



A1.22 Części ciała

- Conoce las partes básicas del cuerpo.
- Frases básicas para describir tu salud.

Ciało	(Cuerpo)	Brzuch	(Estómago)
Głowa	(Cabeza)	Ręka	(Brazo)
Twarz	(Cara)	Dłoń	(Mano)
Ucho	(Oreja)	Palec	(Dedo)
Oko	(Ojo)	Noga	(Pierna)
Nos	(Nariz)	Stopa	(Pie)
Usta	(Boca)	Czuć się	(Sentirse)
Szyja	(Cuello)	Boleć	(Doler)
Plecy	(Espalda)		

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

Trener personalny:	Cześć, Marta! Co u ciebie?	(Hola, Marta. ¿Qué tal?)
Marta:	Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa.	(¡Hola! Bien, pero trabajo mucho en el ordenador y me duelen la espalda, el cuello y la cabeza.)
Trener personalny:	Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję.	(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 qué?)
Trener personalny:	Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu.	(Párate recta, sube los brazos hacia arriba e inclina la cabeza suavemente hacia atrás.)
Marta:	Boli mnie szyja, kiedy tak robię.	(Me duele el cuello cuando hago eso.)
Trener personalny:	Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.	(Puedes masajearte el cuello. Eso ayudará a relajar el cuerpo.)
Marta:	Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?	(¡Gracias! ¿Qué más puedo hacer?)
Trener personalny:	Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże.	(Cada hora levántate, estira brazos y piernas y da un pequeño paseo. Eso ayudará.)
Marta:	Dziękuję, na pewno spróbuję!	(¡Gracias, seguro que lo probaré!)

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

1-b 2-a

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.
 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. Ejercicios



1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| a. Dziś w pracy czuję się | 1. nogi i plecy. |
| b. Boli mnie brzuch, | 2. bardzo źle, boli mnie głowa. |
| c. Po bieganii bolą mnie | 3. muszę iść do lekarza. |
| d. Czuję się dziś dobrze, | 4. 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 (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: 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.

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.

3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



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

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. czujes b. czuj c. czujesz d. czuję
2. Po kawie _____ się dobrze i możemy pracować szybko. (Después del café nos sentimos bien y podemos trabajar rápido.)
a. czujemy b. czujecie c. czuję d. czują
3. Kiedy dużo piszę na komputerze, _____ mnie ręka. (Cuando escribo mucho en el ordenador, me duele la mano.)
a. bolą b. boleć c. boli d. boleją

1. czuję 2. czujemy 3. boli

5. Juego de roles: Completa los diálogos



a. Wizyta u lekarza rodzinnego

- Lekarz:** *Dzień dobry, co pana boli?*
(Dzień dobry, co pana boli?)
- Pacjent:** 1. _____
- Lekarz:** *Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*
(Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?)
- Pacjent:** 2. _____

b. Rozmowa w biurze o zdrowiu

- Piotr:** 3. _____
- Kasia:** *Szczerze, czuję się źle. Bolą mnie szyja i plecy.*
(Szczerze, czuję się źle. Me duelen el cuello y la espalda.)
- Piotr:** 4. _____
- Kasia:** *Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.*
(Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.)

Respuestas de ejemplo:

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. Practica en parejas o con tu profesor.

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



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

Verbos importantes	Czuć się (<i>sentir</i>) Czas teraźniejszy	Boleć (<i>doler</i>) Czas teraźniejszy
ja	czuję się	
ty	czujesz się	
on/ona/ono	czuje się	boli
my	czujemy się	
wy	czujecie się	
oni/one	czują się	