



## A1.22 Parti del corpo

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

<b>Il corpo</b>	(Ciało)	<b>La schiena</b>	(Pleczy)
<b>La testa</b>	(Głowa)	<b>La pancia</b>	(Brzuch)
<b>La faccia</b>	(Twarz)	<b>Le braccia</b>	(Ramiona)
<b>Gli occhi</b>	(Oczy)	<b>La mano</b>	(Dłoni)
<b>Le orecchie</b>	(Uszy)	<b>Il dito</b>	(Palec)
<b>Il naso</b>	(Nos)	<b>Le gambe</b>	(Nogi)
<b>La bocca</b>	(Usta)	<b>I piedi</b>	(Stopy)
<b>I capelli</b>	(Włosy)	<b>Descrivere</b>	(Opisać)
<b>Il collo</b>	(Szyja)		

### 1. Dialog: La personal trainer mostra a Riccardo degli esercizi per il mal di schiena (QR: Audio)



<b>Riccardo:</b>	Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male.	<i>(Dziś pracowałem wiele godzin przy komputerze i naprawdę bardzo boli mnie kręgosłup.)</i>
<b>Personal trainer:</b>	Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare?	<i>(To się często zdarza. Chcesz, żebym pokazała ci kilka ćwiczeń na odcinek lędźwiowy?)</i>
<b>Riccardo:</b>	Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco.	<i>(Tak, dziękuję. Czy mogę je robić na siedząco? Dziś jestem naprawdę zmęczony.)</i>
<b>Personal trainer:</b>	Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti.	<i>(Oczywiście! Usiądź na ławce, rozstaw trochę nogi i pochyl tułów do przodu.)</i>
<b>Riccardo:</b>	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	<i>(Tak jest dobrze? Czuję ciągnięcie z tyłu kolan.)</i>
<b>Personal trainer:</b>	Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.	<i>(Idealnie, to znaczy, że działa! Teraz oprzyj prawy łokieć na lewym kolanie i powoli skręć tułów.)</i>
<b>Riccardo:</b>	Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia.	<i>(Ok, teraz czuję lekkie ciągnięcie także w ramionach.)</i>
<b>Personal trainer:</b>	Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato.	<i>(Bardzo dobrze. Zrób pięć oddechów, a potem powtórz wszystko na drugą stronę.)</i>

- Perché Riccardo ha male alla schiena? *(Dlaczego Riccardo boli kręgosłup?)*
  - Perché ha corso e gli fanno male i piedi.
  - Perché ha dormito poco.
  - Perché ha lavorato molte ore al computer.
  - Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
- Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca? *(Co trenerka personalna mówi, żeby zrobić na ławce?)*
  - Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.
  - Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.
  - Chiudere le gambe e alzare le braccia.
  - Stare in piedi e toccare le orecchie.

1-c 2-b

## 2. Gramatyka: Liczba mnoga rzeczowników

Uczymy się tworzyć typy liczby mnogiej rzeczowników w języku włoskim.



1. Rodzajnik mówi nam, czy rzeczownik jest w liczbie pojedynczej czy mnogiej.

### Singolare (Liczba pojedyncza)

### Plurale (Liczba mnoga)

-o -> -i	Il naso (Nos)	I nasi (Nosy)
-a -> -e	La gamba (Noga)	Le gambe (Nogi)
-e -> -i	Il piede (Stopa)	I piedi (Stopy)

Alcuni nomi cambiano di genere dal singolare al plurale: il dito -> le dita; la mano -> le mani; il braccio -> le braccia.

