



Lekcja 6

Zdrowy styl życia

www.coslychac.pl

Jak ja tęsknię za hamburgerem! Dzisiaj mi się nawet śnił... A wszystko przez moją mamę, która nagle postanowiła, że musimy zacząć się zdrowo odżywiać. I teraz nie mam w domu NIC normalnego do jedzenia! W lodówce leży chyba milion różnych sałat i jakieś kielki – kto w ogóle je coś takiego?! Zniknęła nie tylko coca-cola, ale nawet soki i napoje! Nikt (poza moją mamą) nie wie, gdzie jest sól i cukier. Dzisiaj do szkoły dostałem kanapkę z rzodkiewką i szczypiorkiem, a do tego kilka małych marchewek, jabłko i wodę. Jak poprosiłem o pieniądze na drożdżówkę, to dostałem wykład na temat prawidłowego odżywiania się w okresie dorastania. Tato oczywiście powiedział, że mama ma rację i musimy się przyzwyczaić do nowych smaków, ale jestem pewien, że potajemnie je coś na mieście. Ale przecież się nie przyzna, a kieszonkowe już wydałem, więc nawet nie mogę nigdzie pójść i kupić sobie czegoś porządnego do jedzenia... Z głodu już nawet zacząłem jeść te marchewki. Nie są takie złe, no ale ile można? Poza tym, co jest złego w hamburgerze?!

Skomentuj

 @follow

Udostępnij

Porozmawiajmy

1. Na czym polega zdrowy styl życia?
2. Jaki styl życia dominuje w twoim otoczeniu?
3. Jakie są zagrożenia związane z niezdrowymi przyzwyczajeniami?

Zasady zdrowego stylu życia

I. Proszę wybrać z ramki odpowiednie wyrazy do podanych niżej definicji.

kaloria / miążdżyca / przekąska / obrzęk / metabolizm / nawyk / ciecierzycza / komórka / **dotlenienie**

0. dotlenienie – dostarczenie komuś lub czemuś dodatkowej ilości tlenu
1. – jednostka wartości energetycznej pokarmu
2. – jedzenie spożywane między regularnymi posiłkami
3. – najmniejsza cząstka żywego organizmu
4. – przemiana materii
5. – przewlekła choroba objawiająca się stwardnieniem i zwężeniem tętnic
6. – przyzwyczajenie do czegoś
7. – roślina o jadalnych nasionach podobnych do grochu; ciecioraka
8. – spuchnięcie jakiegoś miejsca na ciele; opuchlizn

II. Proszę dopasować teksty z II kolumny do tytułów z I kolumny.

1	Rozpocznij dzień od sycącego posiłku	A	Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej wartości odżywczych. Słodycze to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru i tłuszczów powodujących miążdżycę. Z kolei słone przekąski, zakupki chińskie i dania gotowe zasypują nas solą, glutaminianem sodu, a także innymi szkodliwymi substancjami.
2	Jedz regularnie	B	Zastanów się, ile razy krytykowałeś siebie, obwinałeś się o rzeczy, na które nie masz wpływu, a na komplementy reagowałeś alergicznie. Pomyśl, czy zwracałabyś się tak do dziecka? Znajdź swoje wewnętrzne dziecko i przynajmniej raz dziennie pochwal się za to, co udało ci się dzisiaj zrobić.
3	Urozmaicaj!	C	Aby zrekompensować codzienne straty wody z organizmu, powinniśmy wypijać jej co najmniej od 1,5 do 2 litrów dziennie. Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zapobiega też powstawaniu obrzęków. Składamy się w 70% z wody! Nie zapominajmy o tym.
4	Unikaj gotowych produktów i sklepowych słodyczy	D	Ciągle słyszymy o pięciu posiłkach dziennie co 3 godziny. Ale to naprawdę niezwykle istotne. Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu, podczas których jesteśmy w stanie pochłoniąć wszystko, co mamy pod ręką.
5	Pij odpowiednią ilość wody	E	Znajdź czas tylko dla siebie. Poczytaj książkę, posłuchaj ulubionej muzyki, umów się z przyjaciółmi. Tylko nie rozmawiajcie ciągle o problemach! Takie proste rzeczy naprawdę pomagają utrzymać równowagę psychiczną.

6	Wprowadź aktywność fizyczną	F	Nie pozwól, aby życie w biegu tobą zawładnęło i wygospodaruj odpowiednią ilość godzin na sen. Nie tylko będziesz fizycznie zdrowszy, ale również radośniejszy, bardziej skoncentrowany i efektywny w nauce i pracy.
7	Zadbaj o relaks	G	Nie od razu Rzym zbudowano. I nie od razu uda ci się zmienić swój styl życia na zdrowy. Staraj się stopniowo eliminować zachowania, które ci nie służą. Od czego zacząć? Na przykład nie sól pomidora na kanapce, przygotuj zdrową sałatkę na kolację, 2 razy w tygodniu poświęć godzinę na odpoczynek po ciężkim dniu w szkole. Z czasem pozbycie się dotychczasowych złych nawyków będzie stanowiło coraz mniejszy problem.
8	Pracuj nad poczuciem własnej wartości	H	Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste, które powoli będą dostarczać ci energii przez cały poranek. Wybieraj kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, płatki owsiane z orzechami lub pastę z ciecierzycy.
9	Wysypiaj się	I	Wysiłek fizyczny to relaks dla umysłu. Jeśli nie masz czasu na aerobic, wyjdź na spacer, pojedź do szkoły na rowerze, a w weekend wybierz się na basen, zamiast siedzieć przed komputerem. Regularne, umiarkowane ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg i komórki ciała, a także przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego.
10	Wprowadzaj zmiany małymi krokami	J	Zadbaj, aby każdy twój posiłek zawierał różnorodne produkty. Staraj się nie jeść chleba z szynką na śniadanie, drugie śniadanie i kolację. Przygotowuj różnego rodzaju pasty, twarożki i sałatki. Jedz surowe warzywa jak najczęściej, najlepiej 5 razy dziennie i pamiętaj, aby twój talerz był zawsze kolorowy. Jedzenie różnokolorowych produktów zapewnia dostarczenie składników odżywczych i witamin z różnych grup.

