



# Erasmus+

## WORKBOOK ZESZYT ĆWICZEŃ ALIŞTIRMA KİTABI MUNKAFÜZET

*Health Education in Secondary Schools –  
Activity Book*



2016

### „Health Education for Life”

2014-1-PL01-KA201-003416

*This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held  
responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

*Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez.  
Ez a kiadvány a szerző nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé  
az abban foglaltak bármilyen felhasználásért.*

*Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.  
Projekt lub publikacja odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska  
nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.*

*Bu proje Avrupa Komisyonu tarafından fonlanmıştır. Bu yayın yalnızca  
görüşlerini yansıtır ve Avrupa Komisyonu hiç bir şekilde bu yayının içeriğinde yer alan  
bilgilerin kullanımından sorumlu tutulamaz.*

**Published by | Wydane przez | Yayınlayan | Kiadja:**  
Local Government of Town Kőszeg

**Publishing director | Dyrektor wydawnictwa | Yayın Müdürü | Felelős kiadó:**  
László Huber Mayor

**Graphic design | Opracowanie graficzne | Görsel Tasarım | Grafika, tördelés:**  
Andrea Bancsó, Sándor Bancsó, Norbert Varga

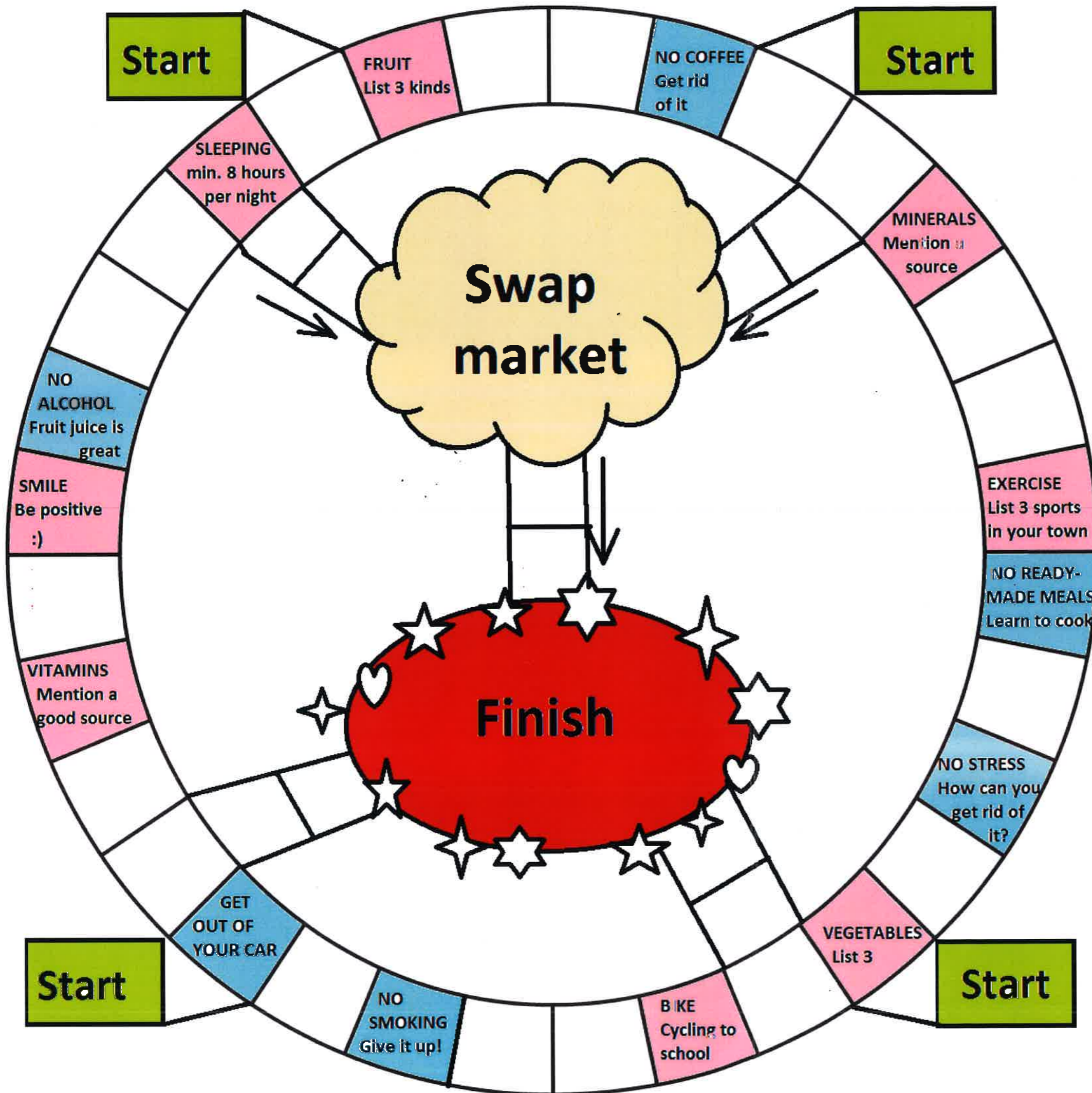
**Editor-in-chief | Redaktor naczelny | Yazı İşleri Müdürü | Főszerkesztő:**  
István Mátrai, Ilona Táros-Mátrai

**Printed in | Druk | Basım Yeri | Nyomdai munkák:**  
Projekt Nyomda, Kőszeg

**Editor | Edycja | Editör | Felelős vezető:**  
Norbert Varga

2016.





### HEALTHY LIFESTYLE BOARD GAME

Play in groups of 3-4. Choose a START position. Roll a die and use a small object to go around the board clockwise. In your checklist tick (✓) the healthy habits you have taken up and the bad habits you have got rid of. Each player uses the checklist in their own workbooks. If you have to name or list things, do not repeat what the others have said before. If you have more than one tick for an item in the checklist, you may go to the SWAP MARKET before the finish to swap items with another player. You can enter FINISH only if you have ticked everything in your checklist.

#### Checklist:

Healthy habits to take up:	
Eating FRUIT	
Eating VEGETABLES	
Regular EXERCISE	
Going by BIKE to school	
Taking VITAMINS	
Taking MINERALS	
Releasing STRESS	
SLEEP enough	

Bad habits to get rid of:	
Drinking a lot of COFFEE	
Eating READY-MADE MEALS	
Going everywhere by CAR	
Drinking a lot of ALCOHOL	
SMOKING	



*Special thanks to Némethné Dr. habil. Tóth Ágnes for her essential help she provided us during the October, 2016 training course.*

*Külön köszönet illeti Némethné Dr. habil. Tóth Ágnes-t a 2016 októberi módszertani tréning során nyújtott meghatározó segítségéért.*

*Szczególnie podziękowania dla dr hab. Némethné Dr. habil. Tóth Ágnes za niezbędną pomoc podczas kursu szkoleniowego, który odbył się w lutym 2016 r.*

*Ekim 2016 ayında gerçekleştirilen eğitim kursundaki yardımlarından ötürü Némethné Dr. habil. Tóth Ágnes'e özel teşekkürler.*



# INTRODUCTION



Health education should be an important part of school curricula. It builds students' knowledge, skills, and positive attitudes about health. Health education teaches about physical, mental, emotional and social health. It motivates students to improve and maintain their health, prevent diseases and reduce risky behaviours.

Hungarian, Turkish and Polish partners of Erasmus+ project 'Health education for life' wanted to provide opportunities for teachers of secondary schools to integrate health education into other subjects.

*Health Education in Secondary Schools - Activity Book* is an intellectual output of the project, it contains quizzes, tests, games, crosswords which can be used during different lessons at school. I hope you will find it not only useful but also enjoyable.

  
J. Cezary Salamóńczyk  
Project coordinator



**Table of Contents****Spis treści**

1. Causes of Fainting	
Przyczyny omdleń .....	12
2. Food pyramid	
Piramida zdrowego żywienia .....	14
3. Healthy Fish from a Tin	
"Zdrowa" rybka z puszki .....	16
4. Healthy Nutrition	
Zdrowe odżywianie .....	18
5. Herbs	
Zioła.....	20
6. Illnesses	
Choroby .....	22
7. Vitamins	
Witaminy .....	24
8. Acids and Detergents	
Kwasy i detergenty.....	26
9. Harms of the Plastic	
Szkodliwość plastiku.....	28
10. Neutralizations for our Health	
Zobojętnienie dla naszego zdrowia .....	30
11. Proteins	
Białka.....	32
12. S-Field Metals and Their Compounds	
Metale bloku S i ich związki .....	34
13. Trans Fatty Acid (TFA)	
Kwasy tłuszczowe trans (TFA) .....	36
14. Giving Advice	
Udzielanie rad.....	38
15. Health Vocabulary Crossword	
Słownictwo - zdrowie - krzyżówka.....	40
16. Healthy Food Healthy Mood	
Zdrowe jedzenie = dobry nastrój.....	42
17. Healthy Life Crossword	
Krzyżówka "Zdrowy styl życia" .....	44
18. Healthy Lifestyle Board Game	
Gra planszowa zdrowy tryb życia .....	46
19. Herbal Teas (Reading)	
Czytanie: ziołowe herbaty .....	48
20. Idioms – Physical and Mental Health	
Idiomy - zdrowie fizyczne i psychiczne.....	50

21.	<b>Illnesses and Related Words</b> Choroby i związane z nimi słowa .....	52
22.	<b>Stress Game</b> Stress gra.....	54
23.	<b>What Should or Shouldn't We Do for Our Health?</b> Co powinniśmy a czego nie powinniśmy robić aby być zdrowym?.....	56
24.	<b>Average Human Lifespan in The World</b> Średnia długośćtrwania życia ludności na świecie.....	58
25.	<b>Fishing in Turkey</b> Rybołówstwo w tureji .....	60
26.	<b>Knowing Fruits</b> Znajomość owoców.....	62
27.	<b>Recycling</b> Recykling.....	64
28.	<b>Common Health Problems</b> Powszechne problemy zdrowotne .....	66
29.	<b>Dealing With Anger in Stressful Situations</b> Radzenie sobie ze złością w stresujących sytuacjach - Introspekcja .....	68
30.	<b>Different Kinds of Addictions</b> Wpisz w odpowiednie miejsca pojęcia z ramki .....	70
31.	<b>Fruits — Crossword Puzzle</b> Owoce - krzyżówka.....	72
32.	<b>Harmfulness of Smoking</b> Szkodliwości palenia papierosów .....	74
33.	<b>Healthy Life — Crossword Puzzle</b> Zdrowy tryb życia - krzyżówka.....	76
34.	<b>Healthy Lifestyle</b> Ćwiczenie - zdrowy styl życia.....	78
35.	<b>Hygiene</b> Higiena .....	80
36.	<b>Our Health</b> Nasze zdrowie .....	82
37.	<b>Procedures in Case of Fire</b> Procedury postępowania w razie pożaru .....	84
38.	<b>Promotion of Healthy Food at the Market</b> Promocja zdrowej żywności na targu.....	86
39.	<b>Quiz – Testing Students' Knowledge</b> Quiz - Sprawdzający wiedzę .....	88
40.	<b>Sets - The Game</b> Zestawy! - Gra .....	90
41.	<b>Stress and Health</b> Stres i zdrowie.....	92



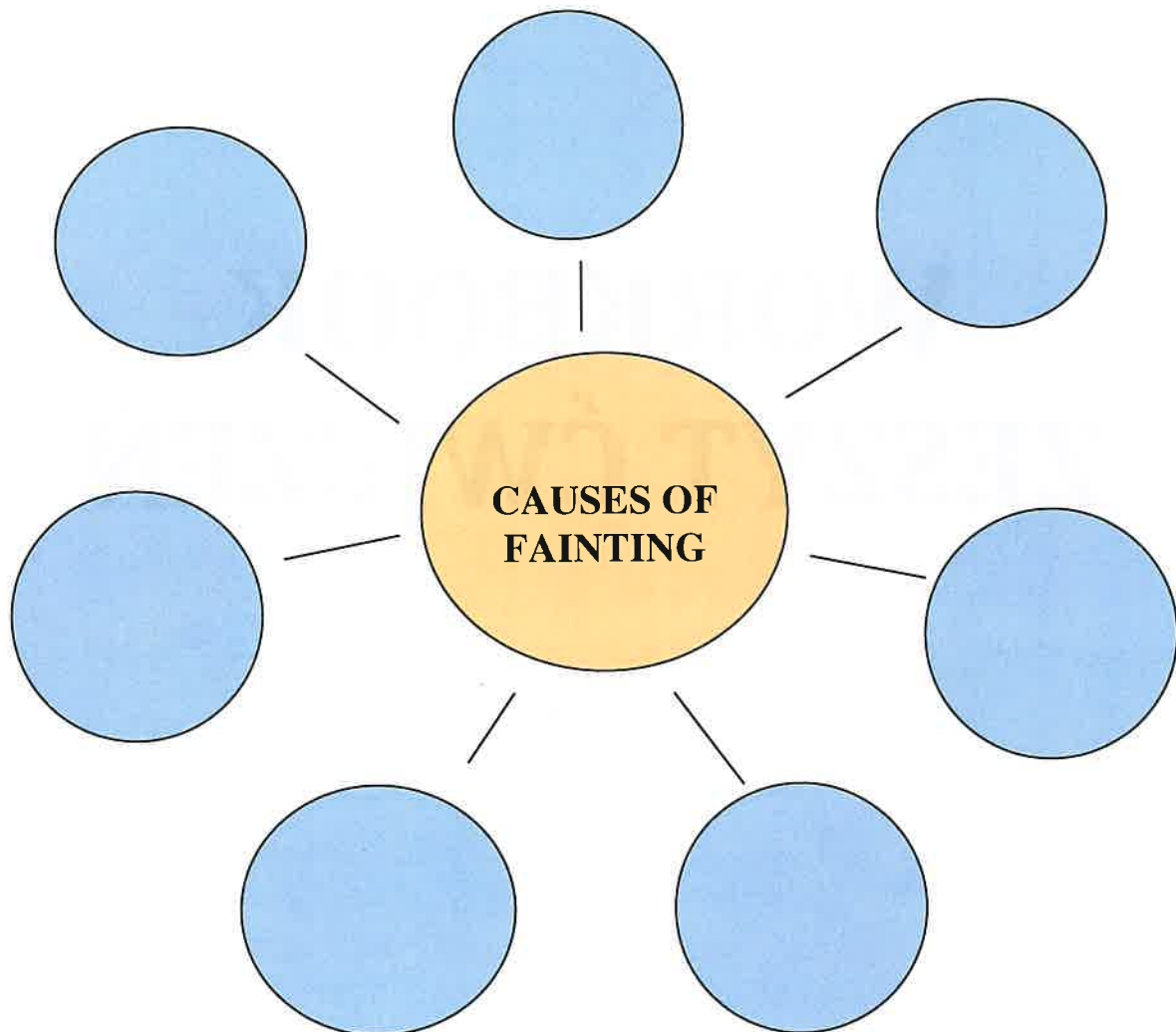
42.	<b>What Should I Eat?</b> Co powinienem jeść? .....	94
43.	<b>Computer Games - Entertainment or Threat</b> Gry komputerowe rozrywka czy zagrożenie .....	96
44.	<b>Effects of Using Computer on Health</b> Wpływ używania komputera na zdrowie .....	98
45.	<b>Effect of Using Internet on Health</b> Używanie komputera - skutki zdrowotne .....	100
46.	<b>Exercise - Not only Online</b> Ćwiczenie .....	102
47.	<b>The Effects Of Excessive Use Of Computer</b> Wpływ nadmiernego korzystania z komputera na zdrowie psychiczne .....	104
48.	<b>Logic-graphics</b> Infografika .....	106
49.	<b>Quiz on Health</b> Tak / Nie .....	108
50.	<b>Shopping in the Market</b> Zakupy na rynku .....	110
51.	<b>Statistics – Smoking Rate</b> Statystyka - Palenie papierosów - Opisywanie i tworzenie wykresów .....	112
52.	<b>Reading Statistics</b> Odczytywanie statystyk .....	114
53.	<b>Sound Mind in a Sound Body</b> Zdrowa dusza w zdrowym ciele .....	116
54.	<b>Conscious Strength Training</b> Świadomy trening siłowy .....	118
55.	<b>Eight steps of First Aid</b> 8 kroków pierwszej pomocy .....	120
56.	<b>Importance of First Aid for Life</b> Waga pierwszej pomocy .....	122
57.	<b>Importance of Strength Condition</b> Stan siły .....	124
58.	<b>Calories</b> Kalorie .....	126
59.	<b>Effects of WiFi on Health</b> Wpływ wifii na zdrowie .....	128
60.	<b>Sound waves</b> Fale dźwiękowe .....	130
	<b>Solution</b> Rozwiązanie .....	133
	<b>Appendix</b> Załącznik .....	151

