



## A1.22 Części ciała

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

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

### 1. Dialog: Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę

<b>Trener personalny:</b>	Cześć, Marta! Co u ciebie?	(Hallo Marta! Wie geht es dir?)
<b>Marta:</b>	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.)
<b>Trener personalny:</b>	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.)
<b>Marta:</b>	A co z plecami?	(Und was ist mit dem Rücken?)
<b>Trener personalny:</b>	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.)
<b>Marta:</b>	Boli mnie szyja, kiedy tak robię.	(Mein Nacken tut weh, wenn ich das mache.)
<b>Trener personalny:</b>	Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.	(Du kannst den Nacken massieren. Das hilft, den Körper zu entspannen.)
<b>Marta:</b>	Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?	(Danke! Was kann ich sonst noch tun?)
<b>Trener personalny:</b>	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.)
<b>Marta:</b>	Dziękuję, na pewno spróbuję!	(Danke, das werde ich auf jeden Fall versuchen!)

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy?
  - a. Bo dużo pracuje przy komputerze.
  - b. Bo biega codziennie.
  - c. Bo boli ją brzuch po obiedzie.
  - d. Bo ma problem z uchem.
2. Co trener radzi robić co godzinę?
  - a. Masować twarz i nos.
  - b. Położyć się i zamknąć oczy.
  - c. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.
  - d. Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.

1-a 2-d

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

- Mówię \_\_\_\_\_, bo boli mnie gardło.  
a. cicho      b. ciszo      c. cicha      d. cichy
- Dziś czuję się \_\_\_\_\_, więc idę do pracy.  
a. dobra      b. dobry      c. dobrze      d. dobrą
- Po schodach wchodzę \_\_\_\_\_, bo boli mnie noga.  
a. powolnie      b. powolny      c. powolą      d. powoli
- Po bieganiu oddycham \_\_\_\_\_ i piję wodę.  
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.

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

#### 2. Anleitung im firmeninternen Fitnessraum (Audio in der App verfügbar)

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

W naszej firmowej siłowni prosimy o krótką rozgrzewkę całego \_\_\_\_\_. Stań prosto, powoli oddychaj i poczuj swoje ciało od \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_. Na początku poruszaj delikatnie głową, ramionami i \_\_\_\_\_. Potem zrób kilka prostych skłonów, żeby rozluźnić \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_.

Jeśli pracujesz długo przy komputerze, co godzinę wstań od biurka. Wyprostuj plecy, poruszaj \_\_\_\_\_ i zrób kilka kroków. Kiedy coś cię \_\_\_\_\_, na przykład głowa lub plecy, nie ćwicz \_\_\_\_\_. Ćwicz krótko i spokojnie. Jeśli czujesz się bardzo \_\_\_\_\_, 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.*

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



- 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
  - Źle się czuje i ma ból głowy oraz brzucha
  - Ma ważne spotkanie służbowe w innym mieście

#### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

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

1. czuję 2. czujemy 3. boli

#### 5. Rollenspiel: Vervollständige die Dialoge



##### a. Wizyta u lekarza rodzinnego

- Lekarz:** *Dzień dobry, co pana boli?*  
(Guten Tag, was fehlt Ihnen?)
- Pacjent:** 1. \_\_\_\_\_
- Lekarz:** *Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*  
(Verstehe. Wie fühlen Sie sich jetzt?)
- Pacjent:** 2. \_\_\_\_\_

##### b. Rozmowa w biurze o zdrowiu

- Piotr:** 3. \_\_\_\_\_
- Kasia:** *Szczerze, czuję się źle. Bolą mnie szyja i plecy.*  
(Ehrlich gesagt fühle ich mich schlecht. Mein Nacken und mein Rücken tun weh.)
- Piotr:** 4. \_\_\_\_\_
- Kasia:** *Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.*  
(Mein Kopf tut ein wenig weh und meine Hand vom Arbeiten am Computer.)

##### Beispielantworten:

1. Dzień dobry, boli mnie głowa i brzuch. 2. Czuję się źle, mam też ból pleców. 3. Cześć Kasia, jak się dziś czujesz? 4. Ojej, czy boli cię też głowa albo brzuch?

#### 6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

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. WhatsApp

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

#### Czuć się (*sich fühlen*)

Czas teraźniejszy

ja	czuję się
ty	czujesz się
on/ona/ono	czuje się
my	czujemy się
wy	czujecie się
oni/one	czują się

#### Boleć (*zu wehtun*)

Czas teraźniejszy

boli