



A1.22 Części ciała

- Lerne die grundlegenden Körperteile kennen.
- Grundlegende Ausdrücke, um Ihre Gesundheit zu beschreiben.

Ciało	(Körper)	Brzuch	(Bauch)
Głowa	(Kopf)	Ręka	(Arm)
Twarz	(Gesicht)	Dłoń	(Hand)
Ucho	(Ohr)	Palec	(Finger)
Oko	(Auge)	Noga	(Bein)
Nos	(Nase)	Stopa	(Fuß)
Usta	(Mund)	Czuć się	(sich fühlen)
Szyja	(Hals)	Boleć	(schmerzen)
Plec	(Rücken)		

1. Dialog: Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę (QR: Audio)



Trener personalny:	Cześć, Marta! Co u ciebie?	(Hallo Marta! Wie geht es dir?)
Marta:	Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa.	(Hallo! Gut, aber ich arbeite viel am Computer und habe Schmerzen im Rücken, Nacken und Kopf.)
Trener personalny:	Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję.	(Ich schlage Entspannungsübungen vor. Dreh zuerst den Kopf nach links und dann nach rechts, um den Nacken zu lockern.)
Marta:	A co z plecami?	(Und was ist mit dem Rücken?)
Trener personalny:	Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu.	(Stell dich aufrecht hin, heb die Arme nach oben und neig den Kopf vorsichtig nach hinten.)
Marta:	Boli mnie szyja, kiedy tak robię.	(Mein Nacken tut weh, wenn ich das mache.)
Trener personalny:	Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.	(Du kannst den Nacken massieren. Das hilft, den Körper zu entspannen.)
Marta:	Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?	(Danke! Was kann ich sonst noch tun?)
Trener personalny:	Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże.	(Steh jede Stunde auf, streck Arme und Beine und geh ein wenig umher. Das wird helfen.)
Marta:	Dziękuję, na pewno spróbuję!	(Danke, das werde ich auf jeden Fall versuchen!)

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy? (Warum hat Marta Schmerzen im Rücken, Nacken und Kopf?)
 - a. Bo biega codziennie.
 - b. Bo ma problem z uchem.
 - c. Bo boli ją brzuch po obiedzie.
 - d. Bo dużo pracuje przy komputerze.
2. Co trener radzi robić co godzinę? (Was rät der Trainer, jede Stunde zu tun?)
 - a. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.
 - b. Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.
 - c. Położyć się i zamknąć oczy.
 - d. Masować twarz i nos.

1-d 2-b



2. Grammatik: Adverbien der Art und Weise: gut, schlecht, schnell, leise...

Adverbien der Art und Weise werden verwendet, um die Art (also Methode, Stil oder Weise) zu beschreiben, wie etwas gemacht wird. Sie beantworten die Frage „wie?“

1. Normalerweise stehen sie nach dem Hauptverb oder nach dem Objekt.

Przysłówek (Adverb)	Przykład (Beispiel)
dobrze (gut)	Czuję się dziś dobrze i mam dużo energii. (Ich fühle mich heute gut und habe viel Energie.)
źle (schlecht)	Rano czułam się źle , ale teraz lepiej. (Am Morgen habe ich mich schlecht gefühlt, aber jetzt besser.)
powoli (langsam)	Gdy uprawiam jogę, oddycham powoli i spokojnie. (Wenn ich Yoga mache, atme ich langsam und ruhig.)
szybko (schnell)	Serce bije mi szybko . (Mein Herz schlägt schnell.)
cicho (leise)	Mówię cicho , bo dzieci śpią. (Ich spreche leise, weil die Kinder schlafen.)
głośno (laut)	Mówię głośno , kiedy jestem podekscytowana. (Ich spreche laut, wenn ich aufgeregt bin.)

- Mówię _____, bo boli mnie gardło. (Ich spreche leise, weil ich Halsschmerzen habe.)
 a. cicho b. ciszo c. cicha d. cichy
- Dziś czuję się _____, więc idę do pracy. (Heute fühle ich mich gut, deshalb gehe ich zur Arbeit.)
 a. dobra b. dobry c. dobrze d. dobrą
- Po schodach wchodzę _____, bo boli mnie noga. (Die Treppe gehe ich langsam hinauf, weil mein Bein weh tut.)
 a. powolnie b. powolny c. powolą d. powoli
- Po bieganiu oddycham _____ i piję wodę. (Nach dem Laufen atme ich schnell und trinke Wasser.)
 a. szybka b. szybkie c. szybko d. szybki

1. cicho 2. dobrze 3. powoli 4. szybko

3.Übungen

1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. Dziś w pracy czuję się | a. nogi i plecy. |
| 2. Boli mnie brzuch, | b. bardzo źle, boli mnie głowa. |
| 3. Po bieganiu bolą mnie | c. muszę iść do lekarza. |
| 4. Czuję się dziś dobrze, | d. ale trochę boli mnie szyja. |

1-b: Heute fühle ich mich bei der Arbeit sehr schlecht, ich habe Kopfschmerzen. **2-c:** Mein Bauch tut weh, ich muss zum Arzt.
3-a: Nach dem Laufen tun mir Beine und Rücken weh. **4-d:** Ich fühle mich heute gut, aber mein Nacken tut ein w



2. Anleitung im firmeninternen Fitnessraum (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: rękami, brzuch, źle, szyja, boli, szybko, plecy, głowy, ciała, stóp



W naszej firmowej siłowni prosimy o krótką rozgrzewkę całego (1) _____. Stań prosto, powoli oddychaj i poczuj swoje ciało od (2) _____ do (3) _____. Na początku poruszaj delikatnie głowę, ramionami i (4) _____. Potem zrób kilka prostych skłonów, żeby rozluźnić (5) _____ i (6) _____.

