



## A1.22 Lichaamsdelen

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

<b>Het haar</b>	<i>(Włosy)</i>	<b>De rug</b>	<i>(Pleczy)</i>
<b>Het hoofd</b>	<i>(Głowa)</i>	<b>De borst</b>	<i>(Klatka piersiowa)</i>
<b>Het gezicht</b>	<i>(Twarz)</i>	<b>De buik</b>	<i>(Brzuch)</i>
<b>Het oog</b>	<i>(Oko)</i>	<b>Het lichaam</b>	<i>(Ciało)</i>
<b>De neus</b>	<i>(Nos)</i>	<b>De arm</b>	<i>(Ręka)</i>
<b>De mond</b>	<i>(Usta)</i>	<b>De hand</b>	<i>(Dłoń)</i>
<b>Het oor</b>	<i>(Ucho)</i>	<b>De vinger</b>	<i>(Palec)</i>
<b>De nek</b>	<i>(Szyja)</i>	<b>Het been</b>	<i>(Noga)</i>
<b>De schouder</b>	<i>(Bark)</i>	<b>De voet</b>	<i>(Stopa)</i>

### 1. Dialog: Twee collega's zijn moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor. (QR: Audio)



- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Ufff, znowu odczuwam ból po tygodniu pracy przy komputerze.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Tak, boli mnie głowa i czuję się taka zmęczona.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Czuję też napięcie w plecach. Są całkiem sztywne.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Mój trener dał mi w środę kilka dobrych ćwiczeń na to.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(O, to brzmi dobrze. Jakie ćwiczenia dał?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademhalen. Ik doe ze graag met je mee. *(Wystarczy stanąć prosto, wyciągnąć ręce i spokojnie oddychać. Chętnie zrobię je razem z tobą.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Super. Masz teraz chwilę czasu? To zrobimy je w sali konferencyjnej.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Tak, tam nikomu nie będziemy przeszkadzać i mamy miejsce.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Możemy robić je w przyszłym tygodniu codziennie po dziesięć minut.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Dla mnie w porządku. Możemy też robić je razem z kolegami z pracy.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(Uważam, że to świetny pomysł. Głosuję za.)*

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen? *(Gdzie Duuk i Roos chcą zrobić ćwiczenia?)*
  - a. In de kantine
  - b. Buiten bij de ingang
  - c. In de vergaderruimte
  - d. In de lift
2. Welke klacht heeft Duuk? *(Na co narzeka Duuk?)*
  - a. Zijn voet doet pijn
  - b. Zijn haar zit niet goed
  - c. Zijn neus is dicht
  - d. Zijn rug is stijf

1-c 2-d

## 2. Gramatyka: Często używane nieregularne czasowniki

'Zijn', 'gaan', 'hebben', 'zullen' są często używanymi czasownikami nieregularnymi.



1. 'Zijn' i 'hebben' są najczęściej używanymi czasownikami posiłkowymi.
2. 'Gaan' jest używane do wyrażania przyszłych czynności razem z bezokolicznikiem.
3. 'Zullen' wyraża obietnicę, propozycję lub przyszłość.

Werkwoord (czasownik)	Ik (ja)	Jij/u (ty/pan, pani)	Hij/zij/het (on/ona/ono)	Wij/jullie/zij (my/wy/oni, one)
Zijn (być)	ben	bent	is	zijn
Hebben (mieć)	heb	hebt	heeft	hebben
Gaan (iść)	ga	gaat	gaat	gaan
Zullen (mieć zamiar / czasownik "zullen")	zal	zal	zal	zullen