Alcuni plurali irregolari: l'uomo -> gli uomini; la faccia -> le facce; la pancia -> le pance

- Oggi ho mal di testa e mi fanno male \_\_\_\_\_ occhi. (*Dzisiaj boli mnie głowa i bolą mnie oczy.*)  
a. le      b. l'      c. i      d. gli
- Dottore, da ieri mi fanno molto male \_\_\_\_\_ gambe e \_\_\_\_\_ piedi. (*Panie doktorze, od wczoraj bardzo bolą mnie nogi i stopy.*)  
a. i / i      b. gli / i      c. le / le      d. le / i
- Non vengo in ufficio perché ho \_\_\_\_\_ braccia e \_\_\_\_\_ schiena molto stanche. (*Nie przychodzę do biura, ponieważ mam bardzo zmęczone ręce i plecy.*)  
a. i / la      b. gli / la      c. le / le      d. le / la
- Il medico guarda \_\_\_\_\_ mani e conta \_\_\_\_\_ dita. (*Lekarz ogląda dłonie i liczy palce.*)  
a. i / i      b. le / le      c. le / i      d. gli / le

1. gli 2. le / i 3. le / la 4. le / le

### 3. Ćwiczenia

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

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1. Oggi mi fa male                  | a. preferisco restare seduto in ufficio. |
| 2. Ho le gambe molto stanche,       | b. ho male alla pancia e ai piedi.       |
| 3. Mi gira un po' la testa,         | c. la schiena, posso andare a casa?      |
| 4. Scrivo alle risorse umane perché | d. posso lavorare da casa oggi?          |

**1-c:** Dziś boli mnie kregosłup, mogę iść do domu? **2-d:** Mam bardzo zmęczone nogi, czy mogę dziś pracować z domu? **3-a:** Trochę kręci mi się w głowie, wolę zostać siedząc w biurze. **4-b:** Piszę do działu kadr, ponieważ boli mnie brzuch



#### 2. Ulotka firmowej siłowni (QR: Audio)

**Wypełnij luki:** collo, faccia, corpo, testa, mano, gambe, braccia, dito, pancia, schiena



Hai mal di schiena dopo molte ore al computer? La palestra della tua azienda offre una lezione gratuita di ginnastica dolce per la (1) \_\_\_\_\_ e le (2) \_\_\_\_\_. La lezione è il martedì e il giovedì, dalle 18:00 alle 18:30.

L'istruttrice mostra esercizi facili da seduti: muovi le (3) \_\_\_\_\_, la (4) \_\_\_\_\_ e il (5) \_\_\_\_\_, allunghi la (6) \_\_\_\_\_ e rilassi la (7) \_\_\_\_\_. Se senti dolore alla (8) \_\_\_\_\_ o al (9) \_\_\_\_\_, puoi fermarti e respirare. Alla fine della lezione puoi parlare con l'istruttrice e descrivere il tuo (10) \_\_\_\_\_ indicando dove hai dolore.

*Masz ból pleców po wielu godzinach przy komputerze? Siłownia w twojej firmie oferuje bezpłatną lekcję łagodnej gimnastyki na **plecy** i **nogi**. Zajęcia odbywają się we wtorek i w czwartek, od 18:00 do 18:30.*

*Instruktorka pokazuje łatwe ćwiczenia na siedząco: poruszasz **ramionami**, **głową** i **szyją**, rozciągasz **brzuch** i rozluźniasz **twarz**. Jeśli czujesz ból w **dłoni** lub w **palcu**, możesz się zatrzymać i oddychać. Na koniec lekcji możesz porozmawiać z instruktorką i opisać swoje **ciało**, wskazując, gdzie odczuwasz ból.*

*(1) schiena, (2) gambe, (3) braccia, (4) testa, (5) collo, (6) pancia, (7) faccia, (8) mano, (9) dito, (10) corpo*

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



- Qual è il problema principale della donna? (*Jaki jest główny problem tej kobiety?*)
  - Ha soprattutto dolore alle braccia.
  - Ha soprattutto dolore alla schiena.
  - Ha soprattutto male alla testa.
- Perché l'uomo resta a casa? (*Dlaczego mężczyzna zostaje w domu?*)
  - Perché è ammalato e ha la febbre.
  - Perché ha mal di schiena.
  - Perché ha la pancia e la testa in salute.

