



A1.22 Części ciała

- Get to know the basic body parts.
- Basic phrases to describe your health.

Ciało	<i>(body)</i>	Brzuch	<i>(stomach)</i>
Głowa	<i>(head)</i>	Ręka	<i>(arm)</i>
Twarz	<i>(face)</i>	Dłoń	<i>(hand)</i>
Ucho	<i>(ear)</i>	Palec	<i>(finger)</i>
Oko	<i>(eye)</i>	Noga	<i>(leg)</i>
Nos	<i>(nose)</i>	Stopa	<i>(foot)</i>
Usta	<i>(mouth)</i>	Czuć się	<i>(to feel)</i>
Szyja	<i>(neck)</i>	Boleć	<i>(to hurt)</i>
Plec	<i>(back)</i>		

1. Dialogue: Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę

Trener personalny:	Cześć, Marta! Co u ciebie?	<i>(Hi, Marta! How are you doing?)</i>
Marta:	Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa.	<i>(Hi! I'm okay, but I work a lot at the computer and my back, neck and head hurt.)</i>
Trener personalny:	Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję.	<i>(I suggest some relaxation exercises. To begin, turn your head left and right to loosen your neck.)</i>
Marta:	A co z plecami?	<i>(What about my back?)</i>
Trener personalny:	Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu.	<i>(Stand up straight, raise your arms overhead and gently tilt your head back.)</i>
Marta:	Boli mnie szyja, kiedy tak robię.	<i>(My neck hurts when I do that.)</i>
Trener personalny:	Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.	<i>(You can massage your neck. That should help relax your body.)</i>
Marta:	Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?	<i>(Thank you! What else can I do?)</i>
Trener personalny:	Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże.	<i>(Every hour, get up, stretch your arms and legs and walk around a bit. That will help.)</i>
Marta:	Dziękuję, na pewno spróbuję!	<i>(Thanks, I'll definitely try that!)</i>

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

1-a 2-c



2. Grammar: Adverbs of manner: dobrze, źle, szybko, cicho...

Adverbs of manner are used to describe the way (that is, the method, style, or type) in which something is done. They answer the question "how?"

1. They are usually placed after the main verb or after the object.

Przysłówek Przykład

dobrze (*well*) Czuję się dziś **dobrze** i mam dużo energii. (*I feel well today and I have a lot of energy.*)

źle (*badly*) Rano czułam się **źle**, ale teraz lepiej. (*In the morning I felt badly, but now better.*)

powoli (*slowly*) Gdy uprawiam jogę, oddycham **powoli** i spokojnie. (*When I do yoga, I breathe slowly and calmly.*)

szybko (*quickly*) Serce bije mi **szybko**. (*My heart is beating quickly.*)

cicho (*quietly*) Mówię **cicho**, bo dzieci śpią. (*I speak quietly because the children are sleeping.*)

głośno (*loudly*) Mówię **głośno**, kiedy jestem podekscytowana. (*I speak loudly when I am excited.*)

- Mówię _____, bo boli mnie gardło.
 a. cicho b. ciszo c. cicha d. cichy
- Dzisiaj 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. Exercises



1. Match each beginning with its correct ending.

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

1-b: Today at work I feel really bad; I have a headache. **2-c:** My stomach hurts; I need to go to the doctor. **3-a:** After running, my legs and back hurt. **4-d:** I feel fine today, but my neck hurts a little.

2. Guidelines for the company gym (Audio available in app)

Fill in the gaps: rękami, brzuch, źle, szyją, boli, szybko, plecy, głowy, ciała, stóp

W naszej firmowej siłowni prosimy o krótką rozgrzewkę całego _____. Stań prosto, powoli oddychaj i poczuj swoje ciało od _____ do _____. Na początku poruszaj delikatnie głową, ramionami i _____. Potem zrób kilka prostych skłonów, żeby rozluźnić _____ i _____.

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

In our company gym, we ask that you do a short full-body warm-up. Stand up straight, breathe slowly and notice your body from head to toe. At first, move your head, shoulders and arms gently. Then do a few simple bends to loosen your back and abdomen.

If you spend long periods at the computer, get up from your desk every hour. Straighten your back, move your neck and take a few steps. If something hurts, for example your head or back, don't exercise quickly. Exercise briefly and calmly. If you feel very unwell, stop exercising and see the doctor or the nurse at work.

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



- O czym jest to ogłoszenie w pracy?
(What is this announcement at work about?)
 - O spotkaniu firmowym w restauracji
 - O krótkim badaniu ciała u lekarza służbowego
 - O nowym kursie szybkiego czytania
- Dlaczego Marek nie przychodzi dziś do pracy?
(Why isn't Marek coming to work today?)
 - Jedzie szybko na urlop nad morze
 - Źle się czuje i ma ból głowy oraz brzucha
 - Ma ważne spotkanie służbowe w innym mieście

4. Choose the correct solution

1. Rano _____ się źle, boli mnie głowa i brzuch. *(In the morning I feel unwell; I have a headache and a stomachache.)*
a. czujesz b. czuj c. czujesz d. czuję
2. Po kawie _____ się dobrze i możemy pracować szybko. *(After coffee we feel well and can work quickly.)*
a. czujemy b. czujecie c. czuję d. czują
3. Kiedy dużo piszę na komputerze, _____ mnie ręka. *(When I write a lot on the computer, my hand hurts.)*
a. bolą b. boleć c. boli d. boleją

1. czuję 2. czujemy 3. boli

5. Role-play: Complete the dialogues



a. Wizyta u lekarza rodzinnego

- Lekarz:** *Dzień dobry, co pana boli?*
(Good morning, what is bothering you?)
- Pacjent:** 1. _____
- Lekarz:** *Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*
(I see. How are you feeling now?)
- Pacjent:** 2. _____

b. Rozmowa w biurze o zdrowiu

- Piotr:** 3. _____
- Kasia:** *Szczerze, czuję się źle. Bolą mnie szyja i plecy.*
(To be honest, I don't feel well. My neck and back hurt.)
- Piotr:** 4. _____
- Kasia:** *Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.*
(My head hurts a little, and my arm hurts from using the computer.)

Example answers:

1. Dzień dobry, boli mnie głowa i brzuch. 2. Czuję się źle, mam też ból pleców. 3. Cześć Kasia, jak się dziś czujesz? 4. Ojej, czy boli cię też głowa albo brzuch?

6. Practice in pairs or with your teacher.

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. WhatsApp

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



Write an appropriate response: *Dziękuję za wiadomość. Czuję się ... / Boli mnie ..., ale ... / Proszę o ćwiczenia na ...*

Important verbs	Czuć się (to feel) Czas teraźniejszy	Boleć (to hurt) Czas teraźniejszy
ja	czuję się	
ty	czujesz się	
on/ona/ono	czuje się	boli
my	czujemy się	
wy	czujecie się	
oni/one	czują się	