

## A

**a cualquiera que** | każdemu kto  
**a este respecto** | pod tym względem  
**a la hora de** | w momencie  
**a largo plazo** | długoterminowy  
**a lo largo de algo** | na przestrzeni czegoś, w ciągu czegoś  
**a mediados** | w połowie  
**a menudo** | często  
**a partir de** | od  
**a pesar de que** | po/mimo że  
**a través de** | poprzez, za pośrednictwem  
**abandonado** | opuszczony  
**abogado/-a** | prawnik/prawniczka  
**aburrirse como una ostra** | nudzić się jak mops, bardzo się nudzić  
**acceder a alguien** | mieć dostęp do kogoś  
**acercarse a algo** | zbliżyć się do czegoś  
**acertado** | odpowiedni, właściwy  
**acoger algo** | obejmować coś  
**acorde a** | zgodnie z  
**acostarse** | kłaść się  
**actor/actriz** | aktor/ka  
**acudir a la entrevista** | przybyć na rozmowę  
**acudir al puesto de trabajo** | przybywać na stanowisko pracy  
**además** | ponadto  
**aditivo** | uzależniający  
**adistrar a alguien** | szkolić kogoś  
**adquirir algo** | nabywać  
**adyacente** | sąsiadujący  
**afectar a la memoria** | wpływać na pamięć  
**afirmar que** | zapewnić, że  
**afrontar algo** | stawiać czemuś czoła, konfrontować się z czymś  
**afrontar algo** | zmierzyć się z czymś  
**agradable** | przyjemny

**agricultor/-a** | rolnik/rolniczka  
**ahorrarse** | zaoszczędzić  
**al hablar** | podczas mówienia  
**al igual que** | podobnie jak  
**al menos** | co najmniej  
**al mismo tiempo** | jednocześnie, w tym samym czasie  
**al soñar** | śnić  
**al volante** | za kierownicą  
**albañil** | murarz (kobieta lub mężczyzna)  
**albergar algo** | mieścić coś  
**alejado** | oddalony  
**alejarse del ritmo frenético de la vida actual** | wyrwać się z wiru szybkiego życia  
**alemán** | niemiecki  
**alojarse** | za/kwaterować się  
**alrededor de** | około  
**alzarse** | wznosić się  
**ambas** | obydwie  
**ameno** | miły, przyjemny  
**amo/-a de casa** | osoba prowadząca dom  
**ancestral** | pradawny  
**andar con ojo** | być ostrożnym  
**animar a alguien a hacer algo** | zachęcać kogoś do zrobienia czegoś  
**anteriormente** | wcześniej  
**antes de** | przed  
**aparecer** | pojawiać się, wydawać się  
**aparecer brutalmente asesinado** | zostać brutalnie zamordowanym  
**aparente** | oczywisty  
**aparte de** | oprócz  
**aplicar algo** | za/stosować coś  
**aportar información** | dostarczyć informacji  
**aportar la experiencia** | wnieść doświadczenie  
**aprovechar algo** | s/korzystać z czegoś  
**arduo** | trudny

**arquitecto/-a** | architekt/ka  
**ascender hasta X € por noche** | sięgać X € za noc  
**asegurar que** | zapewniać, że  
**asegurarse** | upewnić się  
**asesor/-a** | doradca/doradczyni  
**asombroso** | zachwycający  
**astronauta** | astronauta/ astronautka  
**atraer mucho a alguien** | bardzo kogoś pociągać  
**atribuir algo a algo** | przypisywać czemuś coś  
**aumentar** | wzrosnąć, zwiększyć się  
**aumentar la vitalidad** | dodawać sił witalnych  
**aunque** | chociaż  
**autoabastecerse** | być samowystarczalnym  
**auxiliar de vuelo** | steward/stewardesa

## B

**baño de bosque** | "kąpiel leśna"  
**bombero/a** | strażak/strażaczka  
**boscoso** | leśny  
**buscar algo** | szukać czegoś  
**buscar recovecos** | szukać kryjówek

## C

**caer en saco roto** | przepadać  
**calmarse** | wyciszyć się  
**caluroso** | upalny  
**camarero/-a** | kelner/ka  
**cambiando** | zmieniając się  
**camionero/-a** | kierowca ciężarówki (kobieta lub mężczyzna)  
**cantante** | piosenkarz/piosenkarka  
**carente de género** | pozbawiony rodzaju  
**carnicero/-a** | rzeźnik/rzeźniczka