<https://dietetycy.org.pl/>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
H									

III. Proszę napisać, dlaczego pokazane niżej pojęcia można uznać za lekarzy.

Sześciu najlepszych lekarzy na świecie

Przykład:



Słońce jest lekarzem, bo:

- dotlenia i poprawia krążenie krwi
- dostarcza witaminy D
- wpływa na optymistyczny nastrój

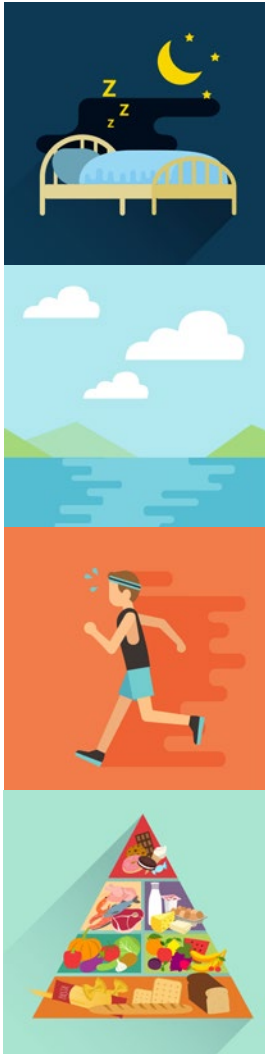
Woda jest lekarzem, bo:

.....

.....

.....

.....



Sen jest lekarzem, bo:

.....

.....

.....

.....

Świeże powietrze jest lekarzem, bo:

.....

.....

.....

.....

Ruch jest lekarzem, bo:

.....

.....

.....

.....

Zdrowa dieta jest lekarzem, bo:

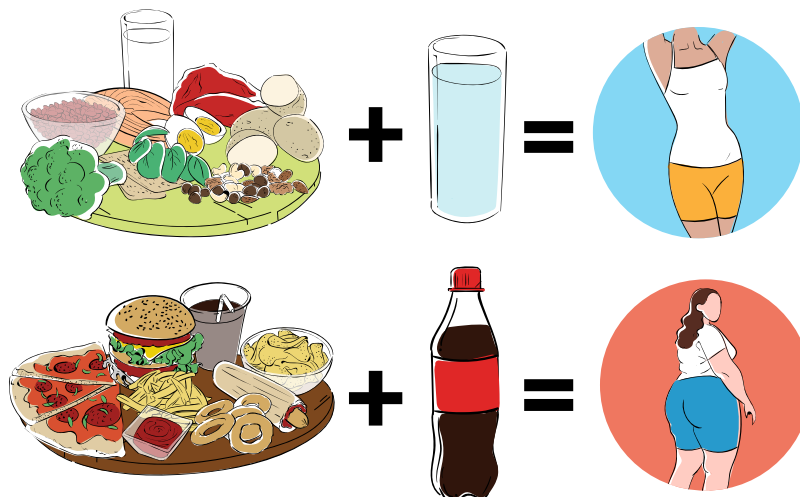
.....

.....

.....

.....

Zdrowe odżywianie



 **Sprawdź czy rozumiesz.**

odżywiać się czym?, jak?; odżywianie; odżywczy / żywić się; żywienie / spożywać; spożywczy
żywność, jedzenie, pokarm; żywnościowy / składniki pokarmowe (białko, węglowodany, skrobia, tłuszcze,
błonnik, cukry, składniki mineralne) / tyć – utycić; tycie; otyłość; otyły / chudnąć – schudnąć; chudy

I. Proszę dopasować zdjęcia do podanych informacji.

11 niezdrowych produktów

0



1



2



4



5



6



7



8



9



10



11



A W popularnych sieciówkach ten słynny kotlet ma w swoim składzie jedynie 2 proc. mięsa. Reszta to woda, tkanki łączne, zmielone kości i „chemikalia”.

B Podczas smażenia ich w głębokim tłuszczu uwalniają się substancje toksyczne.

C Są to bomby węglowodanowe. Dwie kromki podnoszą poziom cukru we krwi w podobnym stopniu, co czekoladowy batonik. Nadmiar węglowodanów jest przetwarzany w tłuszcz, a więc sprzyja otyłości.

D Wysoko przetworzone utwardzone oleje roślinne zawierają tłuszcze trans, które zwiększają ryzyko niepłodności, chorób serca, depresji i nowotworów.

E Większość żywności w restauracjach szybkiej obsługi jest produkowana masowo i ma niewielką wartość odżywczą.

F Produkt silnie uzależniający. Badania dowodzą, że związek między spożywaniem go a otyłością jest silniejszy niż w przypadku innych produktów spożywczych.

G Najgroźniejszy w nim jest cholesterol, który powoduje niedrożność żył i zakłóca swobodne krążenie krwi po organizmie.

H Spożywana w ilości powyżej 5 g dziennie (niecała łyżeczka) zaburza przyswajanie substancji odżywczych i prawidłowe funkcje organizmu.

I Należy do produktów uzależniających. Można jej używać do przetykania rur i usuwania rdzy z metalowych przedmiotów.

J Uwielbiają go komórki nowotworowe. Gwałtownie podnosi poziom insuliny i przyczynia się do rozwoju wielu chorób.

K Najgorsze są zamknięte w foliowych opakowaniach. Pełno w nich substancji konserwujących o działaniu rakotwórczym.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
F										

II. Proszę odpowiedzieć na pytania, używając wyrazów podanych w nawiasie.

0. Dlaczego spożywanie białego pieczywa jest niezdrowe? (węglowodany, otyłość)

Jedzenie białego pieczywa, które ma dużą zawartość węglowodanów, może powodować otyłość.

