



A1.22 Części ciała

- Conheça as partes básicas do corpo.
- Frases básicas para descrever a sua saúde.

Ciało	(Corpo)	Brzuch	(Barriga)
Głowa	(Cabeça)	Ręka	(Braço)
Twarz	(Rosto)	Dłoń	(Mão)
Ucho	(Orelha)	Palec	(Dedo)
Oko	(Olho)	Noga	(Perna)
Nos	(Nariz)	Stopa	(Pé)
Usta	(Boca)	Czuć się	(Sentir-se)
Szyja	(Pescoço)	Boleć	(Doer)
Plecy	(Costas)		

1. Diálogo: Trener personalny poleca ćwiczenia rozluźniające na plecy, szyję i głowę (QR: Áudio)



Trener personalny:	Cześć, Marta! Co u ciebie?	(Olá, Marta! Como você está?)
Marta:	Cześć! Dobrze, ale dużo pracuję przy komputerze i bolą mnie plecy, szyja i głowa.	(Olá! Estou bem, mas trabalho muito no computador e minhas costas, meu pescoço e minha cabeça doem.)
Trener personalny:	Proponuję ćwiczenia na rozluźnienie. Na początek obracaj głowę w lewo i w prawo, żeby rozluźnić szyję.	(Sugiro exercícios para relaxar. Para começar, gire a cabeça para a esquerda e para a direita, para relaxar o pescoço.)
Marta:	A co z plecami?	(E as costas?)
Trener personalny:	Stań prosto, unieś ręce do góry i delikatnie przechyl głowę do tyłu.	(Fique em pé, levante os braços e incline suavemente a cabeça para trás.)
Marta:	Boli mnie szyja, kiedy tak robię.	(Meu pescoço dói quando faço isso.)
Trener personalny:	Możesz masować szyję. To pomoże zrelaksować ciało.	(Você pode massagear o pescoço. Isso vai ajudar a relaxar o corpo.)
Marta:	Dziękuję! Co jeszcze mogę zrobić?	(Obrigada! O que mais eu posso fazer?)
Trener personalny:	Co godzinę wstań, rozciągnij ręce i nogi i przejdź się trochę. To pomoże.	(A cada hora, levante-se, alongue os braços e as pernas e caminhe um pouco. Isso vai ajudar.)
Marta:	Dziękuję, na pewno spróbuję!	(Obrigada, com certeza vou tentar!)

- Dlaczego Marta ma ból pleców, szyi i głowy? (Por que Marta tem dor nas costas, no pescoço e na cabeça?)
 - Bo ma problem z uchem.
 - Bo boli ją brzuch po obiedzie.
 - Bo dużo pracuje przy komputerze.
 - Bo biega codziennie.
- Co trener radzi robić co godzinę? (O que o treinador recomenda fazer a cada hora?)
 - Siedzieć prosto i nie ruszać rąk.
 - Położyć się i zamknąć oczy.
 - Wstać, rozciągnąć ręce i nogi i trochę się przejść.
 - Masować twarz i nos.

1-c 2-c



2. Gramática: Advérbios de modo: **dobrze, źle, szybko, cicho...**

Os advérbios de modo são usados para descrever a maneira (ou seja, o método, o estilo ou o tipo) como algo é feito. Eles respondem à pergunta "como?" (jak?).

1. Normalmente, colocam-se depois do verbo principal ou depois do complemento.

Przysłówek

(Advérbio)

Przykład (Exemplo)

dobrze (<i>bem</i>)	Czuję się dziś dobrze i mam dużo energii. (<i>Sinto-me bem hoje e tenho muita energia.</i>)
źle (<i>mal</i>)	Rano czułam się źle , ale teraz lepiej. (<i>De manhã eu estava a sentir-me mal, mas agora melhor.</i>)
powoli (<i>devagar</i>)	Gdy uprawiam jogę, oddycham powoli i spokojnie. (<i>Quando pratico ioga, respiro devagar e calmamente.</i>)
szybko (<i>rapidamente</i>)	Serce bije mi szybko . (<i>O meu coração bate rapidamente.</i>)
cicho (<i>baixinho</i>)	Mówię cicho , bo dzieci śpią. (<i>Falo baixinho, porque as crianças estão a dormir.</i>)
głośno (<i>alto</i>)	Mówię głośno , kiedy jestem podekscytowana. (<i>Falo alto quando estou entusiasmada.</i>)

- Mówię _____, bo boli mnie gardło. (*Falo baixo, porque dói-me a garganta.*)
 a. cicho b. ciszo c. cicha d. cichy
- Dzisiaj czuję się _____, więc idę do pracy. (*Hoje sinto-me bem, por isso vou trabalhar.*)
 a. dobra b. dobry c. dobrze d. dobrą
- Po schodach wchodzę _____, bo boli mnie noga. (*Subo as escadas devagar, porque dói-me a perna.*)
 a. powolnie b. powolny c. powolą d. powoli
- Po bieganiu oddycham _____ i piję wodę. (*Depois de correr, respiro rápido e bebo água.*)
 a. szybka b. szybkie c. szybko d. szybki

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

3.Exercícios

1. Associe cada início à sua terminação correta.

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 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: Hoje no trabalho sinto-me muito mal, dói-me a cabeça. **2-c:** Dói-me a barriga, tenho de ir ao médico. **3-a:** Depois de correr doem-me as pernas e as costas. **4-d:** Hoje sinto-me bem, mas dói-me um pouco o pescoço.



