

## A1.22 Körperteile

Części ciała

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/program/a1/22>



<b>Der Arm</b>	(ramię)	<b>Das Ohr</b>	(uchó)
<b>Der Bauch</b>	(brzuch)	<b>Das Auge</b>	(oko)
<b>Das Bein</b>	(noga)	<b>Der Kopf</b>	(głowa)
<b>Das Gesicht</b>	(twarz)	<b>Der Mund</b>	(usta)
<b>Der Finger</b>	(palec (u ręki))	<b>Die Nase</b>	(nos)
<b>Der Fuß</b>	(stopa)	<b>Die Hand</b>	(dłoń)
<b>Der Hals</b>	(sztyfa)	<b>Der Rücken</b>	(plecy)
<b>Der Körper</b>	(ciało)	<b>Sich fühlen</b>	(czuć się)
<b>Die Körperteile</b>	(części ciała)	<b>Weh tun</b>	(boleć)
<b>Die Haare</b>	(włosy)		

### 1. Dialog: Körpertraining: Sprunggelenke dehnen

- Niklas:** Genau so! Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist  
und deine Füße nach vorne zeigen. *(Dokładnie tak! Uważaj, żeby plecy były proste, a stopy skierowane do przodu.)*
- Fenja:** Danke für den Tipp. Ich brauche danach aber noch  
kurz deine Hilfe. *(Dzięki za radę. Potem jednak jeszcze potrzebuję twojej pomocy.)*
- Niklas:** Natürlich. Wobei denn? *(Oczywiście. W czym?)*
- Fenja:** Kannst du mir zeigen, wie ich meine Sprunggelenke  
dehnen kann? Ich habe da schon lange Probleme. *(Czy możesz mi pokazać, jak rozciągać stawy skokowe? Od dawna mam z nimi problemy.)*
- Niklas:** Klar. Fang mit einem Ausfallschritt an. *(Jasne. Zaczynaj od wykroku.)*
- Fenja:** Okay. Was genau mache ich mit meinen Knien? *(OK. Co dokładnie mam zrobić z kolanami?)*
- Niklas:** Das linke Knie bleibt auf dem Boden, und das rechte  
Knie schiebst du so weit wie möglich nach vorne. *(Lewe kolano zostaje na podłożu, a prawe przesuwasz jak najbardziej do przodu.)*
- Fenja:** Und jetzt? *(A teraz?)*
- Niklas:** Jetzt nimmst du die Hände nach vorne und drückst  
die hintere Ferse langsam nach oben. *(Teraz wyciągnij ręce do przodu i powoli unies tylną piętę.)*
- Fenja:** Das tut ein bisschen weh. Soll das so sein? *(Troczy to boli. Czy to normalne?)*
- Niklas:** Ein leichtes Ziehen ist normal. Wenn es zu  
unangenehm wird, ist es besser, aufzuhören. *(Lekki ciąg powinien występować. Jeśli robi się zbyt nieprzyjemnie, lepiej przerwać.)*

1. Wer hilft Fenja im Fitnessraum?

- a. Niklas
- b. Ihre Kollegin Anna
- c. Ihr Arzt
- d. Ihr Manager

2. Welches Körperteil hat im Dialog seit langer Zeit ein Problem?

- a. Der Hals
- b. Der Kopf
- c. Das Sprunggelenk
- d. Der Bauch

## 2. Gramatyka: Najczęstsze czasowniki nieregularne

Ucz się najważniejszych czasowników nieregularnych.