1. Co łączy coca colę i chipsy? (produkt uzależniający, podobnie)

.....

.....

2. Jakie niekorzystne działanie na organizm może mieć majonez? (cholesterol, żyły)

.....

.....

3. Dlaczego powinniśmy unikać foliowanych wędlin? (konserwanty, rakotwórczy)

.....

.....

4. Jakie szkodliwe substancje występują w margarynie? (tłuszcze trans, choroby)

.....

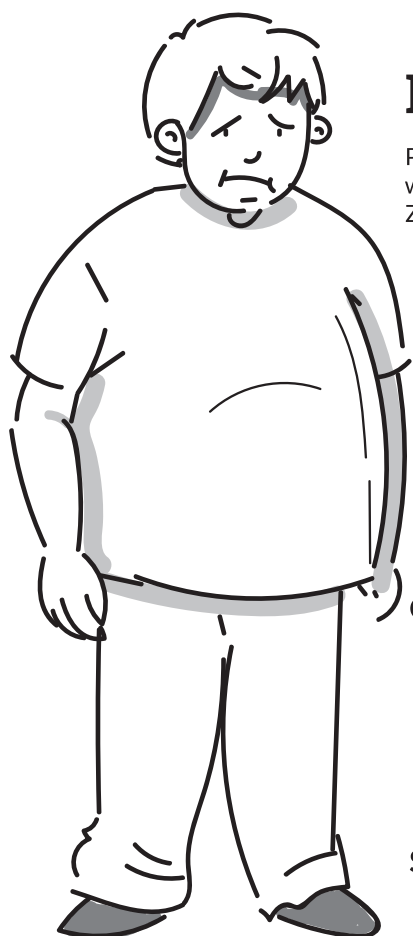
.....

5. Dlaczego jedzenie fast foodów nie jest korzystne dla zdrowia? (jakość, substancje toksyczne)

.....

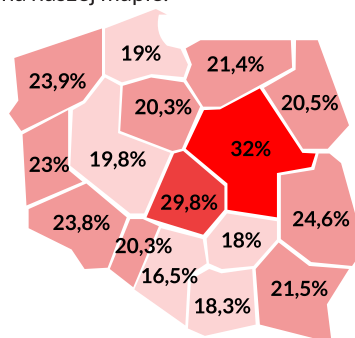
.....

III. Proszę omówić poniższy diagram. Proszę powiedzieć, jakie są przyczyny otyłości wśród dzieci w Polsce i w innych krajach.

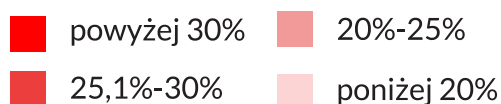


NASZE OTYŁE DZIECI

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. W których województwach uczniowie mają największą nadwagę? Zobacz na naszej mapie.



