



## A1.22 Części ciała

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

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

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

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

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

1-c 2-c

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



#### 1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| 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:** *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 (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** 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.

*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.*

#### 3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.



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

#### 4. Scegli la soluzione corretta

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

1. czuję 2. czujemy 3. boli

#### 5. Gioco di ruolo: Completa i dialoghi



##### a. Wizyta u lekarza rodzinnego

- Lekarz:** *Dzień dobry, co pana boli?*  
*(Buongiorno, cosa le fa male?)*
- Pacjent:** 1. \_\_\_\_\_
- Lekarz:** *Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*  
*(Capisco. Come si sente adesso?)*
- Pacjent:** 2. \_\_\_\_\_

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

- Piotr:** 3. \_\_\_\_\_
- Kasia:** *Szczerze, czuję się źle. Bolą mnie szyja i plecy.*  
*(Onestamente mi sento male. Mi fanno male il collo e la schiena.)*
- Piotr:** 4. \_\_\_\_\_
- Kasia:** *Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.*  
*(Mi fa un po' male la testa e la mano per il computer.)*

#### Esempi di risposte:

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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



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

---

---

---

<b>Verbi importanti</b>	<b>Czuć się</b> ( <i>sentirsi</i> ) Czas teraźniejszy	<b>Boleć</b> ( <i>dolere</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	