



## B1.18 Anatomie

- Apprenez les parties du corps et les organes
- Comment prendre soin de votre corps

<b>La gorge</b>	<i>(Gardło)</i>	<b>Les reins</b>	<i>(Nerki)</i>
<b>La poitrine</b>	<i>(Klatka piersiowa)</i>	<b>L'estomac</b>	<i>(Żołądek)</i>
<b>La taille</b>	<i>(Talia)</i>	<b>Les intestins</b>	<i>(Jelita)</i>
<b>Le ventre</b>	<i>(Brzuch)</i>	<b>Les muscles</b>	<i>(Mięśnie)</i>
<b>Le genou</b>	<i>(Kolano)</i>	<b>La peau</b>	<i>(Skóra)</i>
<b>La cheville</b>	<i>(Kostka)</i>	<b>Les articulations</b>	<i>(Stawy)</i>
<b>Le coude</b>	<i>(Łokieć)</i>	<b>Prendre la température</b>	<i>(Zmierzyć temperaturę)</i>
<b>Le poignet</b>	<i>(Nadgarstek)</i>	<b>La température corporelle</b>	<i>(Temperatura ciała)</i>
<b>Le pédiatre</b>	<i>(Pediatria)</i>	<b>Contrôler la tension</b>	<i>(Kontrolować ciśnienie (krwi))</i>
<b>Le cœur</b>	<i>(Serce)</i>	<b>Contrôler la glycémie</b>	<i>(Kontrolować poziom glukozy)</i>
<b>Le poumon</b>	<i>(Płuco)</i>	<b>Se faire vacciner</b>	<i>(Zaszczepić się)</i>
<b>Le cerveau</b>	<i>(Mózg)</i>	<b>Éviter le stress</b>	<i>(Unikać stresu)</i>
<b>Le foie</b>	<i>(Wątroba)</i>		

### 1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj tekst. (QR: Audio)



Pour prendre soin du corps, on peut faire des exercices simples en **renforçant** les **articulations** et en travaillant la **mobilité**. On ouvre et on ferme les **hanches** avec une grande amplitude, *gagnant* en souplesse au fil des séances. Les chevilles se renforcent en les tendant et en mettant du poids dessus quelques secondes. On fait aussi des rotations des genoux, *réduisant* peu à peu certaines douleurs. Enfin, un ballon sous le genou aide à tendre la jambe de façon contrôlée.

*Aby dbać o ciało, można wykonywać proste ćwiczenia, **wzmacniając stawy** i pracując nad **mobilnością**. Otwiera się i zamyka **biodra** z dużą amplitudą, zyskując elastyczność z treningu na trening. Kostki wzmacnia się, prostując je i przenosząc na nie ciężar przez kilka sekund. Wykonuje się także rotacje kolan, stopniowo zmniejszając niektóre dolegliwości bólowe. Na koniec piłka pod kolanem pomaga wyprostować nogę w kontrolowany sposób.*

1. Quel mouvement est proposé pour améliorer la mobilité des genoux ?
  - a. Une flexion profonde en tenant un poids lourd
  - b. Une marche en arrière sans pause
  - c. Des rotations internes et externes
  - d. Des sauts rapides sur place
2. Pendant combien de temps faut-il tendre et fléchir les chevilles ?
  - a. Pendant deux secondes
  - b. Pendant cinq secondes
  - c. Pendant dix secondes
  - d. Pendant vingt secondes

1-c 2-a



## 2. Gramatyka: Imiesłów czynny

Imiesłów czasu teraźniejszego pozwala wyrazić czynność trwającą lub przyczynę.

1. Forma: temat 1. osoby liczby mnogiej (nous) + końcówka **-ant**. Przykład: finissons -> finissant.
2. Imiesłów czasu teraźniejszego wyraża przyczynę, zastępując zdanie podrzędne (wprowadzone na przykład przez "comme/parce que" ), aby wyjaśnić powód czynności.
3. Imiesłów czasu teraźniejszego może zastąpić zdanie podrzędne przydawkowe wprowadzone przez "qui", aby uprościć zdanie.

Exemple (Przykład)	Exemple avec participe présent (Przykład z imiesłowem czasu teraźniejszego)
<b>Comme</b> son genou est blessé, il ne peut pas courir (Ponieważ jego kolano jest zranione, nie może biegać)	Son genou <b>étant</b> blessé, il ne peut pas courir. (Jego kolano będąc zranione, nie może biegać.)
Cause (Przyczyna) <b>Parce qu'</b> il se fait vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (Ponieważ jest szczepione, dziecko chroni się przed niektórymi chorobami.)	<b>Se faisant</b> vacciner, l'enfant se protège contre certaines maladies. (Szczepiąc się, dziecko chroni się przed niektórymi chorobami.)
Remplaçant "qui" (Zastępując „qui”) Le patient <b>qui</b> évite le stress protège mieux sa santé. (Pacjent, który unika stresu, lepiej chroni swoje zdrowie.)	Le patient <b>évitant</b> le stress protège mieux sa santé. (Pacjent unikając stresu lepiej chroni swoje zdrowie.)
Le pédiatre <b>qui</b> s'occupe de mon fils est gentille (Pediatria, która opiekuje się moim synem, jest miła)	La pédiatre <b>s'occupant</b> de mon fils est gentille. (Pediatria opiekując się moim synem jest miła.)