**WORKBOOK**  
**ZESZYT ĆWICZEŃ**



## CAUSES OF FAINTING

1. Fainting is a brief blackout. Write the main reasons of that.



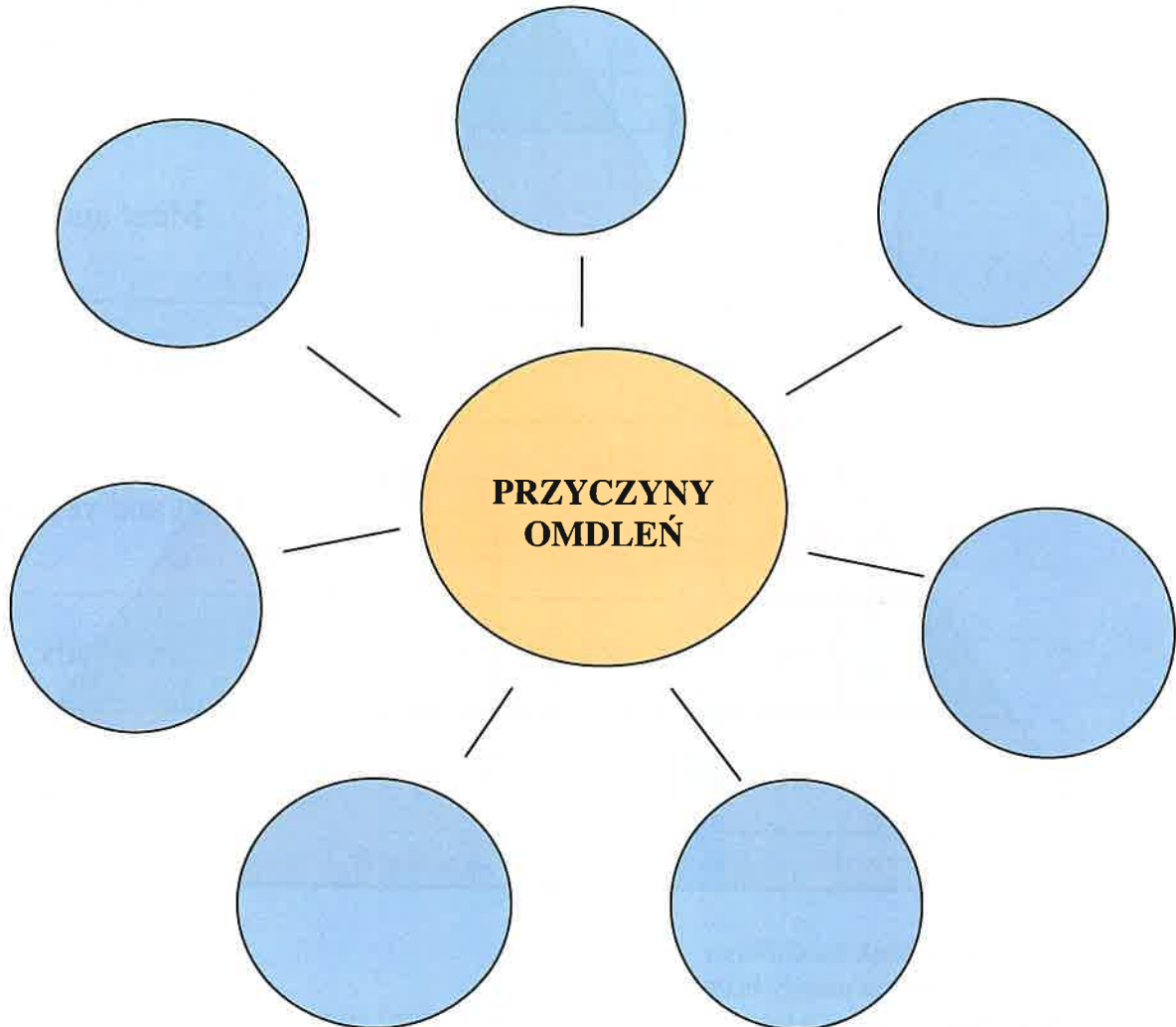
The clues below help you find the reasons of fainting. So what are they?

1. A monthly ailment of women
2. A reason for stomach rumble
3. For example crying or laughing
4. The feeling when you have broken your arm
5. Feeling hot and the lack of air in the room
6. Very hard physical activity
7. Problems that make us visit a doctor



## PRZYCZYNY OMDLEŃ

1. Omdlenie to krótkotrwała utrata przytomności. Wymień najczęstsze przyczyny omdlenia.



Mogą stanowić przyczyny omdlenia:

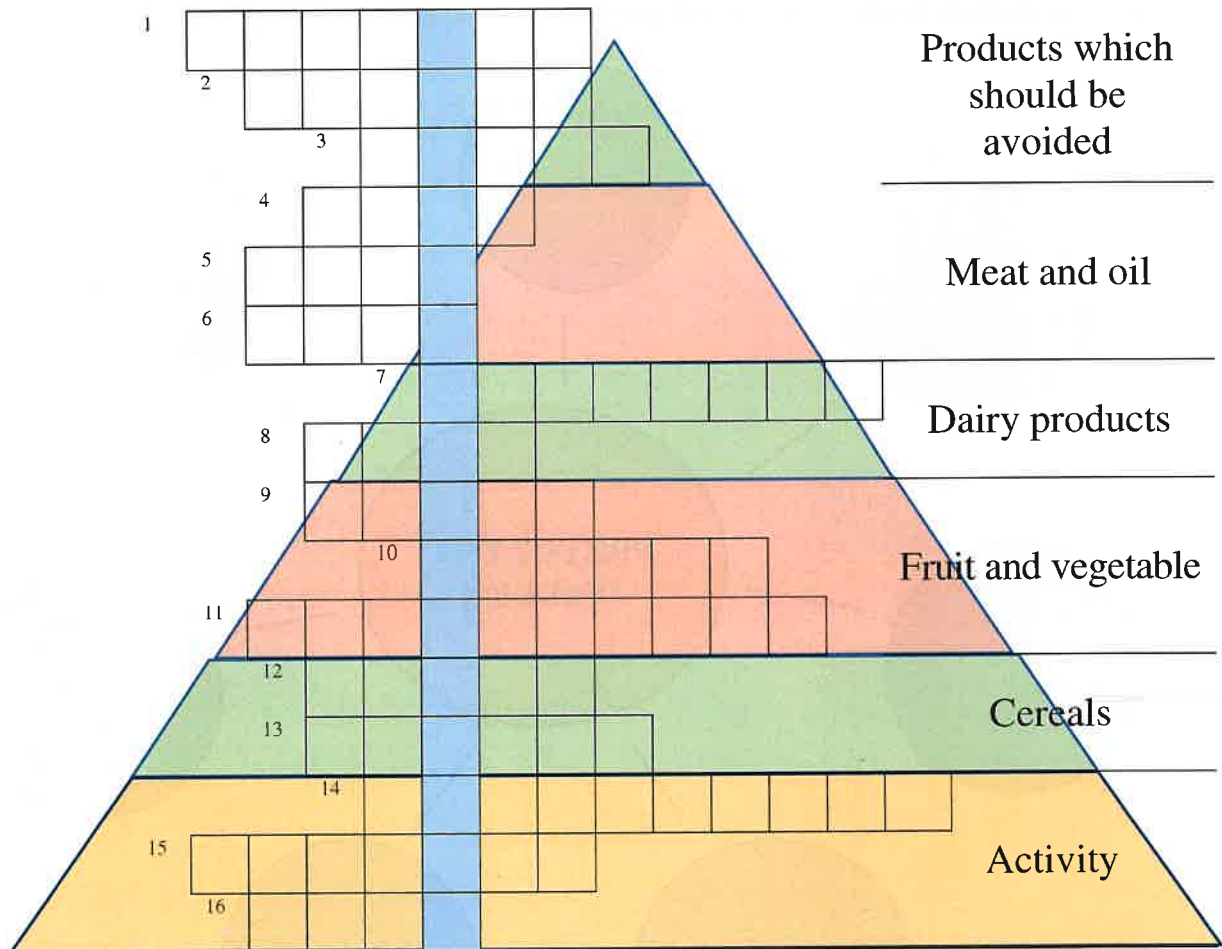
1. Comiesięczna dolegliwość u kobiet ?
2. Burczy w brzuchu z tego powodu?
3. Płakałem lub się śmiałem ?
4. Towarzyszy złamaniu ręki?
5. W pomieszczeniu jest gorąco i brakuje powietrza...?
6. Pracuję dłużej i bardzo ciężko ?
7. Odwiedzamy lekarzy gdy nas dopadnie?





**FOOD PYRAMID**

**Complete the crossword. The password is in the blue column**



1. A forbidden drink for children
2. Eaten by children mainly between the meals
3. Meat which contains a lot of fat. Often used in scrambled eggs
4. Mainly produced from an oilseed rape. Can be vegetable or animalistic
5. One of the main course's ingredient, for example: pork, poultry
6. Apart from poultry it is also the healthiest source of protein
7. It is a dairy product which contains live bacteria culture
8. It has got a high nutritional value caused through the calcium content
9. It can cause some tears during the chopping
10. It is a main ingredient of salads; instead of vegetables, e.g.: a kiwi, a pear
11. They are feed for people and animals, for example: a tomato, a cucumber, lettuce
12. A product which has got a high content of starch. It is a main source of carbohydrates.
13. A plant; a bulb is its edible part
14. We do it in order to gain a slim body
15. We shape them while doing sports; they generate warm in our body and they are responsible for a proper posture of our body
16. We ride on it for relax

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

**Polecenie: Rozwiąż krzyżówkę. Hasło znajduje się w zielonej kolumnie**

The pyramid is divided into six layers, each with a label to its right:

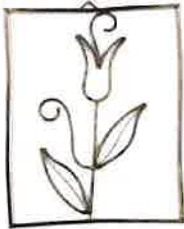
- Top layer (green): Produkty których należy unikać
- Second layer (orange): Produkty mięsne i oleje
- Third layer (green): Produkty mleczne
- Fourth layer (orange): Owoce i warzywa
- Fifth layer (green): Produkty zbożowe
- Bottom layer (yellow): Ruch

The crossword puzzle grid is overlaid on the pyramid. A vertical blue column is highlighted, representing the word 'WODA' (Water). The grid is numbered 1 through 16.

1. Napój zakazany do spożycia przez dzieci.
2. Podjadane najczęściej przez dzieci między posiłkami.
3. Mięso o dużej zawartości tłuszczu. Używane najczęściej na śniadanie np. do jajecznicy.
4. Produkowany najczęściej z rzepaku. Może być roślinny lub zwierzęcy.
5. Jeden ze składników dania głównego np. wieprzowe, drobiowe.
6. Oprócz drobiu też jest najzdrowszym źródłem białka.
7. Jest produktem mleczarskim, który zawiera żywe kultury bakterii.
8. Posiada wysoką wartość odżywczą, wynikającą z zawartości wapnia.
9. Wywołuje łzy podczas krojenia.
10. Główny składnik sałatek, zamiast warzyw np. kiwi, gruszka
11. Stanowią pokarm dla ludzi i zwierząt np. pomidor, ogórek, sałata
12. Półprodukt, który posiada dużą zawartość skrobi. Jest głównym źródłem węglowodanów w diecie.
13. Roślina, której jadalną częścią jest bulwa.
14. Uprawiamy ją dla uzyskania szczupłej sylwetki ciała.
15. Kształtujemy je podczas uprawiania sportu, wytwarzają ciepło w organizmie i są odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
16. Jeździmy nim dla relaksu.

**„HEALTHY” FISH FROM A TIN**

1. Complete the rebus.



+



ture

a = i;

d = g

2. Find 10 words connected with preserving food.

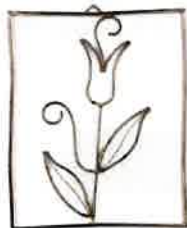
P	R	O	A	D	T	T	U	S	S	C	Z	V	D	K
L	P	A	S	T	E	U	R	I	Z	A	T	I	O	N
I	R	M	A	S	T	Y	B	K	A	R	E	N	F	O
G	E	B	T	U	A	K	A	H	N	O	G	V	R	P
A	S	U	A	H	P	U	D	A	T	M	O	I	E	P
S	E	I	B	A	K	T	E	R	I	A	N	T	E	I
D	R	Y	I	N	G	V	K	V	C	T	O	A	Z	C
U	V	T	G	T	O	O	A	Q	A	O	T	M	I	V
C	A	N	N	E	D	G	O	O	D	S	A	I	N	D
E	T	O	E	L	F	A	S	T	O	Z	L	N	G	A
N	I	S	V	S	A	L	T	I	N	G	I	S	P	J
T	V	T	O	A	F	R	E	S	H	N	E	S	S	E
A	E	I	J	H	R	E	N	I	S	Y	N	K	F	R

3. Complete the sentences:

- A method used to preserve milk is called ... (a).....
- It is about a ..... (b)..... increasing of the temperature up to 60-75°C.
- Unfortunately it destroys the majority of (c)..... and ..... (d).....
- The taste and the smell of milk ..... (e).....