ODSETEK UCZNIÓW Z NADWAGĄ



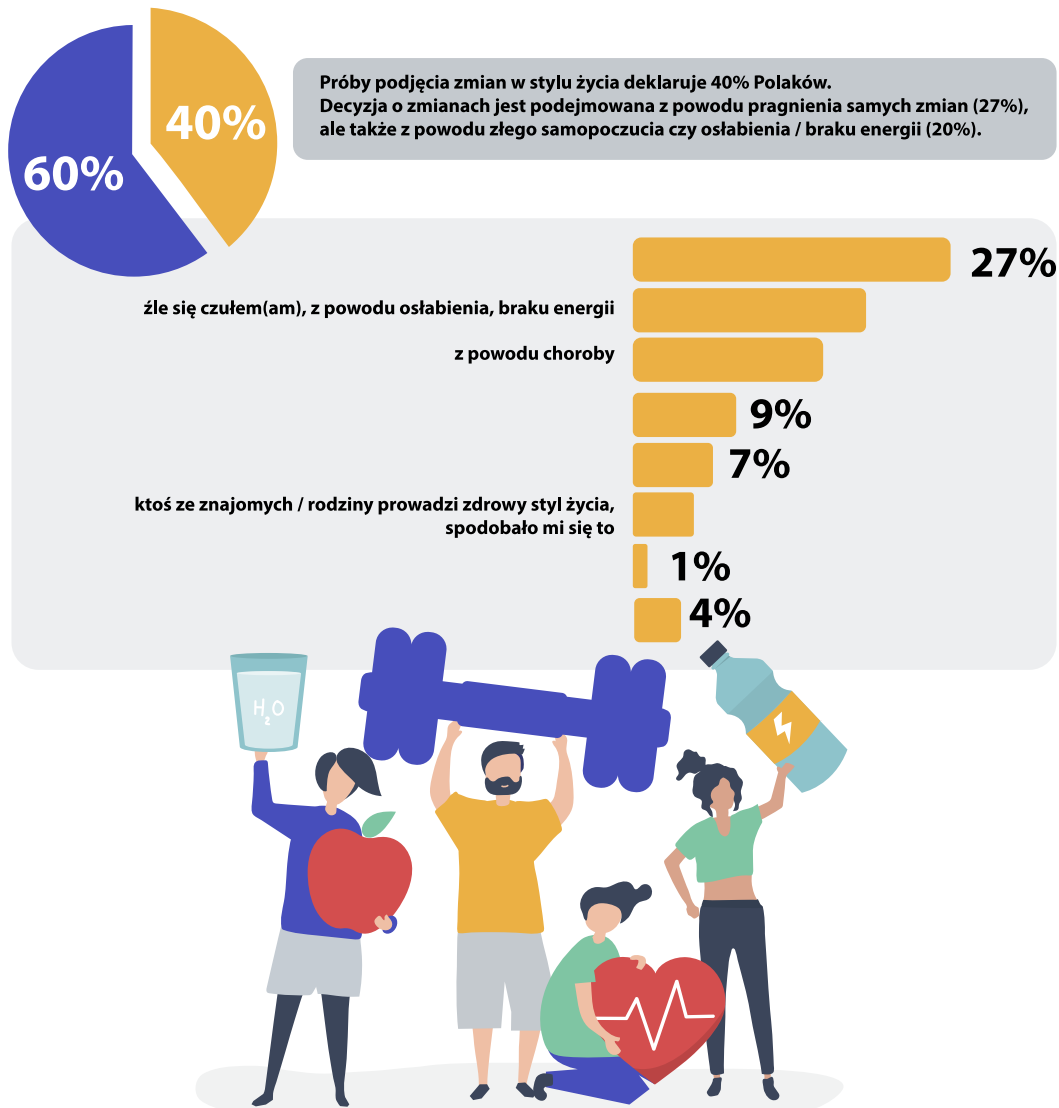
Średnia dla całego kraju: **22,3%**

IV. Proszę wstawić do pustych ramek zamienniki niezdrowych produktów.

coca cola	ziemniaki	czerwone mięso	białe pieczywo
↓	↓	↓	↓
woda			
cukier biały	majonez	margaryna	puszka brzoskwiń
↓	↓	↓	↓

V. Proszę wysłuchać nagrania i uzupełnić brakujące dane w diagramie.

Dlaczego Polacy próbują zmienić styl życia?



Cienie mody na bycie fit

Sprawdź czy rozumiesz.

dieta (odchudzająca, zdrowotna), dieta cud / być na diecie, stosować dietę / dietetyk
 środki farmakologiczne (suplementy diety, anaboliki, sterydy)
 odchudzać się / odchudzanie; odchudzający

I. Proszę przeczytać poniższy tekst, a następnie wykonać ćwiczenie.

Od pewnego czasu rozprzestrzeniła się moda na zdrowe odżywianie i posiadanie umięśnionej i zgrabnej figury. Fala trendu na tak zwane „bycie fit” dotarła również do Polski i zaraziła wielu ludzi. Siłownie i kluby fitness pękają w szwach, a dietetycy i trenerzy personalni nie narzekają na brak pracy. Również na portalach społecznościowych powstają poradniki zawierające wskazówki, jak osiągnąć wymarzoną sylwetkę.

Chociaż pozytywów wynikających z mody na zdrowy styl życia jest wiele, to niestety obecnie można zaobserwować szereg niepokojących skutków ubocznych, które wiążą się z tym trendem.

Jednym z nich jest oczywiście przesada. Szaleńczy wyścig o najlepsze efekty podsycamy jest przez publiczność w mediach społecznościowych. Wielu osobom nie wystarcza zdrowa, smukła sylwetka dla własnej satysfakcji. Coraz częściej ludzie chorobliwie uzależniają się od opinii obserwatorów na Instagramie lub innych portalach.

O ile dorośli ludzie podejmują decyzję o zmianie swojego ciała w miarę świadomie, o tyle młode osoby, zainspirowane idolami z mediów, dążą do perfekcyjnej sylwetki wszelkimi możliwymi (nie zawsze dobrymi) metodami. Chłopcy często sięgają po środki farmakologiczne działające silnie anabolicznie, a dziewczynki testują coraz to nowsze diety cud mające dać wymarzony efekt. Takie niebezpieczne wybory podejmowane w okresie dojrzewania mogą mieć negatywny wpływ zarówno na ciało, jak i sferę psychiczną.

W aspekcie zaburzeń odżywiania wiele mówi się o anoreksji i bulimii. To wciąż ogromny problem, który w różnym natężeniu dotyka osoby zanadto zaangażowane w odchudzanie. Pojawily się jednak inne schorzenia mające źródło w silnej potrzebie bycia fit.

Chorobliwe liczenie każdej dostarczonej kalorii i pozbywanie się z jadłospisu kolejnych „niezdrowych” produktów może prowadzić do schorzenia nazywanego ortoreksją. Ortoreksja jest rodzajem obsesji na punkcie zdrowego odżywiania, która objawia się poprzez stosowanie coraz mniej urozmaiconej diety i eliminowanie kolejnych grup produktów pod pretekstem doniesień o ich potencjalnie szkodliwym wpływie na zdrowie.

Kolejnym mniej znanym zaburzeniem odżywiania jest bigoreksja, czyli dysmorfia mięśniowa. Nadrzędnym celem osoby dotkniętej bigoreksją jest budowa masy mięśniowej. W konsekwencji stosuje ona kompulsywny trening siłowy, wysokoenergetyczną dietę, liczne suplementy, a w skrajnych wypadkach – również sterydy anaboliczne.

Poza opisanymi zaburzeniami odżywiania moda na bycie fit może także wprowadzać w kompleksy ludzi, którzy z różnych przyczyn nie wyglądają tak, jak dyktują trendy. Wszechobecna obróbka zdjęć, przekłamywanie rzeczywistości i wypaczone proporcje manekinów w sklepowych witrynach doprowadzają wiele z nich do negatywnego postrzegania własnego ciała.

Granica między dbaniem o siebie a popadaniem w szkodliwą przesadę jest bardzo cienka. Warto znać konsekwencje skrajności, aby świadomie im zapobiegać. Prowadząc zdrowy styl życia, pamiętajmy o zachowaniu umiaru i zdrowego rozsądku.

<https://kulinaria.trojmiasto.pl/>

Proszę ocenić, czy poniższe zdania są prawdziwe (P) czy fałszywe (F).

