

Spis treści

Przedmowa	11
ЛЮДИ ■ LUDZIE	
1 Возраст ■ Wiek	14
2 Периоды жизни ■ Etapy życia	17
3 Рождение ■ Narodziny	20
4 Детство ■ Dzieciństwo	23
5 Подростки ■ Nastolatki	26
6 Смерть ■ Śmierć	29
7 Семья ■ Rodzina	32
8 Друзья. Дружба ■ Przyjaciele. Przyjaźń	37
9 Любовь ■ Miłość	40
10 Замужество. Женитьба. Свадьба ■ Zawarcie małżeństwa. Wesele	43
ВНЕШНИЙ ВИД ■ WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	
11 Голова и лицо ■ Głowa. Twarz	48
12 Волосы и лицо ■ Włosy. Twarz	51
13 Части тела. Движения тела ■ Części ciała. Ciało w ruchu	54
14 Мода и красота ■ Moda i uroda	57
15 Одежда. Обувь ■ Ubrania. Obuwie	60
16 Об одежде и обуви ■ O ubraniach i obuwiu	63
17 Наряды и аксессуары ■ Stroje i dodatki	66
ХАРАКТЕР ■ CHARAKTER	
18 Характер ■ Charakter	70
19 О характере ■ O charakterze	73
20 Межчеловеческие отношения ■ Kontakty międzyludzkie	75
21 Настроение ■ Humor	78
22 Что нас радует и что расстраивает ■ Co nas cieszy, a co denerwuje	81
ЗДОРОВЬЕ ■ ZDROWIE	
23 Наше тело. Больные органы ■ Nasze ciało. Chore narządy	86
24 Болезни. Наше самочувствие ■ Choroby. Nasze samopoczucie	89
25 Врачи. Кабинеты. Лечение. Лекарства ■ Lekarze. Gabinety. Leczenie. Leki	92
26 У врача ■ Wizyta u lekarza	94
27 В аптеке ■ W aptece	97
28 Несчастные случаи ■ Wypadki	100
29 В больнице ■ W szpitalu	103

30	Здоровый образ жизни ■ Zdrowe życie	106
31	СПА ■ SPA	109

БОЛЕЗНИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ ■ CHOROBY NASZYCH CZASÓW

32	Депрессия ■ Depresja	114
33	Курение ■ Palenie	117
34	Алкоголизм ■ Alkoholizm	120
35	Наркомания ■ Narkomania	123
36	Анорексия. Булимия. Ожирение ■ Anoreksja. Bulimia. Otyłość	126
37	СПИД ■ AIDS	129

УЧЁБА ■ NAUKA

38	Изучаем языки ■ Uczymy się języków	134
39	Школа ■ Szkoła	137
40	ЕГЭ ■ Państwowy egzamin dojrzałości	140
41	Институт благородных девиц ■ Szkoła dla szlachetnie urodzonych panienek	143
42	ВУЗ. Бакалавр. Специалист. Магистр ■ Uczelnia. Bakalareat (Licencjat). Specjalista. Magister	146
43	Процесс обучения ■ Proces nauczania	149
44	Не только учёбой жив студент ■ Nie tylko nauką żyje student	152

РАБОТА ■ PRACA

45	Старые и новые профессии ■ Zawody stare i nowe	156
46	Работа. Трудоустройство ■ Praca. Zatrudnienie	159
47	Трудоголизм ■ Pracoholizm	162
48	В офисе, в бюро, в конторе ■ W biurze	165
49	Бизнес ■ Biznes	168

ЖИЛЬЁ ■ MIEJSCE ZAMIESZKANIA

50	Жилищные проблемы ■ Problemy mieszkaniowe	172
51	Дом, квартира ■ Dom. Mieszkanie	175
52	Гостиная. Кабинет ■ Salon. Gabinet	178
53	Спальня. Детская ■ Sypialnia. Pokój dziecienny	181
54	Кухня ■ Kuchnia	184
55	Домашние дела ■ Sprawy domowe	187
56	Вокруг дома. Сад. Огород ■ Wokół domu. Ogród. Ogród warzywny	190