## „ZDROWA” RYBKA Z PUSZKI

### 1. Rozwiąż rebus.



+



-ture

a = i; d = g

### 2. Zakreśl 10 słów związanych z utrwalaniem żywności.

P	R	O	A	D	T	T	U	S	S	C	Z	V	D	K
L	P	A	S	T	E	U	R	I	Z	A	T	I	O	N
I	R	M	A	S	T	Y	B	K	A	R	E	N	F	O
G	E	B	T	U	A	K	A	H	N	O	G	V	R	P
A	S	U	A	H	P	U	D	A	T	M	O	I	E	P
S	E	I	B	A	K	T	E	R	I	A	N	T	E	I
D	R	Y	I	N	G	V	K	V	C	T	O	A	Z	C
U	V	T	G	T	O	O	A	Q	A	O	T	M	I	V
C	A	N	N	E	D	G	O	O	D	S	A	I	N	D
E	T	O	E	L	F	A	S	T	O	Z	L	N	G	A
N	I	S	V	S	A	L	T	I	N	G	I	S	P	J
T	V	T	O	A	F	R	E	S	H	N	E	S	S	E
A	E	I	J	H	R	E	N	I	S	Y	N	K	F	R

### 3. Uzupełnij zdania:

Metoda wykorzystywana do utrwalania mleka to ... (a) .....

Polega na ..... (b) ..... podwyższeniu temperatury do 60-75°C.

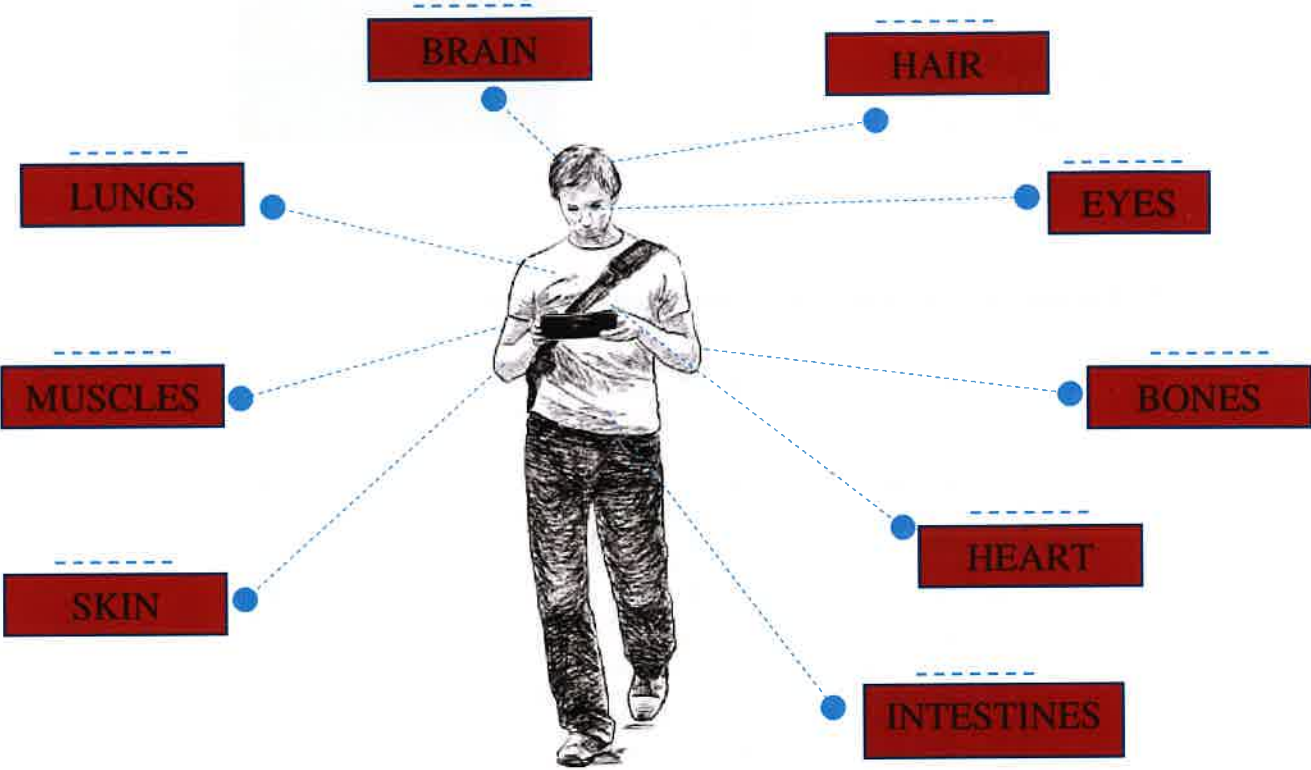
Niestety niszczy ona większość ..... (c) ..... i ..... (d) .....

Smak i zapach mleka ..... (e) .....



**HEALTHY NUTRITION**

By putting the letters of different food items to the right place, match the groups of food products with the organs that need these types of food to be able to work properly.



orange, milk



bananas, red meat, eggs



corn, egg yolk, carrot



tuna, salmon, nuts



blueberry, salmon, green tea



broccoli, Brussels sprouts, cabbage



green vegetables, beans, salmon



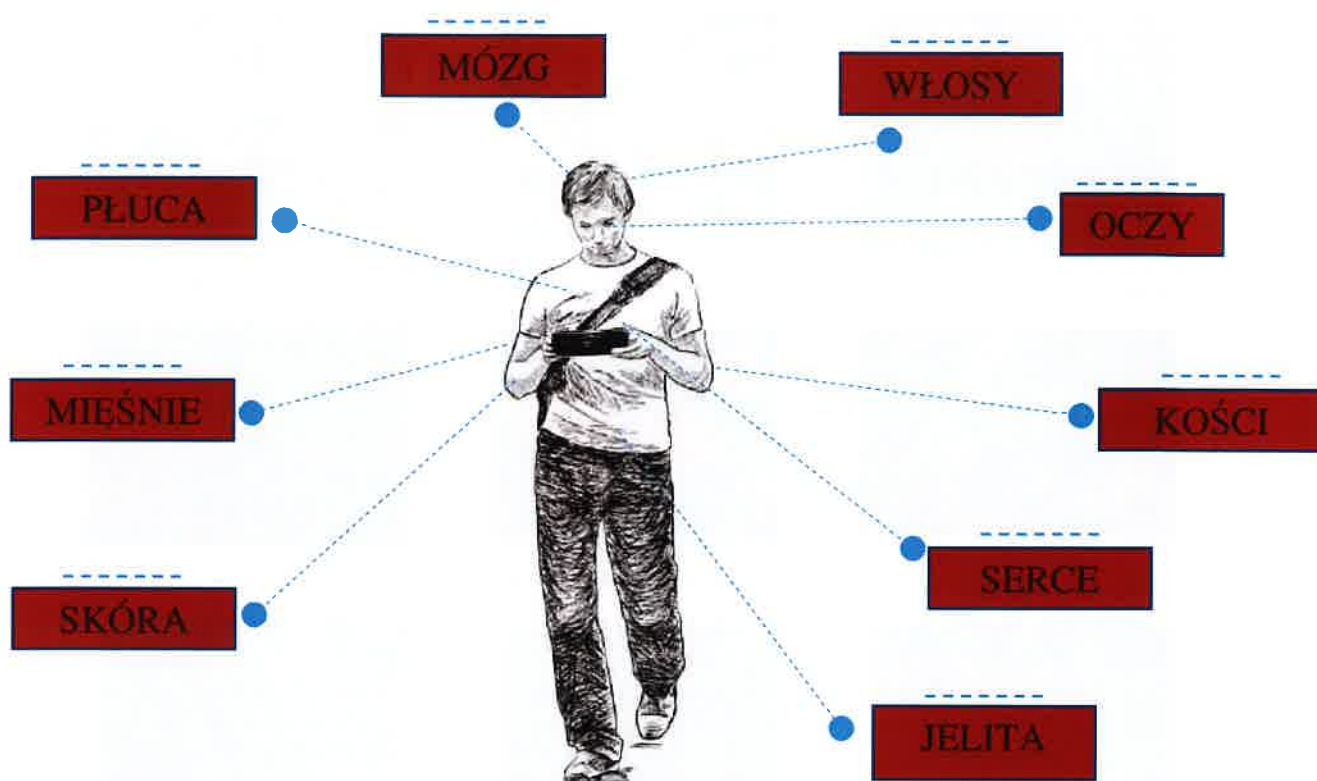
plum, yoghurt



tomatoes

## ZDROWE ODŻYWIANIE

Wpisując odpowiednią literę, dopasuj które grupy produktów, wspomagają nasz organizm.



Pomarańcze, mleko



Banany, czerwone mięso, jajka



Kukurydza, żółtka jaj, marchew



Tuńczyk, łosoś, orzechy



Jagody, łosoś, zielona herbata



Brokuły, brukselka, kapusta pekińska



Zielone warzywa, fasola, łosoś



Śliwki, jogurt



Pomidory

**HERBS**

**I. Write the names of the plants in the pictures under them a: in English; b: in Latin!**

1



a

b

2



a

b

3



a

b

4



a

b

5



a

b

6



a

b

7



a

b

8



a

b

9



a

b










**II. Match the statements labelled with capital letters with the # of the pictures.**

#		
	A	It is valued for its ability to reduce “bad cholesterol” (low-density lipoproteids)
	B	It is valued for its digestive and mouth-freshening qualities.
	C	It is valued for its astringent, anti-asthmatic and diuretic properties, in the treatment of rheumatism, kidney stone, nosebleeds and mouth ulcer. It is rich in vitamins A and C and minerals, particularly iron.
	D	It has a sedative calming effect and it is a treatment for headache.
	E	It is used to treat colds, fevers, epilepsy and constipation.
	F	It has long been used as a treatment for indigestion.
	G	It is used to cure burns, cuts. It stimulates healing processes.
	H	It improves memory
	I	In the Middle Ages it was used to treat intestinal problems, smallpox and measles. It is good to cure conjunctivitis, burns and eczema.



## ZIOŁA

### I. Napisz nazwy roślin przedstawionych na ilustracjach po. a: polsku; b: łacinie

1		2		3	
a		a		a	
b		b		b	
4		5		6	
a		a		a	
b		b		b	
7		8		9	
a		a		a	
b		b		b	

### II. Przyporządkuj podane zdania do odpowiednich obrazków.

#	
A	Jest cenione za swoją umiejętność obniżania poziomu złego cholesterol (lipoproteiny o niskiej gęstości)
B	Jest ceniona za swoje właściwości wspomagające trawienie i odświeżające oddech.
C	Jest ceniona za swoje właściwości ściągające, przeciwastmatyczne, właściwości moczopędne, w leczeniu reumatyzmu, kamienia nerek, krwawienia z nosa i owrzodzenia jamy ustnej. Jest bogata w witaminy A i C oraz składników mineralnych, zwłaszcza żelaza.
D	Ma działanie uspokajające i jest lekarstwem na ból głowy.
E	Używana w leczeniu przeziębienia, gorączki, padaczki czy zatwardzenia.
F	Od dawna używana jako środek na niestrawność.
G	Leczy poparzenia, rany. Przyspiesza proces gojenia.
H	Poprawia pamięć.
I	W średniowieczu była używana do leczenia problemy jelitowe, ospę i odrę. Jest dobre do leczenia zapalenia spojówek, oparzeń i wyprysków.



## ILLNESSES

At the waiting room of the doctor's office two sick boys are talking. Read the text and answer the questions!

**Peter:** After my training yesterday I played football with my friends. Then we went to the parlour have some ice cream. At home I played with my little brother. I went to bed late and soon I started to feel unwell. I had a pain in my abdomen and I had terrible diarrhoea. I hardly slept during the night.

**Paul:** In the morning I was getting dressed when I realised that there were tiny red spots on my abdomen. See, I'll show you. I have more now. I have swollen and painful bumps behind the ears, down the side of the neck and on the nape of the neck. I do not have a pain, though.

**Peter:** I received two text messages in the morning from my two friends who also have diarrhoea. It is interesting...

**Paul:** The little sister of one of my friends had rashes two weeks ago. According to the doctor she mustn't meet her sister, who is now pregnant.

**Peter:** My mum told me to drink a lot of tea, but I do not feel like drinking anything. I feel miserable, I don't have a fever, but I am very tired.



**I. On the basis of previous knowledge try to decide which of the statements below match to Peter or Paul respectively. Answer with the number of the statement!**

Peter:.....

Paul:.....

1. The illness is called German measles (rubella), which is a contagious disease. You caught it from somebody.
2. Rotten eggs have caused the illness, you must have food poisoning
3. You have to stay at home, you are not allowed to go to school while you have complaints.
4. You should drink a lot of liquid and eat easily digestible food. If you are better by tomorrow, you will be allowed to go to school.
5. You should be very careful when meeting people. If a woman is pregnant, in the developing foetus this pathogen virus can cause serious anomalies.
6. This disease is contagious, spreading from people to people.
7. As the same symptoms were recognised in several children during the night, we have to take samples from the previously consumed food. The pathogen must be grown from the food. The reason of the illness can be found out after that.
8. The incubation period can be as long as two weeks.
9. The illness can develop during up to half a day.
10. Today you should drink at least 2.5 litres of mineral water or tea to avoid dehydration.

**II. The following statements refer to rubella (German measles). Decide if they are true or false.**

1. Children should be immunised.
2. It is not an infectious disease.
3. It is contagious.
4. Women of childbearing age who have not been vaccinated against German measles should be immunised.
5. It is worse than a common cold.



## CHOROBY

W poczekalni u lekarza rozmawia dwóch chorych chłopców. **Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.**

Wczoraj po treningu graliśmy w piłkę nożną z kolegami. Później poszliśmy na lody. W domu bawiłem się z młodszym bratem. Późnym wieczorem, kiedy kładłem się spać poczułem się źle. Bolał mnie brzuch i miałem okropne rozwolnienie. W nocy prawie nie spałem.

**Paweł:** Rano, podczas ubierania się zauważyłem małe kropki na brzuchu. Zobacz, pokażę ci. Teraz już mam ich więcej. Mam spuchnięte i bolesne guzki za uszami, w dole i z boku szyi i na karku. Mimo tego, nie boli mnie to.

**Piotr:** Dostałem dziś rano SMSy od moich dwóch kolegów, że oni też mają rozwolnienie. To ciekawe...

**Paweł:** Mała siostrzyczka jednego z moich kolegów miała wysypkę dwa tygodnie temu. Lekarz powiedział rodzinie, że może widywać się teraz ze swoją siostrą, która jest w ciąży.

**Piotr:** Mama kazała mi pić dużo herbaty, ale mnie się nic nie chce. Czuję się słabo, nie mam gorączki, ale jestem bardzo zmęczony.



**I. Według swojej posiadanej wiedzy spróbuj zdecydować które ze zdań poniżej pasuje odpowiednio do Piotra i Pawła. Wpisz odpowiedni numer zdania przy imieniu.**

Piotr:.....

Paweł:.....

1. Choroba nazywa się różyczka, jest chorobą zakaźną. Zaraziłeś się od kogoś.
2. Zepsute jajka powodują tą chorobę, to zatrucie pokarmowe
3. Musisz zostać w domu, nie możesz iść do szkoły, dopóki dolegliwości nie miną.
4. Musisz pić duże ilości płynów i jeść lekkie jedzenie. Jeśli poczujesz się jutro lepiej, możesz iść do szkoły.
5. Musisz bardzo uważać spotykając się z innymi. U rozwijającego się płodu ten patogen może wywoływać poważne zmiany.
6. Ta choroba jest zakaźna, łatwo przenosi się na innych ludzi.
7. Jeżeli objawy zostały rozpoznane u większej ilości dzieci w nocy, musimy pobrać próbki spożywanego jedzenia. Patogen musi zostać wychodowany z jedzenia. Dopiero później można poznać przyczynę choroby.
8. Okres inkubacji może trwać do dwóch tygodni.
9. Choroba może rozwinąć się w pół dnia.
10. Dziś powinieneś wypić co najmniej 2,5 litra wody lub herbaty aby uniknąć odwodnienia.

