



## A1.22 Części ciała

- Découvrez les parties du corps de base.
- Phrases de base pour décrire votre santé.

<b>Ciało</b>	(Corps)	<b>Brzuch</b>	(Ventre)
<b>Głowa</b>	(Tête)	<b>Ręka</b>	(Main/bras)
<b>Twarz</b>	(Visage)	<b>Dłoń</b>	(Paume/main)
<b>Ucho</b>	(Oreille)	<b>Palec</b>	(Doigt)
<b>Oko</b>	(Œil)	<b>Noga</b>	(Jambe)
<b>Nos</b>	(Nez)	<b>Stopa</b>	(Pied)
<b>Usta</b>	(Bouche)	<b>Czuć się</b>	(Se sentir)
<b>Szyja</b>	(Cou)	<b>Boleć</b>	(Faire mal)
<b>Plec</b>	(Dos)		

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



<b>Trener personalny:</b>	Cześć, Marta! Co u ciebie?	(Salut, Marta ! Comment vas-tu ?)
<b>Marta:</b>	Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa.	(Salut ! Bien, mais je travaille beaucoup sur l'ordinateur et j'ai mal au dos, au cou et à la tête.)
<b>Trener personalny:</b>	Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję.	(Je propose des exercices de relaxation. Pour commencer, tourne la tête à gauche puis à droite pour détendre le cou.)
<b>Marta:</b>	A co z plecami?	(Et pour le dos ?)
<b>Trener personalny:</b>	Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu.	(Tiens-toi droite, lève les bras vers le haut et incline doucement la tête en arrière.)
<b>Marta:</b>	Boli mnie szyja, kiedy tak robię.	(Mon cou me fait mal quand je fais ça.)
<b>Trener personalny:</b>	Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.	(Tu peux masser ton cou. Ça aidera à détendre le corps.)
<b>Marta:</b>	Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?	(Merci ! Que puis-je faire d'autre ?)
<b>Trener personalny:</b>	Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże.	(Toutes les heures, lève-toi, étire les bras et les jambes et marche un peu. Ça aidera.)
<b>Marta:</b>	Dziękuję, na pewno spróbuję!	(Merci, je vais certainement essayer !)

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy? (Pourquoi Marta a-t-elle mal au dos, au cou et à la tête ?)
  - a. Bo biega codziennie.
  - b. Bo boli ją brzuch po obiedzie.
  - c. Bo dużo pracuje przy komputerze.
  - d. Bo ma problem z uchem.
2. Co trener radzi robić co godzinę? (Que conseille le coach de faire toutes les heures ?)
  - a. Masować twarz i nos.
  - b. Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.
  - c. Położyć się i zamknąć oczy.
  - d. Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.

1-c 2-d



## 2. Grammaire: Adverbes de manière : bien, mal, vite, doucement...

Les adverbes de manière sont utilisés pour décrire la façon (c'est-à-dire la méthode, le style ou le type) dont quelque chose est fait. Ils répondent à la question « comment ? ».

1. En général, on les place après le verbe principal ou après le complément.

### Przysłówek

(Adverbe)

### Przykład (Exemple)

dobrze ( <i>bien</i> )	Czuję się dziś <b>dobrze</b> i mam dużo energii. ( <i>Je me sens bien aujourd'hui et j'ai beaucoup d'énergie.</i> )
źle ( <i>mal</i> )	Rano czułam się <b>źle</b> , ale teraz lepiej. ( <i>Ce matin, je me sentais mal, mais maintenant ça va mieux.</i> )
powoli ( <i>lentement</i> )	Gdy uprawiam jogę, oddycham <b>powoli</b> i spokojnie. ( <i>Quand je fais du yoga, je respire lentement et calmement.</i> )
szybko ( <i>vite</i> )	Serce bije mi <b>szybko</b> . ( <i>Mon cœur bat vite.</i> )
cicho ( <i>doucement</i> )	Mówię <b>cicho</b> , bo dzieci śpią. ( <i>Je parle doucement, parce que les enfants dorment.</i> )
głośno ( <i>fort</i> )	Mówię <b>głośno</b> , kiedy jestem podekscytowana. ( <i>Je parle fort quand je suis excitée.</i> )

- Mówię \_\_\_\_\_, bo boli mnie gardło. (*Je parle doucement parce que ma gorge me fait mal.*)  
 a. cicho      b. ciszo      c. cicha      d. cichy
- Dziś czuję się \_\_\_\_\_, więc idę do pracy. (*Aujourd'hui je me sens bien, donc je vais au travail.*)  
 a. dobra      b. dobry      c. dobrze      d. dobrą
- Po schodach wchodzę \_\_\_\_\_, bo boli mnie noga. (*Je monte les escaliers lentement parce que ma jambe me fait mal.*)  
 a. powolnie      b. powolny      c. powolą      d. powoli
- Po bieganiu oddycham \_\_\_\_\_ i piję wodę. (*Après la course, je respire rapidement et je bois de l'eau.*)  
 a. szybka      b. szybkie      c. szybko      d. szybki