0	Moda na bycie fit zrodziła się w Polsce.	P	F
1	Moda na zdrowy styl życia jest propagowana w Internecie.	P	F
2	Trend ten jest oceniany bardzo pozytywnie.	P	F
3	Dla osób, które chcą być fit, ważna jest tylko satysfakcja ze swojej sylwetki.	P	F
4	Osoby dojrzałe, zmieniając swoją sylwetkę, zawsze kierują się zdrowym rozsądkiem.	P	F
5	Młodzież, stosując modę na zgrabną sylwetkę, często ulega medialnej presji.	P	F
6	Przyczyną ortoreksji, podobnie jak anoreksji, jest odchudzanie się.	P	F
7	Chorzy na bigoreksję sięgają po leki bardzo szkodliwe dla zdrowia.	P	F
8	Manekiny na wystawach sklepowych mają właściwe proporcje.	P	F
9	Kult idealnego ciała źle działa na psychikę osób, których wygląd nie jest zgodny z panującą modą.	P	F
10	Prowadząc zdrowy styl życia, nie należy popadać w skrajności.	P	F

Patrz i mów

- II. Na podstawie zdjęć i informacji zamieszczonych poniżej proszę wypowiedzieć się na temat mody na zgrabną sylwetkę.



SKUTKI ODCHUDZANIA W MŁODYM WIEKU:

- osteoporoza
- wychudzenie organizmu
- zaburzenia płodności
- zmniejszenie odporności
- depresja
- niedożywienie organizmu



Fascynacje młodych. Moda. Kult ciała. Pseudopotrzeby.

Warsztaty dla rodziców, nauczycieli
oraz wszystkich zainteresowanych.

18 Lutego 2018
Godz. 9:00 - 18:00

WSTĘP
WOLNY



Piękno ciała ma kiedyś swój koniec.
Szlachetne serce pozostanie na dłużej.

Odmiana liczebników głównych

1. Odmiana liczebnika dwa

	Forma męskoosobowa	Forma męska nieosobowa i forma nijaka	Forma żeńska
M.	<i>dwaj panowie / dwóch panów / dwu panów</i>	<i>dwa koty, okna</i>	<i>dwie panie</i>
D.	<i>dwóch / dwu panów, kotów, okien, pań</i>		
C.	<i>dwóm / dwom / dwu panom, kotom, oknom, paniom</i>		
B.	<i>dwóch / dwu panów</i>	<i>dwa koty, okna</i>	<i>dwie panie</i>
N.	<i>dwoma panami, kotami, oknami</i>		<i>dwoma paniami</i>
Mc.	<i>dwóch / dwu panach, kotach, oknach, paniach</i>		

Uwaga! Forma dwu występuje rzadziej niż pozostałe.

2. Odmiana liczebników trzy i cztery

	Forma męskoosobowa	Forma niemęskoosobowa
M.	<i>trzej panowie / trzech panów czterej panowie / czterech panów</i>	<i>trzy koty, okna, panie cztery koty, okna, panie</i>
D.	<i>trzech panów, kotów, okien, pań czterech panów, kotów, okien, pań</i>	
C.	<i>trzem panom, kotom, oknom, paniom czterem panom, kotom, oknom, paniom</i>	
B.	<i>trzech panów czterech panów</i>	<i>trzy koty, okna, panie cztery koty, okna, panie</i>
N.	<i>trzema panami, kotami, oknami, paniami czterema panami, kotami, oknami, paniami</i>	
Mc.	<i>trzech panach, kotach, oknach, paniach czterech panach, kotach, oknach, paniach</i>	

3. Odmiana liczebników powyżej 5:

a) odmiana liczebników pięć i dziewięć

	Forma męskoosobowa	Forma niemęskoosobowa
M.	<i>pięciu panów dziewięciu panów</i>	<i>pięć kotów, okien, pań dziewięć kotów, okien, pań</i>
D.	<i>pięciu panów, kotów, okien, pań dziewięciu panów, kotów, okien, pań</i>	
C.	<i>pięciu panom, kotom, oknom, paniom dziewięciu panom, kotom, oknom, paniom</i>	
B.	<i>pięciu panów dziewięciu panów</i>	<i>pięćkotów, okien, pań dziewięćkotów, okien, pań</i>
N.	<i>pięcioma panami, kotami, oknami, paniami dziewięcioma panami, kotami, oknami, paniami</i>	
Mc.	<i>pięciu panach, kotach, oknach, paniach dziewięciu panach, kotach, oknach, paniach</i>	

Uwaga! Odmieniając liczebniki powyżej 5, tylko w mianowniku i bierniku używamy form męskoosobowych i niemęskoosobowych.

b) **liczebniki od 10 do 19, liczebniki dziesiątkowe – 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 oraz liczebniki 100, 200, 300, 400:**

- odmieniają się tak, jak liczebniki 5 – 9;
- w odmianie liczebników *dwanaście* i *dwadzieścia* występuje alternacja samogłoskowa *a // u*:
dwanaście – *dwunastu*, *dwadzieścia* – *dwudziestu*, *dwunastoma*, *dwudziestoma*;
- w odmianie liczebnika *dwieście* występuje alternacja samogłoskowa *e // u*:
dwieście – *dwustu* – *dwustoma*;

c) **w liczebnikach 500 – 900:**

- odmienia się tylko pierwsza część, a druga część – *set* jest nieodmienna: *pięciuset*, *ośmiuset*, *dziewięciuset*;
- w narzędniku występuje tylko końcówka *-u* (*sześciuset panami*, *siedmiuset stronami*).

d) **liczebniki tysiąc, milion, miliard odmieniają się jak rzeczowniki rodzaju męskiego.**

4. **W liczebnikach będących połączeniem dziesiątek i jedności, np. 25, 38, 73, odmieniają się obydwa liczebniki: *dwudziestu pięciu*, *trzydziestoma ośmioma*, *siedemdziesięciu trzem*.**

Wyjątkiem są połączenia z liczebnikiem *jeden*, który, niezależnie od rodzaju rzeczownika, nie zmienia się, np.:

dwadzieścia jeden kobiet, *czterdziestu jeden studentom*, *z pięćdziesięcioma jeden stronami*

