



## A1.22 Parties du corps

- Poznaj podstawowe części ciała.
- Podstawowe zwroty do opisywania swojego stanu zdrowia.

<b>La bouche</b>	<i>(Usta)</i>	<b>Le pied</b>	<i>(Stopa)</i>
<b>La dent</b>	<i>(Ząb)</i>	<b>Le bras</b>	<i>(Ramie)</i>
<b>Le doigt</b>	<i>(Palec (ręki))</i>	<b>Le visage</b>	<i>(Twarz)</i>
<b>Le dos</b>	<i>(Plecy)</i>	<b>La tête</b>	<i>(Głowa)</i>
<b>Le nez</b>	<i>(Nos)</i>	<b>Les yeux (L'œil, Un)</b>	<i>(Oczy (oko))</i>
<b>La peau</b>	<i>(Skóra)</i>	<b>L'oreille (Une)</b>	<i>(Ucho)</i>
<b>La main</b>	<i>(Dłoń)</i>	<b>L'épaule (Une)</b>	<i>(Bark)</i>
<b>La jambe</b>	<i>(Noga)</i>		

### 1. Dialog: Un élève demande à sa coach de l'aider à s'étirer

- Élève:** Salut coach, tu peux m'aider à m'étirer ? *(Cześć, trenerko — czy możesz mi pomóc się rozciągnąć?)*
- Entraîneuse:** Oui. Tu as mal où ? *(Tak. Gdzie cię boli?)*
- Élève:** J'ai mal dans le bas du dos, surtout le matin. *(Boli mnie dolna część pleców, zwłaszcza rano.)*
- Entraîneuse:** D'accord. Assieds-toi et tends les jambes devant toi. *(Dobrze. Usiądź i wyprostuj nogi przed sobą.)*
- Élève:** Comme ça ? Je garde les jambes droites ? *(Tak? Mam trzymać nogi prosto?)*
- Entraîneuse:** Oui. Essaie de toucher tes pieds avec tes mains. *(Tak. Spróbuj dotknąć stóp dłońmi.)*
- Élève:** Ça tire un peu, mais c'est mieux. *(Trochę ciągnie, ale jest lepiej.)*
- Entraîneuse:** Très bien. Tu tiens trente secondes, puis tu te reposes. *(Bardzo dobrze. Wytrzymaj trzydzieści sekund, potem odpocznij.)*

1. Où l'élève a-t-il mal ?
  - a. À l'épaule
  - b. Dans le bas du dos
  - c. Au nez
  - d. Aux yeux
2. Que doit faire l'élève pour s'étirer ?
  - a. Bouger les oreilles
  - b. Toucher ses pieds avec ses mains
  - c. Plier le bras derrière la tête
  - d. Ouvrir la bouche et montrer les dents

1-b 2-b

### 2. Gramatyka: Liczba mnoga rzeczowników

Rozpoznawanie i tworzenie liczby mnogiej rzeczowników



Règles	Singulier	Pluriel
General + 's'	La tête ( <i>głowa</i> )	Les têtes ( <i>głowy</i> )
-eau/ -eu + "x"	La peau ( <i>skóra</i> )	Les peaux ( <i>skóry</i> )
-al/ -ai l + "aux"	Le mal ( <i>ból</i> )	Les maux ( <i>bóle</i> )
Ne change pas au pluriel	Le dos ( <i>plecy</i> )	Les dos ( <i>plecy</i> )

- Après le sport, je bouge \_\_\_\_\_ et les épaules.  
 a. *les bra*    b. *les brases*    c. *les brass*    d. *les bras*
- Ouvrez la bouche, je regarde \_\_\_\_\_ dents.  
 a. *votres*    b. *votrex*    c. *vos*    d. *votre*
- J'ai mal aux \_\_\_\_\_ et à la tête.  
 a. *œils*    b. *yeux*    c. *yeuxs*    d. *yeus*
- Le dos et le nez ne changent pas au pluriel : deux dos, deux \_\_\_\_\_.  
 a. *nés*    b. *nez*    c. *nezs*    d. *nezz*

**1. les bras 2. vos 3. yeux 4. nez**

### 3. Ćwiczenia



#### 1. Dopasuj każdy początek do właściwego zakończenia.

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| a. J'ai mal aux dents,   | 1. avant de manger.            |
| b. Je me lave les mains  | 2. je suis fatigué.            |
| c. J'ai mal au dos,      | 3. je vais chez le dentiste.   |
| d. J'ai les yeux rouges, | 4. je vais me reposer ce soir. |

**1-c:** Bolą mnie zęby, idę do dentysty. **2-a:** Myję sobie ręce przed jedzeniem. **3-d:** Boli mnie plecy, odpocznę dzisiaj wieczorem.