2. Instruções na academia da empresa (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: 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 głowę, 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.

Na academia da nossa empresa, pedimos um breve aquecimento de todo o corpo. Fique em pé, respire devagar e sinta o seu corpo da cabeça aos pés. No começo, mova suavemente a cabeça, os ombros e as mãos. Depois faça algumas flexões simples para relaxar as costas e o abdômen.

Se você trabalha muito tempo no computador, a cada hora levante-se da mesa. Endireite as costas, mova o pescoço e dê alguns passos. Quando alguma coisa estiver doendo, por exemplo a cabeça ou as costas, não faça exercícios rápido. Exercite-se por pouco tempo e com calma. Se você se sentir muito mal, interrompa os exercícios e vá ao médico ou à enfermeira no trabalho.

(1) ciała, (2) głowy, (3) stóp, (4) rękami, (5) plecy, (6) brzuch, (7) szyją, (8) boli, (9) szybko, (10) źle



3. Ouça os fragmentos de áudio e escolha a solução correta. (QR: Áudio)

- O czym jest to ogłoszenie w pracy? (*Sobre o que é este anúncio no trabalho?*)
 - O spotkaniu firmowym w restauracji
 - O krótkim badaniu ciała u lekarza służbowego
 - O nowym kursie szybkiego czytania
- Dlaczego Marek nie przychodzi dziś do pracy? (*Por que Marek não vem hoje ao trabalho?*)
 - Jedzie szybko na urlop nad morze
 - Ma ważne spotkanie służbowe w innym mieście
 - Źle się czuje i ma ból głowy oraz brzucha

1-b 2-c

4. Escolha a solução correta

- Rano _____ się źle, boli mnie głowa i brzuch. (*De manhã sinto-me mal, dói-me a cabeça e a barriga.*)
 - czuj
 - czujes
 - czuję
 - czujesz
- Po kawie _____ się dobrze i możemy pracować szybko. (*Depois do café sentimo-nos bem e podemos trabalhar rapidamente.*)
 - czują
 - czujecie
 - czujemy
 - czuję
- Kiedy dużo piszę na komputerze, _____ mnie ręka. (*Quando escrevo muito no computador, dói-me a mão.*)
 - bolą
 - boleć
 - boleją
 - boli

1. czuję 2. czujemy 3. boli

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



a. Wizyta u lekarza rodzinnego

- Lekarz:** *Dzień dobry, co pana boli?*
(*Bom dia, o que está doendo no senhor?*)
- Pacjent:** *Dzień dobry, boli mnie głowa i brzuch.*
(*Bom dia, dói minha cabeça e minha barriga.*)
- Lekarz:** *Rozumiem. Jak się pan teraz czuje?*
(*Entendo. Como o senhor está se sentindo agora?*)
- Pacjent:** *Czuję się źle, mam też ból pleców.*
(*Estou me sentindo mal, também tenho dor nas costas.*)

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

b. Rozmowa w biurze o zdrowiu

- Piotr:** *Cześć Kasia, jak się dziś czujesz?*
(Oi, Kasia, como você está se sentindo hoje?)
- Kasia:** *Szczerze, czuję się źle. Bolą mnie szyja i plecy.*
(Sinceramente, estou me sentindo mal. Doem meu pescoço e minhas costas.)
- Piotr:** *Ojej, czy boli cię też głowa albo brzuch?*
(Puxa, sua cabeça ou sua barriga também doem?)
- Kasia:** *Trochę boli mnie głowa i ręka od komputera.*
(Minha cabeça dói um pouco e meu braço dói por causa do computador.)

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

6. Pratique em pares ou com o seu professor. (QR: IA+)

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *Dziękuję za wiadomość. Czuję się ... / Boli mnie ..., ale ... / Proszę o ćwiczenia na ...*

Verbos importantes

Czuć się (*sentir se*)

Czas teraźniejszy

czuję się

czujesz się

czuje się

czujemy się

czujecie się

czują się

Boleć (*doer*)

Czas teraźniejszy

boli

ja
ty
on/ona/ono
my
wy
oni/one