**II. Poniższe zdania odnoszą się do różyczki. Zdecyduj czy są prawdziwe czy fałszywe.**

1. Dzieci powinny być zaszczepione.
2. Nie jest to choroba zakaźna.
3. Jest zakaźna.
4. Kobiety w wieku rozrodczym, które nie zostały zaszczepione na różyczkę powinny zostać zaszczepione.
5. Bardziej uciążliwa niż przeziębienie.



## VITAMINS

1. Write a letter „T” if the statement is true, and a letter „F” if it is false!

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Vitamins A and D dissolve in fat.   |
| <input type="checkbox"/> | Light is necessary for the production of Vitamin A.                         |
| <input type="checkbox"/> | In case of deficiency of Vitamin B <sub>12</sub> pernicious anemia develops |
| <input type="checkbox"/> | There is a lot of Vitamin C in fruit and vegetables.                        |
| <input type="checkbox"/> | In case of deficiency of Vitamin K night blindness develops.                |
| <input type="checkbox"/> | There are more vitamins in cooked food than in raw foods.                   |
| <input type="checkbox"/> | Vitamin D has very good effects on the immune system too.                   |



2. Which property is true for all of them: vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin K?

- |                                     |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| A: dissolves in water               | B: dissolves in fat           |
| C: only a small amount is necessary | D: drinking water contains it |
| E: it belongs to carbohydrates      |                               |

3. Which statement is true for vitamin D?

- |  |   |
|--|---|
| A: promotes the absorption of Ca from the intestine. | B: helps the function of the nervous system     |
| C: helps the function of the immune system           | D: it has an important role in developing bones |
| E: it helps to prevent cancers                       |   |

4. Match the deficiency diseases with the Vitamins!

- |                       |                      |                           |             |
|-----------------------|----------------------|---------------------------|-------------|
| A: Rickets            | B: Scurvy            | 1: vitaminB <sub>12</sub> | 2: vitaminD |
| C: Night blindness    | D: Pernicious anemia | 3: vitaminC               | 4: vitaminA |
| E: Decreased clotting |                      | 5: vitaminK               |             |

5. Which vitamins are the following statements true for? Choose from vitamins A, C, D, K!

- |   |  |
|---|--|
| 1. It is important in maintaining the health of skin. | 2. Dissolves in water.                         |
| 3. It is important in setting up bones.               | 4. It is produced also by intestinal bacteria. |
| 5. It is synthesized from carotene                    | 6. Sunlight is important in its synthesis      |
| 7. Lack of it may cause gum bleeding                  | 8. Lack of it may cause coagulopathy           |
| 9. It is an important antioxidant                     |  |



## WITAMINY

1. **Napisz literę „P” jeśli stwierdzenie jest prawdziwe, a literę „F” jeśli jest fałszywe!**

Witaminy A i D rozpuszczają się w tłuszczu  
 Światło jest niezbędne do produkcji witaminy A  
 W przypadku niedoboru witaminy B<sub>12</sub> rozwija się anemia złośliwa.  
 W owocach i warzywach jest dużo witaminy C.  
 W przypadku niedoboru witaminy K rozwija się kurza ślepotą.  
 Więcej witamin jest w gotowanym jedzeniu niż w surowym.  
 Witamina D ma bardzo dobry wpływ na układ odpornościowy.



2. **Która własność jest prawdziwa dla wszystkich: witaminy A, witaminy B, witaminy C, witaminy D, witaminy K?**

A: rozpuszczają się w wodzie  
 C: potrzeba ich tylko mała ilość  
 E: zaliczają się do węglowodanów

B: rozpuszczają się w tłuszczu  
 D: woda pitna także je zawiera

3. **Które stwierdzenie jest prawdą o witaminie D?**

A: sprzyja wchłanianiu wapnia z jelit.  
 C: wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego  
 E: pomaga zapobiegać rakowi

B: wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego  
 D: odgrywa ważną rolę w rozwoju kości

4. **Dopasuj choroby niedoborowe do odpowiednich witamin!**

A: krzywica  
 C: kurza ślepotą  
 E: zmniejszone krzepnięcie

B: szkorbut  
 D: anemia złośliwa

1: witamina B<sub>12</sub>  
 3: witamina C  
 5: witamina K

2: witamina D  
 4: witamina A

5. **Dla których witamin następujące stwierdzenia są prawdziwe ? Wybierz wśród witamin A, C, D, K!**

1. Jest ważna w utrzymaniu zdrowej skóry.  
 3. Jest ważna w tworzeniu się kości.  
 5. Jest syntetyzowana z karotenu  
 7. Jej brak może powodować krwawienie dziąseł  
 9. Jest ważnym antyoksydantem

2. Rozpuszcza się w wodzie.  
 4. Jest wytwarzana m.in. przez bakterie jelitowe  
 6. Słońce odgrywa dużą rolę w jej syntezie  
 8. Jej brak może powodować koagulopatię



## ACIDS AND DETERGENTS

1. Which substances are dangerous to mix?

A)  
Descaler - Bleach

B)  
Descaler –  
hydrochloric acid

C)  
Solid soap – liquid  
soap

D)  
Hydrochloric acid  
- bleach

2. Which ones contain acid?

A: Caustic soda; B: hydrochloric acid; C: lemon; D: soap, E: descaler

.....

3. Indicate if the statement is true or false. T/F.

A: Acids don't react with base. ....  
 B: We have to drink much fizzy drinks.....  
 C: Acids contain more  $H^+$  ion, than  $OH^-$  ion.....  
 D: Acids were just discovered.....  
 E: The pH value of acids is bigger than 7 .....  
 F: Acids don't react with gold.....  
 G: We must be careful while working with acids.....

4. Write the common names of the following acids.

A: HCl .....  
 B:  $H_2SO_4$  .....  
 C:  $HNO_3$  .....  
 D:  $CH_3COOH$  .....  
 E:  $HCOOH$  .....

5. Which of the following metals don't react with acids?

A: sodium  
 B: potassium  
 C: Lithium  
 D: Platinum

6. Which of the following materials is most harmful for the soil?

A)  
parts of glass

B)  
fruit cover

C)  
Detergents

D)  
Animal fertilizer

7. Indicate if the statement is true or false. T/F.

A: We should frequently use detergents. ....  
 B: Detergents do not present a risk to health ....  
 C: Detergents are efficient in hard water ....  
 D: Detergents give less harm to environment than soaps .....  
 E: Detergents are surface active agents. ....  
 F: Soaps are more efficient than detergents .....  
 G: Soap should be used for environmental health. ....  
 H: Detergent is a petroleum product .....  
 I: Soap and detergent are water soluble because they are polar.

8. Which of the followings are true for the detergents?

A: They are natural substances  
 B: They are efficient in hard water;  
 C: They are harmful for the environment;  
 D: They are soaps  
 E: They are strong acids



## KWASY I DETERGENTY

1. Wymieszanie ze sobą których poniższych substancji jest niebezpieczne?

A)  
Odkamieniacz –  
Wybielacz

B)  
Odkamieniacz –  
Kwas solny

C)  
Mydło w kostce –  
Mydło w płynie

D)  
Kwas solny –  
Wybielacz

2. Co zawiera kwas?

A: Żrąca - gazowana woda; B: Kwas solny; C: Cytryna; D: Mydło; E: Odkamieniacz

3. Napisz P jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F jeśli zdanie jest fałszywe.

A: Kwas nie wchodzi w reakcję z podłożem ...

B: Musimy spożywać zbyt wiele napojów gazowanych. ....

C: Kwasy to substancje które mają więcej jonów  $H^+$  niż  $OH^-$  .....

D: Kwas został dopiero odkryty .....

E: pH kwasów jest wyższe niż 7 .....

F: Kwasy nie reagują ze złotem. ....

G: Musimy być ostrożni przy pracy z kwasami. ....

4. Podaj nazwy poniższych kwasów.

A) HCl .....

B)  $H_2SO_4$  .....

C)  $HNO_3$  .....

D)  $CH_3COOH$  .....

E)  $HCOOH$  .....

5. Które z poniższych kwasów nie wchodzi w reakcję?

A. Sód

B. Potas

C. Lit

D. Platyna

6. Co jest najbardziej szkodliwe dla gleby?

A)  
szkło

B)  
skórka od owoców

C)  
Detergents

D)  
nawóz zwierzęcy

7. Napisz P jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F jeśli zdanie jest fałszywe.

A: Powinniśmy często używać detergentów....

B: Detergenty nie są zagrożeniem dla zdrowia ..

C: Detergenty są skuteczne w twardej wodzie ...

D: Detergenty są mniejszym zagrożeniem dla środowiska niż mydło .....

E: Detergenty są środkami powierzchniowo czynnymi. ....

F: Soaps are more efficient than detergents .....

G: Mydło jest skuteczniejsze niż detergenty. ...

H: Detergent jest produktem naftowym .....

I: Mydła i detergenty są rozpuszczalne w wodzie ponieważ są polarne .....

8. Które cechy należą do detergentów?

A: jest naturalny

B: skuteczny w twardej wodzie;

C: Jest szkodliwy dla środowiska;

D: Jest mydło

E: Jest silnym kwasem



## HARMFUL EFFECTS OF PLASTIC

1. Which one is the material which has been used since the last century by people?



A) Pottery



B) Paint

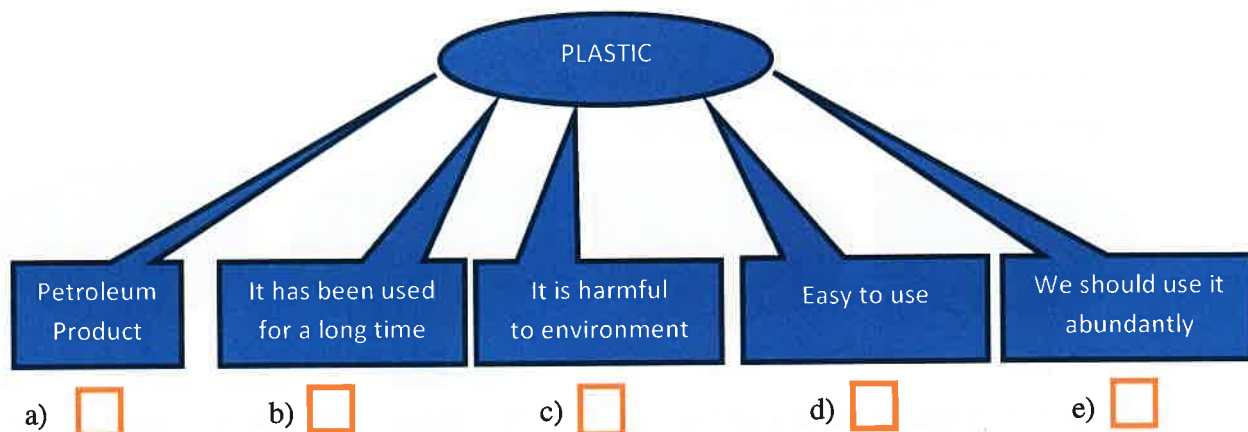


C) Gold



D) Plastic

2. Mark the features of plastic in the figure.



3. Which of the following is harmful to the environment and health?

- A) Glass      B) Porcelain      C) Plastic      D) Soap

4. Write true (T) or false (F) at the beginning of the following sentences.

- ..... a) Plastic is a petroleum product.  
 ..... b) The use of plastic is more beneficial than other materials.  
 ..... c) Glass is healthier than plastic.  
 ..... d) The use of plastic was most common in ancient times.

5. Which of the following is not harmful for health?

- A) Plastic      B) Glass      C) Bag      D) Detergent



## SZKODLIWOŚĆ PLASTIKU

1. Co z poniższych rzeczy zostało stworzone przez ludzi w ubiegłym stuleciu?



A) garnki i patelnie pans

B) farby

C) złoto

D) plastik

2. Wskaż cechy plastiku



A)

B)

C)

D)

E)

3. Które z poniższych jest szkodliwe dla środowiska i zdrowia?

A) szkło      B) porcelana      C) plastik      D) mydło

4. Napisz prawda (P) albo fałsz (F) obok poniższych stwierdzeń.

..... a) Plastik jest produktem naftowym. (P/F)

..... b) Używanie plastiku jest bardzo korzystne. (P/F)

..... c) Szkło jest zdrowsze od plastiku (P/F)

..... d) Użycie plastiku było najpopularniejsze w czasach antycznych. (P/F)

5. Które z poniższych jest zdrowym produktem?

A) plastik      B) szkło      C) torba      D) detergent



## NEUTRALISATION FOR OUR HEALTH

### I. Fill in the gaps with the proper words listed.

1. Acid and alkalis can cancel each other out

- a. If we add just the right amount of acid to an alkali we get a solution that is *..(a)..* We say that the acid and the alkali *..(b)..* each other. We call the *..(c)..* between an *..(d)..* and alkali *..(e)..* We can demonstrate the changes in acid-base properties of the solutions by using *..(f)..*

If we have indigestion, our stomach has probably produced too much *..(g)..* The acid in our stomach is a *..(h)..* acid, called *..(i)..* Some people take *..(j)..* medicine. This contains very mild *..(k)..* such as magnesium hydroxide. The alkalis *..(l)..* the extra acid.

**Word list:** 1: acid, 2: acid, 3: alkalis, 4: hydrochloric acid, 5: indicators, 6: indigestion, 7: neutral, 8: neutralisation, 9: neutralise, 10: neutralise, 11: reaction, 12: strong,

b. One of the most frequent digestion problem is heartburn.

The reason of the excruciating stomach ache usually roots in *..(a)..*, although it can be one of the *..(b)..* of different serious *..(c)..* (i.e. gastric ulcer). The heavy, stomach- affecting, acidic food, increases *...(d)...*, and may cause *...(e)...* Although there are plenty of different *..(f)..* to cure gastric pain, the baking soda has been used since our grandparents' time as well as the treatment of (hyperacidity) acid stomach.

The chemical name of baking soda is *..(g)..* It is a white crystallized compound with moderate solubility in water. Its watery solution is *..(h)..* Consequently, chemically it can be used *..(i)..* the hydrochloric acid found in *..(j)..*

**Word list:** 1: alkaline, 2: eating habit, 3: gastric acid production, 4: gastric juice, 5: heartburn, 6: illnesses, 7: medicines, 8: sodium bicarbonate, 9: symptoms, 10: to neutralize,



### II. Fill in the chart with the proper words.

animal/plant	Is the venom acidic or alkaline?	Name the venom if known	Cure with vinegar or baking soda solution
ant			
wasp			
hornet			
bee			
pine leaves			
nettle			

## ZOBOJĘTNIENIE DLA NASZEGO ZDROWIA

### I. Uzupełnij luki właściwymi wymienionymi poniżej słowami.

#### 1. Kwas i zasada mogą znosić się nawzajem

- a. Jeśli dodamy właściwą ilość kwasu do zasady, otrzymamy roztwór, który jest ..(a)... Mówimy, że kwas i zasada ..(b).. się nawzajem. Nazywamy ..(c).. pomiędzy ..(d).. i zasadą ..(e)... Możemy zademonstrować zmiany we właściwościach kwasowo-zasadowych roztworu używając ..(f)...

