



## A1.22 Części ciała

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

<b>Ciało</b>	<b>Brzuch</b>
<b>Głowa</b>	<b>Ręka</b>
<b>Twarz</b>	<b>Dłoń</b>
<b>Ucho</b>	<b>Palec</b>
<b>Oko</b>	<b>Noga</b>
<b>Nos</b>	<b>Stopa</b>
<b>Usta</b>	<b>Czuć się</b>
<b>Szyja</b>	<b>Boleć</b>
<b>Plecy</b>	

### 1. Dialog: Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę (QR: Audio)



- Trener personalny:** Cześć, Marta! Co u ciebie?
- Marta:** Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa.
- Trener personalny:** Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję.
- Marta:** A co z plecami?
- Trener personalny:** Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu.
- Marta:** Boli mnie szyja, kiedy tak robię.
- Trener personalny:** Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.
- Marta:** Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?
- Trener personalny:** Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże.
- Marta:** Dziękuję, na pewno spróbuję!

#### 1. Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy?

- Bo boli ją brzuch po obiedzie.
  - Bo ma problem z uchem.
  - Bo biega codziennie.
  - Bo dużo pracuje przy komputerze.
- Co trener radzi robić co godzinę?
    - Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.
    - Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.
    - Masować twarz i nos.
    - Położyć się i zamknąć oczy.

1-d 2-b



## 2. Gramatyka: Przysłówki sposobu: dobrze, źle, szybko, cicho...

Przysłówki sposobu są używane do opisu sposobu (czyli metody, stylu lub rodzaju), w jaki coś jest robione. Odpowiadają na pytanie „jak?”.

1. Zazwyczaj umieszcza się je po czasowniku głównym albo po dopełnieniu.

Przysłówek	Przykład
dobrze	Czuję się dziś <b>dobrze</b> i mam dużo energii.
źle	Rano czułam się <b>źle</b> , ale teraz lepiej.
powoli	Gdy uprawiam jogę, oddycham <b>powoli</b> i spokojnie.
szybko	Serce bije mi <b>szybko</b> .
cicho	Mówię <b>cicho</b> , bo dzieci śpią.
głośno	Mówię <b>głośno</b> , kiedy jestem podekscytowana.

- Mówię \_\_\_\_\_, bo boli mnie gardło.  
a. cicho      b. ciszo      c. cicha      d. cichy
- Dziś czuję się \_\_\_\_\_, więc idę do pracy.  
a. dobra      b. dobry      c. dobrze      d. dobrą
- Po schodach wchodzę \_\_\_\_\_, bo boli mnie noga.  
a. powolnie      b. powolny      c. powolą      d. powoli
- Po bieganiu oddycham \_\_\_\_\_ i piję wodę.  
a. szybka      b. szybkie      c. szybko      d. szybki

1. cicho 2. dobrze 3. powoli 4. szybko

### 3. Ćwiczenia

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

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. Dziś w pracy czuję się | a. nogi i plecy.                |
| 2. Boli mnie brzuch,      | b. bardzo źle, boli mnie głowa. |
| 3. Po bieganiu bolą mnie  | c. muszę iść do lekarza.        |
| 4. Czuję się dziś dobrze, | d. ale trochę boli mnie szyja.  |

**1-b:** Dziś w pracy czuję się bardzo źle, boli mnie głowa. **2-c:** Boli mnie brzuch, muszę iść do lekarza. **3-a:** Po bieganiu bolą mnie nogi i plecy. **4-d:** Czuję się dziś dobrze, ale trochę boli mnie szyja.



#### 2. Instrukcja do ćwiczeń w firmowej siłowni (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** rękami, brzuch, źle, szyją, boli, szybko, plecy, głowy, ciała, stóp



W naszej firmowej siłowni prosimy o krótką rozgrzewkę całego (1) \_\_\_\_\_. Stań prosto, powoli oddychaj i poczuj swoje ciało od (2) \_\_\_\_\_ do (3) \_\_\_\_\_. Na początku poruszaj delikatnie głową, ramionami i (4) \_\_\_\_\_. Potem zrób kilka prostych skłonów, żeby rozluźnić (5) \_\_\_\_\_ i (6) \_\_\_\_\_.