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

### 3. Exercices

#### 1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| 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:** Aujourd'hui au travail, je me sens très mal, j'ai mal à la tête. **2-c:** J'ai mal au ventre, je dois aller chez le médecin. **3-a:** Après la course, j'ai mal aux jambes et au dos. **4-d:** Je me sens bien aujourd'hui, mais j'ai un peu mal au cou.



#### 2. Consignes pour la salle de sport de l'entreprise (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: 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 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.

*Dans la salle de sport de l'entreprise, nous vous demandons d'effectuer un court échauffement pour tout le corps. Tenez-vous droit, respirez lentement et prenez conscience de votre corps de la tête aux pieds. Commencez par bouger doucement la tête, les épaules et les bras. Ensuite, faites quelques flexions simples pour détendre le dos et le ventre.*

*Si vous travaillez longtemps devant l'ordinateur, levez-vous du bureau toutes les heures. Redressez le dos, bougez la nuque et faites quelques pas. Si quelque chose vous fait mal, par exemple la tête ou le dos, n'exercez pas d'efforts brusques. Exercez-vous brièvement et calmement. Si vous vous sentez très mal, interrompez les exercices et consultez le médecin ou l'infirmière du travail.*

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



### 3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution. (QR: Audio)

- O czym jest to ogłoszenie w pracy? (*De quoi parle cette annonce au travail ?*)
  - O spotkaniu firmowym w restauracji
  - O krótkim badaniu ciała u lekarza służbowego
  - O nowym kursie szybkiego czytania
- Dlaczego Marek nie przychodzi dziś do pracy? (*Pourquoi Marek ne vient-il pas au travail aujourd'hui ?*)
  - 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. Choisissez la bonne solution

- Rano \_\_\_\_\_ się źle, boli mnie głowa i brzuch. (*Le matin je me sens mal, j'ai mal à la tête et au ventre.*)
  - czuj
  - czujes
  - czuję
  - czujesz
- Po kawie \_\_\_\_\_ się dobrze i możemy pracować szybko. (*Après le café nous nous sentons bien et pouvons travailler vite.*)
  - czują
  - czujecie
  - czujemy
  - czuję
- Kiedy dużo piszę na komputerze, \_\_\_\_\_ mnie ręka. (*Quand j'écris beaucoup sur l'ordinateur, ma main me fait mal.*)
  - bolą
  - boleć
  - boleją
  - boli

1. czuję 2. czujemy 3. boli

### 5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



#### a. Wizyta u lekarza rodzinnego

- Lekarz:** *Dzień dobry, co pana boli?*  
(*Bonjour, qu'est-ce qui vous fait mal ?*)
- Pacjent:** *Dzień dobry, boli mnie głowa i brzuch.*  
(*Bonjour, j'ai mal à la tête et au ventre.*)
- Lekarz:** *Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*  
(*Je comprends. Comment vous sentez-vous maintenant ?*)
- Pacjent:** *Czuję się źle, mam też ból pleców.*  
(*Je me sens mal, j'ai aussi mal au dos.*)

- Co boli pacjenta? Powiedz pełnym zdaniem po polsku.

## b. Rozmowa w biurze o zdrowiu

- Piotr:** *Cześć Kasia, jak się dziś czujesz?*  
*(Salut Kasia, comment tu te sens aujourd'hui ?)*
- Kasia:** *Szczerze, czuję się źle. Bolą mnie szyja i plecy.*  
*(Honnêtement, je ne me sens pas bien. J'ai mal au cou et au dos.)*
- Piotr:** *Ojej, czy boli cię też głowa albo brzuch?*  
*(Oh, est-ce que tu as aussi mal à la tête ou au ventre ?)*
- Kasia:** *Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.*  
*(Un peu, j'ai mal à la tête et au bras à cause de l'ordinateur.)*

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

---

## 6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant. (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. Écriture: 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



**Rédigez une réponse appropriée:** *Dziękuję za wiadomość. Czuję się ... / Boli mnie ..., ale ... / Proszę o ćwiczenia na ...*

---

---

---

**Verbes importants**

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

**Czuć się** (*se sentir*)

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

**Boleć** (*avoir mal*)

Czas teraźniejszy  
  
boli