**carpintero/-a** | stolarz (kobieta lub mężczyzna)  
**cartero/-a** | listonosz/ka  
**casi** | prawie  
**cenar** | jeść kolację  
**cercano** | po/bliski  
**cirujano/-a** | chirurg (kobieta lub mężczyzna)  
**cocinero/-a** | kucharz/kucharka  
**colocar algo** | umieścić coś  
**como su nombre indica** | jak wskazuje nazwa  
**comparar algo con algo** | porównywać coś z czymś  
**compartido con alguien** | dzielony z kimś  
**compartir la experiencia con alguien** | dzielić się z kimś doświadczeniem  
**comprometido** | niebezpieczny  
**con anterioridad** | wcześniej  
**con capacidad** | z kwalifikacjami  
**con respecto a** | odnośnie  
**concluyente** | przekonujący  
**conducir un coche** | prowadzić samochód  
**conductor/-a de autobús** | kierowca autobusu (kobieta lub mężczyzna)  
**conferir algo a algo** | nadać czemuś coś  
**confiar en alguien** | ufać komuś  
**confirmar que** | potwierdzać, że  
**conseguir** | osiągnąć  
**consentir algo** | zgadzać się na coś, zezwalać  
**considerablemente** | znacznie, znacząco  
**considerar algo importante** | uważać coś za ważne  
**consistir en algo** | polegać na czymś  
**consolidar algo** | utrwalić coś, s/konsolidować

**constituir un tipo de vacuna inmunológica** | stanowić rodzaj szczepionki immunologicznej  
**consultor/-a** | konsultant/ka  
**contable** | księgowy/księgowa  
**contar algo a alguien** | opowiadać coś komuś  
**contar con algo** | liczyć na coś  
**contar que** | opowiedzieć, że  
**contener algo** | zawierać coś  
**contratar a alguien** | zatrudnić kogoś  
**contrato** | umowa  
**convencer a alguien** | przekonać kogoś  
**convertirse en algo** | przekształcić, przeistoczyć się w coś  
**conviene recordar** | warto pamiętać  
**criar** | wychowywać  
**cruzado** | skrzyżowany  
**cualquier** | jakikolwiek  
**cuidado** | uwaga, ostrożnie  
**cuidadoso** | ostrożny  
**cuidar de los hijos** | opiekować się dziećmi  
**cuidarse** | dbać o siebie  
**culpar a alguien** | winić kogoś, obwiniać  
**cura** | ksiądz (kobieta lub mężczyzna)

## D

**dar pistas** | dawać wskazówki  
**dar un paseo** | przespacerować się  
**darse cuenta de que** | zdać sobie sprawę, że  
**de acuerdo con algo** | zgodnie z czymś  
**de adolescente** | będąc nastolatkiem  
**de antemano** | z góry  
**de hecho** | faktycznie

**de manera menos obvia** | w mniej oczywisty sposób  
**de manera paulatina** | stopniowo  
**de mayor lujo** | luksusowy  
**de una manera adecuada** | w odpowiedni sposób  
**debido a** | z powodu  
**debilitado** | osłabiony  
**declararse a alguien** | oświadczać się komuś  
**dedicar tiempo a algo** | poświęcić czemuś czas  
**defender algo** | bronić czegoś  
**dejar basura** | pozostawiać śmieci  
**dejar de hacer algo** | przestać coś robić  
**demostrar algo** | pokazać coś  
**denominado** | określany, nazywany  
**dentista** | dentysta/dentystka  
**deparar algo** | oferować coś  
**depender administrativamente de algo** | być zależnym administracyjnie od czegoś  
**dependiendo de algo** | w zależności od czegoś  
**dependiente/-a** | sprzedawca/sprzedawczyni  
**deportivo** | sportowy  
**descansar** | odpoczywać  
**desconectarse** | odłączać się  
**desconfiar de alguien** | nie ufać komuś  
**desconocido** | nieznanym  
**descubrir algo** | odkryć coś  
**desgraciadamente** | niestety  
**despertar a alguien** | o/budzić kogoś  
**despertar la curiosidad** | wzbudzić ciekawość  
**despojarse mentalmente de algo** | oczyścić się mentalnie z czegoś  
**destacado** | wybitny  
**desvanecer** | znikać

