

A1.22 Cz!e!ci cia!a

- Conoce las partes b!asicas del cuerpo.
- Frases b!asicas para describir tu salud.



Cia!o	(Cuerpo)	Brzuch	(Est!mago)
G!owa	(Cabeza)	R!eka	(Brazo)
Twarz	(Cara)	D!o!n	(Mano)
Ucho	(Oreja)	Palec	(Dedo)
Oko	(Ojo)	Noga	(Pierna)
Nos	(Nariz)	Stopa	(Pie)
Usta	(Boca)	Czu! si!e	(Sentirse)
Szyja	(Cuello)	Bole!c	(Doler)
Plecy	(Espalda)		

1. Di!logo: Trener personalny poleca !wiczenia rozlu!niaj!ce na plecy, szyj! i g!ow! (QR: Audio)



Trener personalny:	Cze!c! Marta! Co u ciebie?	(Hola, Marta. !Qu! tal?)
Marta:	Cze!c! Dobrze, ale du!o pracuj! przy komputerze i bol! mnie plecy, szyja i g!owa.	(!Hola! Bien, pero trabajo mucho en el ordenador y me duelen la espalda, el cuello y la cabeza.)
Trener personalny:	Proponuj! !wiczenia na rozlu!nienie. Na pocz!tek obracaj g!ow! w lewo i w prawo, !eby rozlu!nić szyj!.	(Te propongo algunos ejercicios para relajarte. Para empezar, gira la cabeza a la izquierda y a la derecha para aflojar el cuello.)
Marta:	A co z plecami?	(!Y la espalda qu!?)
Trener personalny:	Sta!n prosto, unie! r!ece do g!ory i delikatnie przechyl g!ow! do ty!u.	(!P!rate recta, sube los brazos hacia arriba e inclina la cabeza suavemente hacia atr!s.)
Marta:	Boli mnie szyja, kiedy tak robi!.	(Me duele el cuello cuando hago eso.)
Trener personalny:	Mo!esz masowa!c szyj!. To pomo!e zrelaksowa!c cia!o.	(Puedes masajearte el cuello. Eso ayudar! a relajar el cuerpo.)
Marta:	Dzi!kuje! Co jeszcze mog! zrobi!c?	(!Gracias! !Qu! m!s puedo hacer?)
Trener personalny:	Co godzin! wsta!n, rozci!gnij r!ece i nogi i przejd! si! troch!. To pomo!e.	(Cada hora lev!ntate, estira brazos y piernas y da un peque!o paseo. Eso ayudar!.)
Marta:	Dzi!kuje!, na pewno spr!obuj!	(!Gracias, seguro que lo probar!)

1. Dlaczego Marta ma b!o! plec!w, szyi i g!owy? (¿Por qu! a Marta le duelen la espalda, el cuello y la cabeza?)
 - a. Bo boli j! brzuch po obiedzie.
 - b. Bo biega codziennie.
 - c. Bo ma problem z uchem.
 - d. Bo du!o pracuje przy komputerze.
2. Co trener radzi robi!c co godzin! (¿Qu! aconseja el entrenador hacer cada hora?)
 - a. Masowa!c twarz i nos.
 - b. Siedzie!c prosto i nie rusza! r!ak.
 - c. Wsta!c, rozci!gn!c r!ece i nogi i troch! si!e przej!c!
 - d. Po!o!y!c si!e i zamkn!c oczy.

1-d 2-c



2. Gramática: Adverbios de modo: *dobrze, źle, szybko, cicho...*

Los adverbios de modo se usan para describir la manera (es decir, el método, el estilo o el tipo) en que se hace algo. Responden a la pregunta «¿cómo?».

1. Normalmente se colocan después del verbo principal o después del complemento.

Przysłówek (Adverbio)	Przykład (Ejemplo)
dobrze (<i>bien</i>)	Czuję się dziś dobrze i mam dużo energii. (<i>Hoy me siento bien y tengo mucha energía.</i>)
źle (<i>mal</i>)	Rano czułam się źle , ale teraz lepiej. (<i>Por la mañana me sentía mal, pero ahora mejor.</i>)
powoli (<i>despacio</i>)	Gdy uprawiam jogę, oddycham powoli i spokojnie. (<i>Cuando hago yoga, respiro despacio y tranquilamente.</i>)
szybko (<i>rápido</i>)	Serce bije mi szybko . (<i>El corazón me late rápido.</i>)
cicho (<i>bajo / en voz baja</i>)	Mówię cicho , bo dzieci śpią. (<i>Hablo bajo, porque los niños duermen.</i>)
głośno (<i>alto</i>)	Mówię głośno , kiedy jestem podekscytowana. (<i>Hablo alto cuando estoy emocionada.</i>)