1. Ik \_\_\_\_\_ vandaag ziek; mijn hoofd en mijn buik doen pijn. (*Jestem dziś chory; boli mnie głowa i brzuch.*)  
 a. bent      b. ben      c. is      d. zijn
2. Jij \_\_\_\_\_ koorts en een pijnlijke rug; je gaat naar huis. (*Masz gorączkę i bolą cię plecy; idziesz do domu.*)  
 a. heeft      b. heb      c. hebt      d. hebben
3. U \_\_\_\_\_ straks naar de fysiotherapeut voor uw nek en uw schouder. (*Za chwilę idzie Pan do fizjoterapeuty z powodu karku i barku.*)  
 a. gaan      b. zal      c. ga      d. gaat
4. Morgen \_\_\_\_\_ ik bellen om te vragen hoe het met uw rug en uw been is. (*Jutro zadzwonię, żeby zapytać, jak się ma Pana kręgosłup i noga.*)  
 a. zal      b. heb      c. ben      d. gaat

1. ben 2. hebt 3. gaat 4. zal

### 3. Ćwiczenia

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

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1. Ik ben thuis,           | a. want mijn buik doet zeer en mijn mond doet zeer. |
| 2. Ik heb pijn             | b. in mijn rug en in mijn nek.                      |
| 3. De dokter zegt dat ik   | c. want mijn hoofd doet pijn.                       |
| 4. Ik ga naar de huisarts, | d. rust moet nemen voor mijn been.                  |

**1-c:** Jestem w domu, bo boli mnie głowa. **2-b:** Boli mnie kręgosłup i szyja. **3-d:** Lekarz mówi, że muszę odpocząć z powodu nogi. **4-a:** Idę do lekarza rodzinnego, bo boli mnie brzuch i boli mnie usta.



#### 2. Plakat przy fizjoterapeucie firmowym (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** loop, afspraak, lichaam, hoofd, Zit, armen, rug, lichaam, nek, handen, hoofd



Op de tweede verdieping van het kantoor hangt een poster van de bedrijfsfysio. Bovenaan staat: "Zorg goed voor je (1) \_\_\_\_\_ op kantoor." Op de poster zie je een tekening van een persoon achter een bureau. Het (2) \_\_\_\_\_ is recht, de (3) \_\_\_\_\_ is lang en de (4) \_\_\_\_\_ is recht. De (5) \_\_\_\_\_ liggen ontspannen op het bureau en de (6) \_\_\_\_\_ staan op het toetsenbord.

Onder de tekening staan tips: " (7) \_\_\_\_\_ niet te lang stil. Sta elk uur even op en (8) \_\_\_\_\_ vijf minuten." "Voel je pijn in je rug of nek? Rek rustig je armen en draai zacht met je (9) \_\_\_\_\_ ." Onderaan de poster staat: "Heb je vaak pijn in je (10) \_\_\_\_\_ ? Maak een (11) \_\_\_\_\_ bij de bedrijfsfysio op vrijdagmiddag."

*Na drugim piętrze biura wisi plakat firmowego fizjoterapeuty. Na górze jest napis: „Dbaj dobrze o swoje ciało w biurze.” Na plakacie widzisz rysunek osoby za biurkiem. Głowa jest prosto, szyja jest długa, a plecy są proste. Ramiona spoczywają rozluźnione na biurku, a dłonie są na klawiaturze.*

*Pod rysunkiem są wskazówki: „Nie siedź zbyt długo bez ruchu. Wstawaj co godzinę na chwilę i chodź przez pięć minut.” „Czujesz ból w plecach lub szyi? Spokojnie rozciągnij ręce i delikatnie kręć głowę.” Na dole plakatu jest napis: „Czy często odczuwasz ból w ciele? Umów wizytę u firmowego fizjoterapeuty w piątek po południu.”*

*(1) lichaam, (2) hoofd, (3) nek, (4) rug, (5) armen, (6) handen, (7) Zit, (8) loop, (9) hoofd, (10) lichaam, (11) afspraak*

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



1. Waarom gaat de vrouw weg van haar werk? (*Dlaczego kobieta wychodzi z pracy?*)
  - a. Ze gaat sporten met haar collega's.
  - b. Ze heeft pijn aan haar hoofd en buik.
  - c. Ze heeft een probleem met haar computer.
2. Welk deel van het lichaam van Mark doet pijn? (*Która część ciała Marka go boli?*)
  - a. Zijn hand en zijn vingers.
  - b. Alleen zijn keel.
  - c. Zijn neus en zijn rug.