<b>Sein (być)</b>	<b>Haben (mieć)</b>	<b>Wissen (wiedzieć)</b>	<b>Werden (stawać się / zostać)</b>
Ich bin ( <i>ja jestem</i> )	Ich habe ( <i>ja mam</i> )	Ich weiß ( <i>ja wiem</i> )	Ich werde ( <i>ja będę</i> )
Du bist ( <i>ty jesteś</i> )	Du hast ( <i>ty masz</i> )	Du weißt ( <i>ty wiesz</i> )	Du wirst ( <i>ty będziesz</i> )
Er / Sie / Es ist ( <i>on / ona / ono jest</i> )	Er / Sie / Es hat ( <i>on / ona / ono ma</i> )	Er / Sie / Es weiß ( <i>on / ona / ono wie</i> )	Er / Sie / Es wird ( <i>on / ona / ono będzie</i> )
Wir sind ( <i>my jesteśmy</i> )	Wir haben ( <i>my mamy</i> )	Wir wissen ( <i>my wiemy</i> )	Wir werden ( <i>my będąemy</i> )
Ihr seid ( <i>wy jesteście</i> )	Ihr habt ( <i>wy macie</i> )	Ihr wisst ( <i>wy wiecie</i> )	Ihr werdet ( <i>wy będąecie</i> )
Sie sind ( <i>Państwo / oni są</i> )	Sie haben ( <i>Państwo / oni mają</i> )	Sie wissen ( <i>Państwo / oni wiedzą</i> )	Sie werden ( <i>Państwo / oni będąą</i> )

1. Ich \_\_\_\_\_ krank, mein Kopf tut weh und ich \_\_\_\_\_ sehr müde.  
 a. bin / sind      b. bin / bin sehr      c. bin / bist      d. bin / bin
2. Ich \_\_\_\_\_ Rückenschmerzen, mein Rücken tut sehr weh.  
 a. habe      b. bin      c. hat      d. haben
3. Wir \_\_\_\_\_ im Fitnessstudio, unser Trainer \_\_\_\_\_ viel über den Körper.  
 a. sind / wissen      b. seid / weißt      c. sind / weiß      d. sind / wird
4. Morgen \_\_\_\_\_ ich zum Arzt gehen, mein Fuß tut weh.  
 a. bin      b. werde      c. wird      d. habe

**1. bin / bin 2. habe 3. sind / weiß 4. werde**

### 3. Ćwiczenia

#### 1. E-Mail

Otrzymujesz e-mail od swojej przełożonej, ponieważ wczoraj wyszedłeś wcześniej po zajęciach fitness; odpowiedz i krótko wyjaśnij, jak się czujesz i czy dziś możesz pracować, czy nie.



Betreff: **Wie geht es Ihnen?**

Hallo Herr Müller,

Sie sind gestern im Firmen-Fitnesskurs plötzlich gegangen. Die Trainerin sagt, Ihr **Rücken** hat **weh getan** und auch das **Knie**.

Wie fühlen Sie sich heute? Können Sie normal arbeiten oder brauchen Sie einen **Tag zu Hause**?

Bitte schreiben Sie mir kurz.

Gute Besserung!

Sabine Keller

Teamleiterin

**Napisz odpowiednią odpowiedź:** vielen Dank für Ihre E-Mail. / heute fühle ich mich ... / mein Rücken / mein Knie tut ... weh.

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

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Ich habe heute Kopfschmerzen, | a. mein Bauch tut ein bisschen weh. |
| 2. Mein Rücken tut sehr weh,     | b. mein Kopf tut weh.               |
| 3. Ich fühle mich heute krank,   | c. und ich habe Kopfschmerzen.      |
| 4. Meine Nase ist zu,            | d. ich gehe zum Arzt.               |

**1-b:** Dziś boli mnie głowa, boli mnie głowa. **2-d:** Bardzo bolą mnie plecy, idę do lekarza. **3-a:** Czuję się dziś chory, mój brzuch trochę boli. **4-c:** Mam zatkany nos, i boli mnie głowa.