ТРАНСПОРТ ■ TRANSPORT

57	Виды транспорта ■ Rodzaje transportu	194
58	Общественный транспорт ■ Transport publiczny	197
59	На метро ■ Metrem	200
60	На такси ■ Taksówką	203
61	За рулём машины ■ Za kierownicą samochodu	206
62	Правила дорожного движения ■ Zasady ruchu drogowego	209

63	Пешеходы ■ Piesi	212
64	На поезде ■ Pociągiem	215
65	На самолёте ■ Samolotem	218

ЕДА. НАПИТКИ ■ JEDZENIE. NAPOJE

66	Мясо. Птица. Дичь. Рыба ■ Mięso. Drób. Dzikizyna. Ryby	222
67	Не только мясом питается человек ■ Nie tylko mięsem odżywia się człowiek	225
68	Молоко, яйца ■ Mleko, jajka	228
69	Овощи ■ Warzywa	231
70	Фрукты и ягоды ■ Owoce i jagody	234
71	Напитки ■ Napoje	237
72	Готовка ■ Gotowanie	240
73	Поговорим о еде ■ Pomówmy o jedzeniu	243
74	Кухни мира. Польская кухня ■ Kuchnie świata. Kuchnia polska	246
75	Едим дома и не дома ■ Jemy w domu i poza domem	249
76	Здоровая и вредная для здоровья пища ■ Jedzenie zdrowe i niezdrowe	252

ПРАЗДНИКИ ■ ŚWIĘTA

77	Праздники ■ Święta	256
78	Рождество Христово. Ёлка ■ Boże Narodzenie. Choinka	259
79	Пасха ■ Wielkanoc	262
80	Святки. Масленица ■ Światki. Maslenica	265
81	Семейные праздники ■ Święta rodzinne	268
82	Есть и другие праздники ■ Są też inne święta	271

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ■ CZAS WOLNY

83	В свободное время ■ W wolnym czasie	276
84	Увлечения, страсти ■ Zainteresowania, pasje	279
85	В помещении. Боулинг ■ W pomieszczeniu. Kręgle	282
86	На воздухе ■ Na powietrzu	285
87	В объятиях ящика ■ W objęciach telewizora	288
88	Фитнесс клубы ■ Fitness kluby	291

СПОРТ ■ SPORT

89	Занимаемся спортом ■ Uprawiamy sport	296
90	Мяч в игре. Футбол ■ Piłka w grze. Piłka nożna	299
91	Выше, дальше, быстрее ■ Wyżej, dalej, szybciej	302
92	Тело в воде ■ Ciało w wodzie	305
93	Белое безумие ■ Białe szaleństwo	308
94	Экстрим – поиски острых ощущений ■ Sporty ekstremalne – poszukiwanie silnych wrażeń	311
95	Спортсмены и болельщики ■ Sportowcy i kibice	314
96	Состязания. Олимпиады. Параолимпиады ■ Zawody. Olimpiady. Paraoimpiady	317

ПОЕЗДКИ. ТУРЫ. ПУТЕШЕСТВИЯ. ОТДЫХ
■ WYJAZDY. WYJAZDY TURYSTYCZNE. PODRÓŻE. WYPOCZYNEK

97	Часы. Время ■ Zegarki. Czas	322
98	Время. Движение во времени ■ Czas. Poruszanie się w czasie	325
99	Отдых. Каникулы. Отпуск ■ Odpoczynek. Wakacje. Urlop	328
100	Туризм ■ Turystyka	331
101	Походы ■ Piesze wędrówki	334
102	Оздоровительно-познавательный отдых ■ Wypoczynek zdrowotny połączone z zwiedzaniem	337
103	Пляжный отдых ■ Plażowanie	340
104	Гостиницы. Отели ■ Hotele	343

