



4.1

Parts of the body

Części ciała

ankle kostka
arm ręka, ramię
back plecy
blood krew
body ciało
cheek policzek
chest klatka piersiowa
ear ucho
eye oko
eyebrow brew
face twarz
finger palec
foot/feet stopa/stopy
hair włosy
hand dłoń
head głowa
heart serce
knee kolano
leg noga
lips wargi
mouth usta
nail paznokieć
neck szyja
nose nos
shoulder ramię
skin skóra
stomach żołądek, brzuch
thumb kciuk
toe palec u nogi
tongue język
tooth/teeth ząb/zęby

Everyday hygiene

Higiena codzienna

brush your hair czesać włosy (szczotką)
brush your teeth myć zęby
clean hands with soap myć ręce mydłem
comb hair czesać włosy
have a bath kąpać się
have a shower brać prysznic
have a wash umyć się
wash your face umyć twarz
wash your hands umyć ręce

Healthy lifestyle

Zdrowy tryb życia

do sports uprawiać sporty
drink a lot of water pić dużo wody
eat fruit and vegetables jeść owoce i warzywa
eat healthy food jeść zdrową żywność
exercise regularly ćwiczyć regularnie
go to bed early wcześniej chodzić spać

Illnesses and injuries

Choroby i urazy

break a leg złamać nogę
broken arm złamana ręka
bruise an eye podbić oko
burn a hand oparzyć się w rękę
burned eyebrows spalone brwi
burned-off hair spalone włosy

cold przeziębienie
cough kaszel
cut a leg/finger skaleczyć się w nogę/palec
earache ból ucha
feel ill źle się czuć
feel sick mieć mdłości
food poisoning zatrucie pokarmowe
headache ból głowy
hit your head uderzyć się w głowę
hurt your ankle zranić się w kostkę
pull a muscle naciągnąć mięsień
runny nose zakatarzony nos
sore throat ból gardła
sprain your wrist skręcić rękę w nadgarstku
stomach ache ból brzucha
temperature gorączka
the flu grypa
toothache ból zęba
twist your ankle skręcić nogę w kostce

First Aid

Pierwsza pomoc

clean the wound oczyścić ranę
have an X-ray zrobić prześwietlenie
put a bandage założyć bandaż
put a dressing założyć opatrunek
put an ice pack on przyłożyć okład z lodu
put some cream posmarować kremem
wear a plaster cast nosić opatrunek gipsowy

Other

Inne

accident wypadek
ambulance karetka pogotowia, ambulans
aspirin aspiryna
be injured być rannym
chemist's apteka
dentist dentysta
doctor lekarz
ear drops krople do ucha
feel dizzy mieć zawroty głowy
germs zarazki
give advice radzić, udzielać rad
healthy zdrowy
hospital szpital
look after opiekować się
medicine lekarstwo
nurse pielęgniarka
optician's zakład optyczny
painkiller środek przeciwbólowy
patient pacjent
prescription recepta
protect chronić
recover wyzdrowieć
safe bezpieczny
scratch zadrapać; zadrapanie
sneeze kichać
snore chrapać
strong silny
survive przeżyć, przetrwać

syrup syrop
take a pill zażyć pigułkę
take vitamins zażyć witaminy
toothbrush szczoteczka do zębów
towel ręcznik
unhealthy niezdrowy
visit the doctor pójść do lekarza

Useful phrases

Przydatne wyrażenia

Are you OK? Czy wszystko w porządku?
How are you feeling today? Jak się dzisiaj czujesz?
I feel awful. Czuję się fatalnie.
I feel terrible. Czuję się okropnie.
Is it serious? Czy to coś poważnego?
Much better, thanks. Dużo lepiej, dziękuję.
My head hurts! Głowa mnie boli!
Were you ill? Czy byłeś chory?/ Czy byłaś chora?
What's the matter? Co się dzieje?/ O co chodzi?
What's wrong? Co jest nie tak?
Why don't you take ... ? Może zażyjesz ... ?
You don't look well. Nie wyglądasz dobrze.
You look awful. Wyglądasz fatalnie.
You must stay in bed. Musisz zostać w łóżku.
You mustn't go outside. Nie wolno ci wychodzić.
You should see Powinieneś/Powinnaś pójść do