**detener a alguien** | zatrzymywać kogoś

**detenerse** | zatrzymywać się

**detenidamente** | dokładnie

**determinado** | określony

**diferente** | odmienny

**dilatarse** | rozszerzać, poszerzać się

**discapacitado** | niepełnosprawny

**diseñador/-a** | projektant/ka

**disminuir** | zmniejszać się

**disminuir algo** | zmniejszać coś

**disminuir el nivel de cortisona** | zmniejszać poziom kortyzolu

**dispuesto a** | gotowy do

**distinguir algo de algo** | odróżniać coś od czegoś

**distraerse** | rozerwać się

**distribuirse** | być rozmieszczonym

**diurno** | dzienny

**divertido** | zabawny

**dividido en algo** | podzielony na coś

**dividir algo en algo** | podzielić coś na coś

**dormir** | spać

**dual** | o dwóch znaczeniach

**dudar** | wątpić

**durante siglos** | na przestrzeni wieków

**durar** | trwać

## E

**el absentismo** | nieobecność

**el acantilado** | klif

**el accidente cerebrovascular** | udar mózgu

**el accidente de trabajo** | wypadek w pracy

**el acercamiento a algo** | zbliżenie się do czegoś

**el adulto** | dorosły

**el aforo** | pojemność

**el ahorro de tiempo** | oszczędność czasu

**el alma** | dusza

**el alojamiento** | za/kwaterowanie

**el alquiler** | wynajem

**el alumnado** | grono uczniów

**el amor recíproco** | odwzajemniona miłość

**el ángulo** | kąt

**el apasionado** | miłośnik

**el aprendizaje del español** | nauka hiszpańskiego

**el arbusto** | krzew, krzak

**el arrojo** | odwaga

**el Ártico** | Arktyka

**el ascenso** | awans

**el ataque cardiaco** | zawał

**el atasco** | korek

**el atraco** | napad rabunkowy

**el auditorio subterráneo** | podziemne audytorium

**el aumento de la frecuencia cardiaca** | wzrost tętna

**el avistamiento de ballenas y delfines** | oglądanie wielorybów i delfinów

**el barranco** | wąwóz

**el benceno** | benzen

**el bosque** | las

**el brazo** | ramię

**el caldo de millo** | rosół na bazie prosa

**el campamento** | kemping

**el campeonato del mundo** | mistrzostwa świata

**el cámpin** | pole namiotowe

**el campista** | obozowicz

**el cerebro** | mózg

**el cocido canario** | kanaryjski gulasz

**el combustible** | paliwo

**el compañero/la compañera** | współpracownik/współpracowniczkę

**el consejo** | po/rada

**el contenido** | zawartość, treść

**el cónyuge** | małżonek, małżonka

**el coraje** | odwaga, męstwo

**el cuchillo de caza** | nóż myśliwski

**el curriculum vitae** | życiorys, CV

**el deber** | obowiązek, powinność

**el desagrado** | niechęć

**el descanso** | odpoczynek

**el descanso** | przerwa w pracy

**el descuento** | zniżka

**el desdoblamiento** | rozdzielenie

**el desenlace de la trama** | finał, rozwiązanie fabuły

**el desplazamiento al lugar de trabajo** | przemieszczenie się do miejsca pracy

**el Diputado del Común** | Rzecznik praw obywatelskich (nazwa używana jedynie na Wyspach Kanaryjskich)

**el director/la directora general** | dyrektor/ka generalny/a

**el disfraz** | kostium, przebranie

**el domicilio** | miejsce zamieszkania

**el emisor** | nadawca

**el empleado** | pracownik

**el empleado/la empleada** | pracownik/pracowniczka

**el encargado/la encargada** | osoba za coś odpowiedzialna

**el enfrentamiento** | starcie, sprzeczka

**el enlace** | link

**el entorno** | otoczenie

**el entorno natural** | środowisko naturalne

**el entorno seguro** | bezpieczne otoczenie

**el escalafón** | hierarchia

**el escaldón de gofio** | rodzaj rosółu na bazie smażonej mąki, ryb, cebuli

**el esnórquel con tortugas** | nurkowanie z żółtami

**el espectador** | widz  
**el etapa de adormecimiento** | etap zasypiania  
**el extranjero** | obcokrajowiec  
**el finiquito** | odprawa  
**el fracaso** | porażka  
**el gasto en alquiler/compra de espacios** | wydatki na wynajem/zakup przestrzeni do pracy  
**el giro** | zwrot  
**el gozo** | radość  
**el guion** | scenariusz  
**el habitante** | mieszkaniec  
**el habitante rural** | mieszkaniec terenów wiejskich  
**el hablante** | użytkownik języka  
**el hito** | kamień milowy  
**el hogar** | dom  
**el horario** | grafik  
**el horario laboral** | godziny pracy  
**el hueco** | luka  
**el idioma extranjero** | język obcy  
**el Impuesto de Bienes Inmuebles** | podatek od nieruchomości  
**el inconveniente** | niedogodność  
**el indicador** | wskaźnik, znak  
**el inicio del sueño ligero** | początek lekkiego snu  
**el intento** | próba  
**el intento de vuelta a lo primigenio** | próba powrotu do podstaw  
**el interlocutor** | rozmówca  
**el intervalo** | przerwa  
**el invierno** | zima  
**el jabalí** | dzik  
**el jefe/la jefa** | szef/owa  
**el lado izquierdo** | lewa strona  
**el ladrón** | złodziej  
**el lagarto** | jaszczurka  
**el lenguaje corporal** | język ciała, język niewerbalny  
**el malestar** | złe samopoczucie

**el manual** | podręcznik  
**el marido** | mąż  
**el mayor índice de longevidad del mundo** | najwyższy wskaźnik długowieczności na świecie  
**el mirador** | punkt widokowy  
**el muelle** | nabrzeże  
**el objetivo** | cel  
**el otoño** | jesień  
**el oyente** | słuchający  
**el país del sol naciente** | kraj kwitnącej wiśni  
**el paseo** | spacer  
**el patrimonio nacional** | dziedzictwo narodowe  
**el permiso de maternidad** | urlop macierzyński  
**el permiso de paternidad** | urlop tacierzyński  
**el petroglifo** | petroglif, rysunek naskalny  
**el pozo** | studnia  
**el prado** | łąka  
**el prejuicio** | uprzedzenie  
**el presencialismo** | obecność  
**el presupuesto** | budżet  
**el presupuesto mensual** | miesięczny budżet  
**el proceso de reconexión neuronal** | proces odbudowy neuronów  
**el producto de temporada** | produkt sezonowy  
**el pronombre** | zaimek  
**el proveedor de telecomunicaciones** | dostawca usług telekomunikacyjnych  
**el puesto** | miejsce  
**el puesto de trabajo** | stanowisko pracy  
**el puesto fijo** | stałe stanowisko pracy  
**el queso asado con mojo** | ser smażony z sosem mojo  
**el queso de cabra** | kozi ser

