

B1.18 Anatomie

Anatomia

<https://app.colanguage.com/pl/francuski/program/b1/18>



Le cerveau	<i>(mózg)</i>	Le ventre	<i>(brzuch)</i>
Le cœur	<i>(serce)</i>	Le genou	<i>(kolano)</i>
Le foie	<i>(wątroba)</i>	La cheville	<i>(kostka)</i>
Les reins	<i>(nerki)</i>	Le coude	<i>(łokieć)</i>
Les intestins	<i>(jelita)</i>	Le poignet	<i>(nadgarstek)</i>
L'estomac	<i>(żołądek)</i>	La température corporelle	<i>(temperatura ciała)</i>
Le poumon	<i>(płuca)</i>	Prendre la température	<i>(mierzyć temperaturę)</i>
La peau	<i>(skóra)</i>	Contrôler la tension	<i>(kontrolować ciśnienie)</i>
Les muscles	<i>(mięśnie)</i>	Contrôler la glycémie	<i>(kontrolować poziom glukozy)</i>
Les articulations	<i>(stawy)</i>	Se faire vacciner	<i>(zaszczepić się)</i>
La gorge	<i>(gardło)</i>	Éviter le stress	<i>(unikać stresu)</i>
La poitrine	<i>(klatka piersiowa)</i>	Le pédiatre	<i>(pediatra)</i>
La taille	<i>(talia)</i>		

1.Ćwiczenia

1. Email



Ortzymujesz e-mail od swojego lekarza rodzinnego po drobnych problemach zdrowotnych: odpowiesz, opisując swoje objawy, zadając pytania i proponując terminy dostępne na wizytę.

Objet : Suite à votre appel – contrôle de santé

Bonjour Madame / Monsieur,

Suite à votre appel de ce matin, je vous conseille de prendre rendez-vous pour un **contrôle de santé** complet.

Nous pourrions vérifier votre **tension**, votre **poids**, ausculter votre **cœur** et vos **poumons**, et discuter des douleurs au **dos** ou aux **articulations**. Si nécessaire, nous ferons aussi un contrôle de la **glycémie**.

Merci de m'indiquer :

- Depuis quand vous avez mal (dos, genou, poitrine, ventre, etc.).
- Si vous avez eu de la **fièvre** ou des problèmes de **respiration**.
- Vos disponibilités cette semaine.

Cordialement,

Dr Martin Dupuis, médecin généraliste

Napisz odpowiednią odpowiedź: *Je vous écris pour vous donner plus de détails sur... / Depuis environ..., je ressens une douleur à... / Je suis disponible le... matin / l'après midi.*

2. Uzupełnij dialogi

a. Visite chez le médecin du travail

Cadre en entreprise: *Docteur, je suis très fatigué, j'ai parfois des douleurs à la poitrine et je me sens souvent très stressé au travail.* (Panie doktorze, jestem bardzo zmęczony, czasami odczuwam bóle w klatce piersiowej i często czuję duży stres w pracy.)

Médecin du travail: 1. _____ (Dobrze, zacznijmy od zmierzenia ciśnienia i osłuchania serca oraz płuc, potem porozmawiamy o poziomie stresu.)

Médecin du travail: *Respirez profondément... encore... très bien ; votre cœur est régulier, mais vos muscles des épaules sont très tendus.* (Proszę głęboko oddychać... jeszcze raz... bardzo dobrze; serce pracuje regularnie, ale mięśnie barków są mocno napięte.)

Cadre en entreprise: 2. _____ (Spędzam dni siedząc przed komputerem; bolą mnie też nadgarstek i łokieć od ciągłego pisania.)

Médecin du travail: *Je vous conseille de faire des pauses régulières, des étirements pour les articulations et au moins trente minutes de marche par jour pour le dos, la taille et les genoux.* (Radziłbym robić regularne przerwy, rozciągać stawy oraz przeznaczać przynajmniej trzydzieści minut dziennie na spacer dla zdrowia kręgosłupa, pasa i kolan.)