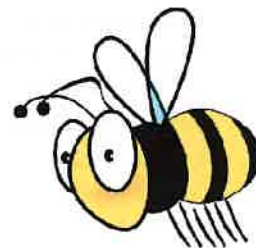
Jeśli mamy niestrawność, nasz żołądek prawdopodobnie wyprodukował zbyt dużo ..(g)... Kwas w naszym żołądku jest ..(h).. kwasem, nazywanym ..(i)... Niektórzy ludzie przyjmują leki na ..(j).. Zawierają one bardzo łagodne ..(k).., takie jak wodorotlenek magnezowy. Zasady ..(l).. nadmiar kwasu.

**Lista słów:** 1: kwas, 2: kwas, 3: zasady, 4: kwas solny, 5: wskaźniki, 6: niestrawność, 7: obojętny, 8: reakcja zobojętnienia, 9: zobojętnić, 10: zobojętnić, 11: reakcja, 12: mocny,



- b. Jednym z najczęstszych problemów z trawieniem jest zgaga. Powód potwornego bólu brzucha zazwyczaj leży w ..(a).., chociaż może być jednym z ..(b).. różnych poważnych ..(c).. (np. wrzodów gastrycznych). Ciężkie, wpływające na żołądek, kwaśne jedzenie zwiększa ...(d)... i może powodować ...(e)... Pomimo że jest wiele różnych ..(f).. do leczenia bólu gastrycznego, proszek do pieczenia był używany od czasów naszych dziadków, jak również do leczenia (nadkwasoty) kwasu żołądkowego. Chemiczna nazwa proszku do pieczenia to ..(g).. To biały skryształizowany związek chemiczny o umiarkowanej rozpuszczalności w wodzie. Jego wodny roztwór jest ..(h).. W konsekwencji może zostać użyty do ..(i).. kwasu solnego zawartego w ..(j)...

**Lista słów:** 1: zasadowy, 2: zwyczaje żywieniowe, 3: produkcja kwasu żołądkowego, 4: sok żołądkowy, 5: zgaga, 6: choroby, 7: leki, 8: wodorowęglan sodu, 9: symptomy, 10: neutralizować,



### II. Uzupełnij tabelę właściwymi słowami.

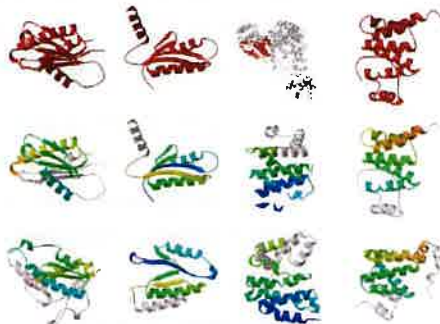
zwierzę/roślina	czy jad jest kwasowy czy zasadowy?	nazwa jadu, jeśli jest znana	leczenie octem lub roztworem proszku do pieczenia
mrówka			
osa			
szerszeń			
pszczoła			
igły sosnowe			
pokrzywa			

## PROTEINS

### I. Fill in the gaps

Proteins play a very important role in living organisms. They take part in the (1) ..... of different materials (e.g. hemoglobin), (2) ..... processes of metabolism, (enzymes), (3) ..... our body against pathogens (immune proteins), enable the (4) ..... of our body (muscle proteins).

During the hydrolysis of simple proteins only (5) ..... are produced, which are the building blocks of macromolecules. During the hydrolysis of (6)..... besides the amino acids other compounds (like carbohydrates and lipids) are also produced. In each building molecules there are two (7) ..... groups, the (8) ..... and the (9) .....



..... groups. These functional groups enable the small molecules to join together while they react with each other. The building molecules of proteins differ only in the (10) .....

Proteins have very variable characteristics, they are sensitive to change of temperature and chemicals. Egg white dissolves in water, but the proteins in hair and nails are (11) .....

Precipitation of proteins from their solutions is called (12) ..... In this case molecules lose their hydration shells completely or partially.

### II. Write a letter „T” if the statement is true, and a letter „F” if it is false!

1. Permanent high fever is dangerous because it destroys proteins in our body.
2. Table salt causes the irreversible coagulation of proteins.
3. Table salt can be used for preservation of meat.
4. Sodium ions cause the irreversible coagulation of proteins, that's why they cause high blood pressure.
5. Copper compounds are poisonous, because copper ions cause the irreversible coagulation of proteins.
6. People poisoned by pesticides containing copper compound should be given milk.
7. Lactic acid causes the irreversible coagulation of milk proteins.
8. The digestion of proteins begins in the stomach.
9. Hydrolysis of proteins in the stomach occurs in alkaline medium.
10. Thyroxine, the hormone of thyroid gland belongs to proteins.

### III. Four types of association:

A: it is characteristic for the digestion of protein taking place in the foregut

B: it is characteristic for the digestion of protein taking place in the midgut

C: both of them

D: neither of them

1. It takes place only because of the effect of gastric juice
2. Pancreatic juice also takes part in the process
3. Bile is necessary in the process
4. Enzymes are needed in the process.
5. The process begins in the mouth cavity



## BIAŁKA

### I. Uzupełnij luki

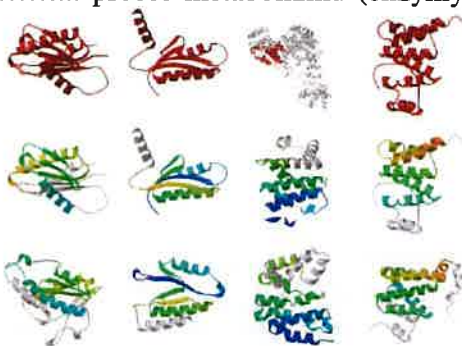
Białka pełnią bardzo ważną rolę w organizmach żywych. Biorą udział w (1) ..... różnych substancji (np. hemoglobiny), (2) ..... proces metabolizmu (enzymy), (3) ..... nasze ciało przed patogenami (białka odpornościowe), umożliwiają (4) ..... naszego ciała (białka tkanki mięśniowej).

Podczas hydrolizy białek prostych są produkowane jedynie (5) ....., które są podstawowym budulcem makrocząstek.

Podczas hydrolizy (6)..... oprócz aminokwasów inne związki (takie jak węglowodany i lipidy) są również produkowane.

W każdej cząsteczce budulcowej są dwie grupy (7) ....., (8) ..... i (9) ..... Grupy funkcjonalne umożliwiają łączenie się małych cząsteczek podczas wzajemnych reakcji. Cząsteczki budulcowe białek różnią się jedynie (10) ..... Białka mają bardzo różnorodne cechy, są wrażliwe na zmiany temperatury i chemikalia. Białko jajka rozpuszcza się w wodzie, ale białka we włosach i paznokciach są (11) .....

Wytrącanie białek z ich roztworów jest nazywane (12) ..... W tym przypadku cząsteczki tracą swoje powłoki hydratacyjne całkowicie lub częściowo.



### II. Napisz literę „P”, jeśli twierdzenie jest prawdziwe i literę „F”, jeśli jest fałszywe!

1. Ciągła wysoka gorączka jest niebezpieczna, ponieważ niszczy białka w naszym ciele.
2. Sól kuchenna powoduje nieodwracalną koagulację białek.
3. Sól kuchenna może być używana do przechowywania mięsa.
4. Jony sodu powodują nieodwracalną koagulację białek, dlatego powodują wysokie ciśnienie krwi.
5. Związki miedzi są trujące, ponieważ jony miedzi powodują nieodwracalną koagulację białek.
6. Ludziom otrutym pestycydami zawierającymi związki miedzi powinno się dać mleko.
7. Kwas mlekowy powoduje nieodwracalną koagulację białek mleka.
8. Trawienie białek zaczyna się w żołądku.
9. Hydroliza białek w żołądku występuje w roztworze alkalicznym.
10. Tyroksyna, hormon tarczycy, należy do białek.

### III. Cztery typy połączeń:

A: to jest charakterystyczne dla trawienia białek, które zachodzi w jelicie przednim  
 B: to jest charakterystyczne dla trawienia białek, które zachodzi w jelicie środkowym  
 C: w obu typach

D: w żadnym z nich/żadne z nich

1. Zachodzi jedynie z powodu działania soku żołądkowego.
2. Sok trzustkowy również bierze udział w procesie.
3. W procesie konieczna jest żółć.
4. W procesie potrzebne są enzymy.
5. Zaczyna się w jamie ustnej.

## S-FIELD METALS AND THEIR COMPOUNDS

I. What materials do you think the statements below relate to? Answer with their chemical symbols!



	Statements	Answer
1.	Its atomic number is 19, the lack of it can cause muscle weakness and fatigue.	
2.	One of the cations that causes the hardness of water, and is useful to overcome stress.	
3.	Its atom has one valence electron, and helps to decrease blood pressure.	
4.	Its common name is Glauber salt, used as a laxative.	
5.	This salt is dissolved in the isotonic salt solution, which is used in infusion.	
6.	It is a remedy used to cure heartburn and also used as baking powder.	
7.	The lack of this two positive ion containing 18 electrons, causes tooth decay and osteoporosis	
8.	These ions containing 20 protons help the absorption of iron ions.	
9.	An element located in the second column plays a role in the prevention of inflammations and allergies.	
10.	Its common name is Epsom salt, it dissolves in water and it is a laxative.	
11.	Talcum powder of gymnasts, used also for preparation of refractory bricks, and it is good to cure heartburn.	

II. Write a letter „T” if the statement is true, and a letter „F” if it is false!

	Statement	Answer
1.	There is a lot of potassium in bacon.	
2.	Potassium and sodium ions are not important in the regulation of heart beat control.	
3.	A sufficient amount of sodium ions in the body decreases the thermal fatigue and prevents sunstroke.	
4.	Dairy products contain plenty of magnesium.	
5.	Tomato, banana, potato and pumpkin seed are good sources of potassium.	
6.	Calcium ions are good protectors in case of a heart attack.	
7.	Strontium ions are important in overcoming depression.	
8.	Stress, physical and mental work and alcohol consumption reduce the amount of magnesium ions in the body.	
9.	Plenty of magnesium can be found in peas, apple, walnut and almond.	
10.	An appropriate amount of magnesium is required in the proper calcium, sodium, potassium, and phosphorus balance, and vitamin C metabolism.	
11.	Sugar, spinach and sorrel consumption helps absorption of calcium compounds.	
12.	Plaster when mixed with water releases some heat and increases volume, gains missing water of crystallisation, and solidifies. This material is used for fixing the broken limbs.	
13.	One of the natural sources of calcium compounds is bean.	
14.	The s-field metals occur only in covalent bonds in living organisms.	

## METALE BLOKU S I ICH ZWIĄZKI

I. Do jakich substancji twoim zdaniem odnoszą się poniższe stwierdzenia? Odpowiedz używając ich symboli chemicznych.



	Stwierdzenie	Odpowiedź
1.	Jego liczba atomowa to 19, brak tej substancji może powodować osłabienie mięśni i zmęczenie.	
2.	Jeden z kationów, który powoduje twardość wody i jest użyteczny w pokonywaniu stresu.	
3.	Jego atom ma jeden elektron walencyjny i pomaga obniżyć ciśnienie krwi.	
4.	Jego powszechna nazwa to sól glauberska, jest używany jako środek przeczyszczający.	
5.	Ta sól rozpuszcza się tworząc izotoniczny roztwór, który jest używany jako płyn infuzyjny.	
6.	Jest lekarstwem używanym na zgagę i jest często używany jako proszek do pieczenia.	
7.	Brak tego dwudodatniego jonu zawierającego 18 elektronów powoduje próchnicę i osteoporozę.	
8.	Jony te, zawierające 20 protonów, wspomagają absorpcję jonów żelaza.	
9.	Pierwiastek znajdujący się w drugiej kolumnie układu okresowego, pomaga zapobiegać stanom zapalnym i alergiom.	
10.	Jego powszechna nazwa to sól Epsom, rozpuszcza się w wodzie i jest środkiem przeczyszczającym.	
11.	Talk używany przez gimnastyków i w przygotowywaniu cegieł ogniotrwałych; jest dobrym lekiem na zgagę.	

II. Napisz literę „P”, jeśli stwierdzenie jest prawdziwe i literę „F”, jeśli jest fałszywe!

	Stwierdzenie	Odpowiedź
1.	W bekonie jest dużo potasu.	
2.	Jony potasu i sodu nie są ważne w regulacji rytmu serca.	
3.	Wystarczająca ilość jonów sodu w organizmie obniża zmęczenie cieplne i zapobiega porażeniu słonecznemu.	
4.	Produkty mleczne zawierają mnóstwo magnezu.	
5.	Pomidor, banan, ziemniak i ziarna dyni są dobrymi źródłami potasu.	
6.	Jony wapnia są dobrą ochroną jeśli chodzi o atak serca.	
7.	Jony strontu są ważne w pokonaniu depresji.	
8.	Stres, fizyczna i umysłowa praca oraz konsumpcja alkoholu redukuje ilość jonów magnezu w ciele.	
9.	Dużo magnezu można znaleźć w grochu, jabłku, orzechu włoskim i migdale.	
10.	Właściwa ilość magnezu jest niezbędna we właściwej równowadze wapnia, sodu, potasu i fosforu oraz w metabolizmie witaminy C.	
11.	Konsumpcja cukru, szpinaku i szczawiu pomaga we wchłanianiu związków wapnia.	
12.	Gips zmieszany z wodą uwalnia ciepło i wzrasta jego objętość, zyskuje potrzebną wodę w procesie krystalizacji i twardnieje. Materiał ten jest używany w unieruchamianiu złamanych kończyn.	
13.	Jednym z naturalnych źródeł związków wapnia jest fasola.	
14.	Metale bloku s występują tylko w wiązaniach kowalencyjnych w żywych organizmach.	



## TRANS FATTY ACID (TFA)

I. With the aid of the chart below calculate the mass (in gram) of trans fatty acid in 100 g of fat!

	Product	mass of one portion	TFA: mg/portion	Fat content g/100 g	TFA: mg/100 g product
1.	Chanterelle cream soup	63	5	3,5	8
2.	doughnut jam	52	48	13,7	92
3.	Fruit cake	122	197	7,9	161
4.	Croissant + chocolate	58	689	16,1.	1195



II. Write „T” if the statement is true for trans fatty acid, and „F” if it is false!

- Trans fatty acids raise the level of the harmful LDL-cholesterol (bad cholesterol) and lower the level of the protective HDL good cholesterol in blood.
- Trans fatty acids are artificially produced substances, they are not natural materials.
- Trans fats can be easily decomposed by enzymes of human beings so they provide benefit to human health.
- Trans fatty acids are unsaturated compounds containing only one double bond. Hydrogen atoms bound to the carbon atoms appear on opposite (trans) position of the double bond.
- Trans fats consist of only saturated fatty acids in which only simple bonds can exist between carbon atoms.
- Trans fats are products of partial hydrogenation of plant oils or refinement of oils.
- The milk and body-fat of some ruminants (cow and goat) also contain trans fats. The trans-fat content of butter is about 2-4%.
- Trans fats increase the “melting points” of fats so it is easy to prepare greasy solid or semi-solid fats from liquid oils at room temperature.
- The risks of coronary heart diseases can be increased up to 20 % by trans fats.
- Trans fats lower the level of some inflammation proteins in blood so they prevent blood clotting.
- Hydrogenation of oils slows down the rancidity.
- Trans fats stabilise the membranes of heart muscle-cells.
- Enhance the resistance to insulin, so they can directly contribute to the development of diabetes.
- Trans fats might decrease the conception in women up to 70 %.
- According to the international and national nutritional recommendation the maximum level of trans fat consumption should be limited to less than 1 % of overall energy intake. It means that the average, adult woman is allowed to consume 2 g of trans fat a day.
- Coconut fat is a solid plant fat at room temperature in temperate zone.
- Fats and oils are esters of glycerol which hydrolyse to glycerol and long chain fatty acids during the digestion process.
- The content of trans fats of frozen baker’s wares, pizza and chips is very high
- Buttered popcorns in cinemas do not contain trans fats so they are very healthy crunches.
- Triglycerides, liquid at room temperature, are called oils.