5. **Liczebniki nieokreślone typu *kilka*, *kilkanaście*, *kilkadziesiąt*, *kilkaset wiele*, *parę* odmieniają się tak, jak liczebniki *pięć* – *dziewięć*, np.:**

M. *kilkanaście*, *kilkunastu*; D. *kilkunastu*; C. *kilkunastu*; B. *kilkanaście*, *kilkunastu*;

N. *kilkunastoma*; M. *kilkunastu*.

I. Proszę wstawić do zdań liczebniki w odpowiedniej formie. Liczebniki proszę napisać słownie.

0. Spotkałem się z pięcioma (5) kolegami.

1. W naszej szkole w tym roku przybyło9) nowych uczniów.

2. Od (6) lat staram się o lepszą pracę.

3. Razem z (3) kolegami wybieramy się na wycieczkę w góry.

4. Mam (2) braci i (1) siostrę.

5. W książce brakowało (21) stron.

6. Awarię usuwali (4) fachowcy.

7. Oddzwonię do ciebie za (kilka) minut.

8. Poznaliśmy się przed (wiele) laty.

9. Samochód zepsuł się po (50) kilometrach drogi.

10. Dyrektor wręczył świadectwa (143) uczniom

II. Wyrazy i liczebniki podane w nawiasach proszę wstawić do tekstu w odpowiedniej formie. Liczebniki proszę napisać słowami.

0. Spotkałem się z pięcioma kolegami (5, kolega).

1. Podziwiam (ta, 2, pani).

2. Przekazaliśmy pozdrowienia ten, 3, mężczyzna).

3. Dałem jedzenie (6, mały, kot).

4. Około (30, samochód) zderzyło się na autostradzie.

5. Na wycieczce byliśmy w (4, muzeum, historyczne).

6. Zaprosiłam na urodziny (kilkanaście, moje, koleżanki).
7. Wręczono dyplomy (101, uczestnik) kursu.
8. Polska odzyska niepodległość po
..... (123, rok) niewoli.
9. Wczasy nad morzem będą nas kosztowały od (1500) do
..... (1700) złotych.
10. W manifestacji wzięło udział ponad (5, tysięcy, człowiek).

III. Wyrazy i liczebniki podane w nawiasach proszę wstawić do tekstu w odpowiedniej formie. Liczebniki proszę napisać słowami.

Zielone koktajle

Od kilku⁰ lat⁰ (kilka, rok)⁰ zielone koktajle są prawdziwym hitem wśród fanów zdrowego odżywiania.

Do ich przygotowania używa się¹²
(wiele, warzywa)¹⁻² i³ (owoce)³ w proporcji od⁴
(40)⁴ do⁵ (50)⁵ procent.

Mnóstwo⁶ (przepis)⁶ można znaleźć w Internecie. Ich przygotowanie jest bardzo proste i zajmuje zaledwie⁷⁸
(kilkanaście, minuta)⁷⁻⁸. Oto jeden z nich.⁹¹⁰ (2, szklanka)⁹⁻¹⁰ liści szpinaku zmiksować z wodą. Zwykle dodaje się jej około¹¹¹² (2, szklanka)¹¹⁻¹². Otrzymany płyn zmiksować z¹³¹⁴ (2, szklanka)¹³⁻¹⁴ zielonych winogron i z¹⁵¹⁶ (3, brzoskwinia).



IV. Wyrazy i liczebniki podane w nawiasach proszę wstawić do tekstu w odpowiedniej formie. Liczebniki proszę napisać słowami.

Razem z kilkoma osobami⁰ (kilka, osoba)⁰ z mojej klasy postanowiłam prowadzić zdrowy styl życia. Zaczęło się od tego, że wstawiłam na fejsie post „Żyjmy zdrowo!”. Odpowiedziało na niego¹² (2, kolega)¹⁻² i³⁴ (5, koleżanka)³⁻⁴. Mój pomysł spodobał się więc⁵⁶ (7, osoba)⁵⁻⁶⁷
.....⁸ (Kilka, dzień)⁷⁻⁸ później spotkałam się z⁹¹⁰ (5, dziewczyna)⁹⁻¹⁰ i¹¹¹² (2, chłopak)¹¹⁻¹², żeby ustalić plan działania. Nam, czyli¹³¹⁴ (6, dziewczyna)¹³⁻¹⁴, przypadło w udziale ułożenie jadłospisu na¹⁵¹⁶ (2, tydzień)¹⁵⁻¹⁶ zgodnego z zasadami zdrowego odżywiania.¹⁷¹⁸ (2, chłopiec)¹⁷⁻¹⁸ dostali zadanie opracowania różnych form rekreacji ruchowej na świeżym powietrzu. Postanowiliśmy także ograniczyć czas spędzany przy komputerze z¹⁹²⁰ (4, godzina)¹⁹⁻²⁰ do²¹ (1)²¹ dziennie.²²²³ (Wiele, znajomy)²²⁻²³ kpiło z naszego projektu. Nie przejęliśmy się tym i po²⁴²⁵ (10, dzień)²⁴⁻²⁵ stwierdziliśmy, że nasz nowy tryb życia jest wspaniały. Mamy mnóstwo²⁶ (energia)²⁶, jesteśmy pełni optymizmu i o wiele lepiej radzimy sobie z codziennymi problemami. Okazało się też, że chce do nas dołączyć jeszcze²⁷²⁸ (parę, uczeń)²⁷⁻²⁸ z innych klas.

V. Proszę uzupełnić tekst poprawnymi formami słów podanych w nawiasach zgodnie z przykładem. Cyfry proszę napisać słowami.

Zdrowy tryb życia to uprawianie sportu i dużo **ruchu**⁰ (ruch)⁰, dlatego w naszej szkole często organizuje się zawody sportowe. Ostatnie odbyły się¹² (2 + miesiąc)¹⁻² temu. W zawodach wzięło udział³⁴ (wiele + uczeń)³⁻⁴. Chłopcy z naszej klasy startowali w⁵⁶ (5 + dyscyplina), a dziewczyny w⁷ (4)⁷. Nasza klasa zdobyła sporo⁸ (medal)⁸, w tym aż⁹¹⁰ (6 + złoty)⁹⁻¹⁰! Wszyscy byliśmy dumni z naszych zawodników.