**1-b 2-a**

#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Quando parlo con il medico, \_\_\_\_\_ il dolore alla schiena. *(Kiedy rozmawiam z lekarzem, opisuję ból pleców.)*  
a. descrivono      b. descrivi      c. descrivo      d. describe
  - Il fisioterapista \_\_\_\_\_ gli esercizi per le braccia e per le gambe. *(Fizjoterapeuta opisuje ćwiczenia na ręce i na nogi.)*  
a. descrivi      b. describe      c. descriviamo      d. descrivo
  - Noi \_\_\_\_\_ i sintomi: mal di testa, dolore alla pancia e alle mani. *(My opisujemy objawy: ból głowy, ból brzucha i rąk.)*  
a. descrivete      b. descriviamo      c. descrivono      d. describe
1. descrivo 2. describe 3. descriviamo



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

##### a. In ufficio: mal di schiena

- Marco, impiegato:** *Lucia, scusa, oggi non mi sento bene: ho molto dolore alla schiena. (Lucia, przepraszam, dziś nie czuję się dobrze: bardzo boli mnie plecy.)*
- Lucia, capo ufficio:** *Mi dispiace, hai anche dolore alla testa o solo alla schiena? (Przykro mi, boli cię też głowa czy tylko plecy?)*
- Marco, impiegato:** *Solo la schiena e un po' la pancia; vorrei andare a casa a riposare. (Tylko plecy i trochę brzuch; chciałbym wrócić do domu, żeby odpocząć.)*
- Lucia, capo ufficio:** *Va bene, torna a casa e domani dimmi come stai. (Dobrze, wróć do domu i jutro powiedz mi, jak się czujesz.)*

- Dove ha dolore Marco?
- 

##### b. In farmacia: mal di gola

- Anna, cliente:** *Buongiorno, mi fa male la gola e anche un po' la testa. (Dzień dobry, boli mnie gardło i trochę też głowa.)*
- Sara, farmacista:** *Capisco, hai anche dolore alle orecchie o mal di pancia? (Rozumiem, boli cię też uszy albo brzuch?)*
- Anna, cliente:** *No, solo gola e testa; inoltre la bocca è molto secca. (Nie, tylko gardło i głowa; poza tym mam bardzo suche usta.)*
- Sara, farmacista:** *Ti do uno sciroppo per la gola: prendi due cucchiaini al giorno e riposa. (Dam ci syrop na gardło: bierz dwie łyżki dziennie i odpoczywaj.)*

- Quale parte del corpo fa male ad Anna?
-

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

1. Sei al lavoro in Italia. Hai mal di schiena dopo molte ore al computer. Vai dal tuo responsabile e spieghi il problema. Chiedi di alzarti, fare una pausa o lavorare in piedi. (Usa: la schiena, mal di, posso)



2. Sei in palestra con colleghi italiani. L'istruttore ti chiede: "Come stai?". Spiega che hai un po' di dolore alle gambe e che oggi fai esercizi leggeri. (Usa: le gambe, un po' di dolore, oggi)

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

Ciao,  
sono **Sara**, la tua **personal trainer**.  
Ieri mi hai detto: "Ho **mal di schiena**, sto molte ore al **computer**".  
Come va oggi la **schiena**? Hai ancora **dolore** alla **schiena** o alle **gambe**?  
Posso mandarti una **scheda** con tre **esercizi** semplici, da fare **da seduto** a casa o in ufficio.  
Scrivimi: come stai oggi? Vuoi gli esercizi?  
A presto,  
Sara



**Napisz odpowiednią odpowiedź:** *Oggi mi sento... / Ho dolore a... / Vorrei ricevere...*

### Ważne czasowniki

### Descrivere (opisywać)

	Presente
io	descrivo
tu	descrivi
lui/lei	descrive
noi	descriviamo
voi	descrivete
loro	descrivono