



B1.18 Anatomía

- Aprende las partes del cuerpo y los órganos
- Cómo cuidar tu cuerpo

El corazón	(Serce)	El codo	(Łokieć)
El pulmón	(Płuco)	La muñeca	(Nadgarstek)
El pecho	(Klatka piersiowa)	El cerebro	(Mózg)
La garganta	(Gardło)	El hígado	(Wątroba)
La cintura	(Talia)	Los riñones	(Nerki)
La barriga	(Brzuch)	El estómago	(Żołądek)
El músculo	(Mięsień)	Los intestinos	(Jelita)
El hueso	(Kość)	Las articulaciones	(Stawy)
La piel	(Skóra)	Controlar la presión	(Kontrolować ciśnienie)
El cuello	(Szyja)	Vacunarse	(Szczepić się)
Los hombros	(Barki)	Evitar el estrés	(Unikać stresu)
La rodilla	(Kolano)	Tomar la temperatura	(Zmierzyć temperaturę)
El tobillo	(Staw skokowy)		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj tekst.



Cuando una persona hace ejercicio, el corazón *suele* latir más rápido para mover **la sangre** y llevar **oxígeno** a los músculos. A veces, los pulmones trabajan más y *puede llegar a* doler el pecho, pero normalmente no es grave. Con el esfuerzo se rompen pequeñas **fibras musculares** y, con el tiempo, los músculos crecen. Además, el cerebro libera **endorfinas**, lo que mejora el ánimo y reduce el estrés. Hacer actividad física con regularidad ayuda a prevenir **enfermedades** como la hipertensión y la diabetes.

*Kiedy osoba ćwiczy, serce zwykle bije szybciej, aby pompować **krew** i dostarczać **tlen** do mięśni. Czasem płuca pracują intensywniej i może zacząć boleć klatka piersiowa, ale zazwyczaj nie jest to poważne. Podczas wysiłku pękają małe **włókna mięśniowe** i z czasem mięśnie rosną. Ponadto mózg uwalnia **endorfiny**, co poprawia nastrój i zmniejsza stres. Regularna aktywność fizyczna pomaga zapobiegać **chorobom** takim jak nadciśnienie i cukrzyca.*

1. ¿Por qué el corazón late más rápido durante el ejercicio?
 - a. Porque baja la temperatura del cuerpo
 - b. Para llevar sangre y oxígeno a los músculos
 - c. Para evitar que los pulmones trabajen
 - d. Para descansar mejor por la noche
2. ¿Qué ocurre con las fibras musculares al hacer ejercicio intenso?
 - a. El oxígeno deja de llegar a la sangre
 - b. Los músculos se vuelven más pequeños en pocas horas
 - c. Las fibras musculares se rompen un poco y después ayudan a que el músculo crezca
 - d. Las costillas se unen y hacen más fuerte el pecho

1-b 2-c

2. Gramatyka: Peryfrazy czasownikowe z bezokolicznikiem: Soler, Volver a, Deber de...



Perifrazy czasownikowe służą do wyrażania, jak przebiega dana czynność: czy jest nawykowa, zaczyna się, powtarza, przerywa, jest obowiązkowa lub prawdopodobna.

1. Czasownik odmieniony + bezokolicznik.
2. Czasownik odmieniony wskazuje, jak przebiega czynność lub jaka jest intencja mówiącego, a bezokolicznik wyraża czynność główną.

Verbo auxiliar	Ejemplo
Soler	Yo suelo controlar la presión antes de dormir. <i>(Zwykle sprawdzam ciśnienie przed snem.)</i>
Volver a	Él volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. <i>(On ponownie zmierzył temperaturę po ćwiczeniach.)</i>
Dejar de	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. <i>(Przestała ćwiczyć z powodu bólu w kolanie.)</i>
Ponerse a	El paciente se puso a cuidar los músculos. <i>(Pacjent zaczął dbać o mięśnie.)</i>
Estar a punto de	Estoy a punto de vacunarme contra la gripe. <i>(Zaraz zaszczępię się przeciw grypie.)</i>
Deber	Debes controlar el azúcar regularmente. <i>(Powinieneś regularnie kontrolować poziom cukru.)</i>
Deber de	Debe de tener fiebre porque no está aquí. <i>(Pewnie ma gorączkę, bo go tutaj nie ma.)</i>

Czas zależy od kontekstu, a nie od samej peryfrazy.

