zimowe . . . . . 97
5. Atletismo ■ Lekkoatletyka . . . . . 99
6. Deportes extremos ■ Sporty ekstremalne . . . . . 102
7. Los deportistas y los hinchas ■ Sportowcy i kibice . . . . . 104
8. Campeonatos. Torneos. Olimpíadas ■ Zawody. Turnieje. Olimpiady . . . . . 106


## EL TIEMPO LIBRE ■ CZAS WOLNY


1. ¿Existe el tempo libre? ■ Czy istnieje czas wolny? . . . . . 108
2. Pasatiempo ■ Hobby . . . . . 110
3. Juegos de sociedad ■ Gry towarzyskie . . . . . 112
4. Deportes de entretenimiento ■ Sporty rekreacyjne . . . . . 113
5. Telemaníacos ■ Telemaniacy . . . . . 116
6. Fiestas y tradiciones ■ Święta i tradycje . . . . . 118


## EL ARTE EN NUESTRA VIDA ■ SZTUKA W NASZYM ŻYCIU


1. El arte para las élites ■ Sztuka dla elit . . . . . 122
2. Pan y juegos ■ Chleba i igrzysk . . . . . 125
3. La gran pantalla mágica ■ Wielki magiczny ekran . . . . . 127
4. ¿Quién hoy en día va al teatro? ■ Kto dziś chodzi do teatru? . . . . . 130
5. Los museos, las galerías, las exposiciones vacías ■ Puste muzea, galerie, wystawy . 132
6. El mundo de la música ■ Świat muzyki . . . . . 135
7. ¿Necesitamos tantos libros? En la biblioteca ■ Potrzebujemy tylu książek? W bibliotece . . . . . 138
8. El mundo de los juguetes. Świat zabawek . . . . . 140


## LA VIVIENDA ■ MIESZKANIE


1. Lugar para vivir ■ Miejsce zamieszkania . . . . . 144
2. Construcción de viviendas ■ Budownictwo mieszkaniowe . . . . . 147
3. El comedor ■ Jadalnia . . . . . 149
4. El dormitorio y el baño ■ Sypialnia i łazienka . . . . . 151
5. La cocina ■ Kuchnia . . . . . 153
6. Mantenimiento de la casa ■ Utrzymanie domu . . . . . 156
7. El jardín ■ Ogród . . . . . 158


## LA COMIDA Y LA BEBIDA ■ JEDZENIE I NAPOJE.


1. Carne y pescado ■ Mięso i ryby . . . . . 162
2. Pan, leche, huevos y lácteos ■ Chleb, mleko, jajka i nabiał . . . . . 165
3. Hortalizas y verduras ■ Warzywa . . . . . 169
4. Las frutas ■ Owoce . . . . . 172
5. Las bebidas ■ Napoje. . . . . 175
6. Preparación de los alimentos ■ Przygotowywanie pożywienia . . . . . 177
7. Cocina internacional ■ Kuchnie świata . . . . . 180
8. Comer en y fuera de casa ■ Posiłki w domu i poza domem . . . . . 182
9. Comida sana ■ Zdrowa żywność . . . . . 184

## DÍAS FESTIVOS ■ ŚWIĘTA I UROCZYSTOŚCI


1. Fiestas ■ Święta . . . . . 188
2. La Navidad. Año Nuevo ■ Boże Narodzenie. Nowy Rok . . . . . 190
3. La Pascua ■ Wielkanoc . . . . . 193
4. El carnaval ■ Karnawał . . . . . 195
5. Día de los enamorados ■ Święto zakochanych . . . . . 197


## MEDIOS DE COMUNICACIÓN ■ ŚRODKI MASOWEGO PRZEKAZU


1. La prensa ■ Prasa . . . . . 200
2. La televisión ■ Telewizja . . . . . 203
3. La radio ■ Radio . . . . . 206


## NUEVAS TECNOLOGÍAS ■ NOWOCZESNE TECHNOLOGIE


1. El ordenador ■ Komputer . . . . . 210
2. Internet ■ Internet . . . . . 215
3. El móvil ■ Telefon komórkowy . . . . . 220


## HABLAMOS DEL DINERO ■ POROZMAWIAJMY O PIENIĄDZACH


1. Dinero ■ Pieniądze . . . . . 226
2. Pobres ■ Biedni . . . . . 230
3. Ricos y nuevos ricos ■ Bogaci i nowobogaccy . . . . . 235
4. En el banco ■ W banku . . . . . 238