СРЕДСТВА СВЯЗИ. СМИ ■ ŚRODKI ŁĄCZNOŚCI. MASS MEDIA

105	Телефоны ■ Telefony	348
106	Компьютеры ■ Komputery	351
107	Интернет ■ Internet	354
108	Радио ■ Radio	357
109	Телевидение ■ Telewizja	360
110	Пресса ■ Prasa	363

ПОГОВОРИМ О ДЕНЬГАХ ■ POROZMAWIAMY O PIENIĄDZACH

111	Деньги. В банке ■ Pieniądze. W banku	368
112	Богатые. Нувориши ■ Bogaci. Nowobogaccy	371
113	Средний класс ■ Klasa średnia	374
114	Бедные. Бомжи ■ Biedacy. Bezdomni	377

ПРЕДМЕТНАЯ / ВЕЩНАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ
■ CYWILIZACJA PRZEDMIOTOWA

115	Реклама ■ Reklama	382
116	Магазины. Типы магазинов ■ Sklepy. Rodzaje sklepów	385
117	Продовольственные магазины ■ Sklepy spożywcze	388
118	Промышленные магазины ■ Sklepy przemysłowe	391
119	Потребительский образ жизни. Иметь, не быть ■ Konsumpcyjny styl życia. Mieć, nie być	394

ИСКУССТВО В НАШЕЙ ЖИЗНИ
■ SZTUKA W NASZYM ŻYCIU

120	Элитное и массовое искусство ■ Sztuka elitarna i masowa	398
121	Хлеба и зрелищ ■ Chleba i igrzysk	401
122	В мире кино ■ W świecie filmu	404
123	Театр сегодня ■ Teatr dzisiaj	407
124	Живопись ■ Malarstwo	410
125	Книги, книги... ■ Książki, książki...	413
126	Музыка необходима ■ Muzyka jest potrzebna	416

ОБЩЕСТВЕННО-СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ■ ŻYCIE SPOŁECZNE

127	Преступления и наказания ■ Przewinienia. Zbrodnie. Kary	420
128	Терроризм ■ Terroryzm	423
129	Голод ■ Głód	426
130	Политика ■ Polityka	429
131	Религия ■ Religia	432
132	Социальное обеспечение ■ Ubezpieczenie społeczne	435

НАШ МИР ПРИРОДНЫЙ ■ ŚRODOWISKO NATURALNE

133	На планете Земля ■ Na planecie Ziemia	440
134	Климат. Погода ■ Klimat. Pogoda	443
135	Времена года ■ Pory roku	446
136	Человек и окружающая среда ■ Człowiek i środowisko naturalne	451
137	Стихийные бедствия ■ Kataklizmy	454
138	Растительный мир ■ Świat roślin	457
139	В мире животных ■ W świecie zwierząt	460
140	На карте Европы и мира. Континенты. Страны. Население ■ Na mapie Europy i świata. Kontynenty. Kraje. Ludność	463

РОССИЯ ■ ROSJA

141	Россия и другие страны СНГ ■ Rosja i inne kraje WNP	470
142	Общественно-политический строй ■ Ustrój społeczno-polityczny	473
143	Природа. Климат. Часовые пояса ■ Przyroda. Klimat. Strefy czasowe	476
144	Транссиб ■ Kolej transsyberyjska	479
145	Народы. Русские – что это за люди? ■ Narody. Rosjanie – co to za ludzie?	482
146	Дача ■ Dacza	485
147	Русская кухня ■ Kuchnia rosyjska	488
148	Мегаполис Москва ■ Moskiewska metropolia	491
149	Москва. Кремль ■ Moskwa. Kreml	494
150	Санкт-Петербург ■ Sankt Petersburg	497

КЛЮЧ ■ KLUCZ

Ключ ■ Klucz	502
--------------	-----