**el rasgo característico** | charakterystyczna cecha  
**el rechazo** | odrzucenie  
**el reflejo de algo** | odzwierciedlenie czegoś  
**el reposabrazos en la silla** | oparcie, podłokietnik krzesła  
**el respeto al medio ambiente** | szacunek do środowiska  
**el robo** | rabunek, kradzież  
**el rostro** | twarz, oblicze  
**el saco de dormir** | śpiwór  
**el seguidor** | zwolennik  
**el seguro de hogar** | ubezpieczenie nieruchomości  
**el sentido de aislamiento** | poczucie wyobcowania/odizolowania  
**el servicio de basura** | usługa wywożenia śmieci  
**el significado** | znaczenie  
**el sindicato** | związek zawodowy  
**el sistema inmunitario** | system odpornościowy  
**el sonambulismo** | lunatyzm  
**el sonido** | dźwięk  
**el sonrojo de las mejillas** | zaczerwienienie się policzków  
**el submarino** | łódź podwodna  
**el subtipo** | podtyp  
**el sueldo/el salario** | pensja  
**el sueño** | sen  
**el suministro de energía** | dostarczanie energii  
**el superior** | przełożony, zwierzchnik  
**el sustantivo genérico** | rzeczownik uogólniający (określenie odnosi się do rzeczowników, które określają grupę osób lub rzeczy, np. drzewo określa wszystkie drzewa - jabłoń, wierzbę itd.)  
**el tamaño** | rozmiar  
**el total desacuerdo con algo** | całkowity brak zgody z czymś  
**el trabajo por cuenta ajena** | praca na cudzy rachunek