Cadre en entreprise: 3. _____ (A co z stresem — co mogę konkretnie zrobić?)

Médecin du travail: *Essayez d'éviter le stress continu : respirez profondément, déconnectez des écrans le soir et pratiquez une activité relaxante comme le sport ou la méditation.* (Staraj się unikać ciągłego stresu: oddychaj głęboko, odłączaj się od ekranów wieczorem i praktykuj relaksujące aktywności, takie jak sport lub medytacja.)

Cadre en entreprise: 4. _____ (Dobrze, zmienię swoją rutynę, żeby chronić serce i zdrowie na dłuższą metę.)

b. Bilan santé avant un voyage

Consultant: *Bonjour docteur, je pars en mission en Inde pendant trois mois et je voudrais faire un bilan complet de santé.* (Dzień dobry, panie doktorze — jadę na misję do Indii na trzy miesiące i chciałbym zrobić pełne badania zdrowotne.)

Médecin généraliste: 5. _____ (Dobrze: zmierzimy temperaturę, sprawdzimy ciśnienie i poziom glukozy, potem osłucham serce, płuca i zbadam wątrobę.)

Consultant: *En ce moment j'ai souvent mal au ventre et à la gorge, surtout après les repas ou quand je parle beaucoup en réunion.* (Ostatnio często boli mnie brzuch i gardło, zwłaszcza po posiłkach albo kiedy dużo mówię na spotkaniach.)

Médecin généraliste: 6. _____ (Oslucham klatkę piersiową i palpacyjnie zbadać będę brzuch, żeby sprawdzić, czy jelita lub nerki są wrażliwe.)

Médecin généraliste: *Pour l'Inde, il faudra aussi vous faire vacciner contre l'hépatite A et la typhoïde, c'est important pour protéger le foie et l'appareil digestif.* (Na wyjazd do Indii konieczne będzie też zaszczepienie się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i duru brzuszego — to ważne dla ochrony wątroby i układu pokarmowego.)

Consultant: 7. _____ (W porządku, wolę zrobić to wszystko teraz, żeby uniknąć problemów na miejscu — będę miał napięty grafik.)

Médecin généraliste: *Pendant le voyage, buvez beaucoup d'eau, évitez le stress et bougez régulièrement pour ne pas bloquer les articulations, surtout genoux et chevilles pendant les vols.* (W podróży pij dużo wody, unikaj stresu i ruszaj się regularnie, żeby nie zastały się stawy, szczególnie kolana i kostki podczas lotów.)

Consultant: 8. _____ (Dziękuję, panie doktorze — zastosuję się do pana rad, żeby dbać o ciało podczas misji.)

1. D'accord, commençons par contrôler la tension et écouter votre cœur et vos poumons, puis on parlera de votre niveau de stress. **2.** Je passe mes journées assis devant l'ordinateur ; j'ai aussi des douleurs au poignet et au coude à force de taper. **3.** Et pour le stress, que puis-je faire concrètement ? **4.** Très bien, je vais modifier ma routine pour protéger mon cœur et ma santé à long terme. **5.** Très bien : on prendra la température, on contrôlera la tension et la glycémie, puis je vérifierai votre cœur, vos poumons et votre foie. **6.** Je vais ausculter votre poitrine et palper l'abdomen pour voir si les intestins ou les reins sont sensibles. **7.** D'accord, je préfère faire tout maintenant pour éviter les problèmes sur place, mon agenda sera chargé. **8.** Merci docteur, je suivrai vos conseils pour prendre soin de mon corps pendant la mission.

3. W 8–10 zdaniach opisz swoje codzienne nawyki związane z dbaniem o ciało w pracy lub w domu i wyjaśnij, co chciał(a)byś poprawić.

Je fais des pauses régulières pour... / Je bois de l'eau pour... / Je vérifie ma tension quand... / J'aimerais instaurer la routine suivante...