## KWASY TŁUSZCZOWE TRANS (TFA)

I. Za pomocą poniższej tabeli oblicz masę (w gramach) kwasu tłuszczowego trans w 100 g tłuszczu!







	Produkt	Masa jednej porcji	TFA: mg/porcję	Zawartość tłuszczu g/100 g	TFA: mg/100 g produktu
1.	Krem z kurek	63	5	3,5	8
2.	Pączek z dżemem	52	48	13,7	92
3.	Ciasto owocowe	122	197	7,9	161
4.	Rogalik z czekoladą	58	689	16,1	1195



II. Zdecyduj czy następujące stwierdzenia o kwasach tłuszczowych trans są prawdziwe czy fałszywe.


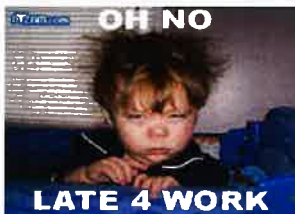




1. Kwasy tłuszczowe trans podnoszą poziom szkodliwego cholesterolu LDL (złego cholesterolu) i obniżają poziom dobrego cholesterolu HDL o właściwościach ochronnych we krwi.
2. Kwasy tłuszczowe trans są sztucznie produkowanymi substancjami, nie są materiałem naturalnym.
3. Tłuszcze trans mogą łatwo rozkładać się dzięki ludzkim enzymom, dostarczając korzyści dla ludzkiego zdrowia.
4. Kwasy tłuszczowe trans są nienasyconymi związkami zawierającymi tylko jedno podwójne wiązanie. Atomy wodoru powiązane z atomami węgla pojawiają się po przeciwległych stronach płaszczyzny wiązania podwójnego.
5. Tłuszcze trans zawierają jedynie nasycone kwasy tłuszczowe, w których mogą istnieć tylko wiązania proste pomiędzy atomami węgla.
6. Tłuszcze trans są produktami częściowego uwodornienia olejów roślinnych albo rafinacji olejów.
7. Mleko i tkanka tłuszczowa niektórych przeżuwaczy (krowy i kozy) również zawierają tłuszcze trans. Zawartość tłuszczów trans w maśle wynosi 2-4%.
8. Tłuszcze trans zwiększają punkt topnienia tłuszczów, a więc łatwo jest przygotować tłusty stały lub półstały tłuszcz z płynnych olejów w temperaturze pokojowej.
9. Ryzyko chorób wieńcowych może wzrosnąć do 20% przez tłuszcze trans.
10. Tłuszcze trans obniżają poziom niektórych białek biorących udział w procesach zapalnych we krwi, a więc zapobiegają krzepnięciu krwi.
11. Uwodornienie olejów spowalnia zjełczałość.
12. Tłuszcze trans stabilizują błony komórkowe mięśnia serca.
13. Zwiększają odporność na insulinę, więc mogą bezpośrednio przyczynić się do rozwoju cukrzycy.
14. Tłuszcze trans mogą obniżyć możliwość poczęcia u kobiet do 70%.
15. Według międzynarodowych i narodowych rekomendacji odżywczych maksymalny poziom konsumpcji tłuszczu trans powinien być ograniczony do mniej niż 1% całkowitej sumy energii przyjmowanej w pokarmach.
16. Tłuszcz kokosowy jest stałym tłuszczem roślinnym w temperaturze pokojowej w strefie umiarkowanej.
17. Tłuszcze i oleje są estrami glicerolu, które hydrolizują glicerol i długie łańcuchy kwasów tłuszczowych podczas procesu trawienia.
18. Zawartość tłuszczów trans w mrożonych wyrobach piekarniczych, pizzy i frytkach jest bardzo wysoka.
19. Popcorn z masłem w kinach nie zawiera tłuszczów trans, a więc to bardzo zdrowa przekąska.
20. Trójglicerydy, płynne w temperaturze pokojowej, są nazywane olejami.

**GIVING ADVICE**

		<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>
		<b>What is the matter with him/her?</b>	<b>What should she/he stop doing to be healthy?</b>	<b>What should she /he start doing to be healthy?</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

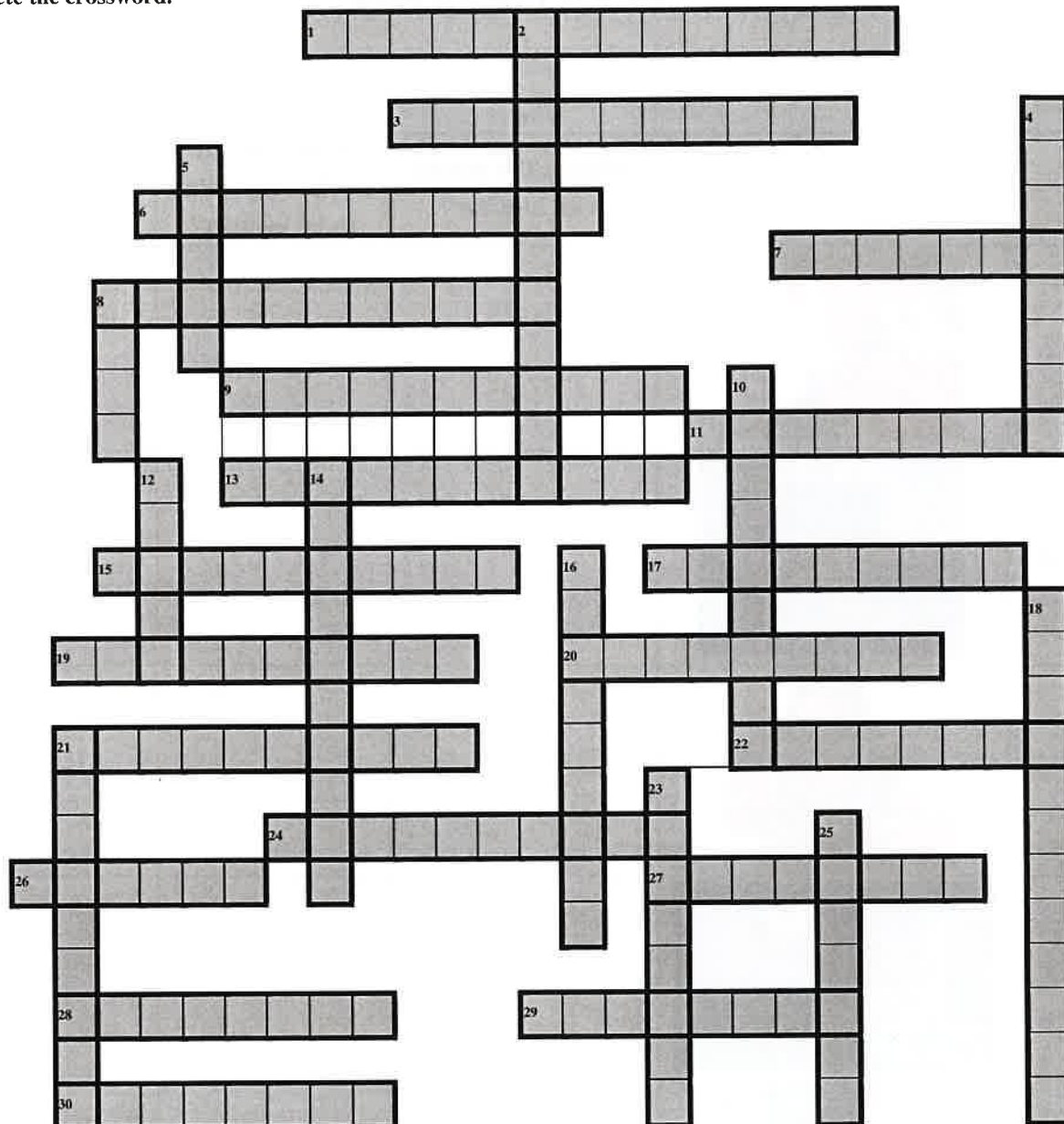


**UDZIELANIE RAD**

		<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>
		<b>What is the matter with him/her?</b>	<b>What should she/he stop doing to be healthy?</b>	<b>What should she /he start doing to be healthy?</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

## HEALTH VOCABULARY CROSSWORD

Complete the crossword.

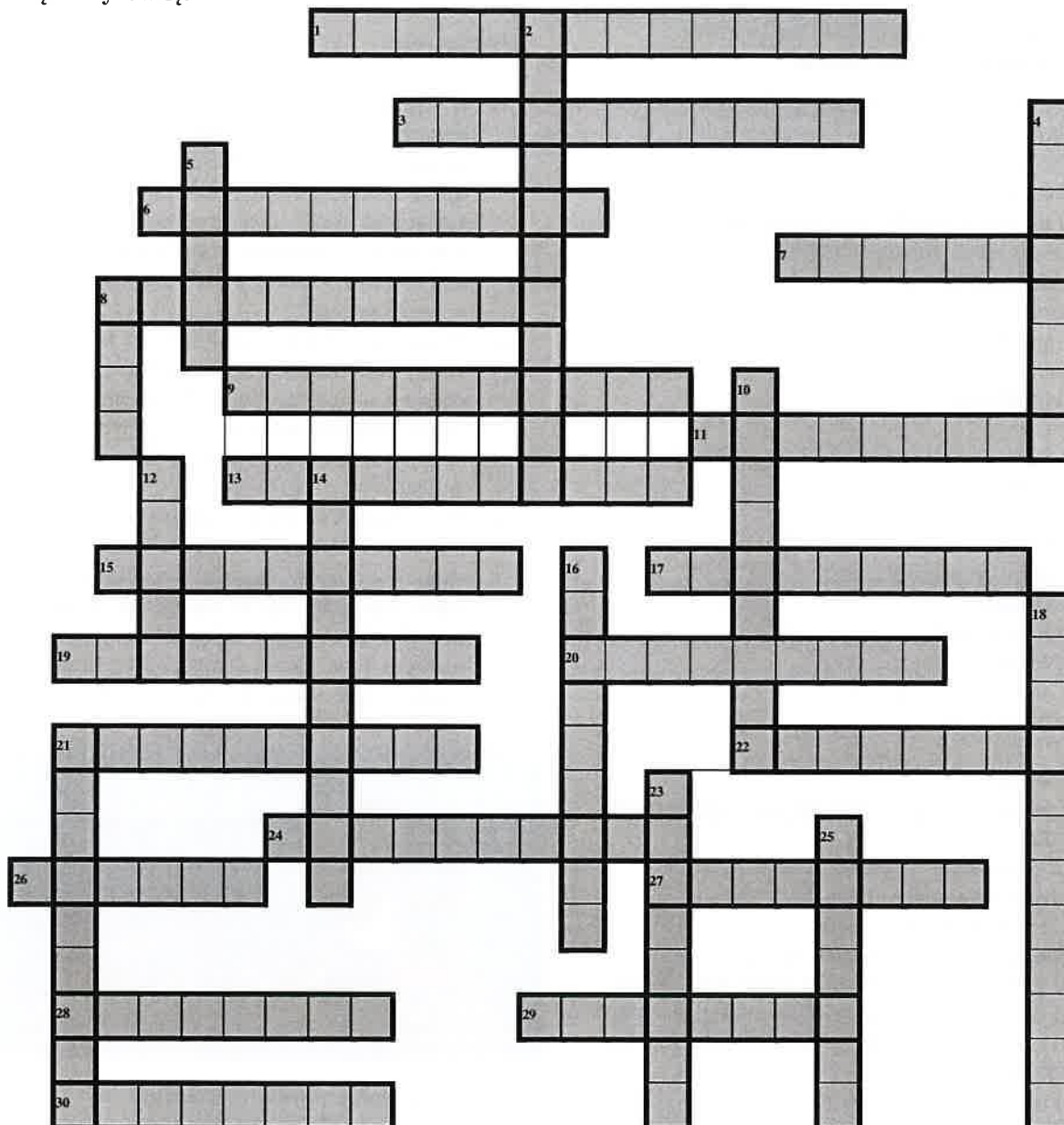


**Across:** 1: a treatment or treatments designed to facilitate the process of recovery from injury, illness, or disease to as normal a condition as possible; 3: things that are added to something else; 6: the use of vaccines to prevent specific diseases; 7: (the rules of) keeping yourself and things around you clean, in order to prevent disease; 8: keeping something in good condition; 9: items of food you need to make something to eat; 11: the way that you live; 13: the movement of blood around the body; 15: the act of keeping somebody/something safe so that he/she/it is not harmed or damaged; 17: an arrangement with a company in which you pay them regular amounts of money and they agree to pay the costs if, for example, you die or are ill, or if you lose or damage something; 19: stopping yourself from having or doing something that you enjoy; 20: the food that you eat and the way that it affects your health; 21: a feeling that you want to do something, even if you know that it is wrong; 22: a substance that is needed to keep somebody/something alive and healthy; 24: to put a special cream on your skin to make it less dry; 26: a short practice or a series of gentle exercises that you do to prepare yourself for doing a particular sport or activity; 27: a measure of the energy value of food (the plural form); 28: physical or mental activity that keeps you healthy and strong; 29: physical desire for food; 30: the process of preparing to take part in a sports competition by doing physical exercises.

**Down:** 2: a change which makes the quality or condition of somebody/something better; 4: made at home; not bought in a shop; 5: something that you do often and almost without thinking, especially something that is hard to stop doing; 8: the way that you are feeling at a particular time; 10: the process of changing food in your stomach so that it can be used by the body; 12: plants whose leaves, seeds, etc. are used in medicine or in cooking; 14: enjoying yourself and relaxing when you are not working; a way of doing this; 16: long life; the fact of lasting a long time; 18: a state of emotional and psychological well-being; 21: the use of medicine or medical care to cure an illness or injury; something that is done to make somebody feel and look good; 23: a return to good health after an illness or to a normal state after a difficult period of time; 25: to stop something happening or to stop somebody doing something.

## SŁOWNICTWO – ZDROWIE - KRZYŻÓWKA

Rozwiąż krzyżówkę.