**el trabajo temporal** | praca tymczasowa

**el trastorno psiquiátrico** | choroba, dolegliwość psychiczna

**el trato con alguien** | kontakt z kimś

**el tubo volcánico** | jaskinia lawowa

**el uniforme** | strój służbowy

**el vecino** | sąsiad

**el vehículo propio** | własny pojazd

**el verano** | lato

**el visionado de series** | oglądanie serialu

**él/ella mismo/misma** | on/ona sam/sama

**el/la urbanita** | mieszkaniec miasta

**electricista** | elektryk (kobieta lub mężczyzna)

**elegir** | wybrać

**elegir algo** | wybierać coś

**elevado** | podniesiony

**empresario/-a** | przedsiębiorca/ przedsiębiorczyni

**en ambos casos** | w obydwóch przypadkach

**en barco** | statkiem

**en busca de** | w poszukiwaniu

**en cambio** | dla odmiany

**en caso de enfermedad** | w przypadku zachorowania/ choroby

**en cualquier turno** | na każdej zmianie

**en cuanto a** | jeśli chodzi o

**en el ambiente** | w otoczeniu

**en la edad adulta** | w wieku dorosłym

**en la oscuridad** | w ciemności

**en mayor o menor medida** | w większy lub mniejszy sposób

**en temporada alta** | w szczycie sezonu

**enamorado** | zakochany

**encender fuegos** | rozpalać ognisko

**encenderse una fogata** | rozpalić ognisko, korzystać z otwartego ognia

**encontrar algo** | znaleźć coś

**encontrarse** | znajdować się

**encontrarse confuso** | być zdezorientowanym

**encontrarse enfermo** | być chorym

**encontrarse ligeramente descendido** | być delikatnie obniżonym

**enfaticar algo** | podkreślić coś

**enfermero/-a** | pielęgniarz/ pielęgniarka

**enfrentarse a algo** | zmierzyć się z czymś

**engancharse** | wciągać się

**entre otras cosas** | między innymi

**equivocarse** | pomylić się

**es decir** | to znaczy

**escapar** | uciec

**escapar de algo** | uciec od czegoś

**escritor/-a** | pisarz/pisarka

**establecer algo** | ustanawiać coś

**establecer un horario fijo de trabajo** | za/planować stały grafik godzinowy pracy

**estar a la defensiva** | być w pozycji obronnej, przyjmować pozycję obronną

**estar acostumbrado a algo** | być do czegoś przyzwyczajonym

**estar cansado** | być zmęczonym

**estar despierto** | być obudzonym

**estar listo** | być gotowym

**estar permitido** | być dozwolonym

**estrictamente** | ściśle

**estudiantil** | związany z nauką

**eterno** | wieczny

**evitar algo** | unikać czegoś

**excesivo** | nadmierny

**exigir algo** | wymagać czegoś

**experimentar algo** | doświadczać czegoś

**externo** | zewnętrzny

**extrañamente** | dziwnie

## F

**facilitar algo** | ułatwiać coś

**faltar al puesto de trabajo** | nieobecność w miejscu pracy

**familiarizarse con algo** | zaznajomić się, oswoić się z czymś

**farmacéutico/-a** | farmaceuta/ farmaceutka

**fijarse en algo** | zwracać uwagę na coś

**fino** | delikatny, drobny

**fluctuar entre X e Y** | wahać się między X i Y

**fontanero/-a** | hydraulik (kobieta lub mężczyzna)

**formarse a partir de** | pochodzić od

**fotógrafo/-a** | fotograf/ka

**franco** | szczerzy

**frutero/-a** | sprzedawca owoców/ warzyw/sprzedawczyni owoców/ warzyw

## G

**ganar el premio Nobel** | zdobywać nagrodę Nobla

**generoso** | szczodry

**gozar de algo** | cieszyć się czymś, korzystać z czegoś

**granjero/-a** | farmer/ka

**gratificante** | satysfakcjonujący

**gritar** | krzyczeć

## H

**hace frío** | jest zimno

**hacer descansos** | robić przerwy

**hacer noche** | przenocować

**hacer referencia a algo** | odnosić się do czegoś

**hacer un sol radiante** | mocno świecić (o słońcu)

**hacer vivac** | rozbijać biwak

**hay que apuntar que** | trzeba zaznaczyć, że

**hay que tener en cuenta que** | trzeba wziąć/brać pod uwagę, że

**hospedarse** | przenocować

**hostil** | wrogi, nieprzyjazny

**huir de algo** | uciekać przed czymś

## I

**impedir algo** | przeszkadzać w czymś

**implicado en algo** | związany z czymś

**implicar algo** | oznaczać coś

**implicar una responsabilidad** | wiązać się z odpowiedzialnością

**imprescindible** | nieodzowny, niezbędny

**incendiar algo** | rozgrzewać coś (np. dyskusję)

**incluso** | nawet

**incomodar a alguien** | wprawiać kogoś w zakłopotanie

**incomparable** | nieporównywalny

**inconscientemente** | nieświadomie

**indicar algo** | wskazać coś

**indicar interés** | wskazywać na zainteresowanie

**indígena** | rdzenny

**indistintamente** | wymiennie

**inesperado** | nieoczekiwany

**inevitablemente** | w nieunikniony sposób

**informático/-a** | informatyk/informatyczka

**ingeniero/-a** | inżynier (kobieta lub mężczyzna)

**inolvidable** | niezapomniany

**introducir algo** | wprowadzić coś

**inundado** | zatopiony

**inventar algo** | wynaleźć coś

**invertir en algo** | za/inwestować w coś

**investigador/-a** | śledczy/kobieta śledczy

## J

**jardinero/-a** | ogrodnik/ogrodniczka

**jubilado** | emerytowany, na emeryturze

**jubilarse** | przejść na emeryturę

**juez/-a** | sędzia (kobieta lub mężczyzna)

## L

**la acampada** | obozowanie

**la acampada en el bosque** | nocleg w lesie

**la actitud cerrada** | postawa zamknięta

**la actitud hacia algo** | nastawienie względem/do czegoś

**la actividad cerebral elevada** | zwiększona aktywność mózgową

**la actuación** | występ

**la afición** | hobby

**la afluencia** | napływ

**la afluencia de tráfico** | napływ ruchu ulicznego

**la alimentación** | żywność

**la alternancia de ambas modalidades** | połączenie (rotacja) obydwóch modułów/opcji

**la ansiedad** | niepokój

**la aplicación** | zastosowanie