1. _____ controlar la presión antes de acostarme, porque tengo antecedentes familiares de hipertensión. *(Zwykle kontroluję ciśnienie przed pójściem spać, ponieważ mam rodzinne obciążenie nadciśnieniem.)*
 a. Estoy soliendo b. Suelo c. Solía de d. Suelo a
2. Si el dolor vuelve, _____ tomar la temperatura y llámame. *(Jeśli ból wróci, ponownie zmierz temperaturę i zadzwoń do mnie.)*
 a. vuelve b. vuelve de c. vuelves a d. vuelve a

1. Suelo 2. vuelve a

Przepisz zwroty

1. (Soler) Normalmente controlo la presión antes de dormir.

(Zwykle kontroluję ciśnienie przed snem.)
2. (Volver a) Tomó la temperatura después del ejercicio. Más tarde la tomó otra vez.

(Po ćwiczeniach ponownie zmierzono temperaturę.)
3. (Dejar de) Antes hacía ejercicio, pero por dolor en la rodilla ya no lo hace.

(Przestał ćwiczyć z powodu bólu kolana.)

1. Suelo controlar la presión antes de dormir. **2.** Volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. **3.** Dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla.

Popraw błąd

1. Debo tener infección, me duele la garganta.

Muszę mieć infekcję, boli mnie gardło.

2. He vuelto tomar la tensión esta mañana.

Ponownie zmierzyłem(am) ciśnienie dziś rano.

1. Debo de tener infección, me duele la garganta. **2.** He vuelto a tomar la tensión esta mañana.

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|-------------------------|--|
| a. controlar la presión | 1. Medir la presión arterial con un aparato; se suele hacer regularmente. |
| b. tomar la temperatura | 2. Medir si tienes fiebre; el médico puede volver a tomarla después. |
| c. vacunarse | 3. Ponerse una vacuna; antes de viajar suele ser necesario para prevenir enfermedades. |

a-1 b-2 c-3



2. Biuletyn ośrodka zdrowia: podstawowe badania kontrolne i nawyki (Audio)

Wypełnij luki: hueso, músculo, vacunarse, piel, tomar la temperatura, evitar el estrés, pulmón, controlar la presión



El centro de salud recuerda que, aunque te sientas bien, conviene hacer una revisión anual. En la consulta se suele (1) _____ y (2) _____ ; si hay síntomas, también se revisan la garganta, el pecho y las articulaciones. Si notas dolor en el cuello, el codo o la rodilla después de hacer ejercicio, no lo ignores: a veces solo es el (3) _____ , pero conviene descartar lesiones en el (4) _____ .

Para cuidar el cuerpo en el día a día, los profesionales recomiendan dormir lo suficiente, hidratar la (5) _____ y (6) _____ . Si vuelves a tener molestias en la barriga o el estómago durante varios días, pide cita. Además, en otoño se aconseja (7) _____ contra la gripe, sobre todo si has tenido problemas respiratorios ((8) _____) o convives con personas vulnerables.

Ośrodek zdrowia przypomina, że nawet jeśli czujesz się dobrze, warto wykonywać coroczne badanie kontrolne. Podczas wizyty zazwyczaj sprawdza się ciśnienie i mierzy temperaturę; jeśli występują objawy, bada się też gardło, klatkę piersiową i stawy. Jeśli odczuwasz ból szyi, łokcia lub kolana po ćwiczeniach, nie ignoruj tego: czasem to tylko mięsień, ale warto wykluczyć urazy kości.

Aby dbać o ciało na co dzień, specjaliści zalecają odpowiednio długo spać, nawilżać skórę i unikać stresu. Jeśli przez kilka dni z rzędu znów masz dolegliwości w brzuchu lub żołądku, umów się na wizytę. Ponadto jesienią zaleca się zaszczepić przeciw grypie, zwłaszcza jeśli miałeś problemy oddechowe (płuca) lub mieszkasz z osobami wrażliwymi.

(1) controlar la presión, (2) tomar la temperatura, (3) músculo, (4) hueso, (5) piel, (6) evitar el estrés, (7) vacunarse, (8) pulmón

1. ¿Qué señales menciona el texto para pedir cita y qué partes del cuerpo se pueden revisar en la consulta?

3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź.

1. A la mujer le han aconsejado medirse la presión en casa porque la tiene algo alta.
2. El médico le dijo que lo mejor era descansar y no hacer ejercicio para no forzar las articulaciones.
3. Según la revisión, le recomendaron beber más agua para cuidar órganos como los riñones y el hígado.