**Poziomo:** 1: leczenie, którego celem jest ułatwienie procesu powracania do zdrowia po urazie, chorobie, przywracając jak najbardziej normalny stan poszkodowanemu/choremu; 7: zasady zachowania czystości aby zapobiec chorobom; 8: utrzymywanie czegoś w dobrym stanie; 9: produkty, których potrzebujesz do przygotowania jedzenia; 11: sposób w jaki żyjesz; 13: ruch krwi w ciele; 15: utrzymywanie czegoś/kogoś w bezpieczeństwie aby nie stała się krzywda lub aby dana rzecz nie została zniszczona; 17: umowa z firmą, której płaci się regularnie określoną kwotę, a która zgadza się na wypłacenie pieniędzy w przypadku np. twojej śmierci lub choroby czy też utraty czegoś; 19: zaprzestanie posiadania lub robienia czegoś, co lubisz; 20: spożywane przez ciebie jedzenie i sposób w jaki oddziałuje ono na twój organizm; 21: chęć zrobienia czegoś nawet jeżeli wiesz, że jest to; 22: substancja niezbędna do utrzymywania cię przy życiu oraz w zdrowiu; 24: używanie specjalnego kremu na skórę aby była ona mniej sucha; 26: krótkie ćwiczenie lub seria lekkich ćwiczeń, które wykonujesz aby przygotować się do wykonania konkretnego sportu/czynności; 27: miara energii wartości jedzenia (w liczbie mnogiej); 28: fizyczna lub umysłowa czynność, która utrzymuje cię w zdrowiu i daje ci; 29: fizyczne pragnienie jedzenia; 30: proces przygotowania do wzięcia udziału w zawodach sportowych poprzez wykonywanie fizycznych ćwiczeń.

**Pionowo:** 2: zmiana, która sprawia, że jakość czy też stan kogoś/czegoś jest lepszy; 4: zrobione w domu a nie kupione w sklepie; 5: coś, co robisz często, prawie bez myślenia, zwłaszcza coś, co trudno jest przestać robić; 8: sposób w jaki czujesz się w określonym czasie; 10: proces zmiany jedzenia w twoim żołądku taka by mogło być wykorzystane przez Twój organizm; 12: rośliny, których liście, nasiona, itp. są używane w medycynie lub gotowaniu; 14: sprawianie sobie przyjemności, relaksowanie się gdy nie pracujesz; sposób robienia tego; 16: długie życie; fakt trwania przez długi czas; 18: stan emocjonalnej i psychicznej równowagi; 21: zastosowanie medycyny czy też opieki medycznej aby wyleczyć chorobę lub uraz; coś, co jest robione aby dana



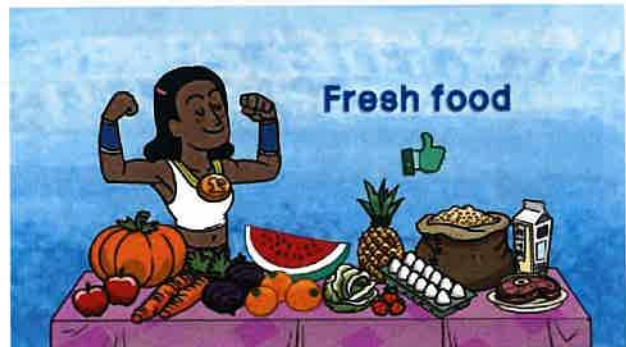
**HEALTHY FOOD HEALTHY MOOD**

**A. Do the magazine survey to find out how healthy balanced your diet is.**

1. Do you have breakfast before going to school?
  - a. Always
  - b. Sometimes
  - c. Never
2. What do you normally have breakfast?
  - a. Fruit juice, cheese sandwich
  - b. Milk and cereals
  - c. Sausages and chips
3. Do you salt your food before tasting it?
  - a. never
  - b. sometimes
  - c. Always
4. How often do you eat salad or vegetables?
  - a. Everyday
  - b. Rarely
  - c. Never
5. How often do you eat soup?
  - a. Always
  - b. Once a week
  - c. Never
6. How often do you eat fish?
  - a. Every week
  - b. Rarely
  - c. Never
7. How many servings of fruit do you usually have each day?
  - a. 2-3 servings
  - b. 1-2 servings
  - c. 1 serving or less
8. Do you go very long without eating?
  - a. I generally eat something every three hours
  - b. I often go 4-5 hours without eating anything
  - c. I rarely eat something between breakfast and dinner
9. What do you usually have for dessert?
  - a. Fruits
  - b. Pudding
  - c. Cake
10. How often do you have late-night dinner?
  - a. Never
  - b. Sometimes
  - c. Often
11. How often do you eat at fast food restaurant?
  - a. Almost never
  - b. Often
  - c. Very often
12. What beverages does your diet usually include?
  - a. Milk and fruit juice
  - b. Tea and coffee
  - c. Fizzy drinks

**Evaluation:**

- If you have 10-12 'a's; this exactly means you have healthy eating habits. It's not surprising to guess that you will have a healthy body and mind without trying hard. You always eat variety of foods that give you the nutrients you need to maintain your health, feel good, and have energy. You are great, congratulations!
- If you have 7-9 b's, you have to stop to think about your health. You need to make some changes to eat healthier. Try to be physically active and maintain a healthy weight. Keep healthy snacks with you at home or school and let it be.
- If you have 6 or less c's and if you carry on like this you are in danger of having health problems soon. It's obvious that you should change your habits but don't try to change all at the same time. It's best to set small goals and change your habits a little bit at a time. Over time, small changes will make so big difference in your health that can't help trying further.



**B. Match the words to make collocations**

- |         |             |
|---------|-------------|
| 1 lose  | a fit       |
| 2 keep  | b calories  |
| 3 go on | c healthy   |
| 4 burn  | d exercises |
| 5 do    | e weight    |
| 6 stay  | f a diet    |

**C. Search the Net for specific fruit and vegetables. Write both about the vitamins and minerals they contain but also their benefits to the human body.**

.....

.....

.....

.....

## ZDROWE JEDZENIE = DOBRY NASTRÓJ

### A. Rozwiąż test aby dowiedzieć się jak zdrowa i zbalansowana jest twoja dieta.

1. Do you have breakfast before going to school?
  - a. Always
  - b. Sometimes
  - c. Never
2. What do you normally have breakfast?
  - a. Fruit juice, cheese sandwich
  - b. Milk and cereals
  - c. Sausages and chips
3. Do you salt your food before tasting it?
  - a. never
  - b. sometimes
  - c. Always
4. How often do you eat salad or vegetables?
  - a. Always
  - b. Rarely
  - c. Never
5. How often do you eat soup?
  - a. Everyday
  - b. Once a week
  - c. Never
6. How often do you eat fish?
  - a. Every week
  - b. Rarely
  - c. Never
7. How many servings of fruit do you usually have each day?
  - a. 2-3 servings
  - b. 1-2 servings
  - c. 1 serving or less
8. Do you go very long without eating?
  - a. I generally eat something every three hours
  - b. I often go 4-5 hours without eating anything
  - c. I rarely eat something between breakfast and dinner
9. What do you usually have for dessert?
  - a. Fruit
  - b. Pudding
  - c. Cake
10. How often do you have late-night dinner?
  - a. Never
  - b. Sometimes
  - c. Often
11. How often do you eat at fast food restaurant?
  - a. Almost never
  - b. Often
  - c. Very often
12. What beverages does your diet usually include?
  - a. Milk and fruit juice
  - b. Tea and coffee
  - c. Fizzy drinks

**Evaluation:** - If you have 10-12 **a**'s; this exactly means you have healthy eating habits. It's not surprising to guess that you will have a healthy body and mind without trying hard. You always eat variety of foods that give you the nutrients you need to maintain your health, feel good, and have energy. You are great, congratulations!

-If you have 7-9 **b**'s, you have to stop to think about your health. You need to make some changes to eat healthier. Try to be physically active and maintain a healthy weight. Keep healthy snacks with you at home or school and let it be.

-If you have 6 or less **c**'s and if you carry on like this you are in danger of having health problems soon. It's obvious that you should change your habits but don't try to change all at the same time. It's best to set small goals and change your habits a little bit at a time. Over time, small changes will make so big difference in your health that can't help trying further.



### B. Połącz słowa aby utworzyć związki wyrazowe

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. lose  | a. fit      |
| 2. keep  | b. calories |
| 3. go on | c. healthy  |
| 4. burn  | d. exercise |
| 5. do    | e. weight   |
| 6. stay  | f. a diet   |

### C. Poszukaj w Internecie informacji o konkretnym owocu i warzywie. Napisz o zawartych w nich witaminach i minerałach oraz o ich pozytywnym wpływie na organizm ludzki.

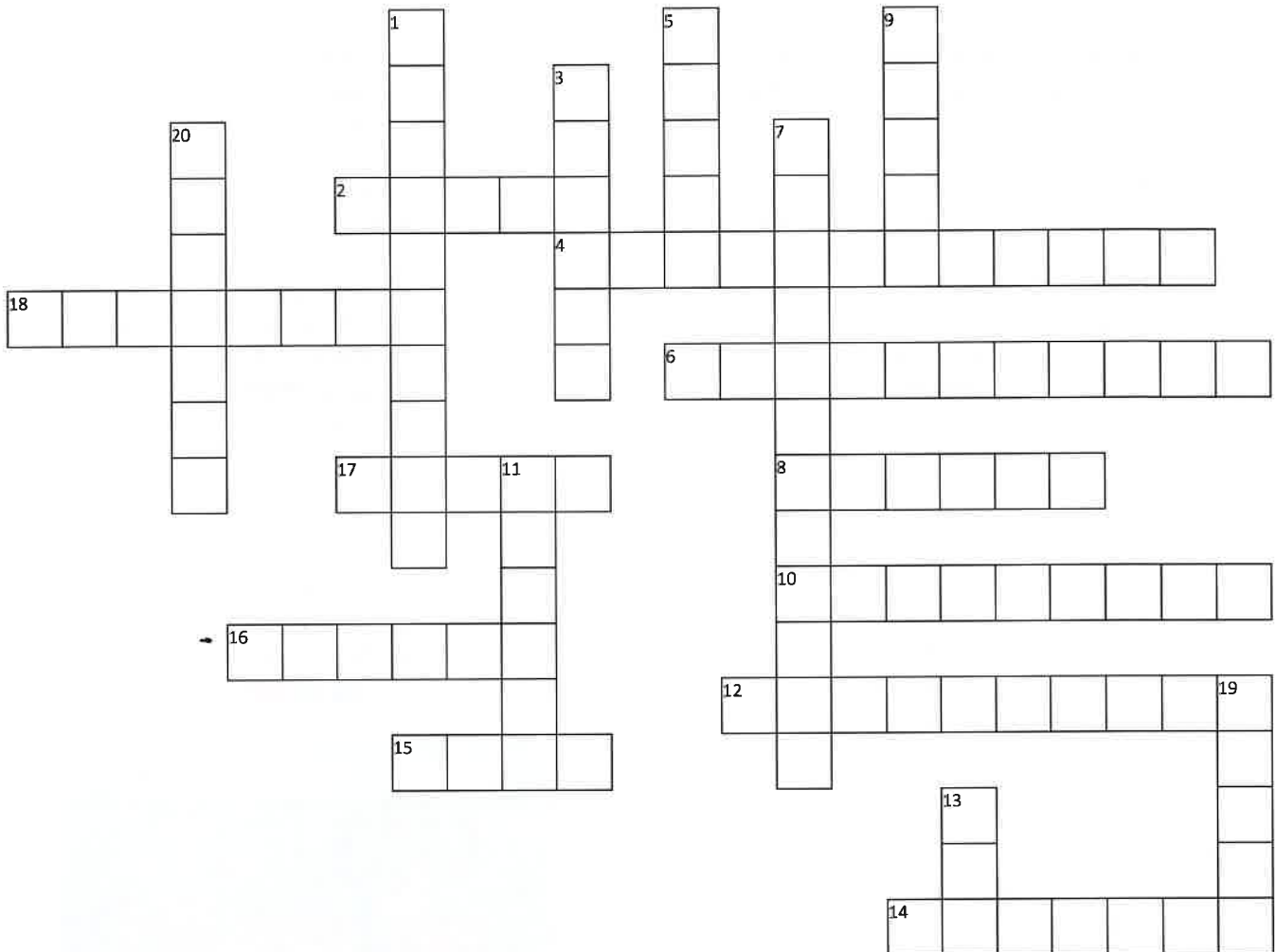
.....

.....

.....

.....

**ANSWERING QUESTIONS IN THE TOPIC OF HEALTHY LIFESTYLE**



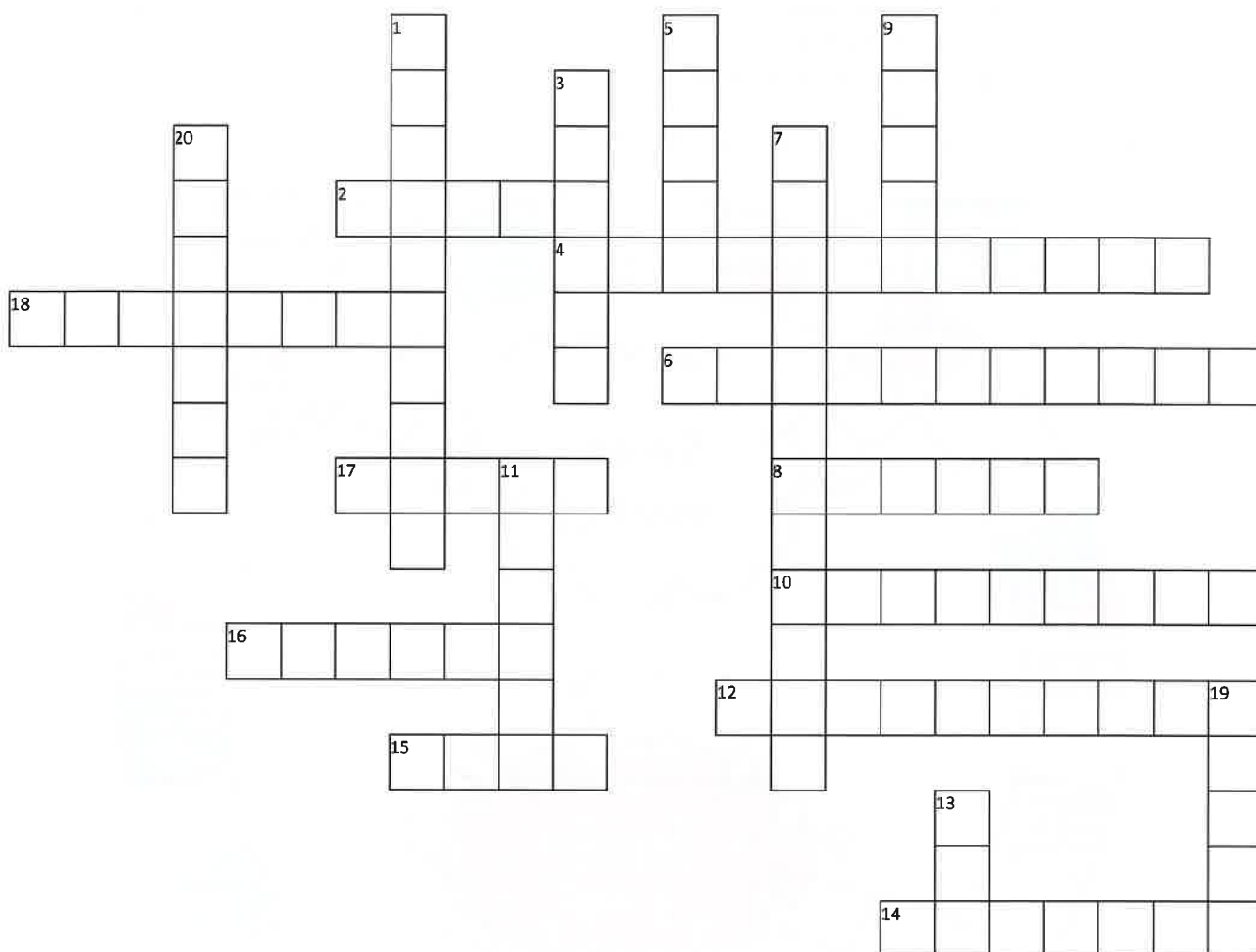
**DOWN:**

- 1) Mental problem, the state of being isolated from the objective world
- 3) One of the lifestyle diseases, chronic inflammatory disease
- 5) Some people need 8 hours of this each night
- 7) High energy food group as in bread, pasta, starches etc.
- 9) An \_\_\_\_\_ a day keeps the doctor away
- 11) It's the opposite of inhale
- 13) An herbal alternative to coffee
- 19) Looks after ill or injured people in hospital
- 20) When one is unable to digest milk sugar, one has a \_\_\_\_\_ intolerance

**ACROSS:**

- 2) The joint between your hand and the lower part of your arm
- 4) High blood pressure
- 6) Triangle-shaped chart that shows dietary guidelines
- 8) Prescribes medical treatment
- 10) Vehicle for transporting ill or injured people
- 12) A person who doesn't eat meat
- 14) Unit used to express the energy value of food
- 15) Eating a lot of vegetables and fruit is a healthy \_\_\_\_\_
- 16) Eating disorder - overeating and forced vomiting
- 17) The elements of a skeleton.