Jeśli pracujesz długo przy komputerze, co godzinę wstań od biurka. Wyprostuj plecy, poruszaj (7) _____ i zrób kilka kroków. Kiedy coś cię (8) _____, na przykład głowa lub plecy, nie ćwicz (9) _____. Ćwicz krótko i spokojnie. Jeśli czujesz się bardzo (10) _____, przerwij ćwiczenia i idź do lekarza lub pielęgniarki w pracy.

In unserem firmeninternen Fitnessraum bitten wir um eine kurze Ganzkörper-Aufwärmung. Steh gerade, atme langsam und spüre deinen Körper von Kopf bis Fuß. Bewege am Anfang vorsichtig Kopf, Schultern und Arme. Dann mach ein paar einfache Vorbeugen, um Rücken und Bauch zu lockern.

Wenn du lange am Computer arbeitest, steh jede Stunde vom Schreibtisch auf. Strecke den Rücken, bewege den Nacken und geh ein paar Schritte. Wenn dir etwas weh tut, zum Beispiel Kopf oder Rücken, trainiere nicht schnell. Trainiere kurz und ruhig. Wenn du dich sehr schlecht fühlst, beende die Übungen und geh zum Arzt oder zur betrieblichen Krankenschwester.

(1) ciała, (2) głowy, (3) stóp, (4) rękami, (5) plecy, (6) brzuch, (7) szyja, (8) boli, (9) szybko, (10) źle



3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.

(QR: Audio)

- O czym jest to ogłoszenie w pracy? (*Worum geht es in dieser Durchsage bei der Arbeit?*)
 - O spotkaniu firmowym w restauracji
 - O krótkim badaniu ciała u lekarza służbowego
 - O nowym kursie szybkiego czytania
- Dlaczego Marek nie przychodzi dziś do pracy? (*Warum kommt Marek heute nicht zur Arbeit?*)
 - Jedzie szybko na urlop nad morze
 - Ma ważne spotkanie służbowe w innym mieście
 - Źle się czuje i ma ból głowy oraz brzucha

1-b 2-c

4. Wählen Sie die richtige Lösung

- Rano _____ się źle, boli mnie głowa i brzuch. (*Morgens fühle ich mich schlecht, ich habe Kopfschmerzen und Bauchschmerzen.*)
 - czuj
 - czujes
 - czuję
 - czujesz
- Po kawie _____ się dobrze i możemy pracować szybko. (*Nach dem Kaffee fühlen wir uns gut und können schnell arbeiten.*)
 - czują
 - czujecie
 - czujemy
 - czuję
- Kiedy dużo piszę na komputerze, _____ mnie ręka. (*Wenn ich viel am Computer schreibe, tut meine Hand weh.*)
 - bolą
 - boleć
 - boleją
 - boli

1. czuję 2. czujemy 3. boli

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



a. Wizyta u lekarza rodzinnego

- Lekarz:** *Dzień dobry, co pana boli?*
(*Guten Tag, was fehlt Ihnen?*)
- Pacjent:** *Dzień dobry, boli mnie głowa i brzuch.*
(*Guten Tag, ich habe Kopfschmerzen und Bauchschmerzen.*)
- Lekarz:** *Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*
(*Verstehe. Wie fühlen Sie sich jetzt?*)
- Pacjent:** *Czuję się źle, mam też ból pleców.*
(*Ich fühle mich schlecht, außerdem habe ich Rückenschmerzen.*)

1. Co boli pacjenta? Powiedz pełnym zdaniem po polsku.

b. Rozmowa w biurze o zdrowiu

- Piotr:** *Cześć Kasia, jak się dziś czujesz?*
(Hallo Kasia, wie fühlst du dich heute?)
- Kasia:** *Szczerze, czuję się źle. Bolą mnie szyja i plecy.*
(Ehrlich gesagt fühle ich mich schlecht. Mein Nacken und mein Rücken tun weh.)
- Piotr:** *Ojej, czy boli cię też głowa albo brzuch?*
(Oh je, tut dir auch der Kopf oder der Bauch weh?)
- Kasia:** *Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.*
(Mein Kopf tut ein wenig weh und meine Hand vom Arbeiten am Computer.)

1. Które części ciała bolą Kasię? Wymień je po polsku.

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

1. Jesteś w pracy i źle się czujesz. Idziesz do szefa i mówisz, co cię boli oraz że chcesz iść do domu. (Użyj: czuć się, boleć, głowa)



2. Dzwonisz do przychodni i chcesz umówić wizytę u lekarza. Krótko powiedz, co cię boli. (Użyj: brzuch, bardzo, boleć)

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Cześć! Tu Marek, twój trener z siłowni.
Wczoraj robiłaś/eś **ćwiczenia na plecy i brzuch**. Jak się dziś **czujesz**? Jest **dobrze** czy raczej **źle**?
Czy **boli** Cię **głowa, szyja, plecy** albo **nogi**? Napisz proszę. Jeśli coś boli, dam Ci proste ćwiczenia.
Pozdrawiam,
Marek



Schreibe eine passende Antwort: *Dziękuję za wiadomość. Czuję się ... / Boli mnie ..., ale ... / Proszę o ćwiczenia na ...*

Wichtige Verben

ja
ty
on/ona/ono
my
wy
oni/one

Czuć się (*sich fühlen*)

Czas teraźniejszy
czuję się
czujesz się
czuje się
czujemy się
czujecie się
czują się

Boleć (*zu wehtun*)

Czas teraźniejszy

boli