Imiesłów czasu teraźniejszego jest nieodmienny i nie uzgadnia się z podmiotem.

Imiesłów czasu teraźniejszego jest używany przede wszystkim w języku formalnym.

1. \_\_\_\_\_ une forte température, il est resté à la maison et a appelé son médecin. (Mając wysoką temperaturę, został w domu i zadzwonił do swojego lekarza.)  
a. Avoir      b. Ayant      c. Ayants      d. A eu
2. \_\_\_\_\_ vacciner chaque année, il réduit le risque de grippe. (Szczepiąc się co roku, zmniejsza ryzyko grypy.)  
a. S'étant fait      b. Se faire      c. Se faisant      d. Se fait

1. Ayant 2. Se faisant

### Przepisz zwroty (QR: AI+)



1. Comme je travaille tard ce soir, je ne peux pas venir au cours de sport.

(Pracując dziś wieczorem do późna, nie mogę przyjść na zajęcia sportowe.)

2. Parce qu'il a oublié son badge, il ne peut pas entrer dans le bâtiment.

---

*(Zapomniawszy swojej przepustki, nie może wejść do budynku.)*

3. Comme le train a du retard, nous arriverons après la réunion.

---

*(Pociąg mając opóźnienie, dotrzemy po spotkaniu.)*

**1.** *Travaillant tard ce soir, je ne peux pas venir au cours de sport.* **2.** *Ayant oublié son badge, il ne peut pas entrer dans le bâtiment.* **3.** *Le train ayant du retard, nous arriverons après la réunion.*

### **Popraw błąd**

1. Le kiné conseille des étirements qui renforçant les épaules.

---

Fizjoterapeuta zaleca ćwiczenia rozciągające wzmacniające barki.

2. Travaillants trop tard, j'ai mal au dos.

---

Pracując zbyt późno, boli mnie kręgosłup.

**1.** *Le kiné conseille des étirements renforçant les épaules.* **2.** *Travaillant trop tard, j'ai mal au dos.*

### 3. Ćwiczenia

#### 1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| a. Se faire vacciner      | 1. Mesurer la pression artérielle, vérifiant si elle reste normale. |
| b. Contrôler la tension   | 2. Recevoir un vaccin, se protégeant contre une maladie.            |
| c. Prendre la température | 3. Mesurer la fièvre avec un thermomètre, cherchant une infection.  |



a-2 b-1 c-3

#### 2. Notatka wewnętrzna – Profilaktyka zdrowotna w biurze (QR: Audio)



**Wypełnij luki:** glycémie, cœur, vacciner, articulations, température corporelle, poignets, tension

Dans notre entreprise, la médecine du travail rappelle que le corps reste notre principal outil. Pour limiter les douleurs au dos et aux (1) \_\_\_\_\_, alternez les positions et faites de courtes pauses en mobilisant le cou, les (2) \_\_\_\_\_ et les chevilles. En cas de fièvre, prenez la (3) \_\_\_\_\_ et restez à domicile si nécessaire.

Après 40 ans ou si vous avez des antécédents familiaux, il est conseillé de contrôler la (4) \_\_\_\_\_ et, selon votre médecin, la (5) \_\_\_\_\_. Les organes comme le (6) \_\_\_\_\_, les reins et le foie sont sensibles au manque de sommeil et au stress. Évitez le stress en planifiant votre charge de travail et pensez à vous faire (7) \_\_\_\_\_ avant un déplacement professionnel.

*W naszej firmie lekarz medycyny pracy przypomina, że ciało pozostaje naszym głównym narzędziem. Aby ograniczyć bóle pleców i stawów, zmieniaj pozycję i rób krótkie przerwy, poruszając szyją, nadgarstkami i kostkami. W razie gorączki zmierz temperaturę ciała i w razie potrzeby pozostań w domu.*

*Po 40. roku życia lub jeśli masz obciążenia rodzinne, zaleca się kontrolowanie ciśnienia oraz, w zależności od zaleceń lekarza, poziomu glukozy we krwi. Narządy takie jak serce, nerki i wątroba są wrażliwe na brak snu i stres. Unikaj stresu, planując swoje obciążenie pracą, i pamiętaj, aby zaszczepić się przed wyjazdem służbowym.*

*(1) articulations, (2) poignets, (3) température corporelle, (4) tension, (5) glycémie, (6) cœur, (7) vacciner*

1. Quelles mesures proposez-vous d'adopter au quotidien pour protéger vos articulations et surveiller votre santé (température, tension, glycémie) au travail et à la maison ?

