



## B1.18 Anatomie

- Leer de lichaamsdelen en organen
- Hoe je voor je lichaam zorgt

<b>Het bloed</b>	<i>(Krew)</i>	<b>Diep in- en uitademen</b>	<i>(Głęboko wdychać i wydychać)</i>
<b>Het hart</b>	<i>(Serce)</i>	<b>Pijn ervaren in</b>	<i>(Odczuwać ból w)</i>
<b>Het bot</b>	<i>(Kość)</i>	<b>Gevoelig zijn</b>	<i>(Być wrażliwym)</i>
<b>De long</b>	<i>(Płuco)</i>	<b>Schelen aan</b>	<i>(Być chorym na)</i>
<b>De hersenen</b>	<i>(Mózg)</i>	<b>Lijden aan</b>	<i>(Cierpieć na)</i>
<b>De spier</b>	<i>(Mięsień)</i>	<b>Mankeren aan</b>	<i>(Brakować (mieć niedobór))</i>
<b>De ziekte</b>	<i>(Choroba)</i>	<b>Sterven aan</b>	<i>(Umrzeć na)</i>
<b>De bloeddruk meten</b>	<i>(Zmierzyć ciśnienie krwi)</i>	<b>Verlossen van</b>	<i>(Uwolnić od)</i>
<b>De temperatuur meten</b>	<i>(Zmierzyć temperaturę)</i>	<b>Zich herstellen van</b>	<i>(Dochodzić do siebie po)</i>
<b>Iemand onderzoeken</b>	<i>(Badać kogoś)</i>	<b>Wennen aan</b>	<i>(Przyzwyczajając się do)</i>
<b>Zich laten vaccineren</b>	<i>(Zaszczepić się)</i>		

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



**Misselijkheid** is een vervelend gevoel dat kan ontstaan als je **maag** geïrriteerd raakt door virussen, bacteriën of bedorven eten. Je maag stuurt dan signalen naar je **hersenen**, waar het **braakcentrum** geprikkeld kan worden. Daardoor kun je je misselijk voelen of moeten overgeven, zodat je lichaam zich beschermt en je soms merkt dat je rust nodig hebt. Bij reisziekte ontstaat het doordat je ogen en het evenwichtsorgaan verschillende informatie geven. Dan helpt het vaak om naar een vast punt buiten te kijken.

**Nudności** to nieprzyjemne uczucie, które może powstać, gdy **żołądek** zostanie podrażniony przez wirusy, bakterie lub zepsute jedzenie. Żołądek wysyła wtedy sygnały do **mózgu**, gdzie może zostać pobudzony **ośrodek wymiotny**. Z tego powodu możesz czuć nudności lub musieć wymiotować, aby twoje ciało się chroniło i by ty czasem zauważył(a), że ty potrzebujesz odpoczynku. W chorobie lokomocyjnej powstaje to dlatego, że twoje oczy i narząd równowagi przekazują różne informacje. Wtedy często pomaga patrzeć na stały punkt na zewnątrz. \p>

1. Waardoor raakt de maag vaak geïrriteerd en kan misselijkheid ontstaan?
  - a. Door te weinig zuurstof in de longen
  - b. Door intensief sporten na het eten
  - c. Door virussen of bacteriën
  - d. Door een warme douche
2. Wat gebeurt er in de hersenen als de maag een signaal stuurt na het eten van bedorven voedsel?
  - a. De spieren krijgen extra energie
  - b. De nieren beginnen harder te werken
  - c. Het hart gaat meteen langzamer kloppen
  - d. Het braakcentrum wordt geprikkeld

1-c 2-d

### 2. Gramatyka: Zaimki w języku niderlandzkim

Zaimek może być używany jako podmiot, dopełnienie, po przyimku lub jako zaimek dzierżawczy.





Lekarz rodzinny rozmawia ze mną o moich płucach.