- Mówię _____, bo boli mnie gardło. (*Hablo bajito, porque me duele la garganta.*)
 a. cicho b. ciszo c. cicha d. cichy
- Dzisiaj czuję się _____, więc idę do pracy. (*Hoy me siento bien, así que voy al trabajo.*)
 a. dobra b. dobry c. dobrze d. dobrą
- Po schodach wchodzę _____, bo boli mnie noga. (*Subo las escaleras despacio, porque me duele la pierna.*)
 a. powolnie b. powolny c. powolą d. powoli
- Po bieganiu oddycham _____ i piję wodę. (*Después de correr respiro deprisa y bebo agua.*)
 a. szybka b. szybkie c. szybko d. szybki

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

3.Ejercicios

1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 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: Hoy en el trabajo me siento muy mal; me duele la cabeza. **2-c:** Me duele el estómago, tengo que ir al médico. **3-a:** Después de correr me duelen las piernas y la espalda. **4-d:** Hoy me siento bien, pero me duele un poco el cuello.



2. Instrucciones en el gimnasio de la empresa (QR: Audio)

Rellena los huecos: rękami, brzuch, źle, szyją, 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 głową, 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.

En el gimnasio de la empresa pedimos un breve calentamiento de todo el cuerpo. Párate derecho, respira despacio y siente tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies. Al principio mueve suavemente la cabeza, los hombros y los brazos. Luego haz unas cuantas inclinaciones sencillas para relajar la espalda y el abdomen.

Si trabajas muchas horas frente al ordenador, levántate del escritorio cada hora. Endereza la espalda, mueve el cuello y da unos pasos. Cuando algo te duela, por ejemplo la cabeza o la espalda, no hagas los ejercicios deprisa. Hazlos cortos y con calma. Si te sientes muy mal, interrumpe los ejercicios y acude al médico o a la enfermera del trabajo.

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



3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)

1. O czym jest to ogłoszenie w pracy? (*¿De qué trata este anuncio en el trabajo?*)
 - a. O spotkaniu firmowym w restauracji
 - b. O krótkim badaniu ciała u lekarza służbowego
 - c. O nowym kursie szybkiego czytania
2. Dlaczego Marek nie przychodzi dziś do pracy? (*¿Por qué Marek no viene hoy al trabajo?*)
 - a. Jedzie szybko na urlop nad morze
 - b. Ma ważne spotkanie służbowe w innym mieście
 - c. Źle się czuje i ma ból głowy oraz brzucha

1-b 2-c

4. Elige la solución correcta

1. Rano _____ się źle, boli mnie głowa i brzuch. (*Por la mañana me siento mal; me duele la cabeza y el estómago.*)
 - a. czuj
 - b. czujes
 - c. czuję
 - d. czujesz
2. Po kawie _____ się dobrze i możemy pracować szybko. (*Después del café nos sentimos bien y podemos trabajar rápido.*)
 - a. czują
 - b. czujecie
 - c. czujemy
 - d. czuję
3. Kiedy dużo piszę na komputerze, _____ mnie ręka. (*Cuando escribo mucho en el ordenador, me duele la mano.*)
 - a. bolą
 - b. bolec
 - c. boleją
 - d. boli

1. czuję 2. czujemy 3. boli

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



a. Wizyta u lekarza rodzinnego

- Lekarz:** *Dzień dobry, co pana boli?*
(*Dzień dobry, co pana boli?*)
- Pacjent:** *Dzień dobry, boli mnie głowa i brzuch.*
(*Dzień dobry, boli mnie głowa i brzuch.*)
- Lekarz:** *Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*
(*Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*)
- Pacjent:** *Czuję się źle, mam też ból pleców.*
(*Czuję się źle, mam też ból pleców.*)

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

b. Rozmowa w biurze o zdrowiu

- Piotr:** *Cześć Kasia, jak się dziś czujesz?*
(Cześć Kasia, jak się dziś czujesz?)
- Kasia:** *Szczerze, czuję się źle. Bolą mnie szyja i plecy.*
(Szczerze, czuję się źle. Me duelen el cuello y la espalda.)
- Piotr:** *Ojej, czy boli cię też głowa albo brzuch?*
(Ojej, czy boli cię też głowa albo brzuch?)
- Kasia:** *Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.*
(Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.)

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

6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: *Dziękuję za wiadomość. Czuję się ... / Boli mnie ..., ale ... / Proszę o ćwiczenia na ...*

Verbos importantes

Czuć się (*sentir*)

Czas teraźniejszy

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

czuję się
czujesz się
czuje się
czujemy się
czujecie się
czują się

Boleć (*doler*)

Czas teraźniejszy

boli