**la aptitud** | zdolność

**la arena** | piasek

**la arruga** | zmarszczka

**la asociación entre X e Y** | skojarzenie między X i Y

**la atención** | uwaga, uważność, koncentracja

**la baja laboral** | zwolnienie lekarskie

**la brújula** | kompas

**la búsqueda de paz interior** | poszukiwanie wewnętrznego spokoju

**la cabezadita** | drzemka

**la cancha** | boisko

**la cantidad** | ilość

**la cantimplora** | manierka

**la capacidad** | zdolność, umiejętność

**la carne fiesta** | danie z wieprzowiny i różnego rodzaju dodatków typu czosnek, oregano, chili, tymianek

**la carretera** | autostrada

**la casa rural** | dom wiejski

**la caza** | polowanie

**la ceja** | brew

**la claridad** | jasność

**la cola** | ogon

**la comunidad de propietarios** | wspólnota mieszkaniowa

**la convivencia** | współżycie

**la cuerda** | lina, sznur

**la debilidad** | słabość

**la destreza profesional** | umiejętność zawodowa

**la desventaja** | wada

**la diabetes** | cukrzyca

**la dilatación de las pupilas** | rozszerzenie się źrenic

**la disminución de la función cerebral** | osłabienie aktywności mózgowej/umysłowej

**la disponibilidad inmediata** | natychmiastowa dyspozycyjność

**la diversidad** | różnorodność

**la encargada** | osoba odpowiedzialna za coś (kobieta)

**la enseñanza de E.S.O.** | obowiązkowe nauczanie na poziomie szkoły średniej

**la entrevista de trabajo** | rozmowa ws. pracy

**la enuresis** | nietrzymanie moczu

**la ermita** | pustelnia

**la erupción submarina** | podwodny wybuch/erupcja

**la escasez** | znikomość

**la esperanza de vida** | średnia długość życia, oczekiwana długość życia

**la estancia** | pobyt

**la estrella** | gwiazda

**la etapa infantil** | etap dzieciństwa

**la exageración** | przesada

**la fortaleza** | mocna strona

**la frecuencia cardiaca/respiratoria** | częstotliwość tętna/oddechu

**la habilidad** | umiejętność

**la hacha** | siekiera, topór

**la hazaña** | wy/czyn

**la hipertensión** | nadciśnienie

**la hojarasca** | ściółka

**la hora extra** | nadgodzina

**la identidad** | tożsamość

**la iglesia** | kościół

**la ilusión** | radość

**la inmersión** | zanurzenie

**la interrupción** | przerwanie (czegoś)

**la inversión en algo** | inwestowanie, inwestycja w coś

**la isla** | wyspa

**la jornada** | dzień

**la jubilación** | emerytura

**la libertad horaria** | swoboda godzinowa

**la limitación del uso de herramientas** | ograniczenie użycia narzędzi

**la linterna** | latarka

**la lona** | plandeka, brezent

**la maestra** | nauczycielka szkoły podstawowej

**la máscara** | maska

**la mayoría** | większość

**la mayoría de la gente (o de las personas)** | większość kogoś

**la menos poblada** | mniej zaludniona

**la mentira** | kłamstwo

**la mentirijilla** | kłamstewko

**la meta** | cel

**la mezcla generacional** | mieszanka pokoleniowa

**la nave** | magazyn, fabryka

**la obesidad** | otyłość

**la ola** | fala

**la oscuridad** | ciemność

**la paga extra** | dodatkowe wynagrodzenie, bonus

**la palabra extranjera** | słowo z języka obcego

**la pantalla** | ekran

**la partida al bosque** | wyjście, wyjazd do lasu

**la peculiaridad** | osobliwość

**la pequeña pantalla** | *dosł.* mały ekran, *pot.* o telewizji

**la pérdida de memoria** | utrata pamięci

**la pesadilla** | koszmar

**la pesca** | rybołówstwo

**la pierna** | noga

**la piscina** | basen

**la primaria** | szkoła podstawowa

**la primavera** | wiosna

**la privación** | pozbawienie (np. kogoś czegoś)

**la prudencia** | ostrożność

**la pupila** | źrenica

**la razón** | powód

**la red** | sieć

**la red de transporte** | sieć komunikacji

**la relajación progresiva** | stopniowe odprężanie się

**la relevancia** | znaczenie

**la resistencia italiana** | ruch oporu

**la restricción** | ograniczenie

**la ropavejeja canaria** | danie, którego podstawą jest gotowane mięso wołowe i drobiowe oraz ciecierzycza

**la salina** | kopalnia soli

**la salud** | zdrowie

**la sede** | siedziba

**la semejanza entre algo y algo** | podobieństwo między czymś i czymś

**la senda** | ścieżka

**la sensación de "caída"** | uczucie/wrażenie spadania

**la serpiente** | wąż

**la sierra plegable** | składana piła

**la situación de emergencia** | sytuacja wyjątkowa

**la sociabilidad** | socjalizowanie się

**la sociedad** | społeczeństwo

**la somnolencia** | bezsenność

**la sonrisa** | uśmiech

**la suavidad** | łagodność

**la supervivencia** | przeżycie, przetrwanie

**la tabla periódica** | tablica Mendelejewa

**la tarea** | zadanie

**la tarea pendiente** | bieżące zadanie

**la tasa de fertilidad** | współczynnik płodności

**la tienda de campaña** | namiot

**la trama** | fabuła

**la ubicación** | umiejscowienie, położenie

**la variedad** | różnorodność, różnaitość

**la ventaja** | korzyść, zaleta

**la vigilia** | czuwanie

**la virtud** | zaleta

**la voluntariedad** | dobra wola

**las aguas curativas** | wody o właściwościach leczniczych

**las cerillas** | zapałki

**las circunstancias ambientales** | okoliczności związane z otoczeniem

**las energías renovables** | źródła odnawialnej energii

**las expectativas salariales** | oczekiwania finansowe

**las inclemencias del tiempo** | niedogodności pogodowe

**las ondas cerebrales** | fale mózgowie

**las papas arrugadas con mojo** | potrawa z ziemniaków z sosem mojo (wyróżnia się dwa typy sosu mojo: mojo verde i mojo rojo, zawierające różne składniki, od papryki do czosnku i pietruszki)