## EL MUNDO DE LAS COSAS ■ ŚWIAT RZECZY


1. Publicidad ■ Reklama . . . . . 244
2. Tipos de tiendas ■ Rodzaje sklepów . . . . . 247
3. Supermercado. Tienda de alimentos ■ Sklep spożywczy . . . . . 250
4. Hipermercado. Centro comercial ■ Supermarket. Centrum handlowe . . . . . 253
5. En el mercado y en el mercadillo ■ Na targu i na bazarku . . . . . 256
6. En una tienda de ropa ■ W sklepie odzieżowym . . . . . 258
7. Sociedad de consumo ■ Społeczeństwo konsumpcyjne . . . . . 261


## TRANSPORTE ■ TRANSPORT


1. Medios de transporte ■ Środki transportu . . . . . 266
2. Transporte terrestre ■ Komunikacja lądowa . . . . . 268
3. Transporte aéreo ■ Komunikacja powietrzna . . . . . 272
4. Transporte acuático ■ Komunikacja wodna . . . . . 274
5. En las calles ■ Na ulicy . . . . . 276
6. Señales de tráfico ■ Znaki drogowe . . . . . 279
7. Los peatones ■ Piesi . . . . . 282


## VIAJES Y TURISMO ■ PODRÓŻE I TURYSTYKA


1. Viajes de negocios ■ Delegacje . . . . . 284
2. Vacaciones ■ Wakacje i urlop . . . . . 286
3. Turismo de negocios ■ Turystyka biznesowa . . . . . 289
4. La oficina de turismo ■ Biuro podróży . . . . . 292
5. Turismo de playa ■ Turystyka plażowa . . . . . 296

6. Los circuitos turísticos ■ Wycieczki objazdowe . . . . . 298
7. Los monumentos ■ Zabytki . . . . . 301
8. Turismo extremo ■ Turystyka ekstremalna . . . . . 304
9. En la casa de verano ■ W domku letniskowym . . . . . 306

**LA ENSEÑANZA ■ NAUCZANIE**

1. La escuela ■ Szkoła . . . . . 312
2. Escuelas superiores ■ Szkoły wyższe . . . . . 315
3. Lenguas extranjeras ■ Języki obce . . . . . 318

**EL TRABAJO ■ PRACA**

1. Profesiones ■ Zawody . . . . . 322
2. ¿Cómo encontrar trabajo? ■ Jak znaleźć pracę? . . . . . 325
3. En la oficina ■ W biurze . . . . . 333
4. Muebles, equipo y máquinas de oficina ■ Wyposażenie biura . . . . . 337
5. Pluriempleo. Adictos al trabajo ■ Pracoholizm. Pracoholicy . . . . . 340
6. Negocios ■ Biznes . . . . . 342

**VIDA SOCIAL ■ ŻYCIE SPOŁECZNE**

1. Los crímenes y la justicia ■ Przestępstwa i wymiar sprawiedliwości . . . . . 348
2. El terrorismo y la guerra ■ Terroryzm i wojna . . . . . 352
3. El hambre ■ Głód . . . . . 355
4. La política ■ Polityka . . . . . 357
5. Las religiones ■ Religie . . . . . 360
6. Seguros. Servicio social ■ Ubezpieczenia. Opieka społeczna . . . . . 363

**MEDIO AMBIENTE ■ ŚRODOWISKO**

1. La naturaleza ■ Przyroda . . . . . 366
2. La ecología y la protección del ambiente ■ Ekologia i ochrona środowiska . . . . . 369
3. Los desastres naturales ■ Klęski żywiołowe . . . . . 373
4. El clima. El tiempo ■ Klimat. Pogoda . . . . . 376
5. El mundo de las plantas ■ Świat roślin . . . . . 380
6. El mundo animal ■ Świat zwierząt . . . . . 383

**PAÍSES Y NACIONES ■ KRAJE I NARODY**

1. Países, nacionalidades y colores nacionales ■ Kraje, narody i barwy narodowe . . 388
2. Las características de las nacionalidades y de su cultura ■ Charakterystyczne cechy narodów i ich kultur . . . . . 396

**PERSONALIDADES Y AUTORIDADES ■ OSOBISTOŚCI I WŁADZE**

1. Políticos y eclesiásticos ■ Politycy i duchowni . . . . . 402
2. Artistas, científicos y escritores ■ Artyści, uczeni i pisarze . . . . . 406
3. Ídolos de los medios de comunicación ■ Idole mass mediów . . . . . 409

Klucz . . . . . 417