---

#### 3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

**Prawda Fałsz**

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. La personne explique qu'elle a mesuré sa température et qu'elle avait de la fièvre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Elle dit que sa tension était trop élevée ce matin.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Elle cherche un rendez-vous rapidement et veut aussi faire un contrôle de glycémie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Se faisant vacciner, il \_\_\_\_\_ sa température dès qu'il sera rentré chez lui. (Szczepiąc się, zmierzy temperaturę, gdy tylko wróci do domu.)  
a. prendra      b. a pris      c. prendront      d. prenait
  2. Après l'examen, le médecin a dit que j' \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ ma température corporelle avant de contrôler la tension. (Po badaniu lekarz powiedział, że zmierzę temperaturę ciała przed sprawdzeniem ciśnienia.)  
a. aurais / pris      b. ai / pris      c. aurai / perdu      d. aurai / pris
  3. À l'hôpital, l'infirmière \_\_\_\_\_ mon ventre et mes articulations pendant que je décrivais la douleur. (W szpitalu pielęgniarka badała mój brzuch i stawy, podczas gdy opisywałem ból.)  
a. examinera      b. a examiné      c. examinaient      d. examinait
1. prendra 2. aurai / pris 3. examinait

#### 5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



##### Consultation après la grippe

- Dr Martin (médecin):** *Bonjour Madame, installez-vous. Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui ?*  
(Dzień dobry, proszę usiąść. Co panią dziś sprowadza?)
- Camille (patiente):** *Bonjour docteur. Je tousse encore, j'ai mal à la gorge et j'ai une douleur dans la poitrine quand je respire. Je suis très fatiguée.*  
(Dzień dobry, panie doktorze. Nadal kaszlę, boli mnie gardło i mam ból w klatce piersiowej, gdy oddycham. Jestem bardzo zmęczona.)
- Dr Martin (médecin):** *D'accord. On va prendre la température, contrôler la tension et écouter les poumons. Avez-vous des antécédents cardiaques ou rénaux ?*  
(Dobrze. Zmierzymy temperaturę, skontrolujemy ciśnienie i osłuchamy płuca. Czy ma pani w wywiadzie choroby serca lub nerek?)
- Camille (patiente):** *Non, rien de grave avant. Mais je suis beaucoup stressée en ce moment, mon estomac tourne et j'ai des courbatures dans les muscles.*  
(Nie, wcześniej nic poważnego. Ale teraz jestem bardzo zestresowana, mam ściśnięty żołądek i bolą mnie mięśnie.)
- Dr Martin (médecin):** *Le stress peut aggraver les symptômes. Reposez-vous deux jours, hydratez-vous bien et surveillez la fièvre. Si la douleur s'intensifie ou si la température remonte, rappelez le cabinet.*  
(Stres może nasilać objawy. Proszę odpocząć dwa dni, dobrze się nawadniać i kontrolować gorączkę. Jeśli ból się nasili lub temperatura znów wzrośnie, proszę zadzwonić do przychodni.)

1. Pourquoi Camille consulte-t-elle le médecin et quels symptômes décrit-elle ?
-

## 6. Mówienie (QR: AI+)



*Pour vérifier ma santé, je commence par... / En contrôlant ma température / ma tension, je... / En évitant le stress, je me sens...*

1. Quand vous ne vous sentez pas bien, quels sont les symptômes qui apparaissent chez vous en général et que faites-vous d'abord pour prendre soin de votre corps ?  
\_\_\_\_\_
2. Racontez une visite récente chez un médecin en France : qu'a-t-on examiné ou recommandé, et comment vous êtes-vous senti(e) après ?  
\_\_\_\_\_

## 7. Pisanie: Email (QR: AI+)

**Objet :** Votre rendez-vous - Cabinet Médecine du Sport

Bonjour Mme Martin,

Suite à votre appel, nous vous proposons un rendez-vous avec le Dr Leclerc **mardi à 18h10** ou **jeudi à 8h40**. Pour préparer la consultation, merci de nous préciser où vous avez mal (par ex. **genou, cheville, poignet**) et depuis quand. Si vous avez pris votre **température** ou si un médecin a déjà **contrôlé la tension**, indiquez-le aussi.

Cordialement,  
*Camille Dupont*  
Secrétariat



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Je confirme le rendez-vous de... en précisant que... / Mon genou étant douloureux depuis..., je préfère... / Pourriez-vous proposer un autre créneau car...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Ważne czasowniki

#### Prendre (brać)

Futur antérieur

je/j'	aurai pris
tu	auras pris
il/elle/on	aura pris
nous	aurons pris
vous	aurez pris
ils/elles	auront pris

#### Examiner (egzaminować)

Imparfait

examinais
examinais
examinait
examinions
examiniez
examinaient