**las prácticas** | staż, praktyki

**las pupilas contraídas** | zwężone źrenice

**las vacaciones** | wakacje, urlop

**lentamente** | powoli

**levantarse** | wstawać

**limpiador/-a** | sprzątaczk/a

**llegar a algo** | przybyć do czegoś

**llevado a cabo** | przeprowadzony, zrealizowany

**llevar algo a cabo** | zrealizować coś, wcielić coś w życie

**llover** | padać

**lluvioso** | deszczowy

**lo superfluo** | to, co zbędne

**los accidentes laborales/de tráfico** | wypadki w pracy/drogowe

**los Bosques del Estado** | Lasy Państwowe

**los complejos forestales promocionales** | leśne kompleksy promocyjne

**los datos** | dane

**los derechos** | prawa

**los gastos** | wydatki

**los maestros** | nauczyciele szkoły podstawowej

**los movimientos oculares** | ruchy gałek ocznych

**los objetivos laborales** | cele zawodowe

**los recuerdos del día** | wspomnienia z (danego) dnia

**los recursos** | środki

**los servicios sanitarios** | usługi medyczne

**los terrores nocturnos** | nocne lęki/napady strachu

**los trastornos del sueño** | zaburzenia snu

**luchar contra algo** | walczyć z czymś

**lúdico** | rozrywkowy

## M

**maestro/a** | nauczyciel/ka

**mantener al espectador en tensión** | utrzymać widza w napięciu

**maquetador/-a** | grafik/graficzka

**más** | najbardziej

**más adelante** | później

**más ruidoso** | głośniejszy

**masificado** | zatłoczony

**mayor** | największy

**mayoritariamente** | w większości

**mecánico/-a** | mechanik (kobieta lub mężczyzna)

**médico/-a** | lekarz/lekarka

**mejorar algo** | polepszyć coś

**menos** | mniej

**mentir a alguien** | okłamywać kogoś

**merece la pena tenerlo en cuenta** | warto brać to pod uwagę

**merecer la pena** | być wartym

**mero** | zwyczajny

**meticuloso** | drobiazgowy

**mientras que** | podczas gdy

**mirar a los ojos** | patrzeć w oczy

**mirar hacia los lados** | patrzeć na boki

**morderse a algo** | gryźć się w coś

**morir de calor** | umierać z gorąca

**mostrar algo a alguien** | pokazać coś komuś

**mostrar interés** | okazać zainteresowanie

**moverse** | po/ruszać się

**mudarse a la capital** | przeprowadzić się do stolicy

## N

**nadar** | pływać

**nefasto** | katastrofalny

**niñero/-a** | opiekun/ka dzieci

**no desaparecer del todo** | nie zniknąć w całości/całkowicie

**no pegar ojo** | nie zmrużyć oka

**no solo...sino también** | nie tylko..., lecz także

**no tiene nada que envidiar a...** | w niczym nie ustępuje...

**notablemente** | znacznie

**noventa** | dziewięćdziesiąt

**numeroso** | liczny

## O

**obtener algo** | uzyskać, otrzymać coś

**obviar algo** | pominąć coś

**occidental** | zachodni, na zachód

**ocultar algo** | ukryć coś

**ocurrirle a alguien** | wydarzyć się komuś

**ofrecer un sello propio** | zaoferować coś od siebie

**oír a alguien** | słyszeć kogoś

**olvidarse de algo** | zapomnieć o czymś

**ordenado** | uporządkowany

**orinarse en la cama** | moczyć się w łóżku

**otorgar algo a algo** | przypisać coś czemuś

## P

**panadero/-a** | piekarz (kobieta lub mężczyzna)

**para sentir el ambiente** | żeby poczuć atmosferę

**parece que** | wygląda na to, że

**parecer** | wydawać się



**parecido a** | podobny do  
**pasar** | dziać się  
**pasar cerca** | przechodzić w pobliżu  
**pasar el tiempo en un bosque** | spędzać czas w lesie  
**pasar frío** | czuć zimno  
**pasar la noche** | spędzać noc  
**pasar por la cabeza de alguien** | przechodzić komuś przez myśl  
**pasear** | spacerować  
**peculiar** | osobliwy  
**pedir auxilio** | prosić o schronienie  
**peluquero/-a** | fryzjer/ka  
**perder la conexión con algo** | tracić z czymś kontakt  
**periodista** | dziennikarz/  
dziennikarka  
**permitir algo** | pozwalać na coś  
**pestañear** | mrugać  
**pintor/-a** | malarz/malarka  
**plantear algo** | planować coś  
**Policía** | policjant/ka  
**Político/-a** | polityk (kobieta lub mężczyzna)  
**ponerse cantar el himno polaco** | zacząć śpiewać polski hymn  
**por el contrario** | (i) odwrotnie  
**por encima de todo** | przede wszystkim  
**por lo que** | dlatego  
**por lo tanto** | z tego powodu  
**por miedo** | ze strachu  
**por otro lado** | z drugiej strony  
**por parte del oyente** | ze strony słuchającego  
**por tratarse de la capital** | ponieważ chodzi o stolicę  
**por última vez** | ostatni raz  
**por último** | w końcu  
**por un lado** | z jednej strony  
**potabilizar agua** | uzdatniać wodę do picia  
**preposicional** | dotyczący przyimka