*1. De verpleegkundige meet jouw bloeddruk en noteert die. 2. De huisarts praat met mij over mijn longen.*

### 3. Ćwiczenia

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

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| a. zich laten vaccineren | 1. Lang last hebben van een ziekte of aandoening (hij lijdt aan astma). |
| b. lijden aan            | 2. Een prik krijgen zodat je lichaam zich tegen een ziekte beschermt.   |
| c. de bloeddruk meten    | 3. Controleren hoeveel druk het bloed in je bloedvaten uitoefent.       |

a-2 b-1 c-3



#### 2. Lekarz medycyny pracy: traktuj sygnały z ciała poważnie (QR: Audio)

Wypełnij luki: pijn, herstel, temperatuur, onderzoek, vaccineren, bloeddruk



Steeds meer werkgevers in Nederland bieden een preventief gezondheidsconsult aan bij de bedrijfsarts. Tijdens zo'n afspraak meet de arts vaak de (1) \_\_\_\_\_ en de (2) \_\_\_\_\_ en vraagt naar klachten zoals benauwdheid, (3) \_\_\_\_\_ op de borst of langdurige vermoeidheid. Soms volgt een kort lichamelijk (4) \_\_\_\_\_, bijvoorbeeld naar spieren en gewrichten, om te zien waar de klachten vandaan kunnen komen.

De bedrijfsarts kijkt ook naar leefstijl: voldoende slaap, regelmatig bewegen en (5) \_\_\_\_\_ na een ziekte. Wie gevoelig is voor stressklachten kan samen met de arts een plan maken om te herstellen, bijvoorbeeld met vaste pauzes en ontspanning. Bij een hoger risico op infecties kan de arts adviseren om je te laten (6) \_\_\_\_\_. Zo kun je problemen aan hart, longen of spieren eerder herkennen en voorkomen.

*Coraz więcej pracodawców w Holandii oferuje profilaktyczną konsultację zdrowotną u lekarza medycyny pracy. Podczas takiej wizyty lekarz często mierzy ciśnienie krwi i temperaturę oraz pyta o dolegliwości, takie jak duszność, ból w klatce piersiowej lub długotrwałe zmęczenie. Czasem następuje krótkie badanie fizykalne, na przykład mięśni i stawów, aby sprawdzić, skąd mogą wynikać dolegliwości.*


*Lekarz medycyny pracy przygląda się też stylowi życia: odpowiedniej ilości snu, regularnej aktywności fizycznej i regeneracji po chorobie. Osoba, która jest wrażliwa na dolegliwości związane ze stresem, może wspólnie z lekarzem przygotować plan powrotu do formy, na przykład z ustalonymi przerwami i relaksem. Przy wyższym ryzyku infekcji lekarz może doradzić zaszczepienie się. Dzięki temu możesz wcześniej rozpoznać i zapobiec problemom z sercem, płucami lub mięśniami.*

*(1) bloeddruk, (2) temperatuur, (3) pijn, (4) onderzoek, (5) herstel, (6) vaccineren*

1. Welke signalen van je lichaam zou jij in een gezondheidsconsult noemen, en wat zou je willen laten controleren?

---

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

- |   | Prawda                   | Falsz                    |  |
|---|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. De spreker gaat naar de bedrijfsarts omdat ze al een tijdje klachten heeft aan haar borst en ademhaling. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Tijdens de afspraak doet de arts eerst metingen zoals bloeddruk en temperatuur.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 3. De spreker sluit uit dat stress iets met haar klachten te maken heeft.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
- 1-V 2-V 3-X

### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Mijn vader \_\_\_\_\_ jaren aan hoge bloeddruk \_\_\_\_\_, maar nu gaat het beter.  
*(Mój ojciec przez lata cierpiał na wysokie ciśnienie krwi, ale teraz jest lepiej.)*  
a. heeft / geleden      b. heeft / lijden      c. had / geleden  
d. is / geleden
2. Ik \_\_\_\_\_ me vorig jaar \_\_\_\_\_ vaccineren tegen griep, omdat ik vaak ziek was.  
*(W zeszłym roku zaszczepiłem się przeciw grypie, ponieważ często chorowałem.)*  
a. heb / laten      b. heb / laat      c. ben / laten      d. had / laten
3. Na het onderzoek zegt de arts dat zij al maanden last \_\_\_\_\_ gehad \_\_\_\_\_ pijn in haar borst.  
*(Po badaniu lekarz mówi, że od miesięcy cierpiała na ból w klatce piersiowej.)*  
a. heeft / geleden      b. heeft / van      c. is / geleden      d. heeft / gehad
1. heeft / geleden 2. heb / laten 3. heeft / geleden

