



A1.22 Części ciała

- Conosci le parti fondamentali del corpo.
- Frasi di base per descrivere il proprio stato di salute.

Ciało	(Corpo)	Brzuch	(Pancia)
Głowa	(Testa)	Ręka	(Braccio)
Twarz	(Faccia)	Dłoń	(Mano)
Ucho	(Orecchio)	Palec	(Dito)
Oko	(Occhio)	Noga	(Gamba)
Nos	(Naso)	Stopa	(Piede)
Usta	(Bocca)	Czuć się	(Sentirsi)
Szyja	(Collo)	Boleć	(Far male)
Plecy	(Schiena)		

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



Trener personalny:	Cześć, Marta! Co u ciebie?	(Ciao, Marta! Come stai?)
Marta:	Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa.	(Ciao! Bene, ma lavoro molto al computer e ho dolore alla schiena, al collo e alla testa.)
Trener personalny:	Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję.	(Ti propongo alcuni esercizi di rilassamento. Per cominciare, muovi la testa a sinistra e a destra per sciogliere il collo.)
Marta:	A co z plecami?	(E per la schiena?)
Trener personalny:	Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu.	(Stai dritta, solleva le braccia verso l'alto e inclina delicatamente la testa all'indietro.)
Marta:	Boli mnie szyja, kiedy tak robię.	(Mi fa male il collo quando lo faccio.)
Trener personalny:	Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.	(Puoi massaggiarti il collo. Questo aiuterà a rilassare il corpo.)
Marta:	Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?	(Grazie! Cos'altro posso fare?)
Trener personalny:	Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże.	(Ogni ora alzati, allunga braccia e gambe e fai una breve passeggiata. Ti aiuterà.)
Marta:	Dziękuję, na pewno spróbuję!	(Grazie, ci proverò sicuramente!)

- Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy? (Perché Marta ha dolore alla schiena, al collo e alla testa?)
 - Bo boli ją brzuch po obiedzie.
 - Bo ma problem z uchem.
 - Bo dużo pracuje przy komputerze.
 - Bo biega codziennie.
- Co trener radzi robić co godzinę? (Cosa consiglia di fare l'allenatore ogni ora?)
 - Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.
 - Położyć się i zamknąć oczy.
 - Masować twarz i nos.
 - Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.



2. Grammatica: Avverbi di modo: bene, male, velocemente, silenziosamente...

Gli avverbi di modo si usano per descrivere il modo (cioè il metodo, lo stile o il tipo) in cui si fa qualcosa. Rispondono alla domanda «come?».

1. Di solito si mettono dopo il verbo principale oppure dopo il complemento.

Przysłówek (Avverbio)	Przykład (Esempio)
dobrze (bene)	Czuję się dziś dobrze i mam dużo energii. (Oggi mi sento bene e ho molta energia.)
źle (male)	Rano czułam się źle , ale teraz lepiej. (La mattina mi sentivo male, ma adesso meglio.)
powoli (lentamente)	Gdy uprawiam jogę, oddycham powoli i spokojnie. (Quando faccio yoga, respiro lentamente e con calma.)
szybko (velocemente)	Serce bije mi szybko . (Il cuore mi batte velocemente.)
cicho (a bassa voce)	Mówię cicho , bo dzieci śpią. (Parlo a bassa voce, perché i bambini dormono.)
głośno (ad alta voce)	Mówię głośno , kiedy jestem podekscytowana. (Parlo ad alta voce quando sono emozionata.)