#### 3. Wybierz poprawne rozwiązanie

- |  |
|--|
| 1. Ich _____ mich heute sehr müde, mein Kopf (Dziś czuję się bardzo zmęczony, boli mnie głowa.)<br>tut weh.<br>a. fühle      b. fühlst      c. fühlte      d. fühlt            |
| 2. _____ du dich krank, oder ist nur dein (Czy czujesz się chory, czy tylko twój plecy są zmęczone?)<br>Rücken müde?<br>a. Fühlt      b. Gefühlst      c. Fühlst      d. Fühle |

3. Frau Müller, \_\_\_\_\_ Sie sich heute besser oder \_\_\_\_\_ haben Sie noch Kopfschmerzen? (Pani Müller, czy dziś czuje się Pani lepiej, czy nadal ma Pani ból głowy?)
- a. fühlen      b. gefühlen      c. fühlst      d. fühlt
4. Nach dem Yoga \_\_\_\_\_ wir uns entspannt, und der Rücken tut nicht mehr weh. (Po jodze czujemy się zrelaksowani i kręgosłup już nas nie bola.)
- a. fühle      b. fühlt      c. fühlst      d. fühlen

1. fühle 2. Fühlst 3. fühlen 4. fühlen

#### 4. Uzupełnij dialogi

##### a. Krank im Büro melden

**Mitarbeiter:** Guten Morgen, Frau Schulz, mir geht es nicht gut. (Dzień dobry, pani Schulz, nie czuję się dobrze.)

**Teamleiterin:** 1.\_\_\_\_\_ (Ojej, co pana boli?)

**Mitarbeiter:** Mein Kopf und mein Rücken tun sehr weh, mein ganzer Körper ist müde. (Boli mnie głowa i plecy, całe ciało jest zmęczone.)

**Teamleiterin:** 2.\_\_\_\_\_ (Dobrze, proszę zostać w domu i odpocząć.)

##### b. Beim Hausarzt in Deutschland

**Patient:** Guten Tag Frau Doktor, mein Bauch tut weh und mein Hals ist auch schlecht. (Dzień dobry, pani doktor, boli mnie brzuch i gardło też mam w złym stanie.)

**Ärztin:** 3.\_\_\_\_\_ (Czy ma pan też bóle głowy albo pleców?)

**Patient:** Ja, mein Kopf tut ein bisschen weh, aber der Rücken ist okay. (Tak, głowa boli mnie trochę, ale plecy są w porządku.)

**Ärztin:** 4.\_\_\_\_\_ (Dobrze, teraz zbadam/zbadaję pana brzuch i gardło.)

1. Oh je, was tut weh? 2. Okay, bleiben Sie bitte zu Hause und ruhen Sie sich aus. 3. Haben Sie auch Schmerzen im Kopf oder im Rücken? 4. Gut, ich untersuche jetzt Ihren Bauch und Ihren Hals.

#### 5. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

1. Du bist im Büro. Du fühlst dich nicht gut und hast Schmerzen im Kopf. Du sprichst mit deiner Chefin / deinem Chef und erklärst kurz, was los ist. (Verwende: der Kopf, weh tun, ich fühle mich nicht gut)

Mein Kopf \_\_\_\_\_

2. Du bist beim Hausarzt in Deutschland. Die Ärztin fragt: „Wo haben Sie Schmerzen?“ Du antwortest. (Verwende: der Bauch, weh tun, seit heute)

Mein Bauch \_\_\_\_\_

3. Du trainierst im Fitnessstudio mit einer Kollegin. Beim Sport hast du plötzlich Schmerzen im Rücken. Du sagst deiner Kollegin kurz, was los ist. (Verwende: der Rücken, der Körper, langsam machen)

*Mein Rücken* \_\_\_\_\_

4. Dein Kind / dein Partner schneidet sich in den Finger beim Kochen. Er oder sie zeigt dir die Hand. Du fragst nach dem Finger und wie es geht. (Verwende: der Finger, die Hand, weh tun)

*Dein Finger* \_\_\_\_\_

## **6. Napisz 3 lub 4 zdania o tym, jak fizycznie czujesz się dziś i co robisz, jeśli coś cię boli.**

*Ich fühle mich ... / Mein ... tut weh. / Ich bleibe zu Hause und ... / Ich gehe zum Arzt, wenn ...*

## **4. Ważne czasowniki**

### **Sich fühlen**

ich	fühle mich
du	ühlst dich
er/sie/es	ült sich
wir	ühlen uns
ihr	ült euch
sie	ühlen sich