Jeśli pracujesz długo przy komputerze, co godzinę wstań od biurka. Wyprostuj plecy, poruszaj (7) \_\_\_\_\_ i zrób kilka kroków. Kiedy coś cię (8) \_\_\_\_\_, na przykład głowa lub plecy, nie ćwicz (9) \_\_\_\_\_. Ćwicz krótko i spokojnie. Jeśli czujesz się bardzo (10) \_\_\_\_\_, przerwij ćwiczenia i idź do lekarza lub pielęgniarki w pracy.

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



- O czym jest to ogłoszenie w pracy?
  - O spotkaniu firmowym w restauracji
  - O krótkim badaniu ciała u lekarza służbowego
  - O nowym kursie szybkiego czytania
- Dlaczego Marek nie przychodzi dziś do pracy?
  - Jedzie szybko na urlop nad morze
  - Ma ważne spotkanie służbowe w innym mieście
  - Źle się czuje i ma ból głowy oraz brzucha

#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Rano \_\_\_\_\_ się źle, boli mnie głowa i brzuch.  
a. czuj      b. czujes      c. czuję      d. czujesz
2. Po kawie \_\_\_\_\_ się dobrze i możemy pracować szybko.  
a. czują      b. czujecie      c. czujemy      d. czuję
3. Kiedy dużo piszę na komputerze, \_\_\_\_\_ mnie ręka.  
a. bolą      b. bolec      c. boleją      d. boli

1. czuję 2. czujemy 3. boli



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

##### a. Wizyta u lekarza rodzinnego

- Lekarz:** *Dzień dobry, co pana boli?*  
**Pacjent:** *Dzień dobry, boli mnie głowa i brzuch.*  
**Lekarz:** *Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*  
**Pacjent:** *Czuję się źle, mam też ból pleców.*

1. Co boli pacjenta? Powiedz pełnym zdaniem po polsku.

---

##### b. Rozmowa w biurze o zdrowiu

- Piotr:** *Cześć Kasia, jak się dziś czujesz?*  
**Kasia:** *Szczerze, czuję się źle. Bolą mnie szyja i plecy.*  
**Piotr:** *Ojej, czy boli cię też głowa albo brzuch?*  
**Kasia:** *Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.*

1. Które części ciała bolą Kasię? Wymień je po polsku.

---

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

1. Jesteś w pracy i źle się czujesz. Idziesz do szefa i mówisz, co cię boli oraz że chcesz iść do domu. (Użyj: czuć się, boleć, głowa)



2. Dzwonisz do przychodni i chcesz umówić wizytę u lekarza. Krótko powiedz, co cię boli. (Użyj: brzuch, bardzo, boleć)

---

## 7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Cześć! Tu Marek, twój trener z siłowni.

Wczoraj robiłaś/eś **ćwiczenia na plecy i brzuch**. Jak się dziś **czujesz**? Jest **dobrze** czy raczej **źle**?

Czy **boli** Cię **głowa, szyja, plecy** albo **nogi**? Napisz proszę. Jeśli coś boli, dam Ci proste ćwiczenia.

Pozdrawiam,  
Marek



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Dziękuję za wiadomość. Czuję się ... / Boli mnie ..., ale ... / Proszę o ćwiczenia na ...*

---

---

---

<b>Ważne czasowniki</b>	<b>Czuć się</b> ( <i>czuć się</i> ) Czas teraźniejszy	<b>Boleć</b> ( <i>boleć</i> ) Czas teraźniejszy
ja	czuję się	
ty	czujesz się	
on/ona/ono	czuje się	boli
my	czujemy się	
wy	czujecie się	
oni/one	czują się	