



A1.22 Parties du corps

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

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

1. Dialog: Un élève demande à sa coach de l'aider à s'étirer (QR: Audio)



- 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.)*

- Où l'élève a-t-il mal ? *(Gdzie boli ucznia?)*
 - Aux yeux
 - Au nez
 - Dans le bas du dos
 - À l'épaule
- Que doit faire l'élève pour s'étirer ? *(Co uczeń ma zrobić, żeby się rozciągnąć?)*
 - Bouger les oreilles
 - Plier le bras derrière la tête
 - Toucher ses pieds avec ses mains
 - Ouvrir la bouche et montrer les dents

1-c 2-c

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>)

"Yeux" est le pluriel irrégulier de "œil".

Les noms qui terminent par "s, x, z" au singulier, ne changent pas au pluriel.

Certains mots terminent par "-al" mais ont pour pluriel "als" et pas "aux" (ex: "un festival" -> "des festivals")

- Après le sport, je bouge _____ et les épaules. (*Po treningu ruszam ramionami i barkami.*)
 a. les bra b. les brases c. les brass d. les bras
- Ouvrez la bouche, je regarde _____ dents. (*Otwórz usta, oglądam twoje zęby.*)
 a. votres b. votrex c. vos d. votre
- J'ai mal aux _____ et à la tête. (*Boli mnie w oczach i w głowie.*)
 a. œils b. yeux c. yeuxs d. yeus
- Le dos et le nez ne changent pas au pluriel : deux dos, deux _____. (*Plecy i nos nie zmieniają się w liczbie mnogiej: dwa plecy, dwa nosy.*)
 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.

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

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

Affiche RH - Santé au travail

Si vous avez mal au (1) _____ ou aux (2) _____ après l'ordinateur, faites une pause. Levez les (3) _____, bougez les bras et tournez la (4) _____ doucement. Regardez aussi vos (5) _____ et votre peau : fatigue, rougeur, sécheresse.

Si la douleur est forte ou si vous avez un problème à l' (6) _____ 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.

(1) dos, (2) épaules, (3) mains, (4) tête, (5) yeux, (6) oreille



3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie. (QR: Audio)

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

1-c 2-b

4. Choisissez la bonne réponse

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. savez b. savoir c. sais d. sait
2. Vous _____ où vous avez mal : au dos ou à l'épaule ? (Wiecie, gdzie was boli: w plecach czy w barku?)
a. savent b. sais c. sait d. savez
3. Mon collègue _____ que j'ai mal aux yeux et au nez. (Mój kolega wie, że bolą mnie oczy i nos.)
a. savez b. sait c. savoir d. sais

1. sais 2. savez 3. sait

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



a. Chez le dentiste, douleur à la dent

- Dentiste:** *Bonjour, où avez-vous mal ?*
(Dzień dobry, gdzie pana/panią boli?)
- Patient:** *Bonjour, j'ai mal à une dent, à droite.*
(Dzień dobry, boli mnie ząb, po prawej stronie.)
- Dentiste:** *D'accord. Ouvrez la bouche, s'il vous plaît.*
(Dobrze. Proszę otworzyć usta.)
- Patient:** *Voilà. Ça fait mal quand je touche avec la langue.*
(Proszę bardzo. Boli, gdy dotykam językiem.)

1. Quelle partie du corps fait mal au patient ?
-

b. À l'accueil, petit accident au bureau

- Agent d'accueil:** *Bonjour, ça va ?*
(Dzień dobry, wszystko w porządku?)
- 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:** *D'accord. Avez-vous mal au bras ou à l'épaule ?*
(Rozumiem. Czy boli pani ramię albo bark?)
- Employée:** *Non, seulement au doigt. Avez-vous un pansement ?*
(Nie, tylko palec. Czy ma pani plaster?)

1. Qu'est-ce que l'employée a sur la main ?
-

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem. (QR: AI+)

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. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

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