1-b-2-c

#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Ik \_\_\_\_\_ op de stoel in de wachtkamer en mijn rug doet pijn. *(Siedzę na krześle w poczekalni i bolą mnie plecy.)*  
a. zat      b. ziet      c. zit      d. zitten
- Wij \_\_\_\_\_ langzaam naar de huisarts, want mijn voet doet heel veel pijn. *(Idziemy powoli do lekarza rodzinnego, bo bardzo boli mnie stopa.)*  
a. loop      b. lopen      c. liepen      d. loopt
- De dokter zegt: "U \_\_\_\_\_ in de spreekkamer; u bent nu aan de beurt." *(Lekarz mówi: "Siedzi Pan/Pani w gabinecie; teraz Pana/Pani kolej.")*  
a. zitten u      b. zit      c. zitt      d. zitten

1. zit 2. lopen 3. zit

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



##### a. Bij de huisarts: rug en nek

- Patiënt:** *Goedemorgen, ik heb pijn in mijn rug en in mijn nek. (Dzień dobry, boli mnie kregosłup i szyja.)*
- Huisartsassistente:** *Oei, doet uw hoofd ook pijn of alleen de rug en de nek? (Oj, czy boli pana też głowa, czy tylko kregosłup i szyja?)*
- Patiënt:** *Mijn hoofd is oké, maar mijn buik voelt ook een beetje raar. (Z głową jest w porządku, ale brzuch też trochę dziwnie się czuje.)*
- Huisartsassistente:** *Goed, ik maak een afspraak bij de huisarts voor uw rug en uw buik. (Dobrze, umówię pana na wizytę u lekarza rodzinnego z powodu pleców i brzucha.)*

1. Waar heeft de patiënt pijn in het lichaam?

##### b. Op kantoor: collega voelt zich niet goed

- Collega Anna:** *Hoi Mark, gaat het wel? Je gezicht ziet er bleek uit. (Cześć Mark, wszystko w porządku? Masz bladą twarz.)*
- Collega Mark:** *Nee, ik voel me niet goed. Mijn hoofd en mijn buik doen pijn. (Nie, nie czuję się dobrze. Boli mnie głowa i brzuch.)*
- Collega Anna:** *Heb je ook pijn in je arm of in je hand, of alleen in je hoofd en buik? (Czy boli cię też ramię albo dłoń, czy tylko głowa i brzuch?)*
- Collega Mark:** *Nee, alleen daar. Mijn hele lichaam voelt vandaag erg moe. (Nie, tylko tam. Całe moje ciało czuje się dziś bardzo zmęczone.)*

1. Welke twee lichaamsdelen doen pijn bij Mark?

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

1. Je belt de huisartsassistente. Je voelt je niet goed op werk. Je hebt pijn aan je hoofd. Vraag om een afspraak bij de dokter. (Gebruik: het hoofd, pijn, een afspraak)



2. Je bent bij de huisarts. De dokter vraagt: 'Waar heeft u pijn?' Zeg dat je buikpijn hebt. (Gebruik: de buik, pijn hebben, de dokter)

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

**Onderwerp:** Ziekmelden vandaag

Beste collega,

We kregen je telefoontje dat je vandaag ziek bent. Kun je in een korte mail uitleggen wat er ongeveer aan de hand is? Bijvoorbeeld: heb je pijn aan je **hoofd, rug** of **buik**? Voel je je erg **moe**?

Schrijf ook of je naar de huisarts **gaat** en of je morgen weer kunt **werken**.

Met vriendelijke groet,

**Marieke**

HR-afdeling



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Ik heb pijn aan mijn ... / Ik ga vandaag naar de ... / Ik denk dat ik morgen ...*

### Ważne czasowniki

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

### Lopen (*biegać*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)  
loop  
loopt  
loopt  
lopen  
lopen  
lopen

### Zitten (*siedzieć*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)  
zit  
zit  
zit  
zitten  
zitten  
zitten