1-V 2-X 3-V

Prawda Falsz

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Ayer me _____ contra la gripe en el centro de salud. *(Wczoraj zaszczepiłem(-am) się przeciwko grypie w ośrodku zdrowia.)*
 a. vacuné b. vacunaré c. vacunaba d. vacuno
2. El médico me recomendó que ayer _____ el estrés para bajar la presión. *(Lekarz zalecił mi, żebym wczoraj unikał(-a) stresu, żeby obniżyć ciśnienie.)*
 a. evitara b. evitaré c. evitaba d. evité
3. Después de correr, _____ a tomarme la temperatura porque me dolía la garganta. *(Po bieganiu znowu zmierzyłem(-am) sobie temperaturę, bo bolało mnie gardło.)*
 a. volvía b. volveré c. vuelvo d. volví

1. vacuné 2. evitara 3. volví

5. Odgrywanie ról - dialogi (SI+)

Consulta por dolor de pecho

Dra. Martín (médica): *Buenos días, Javier. ¿Qué te trae por aquí? (Dzień dobry, Javier. Co cię do mnie sprowadza?)*

Javier (paciente): *Desde hace dos días siento presión en el pecho y un dolor que sube hacia la garganta; me preocupa que sea del corazón. (Od dwóch dni czuję ucisk w klatce piersiowej i ból, który promieniuje aż do gardła; martwię się, że to od serca.)*

Dra. Martín (médica): *Vamos a comprobarlo: te voy a tomar la tensión y la temperatura, y a auscultar los pulmones; además quiero saber si tienes mucho estrés. (Sprawdzimy to: zmierzę ci ciśnienie i temperaturę oraz osłucham płuca; dodatkowo chcę wiedzieć, czy masz dużo stresu.)*

Javier (paciente): *Sí, estoy al límite en el trabajo y duermo mal; además noto el cuello y los hombros muy tensos. (Tak, jestem na granicy wytrzymałości w pracy i źle śpię; poza tym czuję, że szyja i barki są bardzo napięte.)*



Dra. Martín
(médica):

De momento parece más muscular, pero si vuelve el dolor fuerte o tienes falta de aire, ve a urgencias; esta semana intenta evitar el estrés, caminar cada día y controlar la presión en casa.

(Na razie wygląda to bardziej na problem mięśniowy, ale jeśli wróci silny ból albo będziesz mieć duszność, jedź na pogotowie; w tym tygodniu spróbuj unikać stresu, chodzić codziennie na spacer i kontrolować ciśnienie w domu.)

1. ¿Qué síntomas describe Javier y desde cuándo los tiene?

6. Mówienie (SI+)

Suelo notar que... / Después de..., vuelvo a... / Creo que debería controlar...

1. Cuando haces ejercicio, ¿qué cambios notas en tu cuerpo (por ejemplo, en el pecho, los músculos o la respiración) y qué sueles hacer para cuidarte después?

2. En una revisión médica en España, ¿qué crees que deberías controlar o preguntar (por ejemplo, la presión o la temperatura) y por qué es importante para tu salud?



7. Pisanie: E-mail (SI+)

Asunto: Seguimiento de la clase de ayer

Hola, Laura:

Soy Dani, tu entrenador. Ayer comentaste que al final de la clase te molestaba el **pecho** y la **garganta** al respirar. Para ajustar el plan, ¿me puedes decir si te pasó también en reposo o solo al hacer ejercicio? ¿Tuviste dolor en el **cuello** o en los **hombros**?

Si sueles **controlar la presión** o **tomar la temperatura**, dime los valores de hoy. Si prefieres, podemos cambiar a una sesión más suave esta semana.

Gracias,
Dani



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Te escribo porque ayer, durante la clase, empecé a notar... / Normalmente suelo... pero hoy he... / Si te parece, podemos volver a... y evitar... por ahora.*

Ważne czasowniki

yo
tú
él/ella/usted
nosotros/nosotras
vosotros/vosotras
ellos/ellas/ustedes

Evitar (*unikać*)

Presente
evito
evitas
evita
evitamos
evitáis
evitan

Vacunarse (*zaszczepić się*)

Preterito indefinido
me vacuné
te vacunaste
se vacunó
nos vacunamos
os vacunasteis
se vacunaron