**4-b:** Mam zaczerwienione oczy, jestem zmęczony.

#### 2. Plakat profilaktyczny w biurze: bóle i proste ćwiczenia (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: dos, épaules, tête, mains, yeux, oreille

Affiche RH - Santé au travail

Si vous avez mal au \_\_\_\_\_ ou aux \_\_\_\_\_ après l'ordinateur, faites une pause. Levez les \_\_\_\_\_, bougez les bras et tournez la \_\_\_\_\_ doucement. Regardez aussi vos \_\_\_\_\_ et votre peau : fatigue, rougeur, sécheresse.

Si la douleur est forte ou si vous avez un problème à l' \_\_\_\_\_ ou au nez, parlez au médecin du travail. Il peut vous conseiller et proposer un poste mieux adapté.

Plakat HR – Zdrowie w pracy

Jeśli bolą Cię plecy lub barki po pracy przy komputerze, zrób przerwę. Unieś ręce, poruszaj ramionami i delikatnie obróć głowę. Sprawdź też oczy i skórę: zmęczenie, zaczerwienienie, suchość.

Jeżeli ból jest silny albo masz problem z uchem lub nosem, porozmawiaj z lekarzem medycyny pracy. Może doradzić i zaproponować lepiej dopasowane stanowisko.

#### 3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.



1. Pourquoi Claire ne vient-elle pas au bureau ce matin ?

(Dlaczego Claire nie przychodzi dziś rano do biura?)

- |  |  |
|--|--|
| a. Elle part en déplacement à dix heures.          | b. Elle a un rendez-vous pour ses dents. |
| c. Elle ne se sent pas bien et va voir un médecin. |  |

2. Que doit faire la personne avec le gel ?

(Co osoba ma zrobić z tym żelem?)

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| a. L'appliquer sur les mains et les bras matin et soir. | b. Le boire avant de dormir. |
| c. Le mettre seulement sur le dos une fois.             |                              |

#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Je \_\_\_\_\_ les noms des parties du corps en français : la tête, le bras et la jambe. (Znam nazwy części ciała po francusku: głowę, ramię i nogę.)  
a. sais      b. savez      c. savoir      d. sait
2. Vous \_\_\_\_\_ où vous avez mal : au dos ou à l'épaule ? (Wiecie, gdzie was boli: w plecach czy w barku?)  
a. savez      b. sais      c. sait      d. savent
3. Mon collègue \_\_\_\_\_ que j'ai mal aux yeux et au nez. (Mój kolega wie, że bolą mnie oczy i nos.)  
a. savez      b. sais      c. savoir      d. sait

1. sais 2. savez 3. sait

#### 5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



##### a. Chez le dentiste, douleur à la dent

**Dentiste:** *Bonjour, où avez-vous mal ?*  
(Dzień dobry, gdzie pana/panią boli?)

**Patient:** 1. \_\_\_\_\_

**Dentiste:** *D'accord. Ouvrez la bouche, s'il vous plaît.*  
(Dobrze. Proszę otworzyć usta.)

**Patient:** 2. \_\_\_\_\_

##### b. À l'accueil, petit accident au bureau

**Agent d'accueil:** 3. \_\_\_\_\_

**Employée:** *Pas vraiment... J'ai une petite coupure au doigt, sur la main.*  
(Nie za bardzo... Mam małe skaleczenie na palcu, na ręce.)

**Agent d'accueil:** 4. \_\_\_\_\_

**Employée:** *Non, seulement au doigt. Avez-vous un pansement ?*  
(Nie, tylko palec. Czy ma pani plaster?)

#### Przykładowe odpowiedzi:

1. Bonjour, j'ai mal à une dent, à droite. 2. Voilà. Ça fait mal quand je touche avec la langue. 3. Bonjour, ça va ? 4. D'accord. Avez-vous mal au bras ou à l'épaule ?

#### 6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Vous êtes au travail et vous ne vous sentez pas bien. Dites à votre responsable ce qui ne va pas, simplement. (Utilisez: la tête, j'ai mal, je ne me sens pas bien)

\_\_\_\_\_

2. Vous êtes chez le dentiste. Le dentiste vous demande où vous avez mal. Répondez simplement. (Utilisez: la dent, j'ai mal, ici)

---

## 7. WhatsApp

Salut ! C'est Claire. On a fait du yoga au bureau ce midi. Maintenant j'ai mal aux **épaules** et un peu au **dos**...

Tu peux passer chez moi ce soir ? Tu peux me montrer 1 ou 2 **étirements** simples pour les **bras** et les **mains** ? Vers 19h ?



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Je peux venir à ... / Je ne peux pas venir à ... / J'ai mal à ... / J'ai mal aux ... / On peut se voir à ... chez toi / chez moi.*

---

---

---

### Ważne czasowniki

#### Se sentir (czuć się)

	Present
je/j'	me sens
tu	te sens
il/elle/on	se sent
nous	nous sentons
vous	vous sentez
ils/elles	se sentent