- Mówię _____, bo boli mnie gardło. (Parlo piano, perché mi fa male la gola.)
 a. cicho b. ciszo c. cicha d. cichy
- Dziś czuję się _____, więc idę do pracy. (Oggi mi sento bene, quindi vado al lavoro.)
 a. dobra b. dobry c. dobrze d. dobrą
- Po schodach wchodzę _____, bo boli mnie noga. (Salgo le scale lentamente, perché mi fa male la gamba.)
 a. powolnie b. powolny c. powolą d. powoli
- Po bieganiu oddycham _____ i piję wodę. (Dopo la corsa respiro velocemente e bevo acqua.)
 a. szybka b. szybkie c. szybko d. szybki

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

3. Esercizi

1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 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: Oggi al lavoro mi sento molto male, ho mal di testa. **2-c:** Ho mal di pancia, devo andare dal medico. **3-a:** Dopo la corsa mi fanno male le gambe e la schiena. **4-d:** Oggi mi sento bene, ma ho un po' di dolore al collo.



2. Istruzioni nella palestra aziendale (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: 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.

Nella nostra palestra aziendale chiediamo una breve riscaldamento per tutto il corpo. Stai in piedi, respira lentamente e senti il corpo dalla testa ai piedi. All'inizio muovi delicatamente la testa, le spalle e le mani. Poi fai qualche semplice piegamento per rilassare la schiena e l'addome.

Se lavori a lungo al computer, alzati dalla scrivania ogni ora. Raddrizza la schiena, muovi il collo e fai qualche passo. Quando qualcosa ti fa male, per esempio la testa o la schiena, non fare esercizi velocemente. Esegui esercizi brevi e con calma. Se ti senti molto male, interrompi gli esercizi e vai dal medico o dall'infermiera aziendale.

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



3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta. (QR: Audio)

- O czym jest to ogłoszenie w pracy? (*Di cosa parla questo annuncio sul lavoro?*)
 - O spotkaniu firmowym w restauracji
 - O krótkim badaniu ciała u lekarza służbowego
 - O nowym kursie szybkiego czytania
- Dlaczego Marek nie przychodzi dziś do pracy? (*Perché Marek non viene oggi al lavoro?*)
 - 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. Scegli la soluzione corretta

- Rano _____ się źle, boli mnie głowa i brzuch. (*La mattina mi sento male: mi fanno male la testa e la pancia.*)
 - czuj
 - czujes
 - czuję
 - czujesz
- Po kawie _____ się dobrze i możemy pracować szybko. (*Dopo il caffè ci sentiamo bene e possiamo lavorare velocemente.*)
 - czują
 - czujecie
 - czujemy
 - czuję
- Kiedy dużo piszę na komputerze, _____ mnie ręka. (*Quando scrivo molto al computer, mi fa male la mano.*)
 - bolą
 - boleć
 - boleją
 - boli

1. czuję 2. czujemy 3. boli

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



a. Wizyta u lekarza rodzinnego

- Lekarz:** *Dzień dobry, co pana boli?*
(*Buongiorno, cosa le fa male?*)
- Pacjent:** *Dzień dobry, boli mnie głowa i brzuch.*
(*Buongiorno, mi fanno male la testa e lo stomaco.*)
- Lekarz:** *Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*
(*Capisco. Come si sente adesso?*)
- Pacjent:** *Czuję się źle, mam też ból pleców.*
(*Mi sento male, ho anche mal di schiena.*)

- Co boli pacjenta? Powiedz pełnym zdaniem po polsku.

b. Rozmowa w biurze o zdrowiu

- Piotr:** *Cześć Kasia, jak się dziś czujesz?*
(Ciao Kasia, come ti senti oggi?)
- Kasia:** *Szczerze, czuję się źle. Bolą mnie szyja i plecy.*
(Onestamente mi sento male. Mi fanno male il collo e la schiena.)
- Piotr:** *Ojej, czy boli cię też głowa albo brzuch?*
(Oh, ti fa male anche la testa o lo stomaco?)
- Kasia:** *Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.*
(Mi fa un po' male la testa e la mano per il computer.)

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

6. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante. (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. Scrittura: 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



Scrivi una risposta appropriata: *Dziękuję za wiadomość. Czuję się ... / Boli mnie ..., ale ... / Proszę o ćwiczenia na ...*

Verbi importanti

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

Czuć się (*sentirsi*)

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

Boleć (*dolere*)

Czas teraźniejszy

boli