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

#### Telefonisch consult bij huisarts

**Doktersassistente** *Huisartsenpraktijk De Singel, met Sophie, waarmee kan ik u helpen?*

**Sophie:** *(Przychodnia lekarza rodzinnego De Singel, Sophie przy telefonii, w czym mogę pomóc?)*

**Patiënt Mark:** *Hoi, ik voel me sinds gisteravond echt ziek en ik heb pijn op mijn borst als ik diep in- en uitadem.*

*(Cześć, od wczorajszego wieczoru czuję się naprawdę chory i boli mnie w klatce piersiowej, gdy głęboko wdycham i wydycham powietrze.)*

**Doktersassistente** *Heeft u uw temperatuur gemeten of uw bloeddruk gecontroleerd, en voelt u ergens gevoeligheid als ik op uw borst druk?*

**Sophie:** *(Czy mierzył pan temperaturę albo sprawdzał ciśnienie krwi, i czy odczuwa pan tkliwość, gdy naciskam pana klatkę piersiową?)*

**Patiënt Mark:** *Ja, mijn temperatuur was 38,6 graden en mijn bloeddruk was hoger dan normaal; ik ben ook gevoelig bij mijn longen.*

*(Tak, moja temperatura wynosiła 38,6 stopnia, a ciśnienie krwi było wyższe niż zwykle; jestem też wrażliwy w okolicy płuc.)*



**Doktersassistente** *Oké, de huisarts wil u vandaag nog onderzoeken; kunt u over twintig minuten langskomen en neem voor de zekerheid uw vaccinatiebewijs mee?*

**Sophie:**

*(Dobrze, lekarz rodzinny chce pana jeszcze dzisiaj zbadać; czy może pan przyjść za dwadzieścia minut i na wszelki wypadek zabrać ze sobą zaświadczenie o szczepieniu?)*

1. Welke metingen heeft Mark thuis gedaan en wat waren de waarden?

---

## 6. Mówienie (QR: AI+)

*Ik heb pijn in mijn ... en ik voel me ... / De huisarts meet mijn bloeddruk en temperatuur en luistert naar mijn longen. / Ik laat me vaccineren omdat ...*



1. Ik voel me sinds twee dagen misselijk en heb ook hoofdpijn - wat denk je dat er aan de hand is en wat doe je daarna?

---

2. Je bent bij de huisarts en die wil je onderzoeken - welke metingen of controles verwacht je en waarom?

---

## 7. Pisanie: E-mail (QR: AI+)

**Onderwerp:** Afspraak bedrijfsarts - donderdag 10:30

Hallo Samira,

Omdat je je de afgelopen week twee keer ziek hebt gemeld, heeft de bedrijfsarts gevraagd om een korte afspraak te plannen. Je afspraak staat op **donderdag om 10:30** (online). De arts zal eerst een paar vragen stellen en kan ook je **bloeddruk** en **temperatuur** laten meten.

Wil je per e-mail bevestigen of dit tijdstip voor jou lukt? Geef ook aan welke klachten je nog ervaart (bijvoorbeeld pijn, benauwdheid of misselijkheid).

Met vriendelijke groet,

*Maarten de Vries*

HR



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Dank u wel voor uw bericht. Ik bevestig hierbij de afspraak op... / Op dit moment heb ik vooral last van... en ik ervaar pijn in... / Kunt u mij laten weten of ik iets moet voorbereiden of meenemen?*

---



---



---

**Ważne czasowniki**

ik  
jij/je  
hij/zij/ze/het  
wij/we  
jullie  
zij/ze

**Lijden aan** (*cierpieć na*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)  
heb geleden aan  
hebt geleden aan  
heeft geleden aan  
hebben geleden aan  
hebben geleden aan  
hebben geleden aan

**Zich laten vaccineren** (*zaszczepić się*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)  
heb me laten vaccineren  
hebt je laten vaccineren  
heeft zich laten vaccineren  
hebben ons laten vaccineren  
hebben je laten vaccineren  
hebben zich laten vaccineren