**prescindir de algo** | pozbywać się czegoś  
**presumir de algo** | po/szczyścić się czymś  
**privilegiado** | uprzywilejowany  
**profesor/-a** | nauczyciel/ka  
**profundo** | głęboki  
**progresar laboralmente** | awansować zawodowo  
**promover algo** | promować coś  
**propiciar algo** | sprzyjać czemuś  
**propio** | sam, własny  
**proveerse de algo** | być zaopatrzonym w coś  
**provenir de algo** | pochodzić od/z czegoś  
**provocar algo** | s/powodować coś

## Q

**que merece una visita** | który warto zwiedzić  
**quedar** | po/zostawać  
**quitar algo** | pozbyć się czegoś, usunąć coś  
**quitarse el estrés** | odstresować

## R

**ralentizarse** | spowalniać  
**rápido** | szybki  
**rascarse el cuello** | drapać się w szyję  
**realizar una excursión** | udawać się/wybierać się na wycieczkę  
**repcionista** | recepcjonista/  
recepcjonistka  
**reclutar a alguien** | rekrutować, werbować kogoś  
**recobrar el aliento** | odetchnąć  
**recoger algo** | zbierać coś  
**recogido** | zebrany  
**reconocer algo** | przyznać coś, rozpoznać coś  
**recordar** | pamiętać

**recurrente** | powtarzający się  
**redactor/a** | redaktor/ka  
**reducir la tensión cardiaca** | obniżyć ciśnienie krwi  
**registrar algo** | odnotować coś  
**relacionarse diariamente con alguien** | widzieć się z kimś, spotykać się z kimś codziennie  
**repetidamente** | raz po raz  
**requerir algo** | wymagać czegoś  
**reservar algo con antelación** | za/rezerwować coś z wyprzedzeniem  
**resguardarse de algo** | schronić się przed czymś  
**resolver algo** | rozwiązać coś  
**respirar** | oddychać  
**retirarse** | przejść na emeryturę  
**rodear a alguien** | otaczać kogoś

## S

**sacar mejores notas** | otrzymywać lepsze oceny  
**sacar sobresaliente** | uzyskać ocenę celującą  
**salir de tapeo** | wychodzić na tapas (przekąski podawane w barach)  
**se trata de** | chodzi o  
**secretario/-a** | sekretarz/sekretarka  
**según** | według  
**según vamos madurando** | gdy dojrzewamy  
**sentirse cómodo** | czuć się dobrze, komfortowo  
**sentirse cómodo con alguien** | czuć się dobrze w czyimś towarzystwie  
**sentirse orgulloso** | czuć się dumnym  
**septentrional** | północny  
**ser autónomo** | mieć własną działalność gospodarczą  
**ser el pan de cada día** | być codziennością  
**ser rescatado** | być uratowanym  
**sin** | bez

**sin apenas lluvia** | prawie bez deszczu

**sin duda** | bez wątplenia

**sin embargo** | niemniej jednak/ jednakże

**sin pestañear** | bez mrugania

**sincero** | szczery

**sobre todo** | przede wszystkim

**socorrista** | ratownik/ratowniczka

**solitario** | samotny

**soñar** | śnić

**sopesar algo** | rozważyć coś

**sorprender gratamente a alguien** | mile kogoś zaskakiwać

**suave** | łagodny

**suavizar los estados depresivos** | łagodzić stany depresyjne

**subcontratar** | zatrudnić podwykonawcę

**suceder** | dziać się

**sumergirse en algo** | zanurzyć się, zagłębić się w czymś

**surgir** | wyłonić się

**sustancialmente** | znacznie

## T

**tachado** | naznaczony

**también** | również

**tanto...como...** | tak... jak i...

**taparse la boca** | zakrywać usta

**taxista** | taksówkarz (kobieta lub mężczyzna)

**templado** | umiarkowany

**tener algo en común** | mieć coś wspólnego

**tener algo en cuenta** | brać coś pod uwagę

**tener alguien delante** | mieć kogoś przed sobą/z przodu

**tener lugar** | mieć miejsce

**tener mucha paciencia** | mieć dużo cierpliwości

**tener que** | musieć

**tocarse la boca** | dotykać ust

**tocarse la oreja** | dotykać ucha

**tomar algo en cuenta** | brać coś pod uwagę

**tomar nota de algo** | notować coś

**transmitir algo con algo** | przekazywać coś przy pomocy czegoś

**trasladar algo a algo** | przenosić coś do czegoś

**tratar de** | opowiadać o

## U

**un litro de capacidad** | litr pojemności

## V

**vale la pena** | warto

**valerse de algo** | korzystać z czegoś

**valorar algo** | ocenić, oszacować coś

**variable** | zmienny

**veamos** | zobaczmy

**vendedor/-a** | sprzedawca/ sprzedawczyni

**veterinario/-a** | weterynarz (kobieta lub mężczyzna)

**viable** | możliwy

**volverse irregular** | stawać się nieregularnym

**volverse más lento** | spowalniać



