



A1.22 Części ciała

- Leer de basisonderdelen van het lichaam kennen.
- Basiszinnen om je gezondheid te beschrijven.

Ciało	<i>(Lichaam)</i>	Brzuch	<i>(Buik)</i>
Głowa	<i>(Hoofd)</i>	Ręka	<i>(Arm)</i>
Twarz	<i>(Gezicht)</i>	Dłoń	<i>(Hand)</i>
Ucho	<i>(Oor)</i>	Palec	<i>(Vinger)</i>
Oko	<i>(Oog)</i>	Noga	<i>(Been)</i>
Nos	<i>(Neus)</i>	Stopa	<i>(Voet)</i>
Usta	<i>(Mond)</i>	Czuć się	<i>(Zich voelen)</i>
Szyja	<i>(Nek)</i>	Boleć	<i>(Pijn doen)</i>
Plec	<i>(Rug)</i>		

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

Trener personalny:	Cześć, Marta! Co u ciebie?	<i>(Hoi Marta! Hoe gaat het met je?)</i>
Marta:	Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa.	<i>(Hoi! Goed, maar ik zit veel achter de computer en mijn rug, nek en hoofd doen pijn.)</i>
Trener personalny:	Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję.	<i>(Ik stel ontspanningsoefeningen voor. Begin met je hoofd naar links en rechts te draaien om je nek te ontspannen.)</i>
Marta:	A co z plecami?	<i>(En wat kan ik tegen mijn rug doen?)</i>
Trener personalny:	Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu.	<i>(Ga rechtop staan, steek je armen omhoog en kantel voorzichtig je hoofd naar achteren.)</i>
Marta:	Boli mnie szyja, kiedy tak robię.	<i>(Mijn nek doet pijn als ik dat doe.)</i>
Trener personalny:	Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.	<i>(Je kunt je nek masseren. Dat helpt je lichaam te ontspannen.)</i>
Marta:	Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?	<i>(Dank je! Wat kan ik nog meer doen?)</i>
Trener personalny:	Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże.	<i>(Sta elk uur even op, strek je armen en benen en loop een stukje. Dat helpt.)</i>
Marta:	Dziękuję, na pewno spróbuję!	<i>(Dank je, ik zal het zeker proberen!)</i>

1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy?
 - a. Bo boli ją brzuch po obiedzie.
 - b. Bo dużo pracuje przy komputerze.
 - c. Bo ma problem z uchem.
 - d. Bo biega codziennie.
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. Grammatica: Bijwoorden van wijze: goed, slecht, snel, stil...

Bijwoorden van wijze worden gebruikt om te beschrijven op welke manier (dus de methode, stijl of soort) iets wordt gedaan. Ze beantwoorden de vraag „hoe?”.



1. Meestal plaats je ze na het hoofdwerkwoord of na het lijdend voorwerp.

Przysłówek	Przykład
dobrze (<i>goed</i>)	Czuję się dziś dobrze i mam dużo energii. (<i>Ik voel me vandaag goed en ik heb veel energie.</i>)
źle (<i>slecht</i>)	Rano czułam się źle , ale teraz lepiej. (<i>Vanochtend voelde ik me slecht, maar nu beter.</i>)
powoli (<i>langzaam</i>)	Gdy uprawiam jogę, oddycham powoli i spokojnie. (<i>Als ik yoga doe, adem ik langzaam en rustig.</i>)
szybko (<i>snel</i>)	Serce bije mi szybko . (<i>Mijn hart klopt snel.</i>)
cicho (<i>zachtjes</i>)	Mówię cicho , bo dzieci śpią. (<i>Ik praat zachtjes, want de kinderen slapen.</i>)
głośno (<i>hardop</i>)	Mówię głośno , kiedy jestem podekscytowana. (<i>Ik praat hardop wanneer ik enthousiast ben.</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.Oefeningen



1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 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: Vandaag op het werk voel ik me erg slecht; ik heb hoofdpijn. **2-c:** Ik heb buikpijn, ik moet naar de dokter. **3-a:** Na het hardlopen doen mijn benen en mijn rug pijn. **4-d:** Ik voel me vandaag goed, maar mijn nek doet een beetje pijn.

2. Instructies in de bedrijfssportschool (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: 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.

In onze bedrijfssportschool vragen we om een korte warming-up voor het hele lichaam. Ga rechtop staan, adem rustig in en uit en voel je lichaam van je hoofd tot je voeten. Begin met het voorzichtig bewegen van je hoofd, schouders en armen. Doe daarna een paar eenvoudige buigingen om je rug en buik te ontspannen.

Als je lange tijd achter de computer werkt, sta elk uur even op van je bureau. Strek je rug, beweeg je nek en loop een paar stappen. Als iets pijn doet, bijvoorbeeld je hoofd of rug, oefen dan niet te snel. Oefen kort en rustig. Als je je erg slecht voelt, stop dan met de oefeningen en ga naar de bedrijfsarts of verpleegkundige.

3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing.



- O czym jest to ogłoszenie w pracy?
(Waar gaat deze mededeling op het werk over?)
 - O spotkaniu firmowym w restauracji
 - O krótkim badaniu ciała u lekarza służbowego
 - O nowym kursie szybkiego czytania
- Dlaczego Marek nie przychodzi dziś do pracy?
(Waarom komt Marek vandaag niet naar het werk?)
 - Jedzie szybko na urlop nad morze
 - Źle się czuje i ma ból głowy oraz brzucha
 - Ma ważne spotkanie służbowe w innym mieście

4. Kies de juiste oplossing

1. Rano _____ się źle, boli mnie głowa i brzuch. (*'s Ochtends voel ik me niet goed; ik heb hoofdpijn en buikpijn.*)
a. czujes b. czuj c. czujesz d. czuję
2. Po kawie _____ się dobrze i możemy pracować szybko. (*Na koffie voelen we ons goed en kunnen we snel werken.*)
a. czujemy b. czujecie c. czuję d. czujq
3. Kiedy dużo piszę na komputerze, _____ mnie ręka. (*Als ik veel op de computer schrijf, doet mijn hand pijn.*)
a. bolq b. boleć c. boli d. bolejq

1. czuję 2. czujemy 3. boli

5. Rollenspel: Voltooi de dialogen



a. Wizyta u lekarza rodzinnego

- Lekarz:** *Dzień dobry, co pana boli?*
(*Goedendag, wat mankeert u?*)
- Pacjent:** 1. _____
- Lekarz:** *Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*
(*Ik begrijp het. Hoe voelt u zich nu?*)
- Pacjent:** 2. _____

b. Rozmowa w biurze o zdrowiu

- Piotr:** 3. _____
- Kasia:** *Szczerze, czuję się źle. Bolq mnie szyja i plecy.*
(*Eerlijk gezegd voel ik me niet goed. Mijn nek en rug doen pijn.*)
- Piotr:** 4. _____
- Kasia:** *Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.*
(*Een beetje, mijn hoofd doet pijn en mijn arm van het werken achter de computer.*)

Voorbeeldantwoorden:

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. Oefen in tweetallen of met je docent.

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



Schrijf een passende reactie: *Dziękuję za wiadomość. Czuję się ... / Boli mnie ..., ale ... / Proszę o ćwiczenia na ...*

Belangrijke werkwoorden

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

Czuć się (*voelen*)

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

Boleć (*bolen*)

Czas teraźniejszy
boli