VI. Proszę uzupełnić tekst e-maila poprawnymi formami słów podanych w nawiasach zgodnie z przykładem. Liczebniki proszę napisać słowami.

Droga Jolu!

Wyobraź sobie, że udało mi się wreszcie schudnąć. W ciągu ostatniego miesiąca zrzuciłam **kilka**⁰ **kilogramów**⁰ (kilka + kilogram). Nareszcie znalazłam dobrą dietę! Jem¹² (6 + posiłek)¹⁻² dziennie. Wczoraj na śniadanie zjadłam³⁴ (1 + kanapka)³⁻⁴ z chudą szynką i⁵⁶ (2 + jajko)⁵⁻⁶. Do tego zielona herbata bez cukru. Na drugie śniadanie zrobiłam sobie sałatkę warzywną z⁷⁸ (2 + ogórek)⁷⁻⁸,⁹¹⁰ (kilkanaście + liście)⁹⁻¹⁰ zielonej sałaty z¹¹¹² (parę + krople)¹¹⁻¹² oliwy z oliwek i soku z cytryny. Wszystko bez soli. Na obiad zjadłam trochę¹³ (kasza)¹³ i kawałek¹⁴ (mięso)¹⁴ z kurczaka z¹⁵¹⁶ (kilka + gałązka)¹⁵⁻¹⁶ zielonej pietruszki. Jest bardzo zdrowa i oczyszcza organizm. O podwieczorku i kolacji napiszę jutro, bo teraz idę trochę pobiegać. Staram się biegać codziennie około¹⁷¹⁸ (30 + minuta)¹⁷⁻¹⁸. Tyle wystarczy, żeby się nie zmęczyć. Jeśli chcesz, to opiszę Ci cały mój tygodniowy jadłospis. Oczywiście nie jadam słodczy, a za to dużo¹⁹ (warzywo)¹⁹ i²⁰ (owoc)²⁰. Jak widzisz, dieta nie jest straszna. Prawda?

Uściski

Ania

Odpoczynek czynny i bierny

ODPOCZYNEK CZYNNY

To pełna aktywność ruchowa. Przejawia się ona praktycznie w każdym ruchu, jaki wykonujemy, również w codziennych czynnościach.



ODPOCZYNEK BIERNY

Polega na ograniczeniu do minimum aktywności umysłowej i mięśniowej. Jego najbardziej efektywną formą jest sen.



Obie formy odpoczynku, zarówno bierna, jak i czynna, powinny biorąc pod uwagę tryb życia - harmonijnie ze sobą współgrać i wzajemnie się uzupełniać.

Proszę wskazać w zamieszczonych poniżej dialogach przykłady biernego i czynnego wypoczynku.

1.
 - Wojtek! Wstawaj z fotela. Jest piękna pogoda. Idziemy na spacer.
 - Aniu, jestem strasznie zmęczony. Miałem dzisiaj sześć godzin zajęć i ciężkie kolokwium. Może obejrzymy jakiś film.
 - Zapewniam cię, że na zmęczenie najlepiej pomaga oddychanie świeżym powietrzem. Po pół godzinie spaceru odzyskasz energię. A film obejrzymy wieczorem, jak wrócimy z basenu.
 - No dobrze, chodźmy. Zobaczymy, czy twoja terapia się sprawdzi.

2.
 - Cześć Łukasz! Byliśmy umówieni wczoraj na rower. Czekałem pół godziny i w końcu sam pojechałem.
 - Oj przepraszam. Miałem do ciebie zadzwonić, ale zupełnie zapomniałem. Wiesz, Olek kupił nową grę i tak nas wciągnęła, że spędziliśmy przy niej pięć godzin. Nawet o kolacji zapomnieliśmy – mieliśmy tylko colę i chipsy.
 - To może dzisiaj wybierzesz się ze mną. Odkryłem świetną trasę rowerową wokół jeziora.
 - Pojechałbym z tobą chętnie, ale jestem już umówiony z Olkiem – zostało nam kilka poziomów do przejścia.
 - Aha, rozumiem. Nie zapomnij tylko kupić coli i chipsów. Cześć!

3.
 - Nie chciałaś się zgodzić na powieszenie hamaka w ogrodzie, a Tomek codziennie po obiedzie leży w nim i czyta książki albo słucha muzyki.
 - Rzeczywiście, muszę przyznać, że to był jednak dobry pomysł. Ty też lubisz po południu przejrzeć sobie prasę w swoim fotelu. Zdarza ci się nawet w nim zdrzemnąć.
 - To prawda, ale śpię najwyżej pół godziny. Potem mam więcej sił na marsz z kijkami. A ty przez trzy godziny siedzisz przed telewizorem i oglądasz te swoje seriale.
 - Każdy powinien odpoczywać tak, jak lubi. Idź już na ten spacer, bo przecież na siódmą jesteśmy zaproszeni do Nowaków.

Odpoczynek bierny	Odpoczynek czynny
<i>oglądanie filmów</i>	<i>spacer</i>

Które formy odpoczynku przedstawione w dialogach można uznać za negatywne?

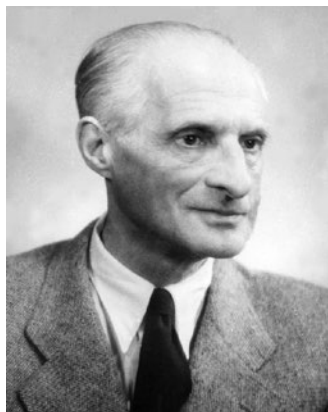
Instagramowa rzeczywistość

Proszę czytać tekst i wybierać spośród trzech podanych wyrazów te, które zgadzają się z kontekstem.

