



A1.22 Lichaamsdelen

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

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

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

- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Uff, 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?
 - a. In de kantine
 - b. In de vergaderruimte
 - c. In de lift
 - d. Buiten bij de ingang
2. Welke klacht heeft Duuk?
 - a. Zijn haar zit niet goed
 - b. Zijn neus is dicht
 - c. Zijn rug is stijf
 - d. Zijn voet doet pijn

1-b 2-c

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 (<i>być</i>)	ben	bent	is	zijn
Hebben (<i>mieć</i>)	heb	hebt	heeft	hebben
Gaan (<i>iść</i>)	ga	gaat	gaat	gaan
Zullen (<i>mieć zamiar / czasownik "zullen"</i>)	zal	zal	zal	zullen

1. Ik _____ vandaag ziek; mijn hoofd en mijn buik doen pijn.
 a. bent b. ben c. is d. zijn
2. Jij _____ koorts en een pijnlijke rug; je gaat naar huis.
 a. heeft b. heb c. hebt d. hebben
3. U _____ straks naar de fysiotherapeut voor uw nek en uw schouder.
 a. gaan b. zal c. ga d. gaat
4. Morgen _____ ik bellen om te vragen hoe het met uw rug en uw been is.
 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.

- | | |
|----------------------------|---|
| a. Ik ben thuis, | 1. want mijn buik doet zeer en mijn mond doet zeer. |
| b. Ik heb pijn | 2. in mijn rug en in mijn nek. |
| c. De dokter zegt dat ik | 3. want mijn hoofd doet pijn. |
| d. Ik ga naar de huisarts, | 4. 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 (Audio dostępne w aplikacji)

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 _____ op kantoor." Op de poster zie je een tekening van een persoon achter een bureau. Het _____ is recht, de _____ is lang en de _____ is recht. De _____ liggen ontspannen op het bureau en de _____ staan op het toetsenbord.

Onder de tekening staan tips: " _____ niet te lang stil. Sta elk uur even op en _____ vijf minuten." "Voel je pijn in je rug of nek? Rek rustig je armen en draai zacht met je _____ ." Onderaan de poster staat: "Heb je vaak pijn in je _____ ? Maak een _____ 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.”

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.



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

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Ik _____ op de stoel in de wachtkamer en mijn rug doet pijn. *(Siedzę na krześle w poczekalni i bolą mnie plecy.)*
a. zat b. zit c. zitten d. ziet
2. 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. loopt c. lopen d. liepen
3. 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. zitten d. zitt

1. zit 2. lopen 3. zit

5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



a. Bij de huisarts: rug en nek

Patiënt: *Goedemorgen, ik heb pijn in mijn rug en in mijn nek. (Dzień dobry, boli mnie kręgosłup i szyja.)*

Huisartsassistente: 1. _____

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: 2. _____

b. Op kantoor: collega voelt zich niet goed

Collega Anna: 3. _____

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: 4. _____

Collega Mark: *Nee, alleen daar. Mijn hele lichaam voelt vandaag erg moe. (Nie, tylko tam. Całe moje ciało czuje się dziś bardzo zmęczone.)*

Przykładowe odpowiedzi:

1. Oei, doet uw hoofd ook pijn of alleen de rug en de nek? 2. Goed, ik maak een afspraak bij de huisarts voor uw rug en uw buik. 3. Hoi Mark, gaat het wel? Je gezicht ziet er bleek uit. 4. Heb je ook pijn in je arm of in je hand, of alleen in je hoofd en buik?

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

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. E-mail

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

Lopen (*biegać*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

ik	loop
jij/je	loopt
hij/zij/ze/het	loopt
wij/we	lopen
jullie	lopen
zij/ze	lopen

Zitten (*siedzieć*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

zit
zit
zit
zitten
zitten
zitten