



A1.22 Parti del corpo

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

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

1. Dialog: La personal trainer mostra a Riccardo degli esercizi per il mal di schiena

Riccardo:	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>
Personal trainer:	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>
Riccardo:	Sì, grazie. Posso farli da seduto? Oggi sono davvero stanco.	<i>(Tak, dziękuję. Czy mogę je robić na siedząco? Dziś jestem naprawdę zmęczony.)</i>
Personal trainer:	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>
Riccardo:	Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia.	<i>(Tak jest dobrze? Czuję ciągnięcie z tyłu kolan.)</i>
Personal trainer:	Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto.	<i>(Idealnie, to znaczy, że działa! Teraz oprzy prawy łokieć na lewym kolanie i powoli skręć tułów.)</i>
Riccardo:	Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia.	<i>(Ok, teraz czuję lekkie ciągnięcie także w ramionach.)</i>
Personal trainer:	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>

1. Perché Riccardo ha male alla schiena?

- a. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.
- b. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
- c. Perché ha dormito poco.
- d. Perché ha lavorato molte ore al computer.

2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca?

- a. Chiudere le gambe e alzare le braccia.
- b. Stare in piedi e toccare le orecchie.
- c. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.
- d. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.

1-d 2-c

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)

- Oggi ho mal di testa e mi fanno male _____ occhi.
a. le b. l' c. i d. gli
- Dottore, da ieri mi fanno molto male _____ gambe e _____ piedi.
a. i / i b. gli / i c. le / le d. le / i
- Non vengo in ufficio perché ho _____ braccia e _____ schiena molto stanche.
a. i / la b. gli / la c. le / le d. le / la
- Il medico guarda _____ mani e conta _____ dita.
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.

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

2. Ulotka firmowej siłowni (Audio dostępne w aplikacji)

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 _____ e le _____. La lezione è il martedì e il giovedì, dalle 18:00 alle 18:30.

L'istruttrice mostra esercizi facili da seduti: muovi le _____, la _____ e il _____, allunghi la _____ e rilassi la _____. Se senti dolore alla _____ o al _____, puoi fermarti e respirare. Alla fine della lezione puoi parlare con l'istruttrice e descrivere il tuo _____ 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.*

3. Posłuchaj fragmentów audio i wybierz poprawne rozwiązanie.

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



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. describe d. descrivo
 - 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. describe d. descrivono
1. descrivo 2. describe 3. descriviamo

5. Odegraj rolę: Uzupełnij dialogi



a. In ufficio: mal di schiena

- Marco, impiegato:** *Lucia, scusa, oggi non mi sento bene: ho molto dolore alla schiena. (Lucia, prezzaszam, dziś nie czuję się dobrze: bardzo boli mnie plecy.)*
- Lucia, capo ufficio:** 1. _____
- 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:** 2. _____

b. In farmacia: mal di gola

- Anna, cliente:** 3. _____
- Sara, farmacista:** *Capisco, hai anche dolore alle orecchie o mal di pancia? (Rozumiem, boli cię też uszy albo brzuch?)*
- Anna, cliente:** 4. _____
- 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.)*

Przykładowe odpowiedzi:

1. Mi dispiace, hai anche dolore alla testa o solo alla schiena? 2. Va bene, torna a casa e domani dimmi come stai. 3. Buongiorno, mi fa male la gola e anche un po' la testa. 4. No, solo gola e testa; inoltre la bocca è molto secca.

6. Ćwiczenia w parach lub z nauczycielem.

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. E-mail

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