W tym świecie dziecięce (obrusy, firanki, **kocyki**)⁰ są zawsze ułożone w równe kwadraty, a na kawie (maluje się, rysuje się, rzeźbi się)¹ idealna jodełka z piany. Patrzą na nas zdziwione i (zawsze, teraz, kiedyś)² słodkie twarze kobiet z lekkim wytrzeszczem oczu okolonych (brwiami, rzęsami, powiekami)³ jak szczotki. Dzieci kwilą w stylowych wózkach, nikt nie umiera, a smutny bywa jedynie z powodu (zepsucia, złamania, załamania)⁴ pogody. Kontury są wygładzone, brak niepokojących zestawień, kolorystyka raczej (kontrastowa, ciemna, pastelowa)⁵ – przyjemne, cieszące oko obrazki. Instagramowa rzeczywistość.

Nie ma nic złego w samodoskonaleniu i (dążeniu, zmierzaniu, podążaniu)⁶ do piękna. Nie od dziś wiadomo, że poranna przebieżka na świeżym powietrzu i (przemiana, zamiana, odmiana)⁷ ginu z tonikiem na soki z jarmuzem jest rozsądnym krokiem pod względem zdrowotnym. Problem pojawia się (zaraz, naraz, wraz)⁸ z infantylnym przekonaniem, że to jest jedyny prawidłowy model życia, a ci, którzy się w (niego, nią, nie)⁹ nie wpisują, to życiowe niedojdy, leniwe i uzależnione od lodówki i telewizora. Niebezpiecznym nurtem jest (proponowanie, promowanie, oferowanie)¹⁰ powszechnej szczęśliwości, nowego, wspaniałego insta-świata, którego gwarantem mają być sojowe latte, pastelowe wnętrza i poranne (wyciąganie, zaciąganie, rozciąganie)¹¹. Szczęście to nie jest sytuacja sfotografowana w ładnym kadrze, ale proces. „Szczęście (oznacza, wyraża, nazywa)¹² walkę. Wyrasta z problemów. Radość nie rozkwita z ziemi jak kwiaty i tęcza. Prawdziwe, poważne, życiowe spełnienie i (uczucie, poczucie, przekonanie)¹³ sensu muszą wynikać z podjętych wyborów i z poradzenia sobie z walką” (Mark Manson).

Kącik literacki



Julian Tuwim (1894–1953) – polski poeta pochodzenia żydowskiego, jeden z najpopularniejszych twórców dwudziestolecia międzywojennego. Był współzałożycielem grupy poetyckiej Skamander, która w swoich utworach wyrażała radość z odzyskanej wolności w 1918 roku. Pisał także skecze kabaretowe i piosenki oraz humorystyczne wiersze dla dzieci (np. *Lokomotywa*, *Pan Maluśkiewicz*). W swej twórczości podejmował też ważne, społeczne tematy, nierzadko budzące kontrowersje (np. *Do prostego człowieka*). Poza tym tłumaczył na język polski poezję rosyjską, francuską, niemiecką i łacińską.

I. Proszę połączyć wyraz z jego znaczeniem:

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. rozprężyć, rozprężyć | A. strumień powietrza |
| 2. wiew | B. pochylić się |
| 3. skłonić się | C. rozciągnąć, rozciągać |

II. Proszę na chwilę „stać się” poetą i samodzielnie uzupełnić tekst wiersza.

Życie

Życie?---

Rozprężę szeroko¹,

Nabiorę w² porannego wiewu,

W³ się skłonię błękitnemu niebu

I⁴, radośnie⁵:

- Jakie to⁶, że krew jest⁷!

III. Proszę porównać swoją wersję wiersza z wersjami innych uczniów. Czy wasze teksty bardzo różnią się od siebie?

IV. Proszę wysłuchać oryginalnej wersji wiersza Juliana

Reklama zdrowego stylu życia

I. Proszę przekształcić podpisy pod zdjęciami tak, aby powstały poprawne slogany reklamujące zdrowy styl życia.



Przykład: Lubię, bo biegam. / Biegam, bo lubię!



1. Przez zdrowie do żołądka /



2. Zdrowy stres redukuje sen /



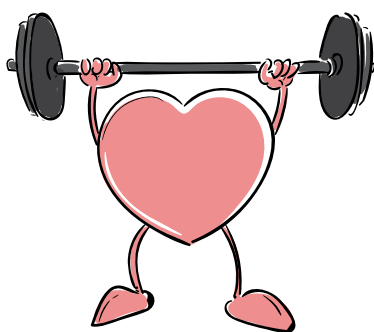
3. Jem więcej – wiem zdrowo /



4. Tylko zdrowie wody doda /

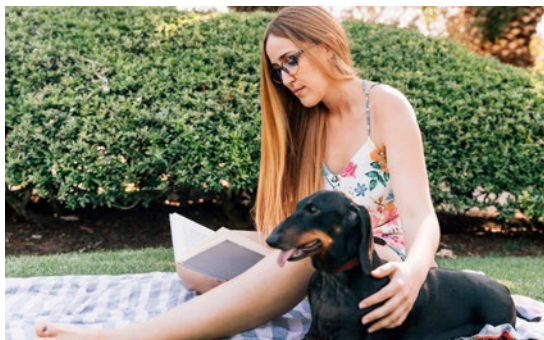


5. Pokonaj formę i trzymaj stres /



6. W zdrowym duchu, zdrowe ciało. /

II. Proszę zaproponować własne slogany do podanych niżej zdjęć / rysunków (praca w parach).



.....

.....



.....

.....



.....

.....

Projekt

Proszę podzielić się na kilka grup liczących 3 – 4 osoby. Każda z grup opracowuje plakat reklamujący zdrowy styl życia. Po zakończeniu pracy proszę przeprowadzić konkurs na najlepszy plakat.