**KRZYŻÓWKA “ZDROWY STYL ŻYCIA”**



**PIONOWO:**

- 1) Problem psychiczny, stan bycia wyizolowanym od świata zewnętrznego
- 3) Jedna z chorób cywilizacyjnych, przewlekła choroba zapalna dróg oddechowych
- 5) Niektórzy ludzie potrzebują go 8 godzin w nocy
- 7) Grupa żywnościowa o wysokiej zawartości energii, np. chleb, makaron, skrobia, itp.
- 9) An \_\_\_\_\_ a day keeps the doctor away – angielskie przysłowie
- 11) Przeciwnieństwo wdychu
- 13) Ziołowa alternatywa dla kawy
- 19) Opiekuje się chorymi i poszkodowanymi w szpitalu
- 20) Kiedy ktoś nie trawi cukrów zawartych w mleku, cierpi na nietolerancję \_\_\_\_\_

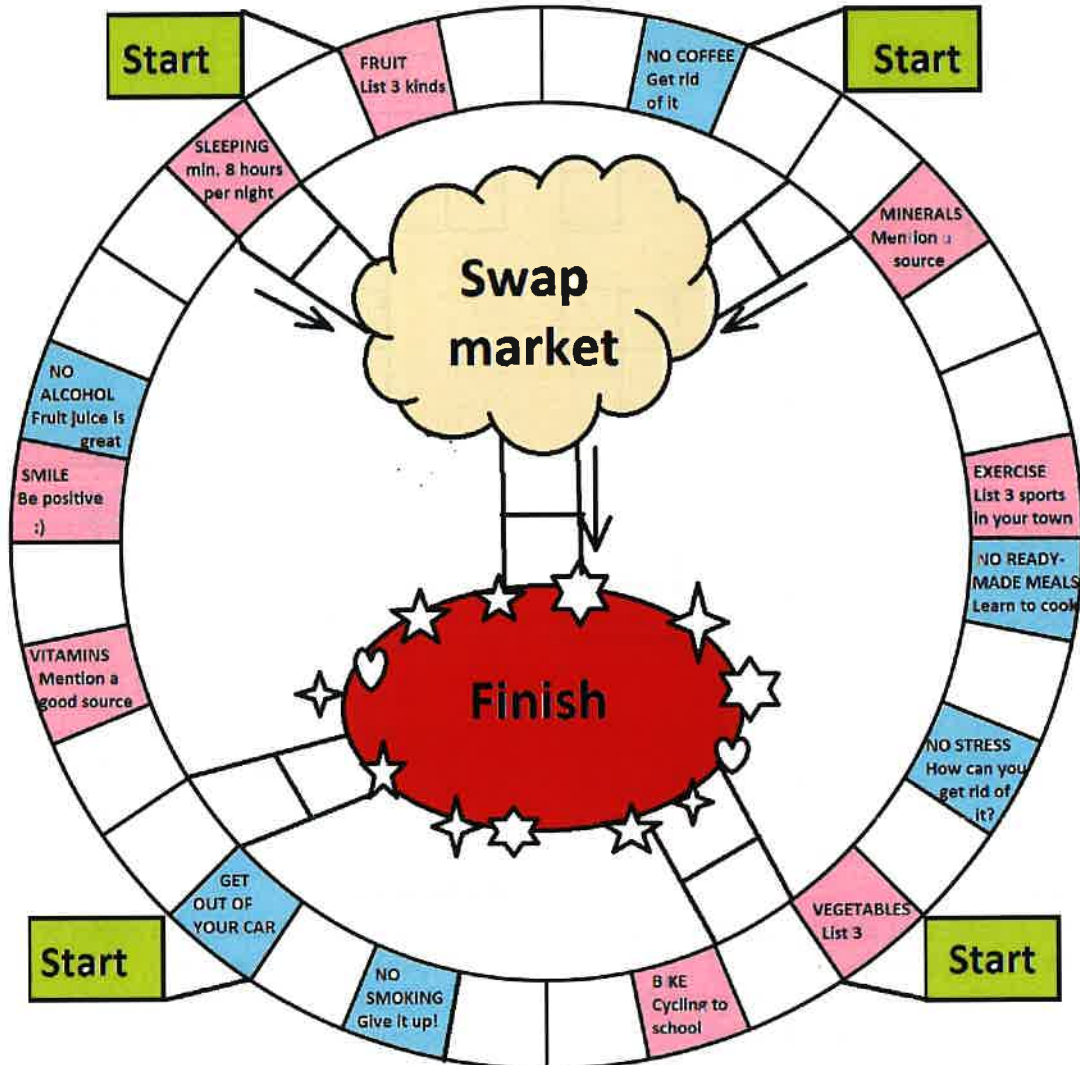
**POZIOMO:**

- 2) Połączenie dłoni i dolnej części przedramienia
- 4) Wysokie ciśnienie krwi
- 6) Trójkątny diagram pokazujący wskazówki dietetyczne
- 8) Leczy ludzi
- 10) Pojazd transportujący chorych lub poszkodowanych
- 12) Osoba, która nie je mięsa
- 14) Jednostka wyrażająca ilość energii w jedzeniu
- 15) Jedzenie dużej ilości warzyw i owoców to zdrowy \_\_\_\_\_
- 16) Problem żywieniowy - przejadanie się i zmuszanie się do wymiotów
- 17) Składniki szkieletu
- 18) 'B', 'C' and 'E' są ich przykładami



## HEALTHY LIFESTYLE BOARD GAME

Play in groups of 3-4. Choose a START position. Roll a die and use a small object to go around the board clockwise. In your checklist tick (✓) the healthy habits you have taken up and the bad habits you have got rid of. Each player uses the checklist in their own workbooks. If you have to name or list things, do not repeat what the others have said before. If you have more than one tick for an item in the checklist, you may go to the SWAP MARKET before the finish to swap items with another player. You can enter FINISH only if you have ticked everything in your checklist.

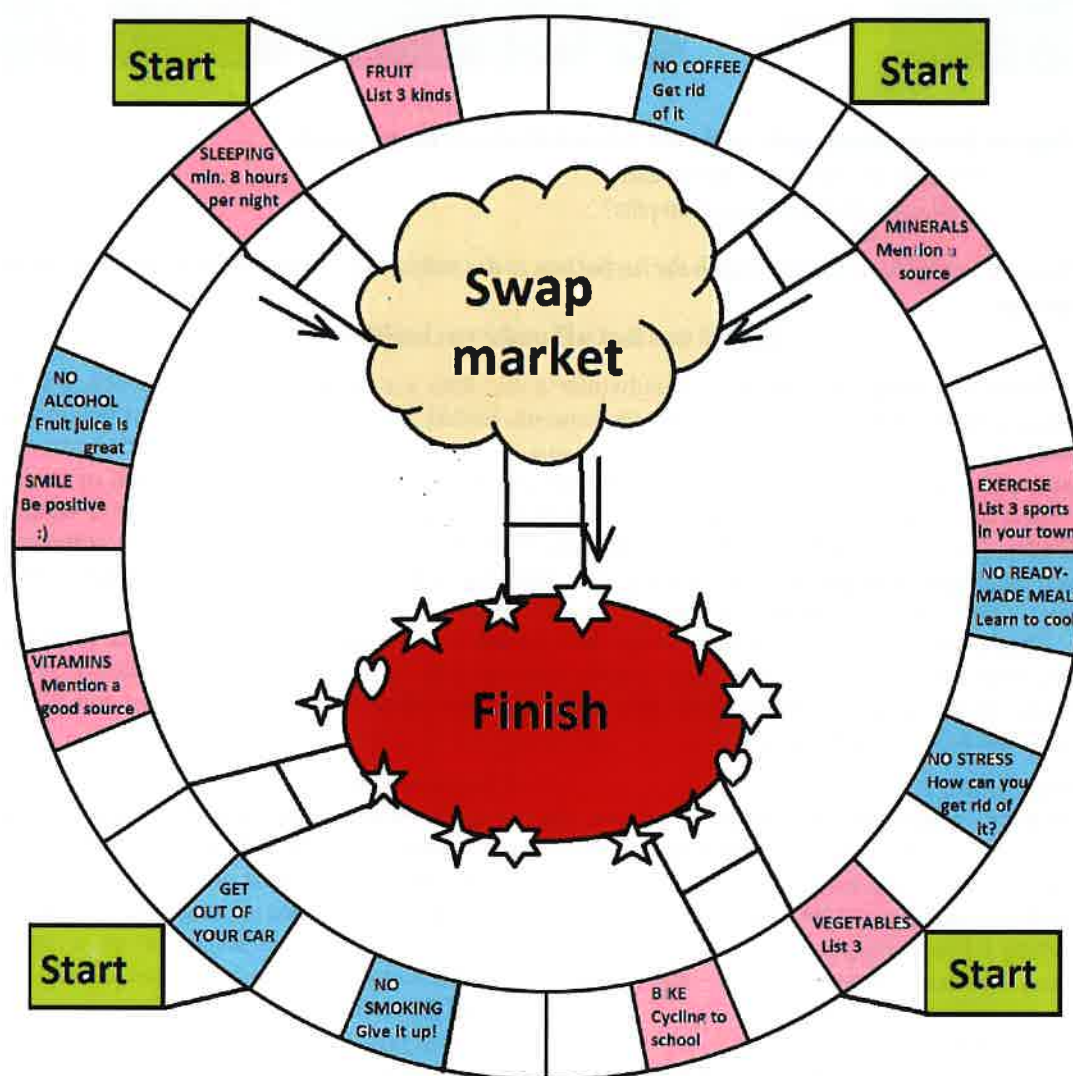


### Checklist:

Healthy habits to take up:		Bad habits to get rid of:	
Eating FRUIT		Drinking a lot of COFFEE	
Eating VEGETABLES		Eating READY-MADE MEALS	
Regular EXERCISE		Going everywhere by CAR	
Going by BIKE to school			
Taking VITAMINS		Drinking a lot of ALCOHOL	
Taking MINERALS			
Releasing STRESS		SMOKING	
SLEEP enough			

## GRA PLANSZOWA ZDROWY TRYB ŻYCIA

Zagrajcie w 3-4-osobowych grupach. Wybierz pole START. Rzuć kostką i użyj małego przedmiotu, aby poruszać się dookoła planszy zgodnie ze wskazówkami zegara. Na liście kontrolnej odhacz (✓) zebrane zdrowe zwyczaje i złe zwyczaje, których się pozbyłeś. Każdy gracz korzysta z listy kontrolnej w swoich ćwiczeniach. Jeśli musisz nazwać lub wymienić rzeczy, nie powtarzaj tego, co powiedzieli wcześniej inni gracze. Jeśli masz jakąś rzecz odhaczoną więcej niż jeden raz na liście kontrolnej, możesz udać się na RYNEK WYMIANY przed końcem gry, aby wymienić się pozycjami z innym graczem. Możesz wejść na METĘ tylko wtedy, kiedy odhaczyłeś wszystko z listy.



### Lista kontrolna:

Healthy habits to take up:	Bad habits to get rid of:
Eating <b>FRUIT</b>	Drinking a lot of <b>COFFEE</b>
Eating <b>VEGETABLES</b>	Eating <b>READY-MADE MEALS</b>
Regular <b>EXERCISE</b>	Going everywhere by <b>CAR</b>
Going by <b>BIKE</b> to school	Drinking a lot of <b>ALCOHOL</b>
Taking <b>VITAMINS</b>	<b>SMOKING</b>
Taking <b>MINERALS</b>	
Releasing <b>STRESS</b>	
<b>SLEEP</b> enough	

## READING: HERBAL TEAS

- 1) *Discuss in pairs:*  
*What is herbal tea? Do you sometimes drink herbal teas? Why?*
- 2) *Match the names of some herbs with the pictures.*  
peppermint ginger rosehip thyme chamomile lemon balm

A: peppermint

B



C



D



E



F



- 3) *Read the first two paragraphs of the text below and answer the questions.*
  - a) What are the benefits of herbal teas?
  - b) Why are herbal teas better than pills?
- 4) *Read the rest of the text, then match the herbal teas to the statements. To some statements you can match two teas.*

### Herbal teas that will make you healthier

There's nothing nicer on a cold midwinter's day than a soothing cup of herbal tea. But besides being a tasty, warming, caffeine-free pick-me-up, herbal tea has lots of wonderful health benefits. From soothing a troubled tummy to easing insomnia and calming a troubled mind, herbs have all sorts of healing powers. Drinking herbal tea can also be a great source of vitamins and minerals.

In a lot of ways, we might get more benefit from a good organic tea than from a vitamin pill. Firstly, you're getting the benefits of hydration. Then there's the social element: tea is something that you can share with people. And when you're drinking herbal tea, you get aromatherapy at the same time—and that's something you don't get from a tablet!

That's why herbal tea should always be steeped in a covered vessel to contain the beneficial essential oils. Otherwise, your room smells nice but you aren't retaining the medicinal properties. There are so many wonderful herbal teas to choose from. Here are a few of the most common. Don't be afraid to try something new!

#### Peppermint tea

Drinking peppermint tea helps to relieve the symptoms of abdominal gas and bloating, and to relieve muscle spasms. It's also good for nausea (without vomiting) and for heating up the body and making it sweat. Peppermint tea can also be made using fresh herbs from the garden—and it's one of the easiest herbs to grow.

#### Lemon balm tea

An easy-to-grow plant, lemon balm is helpful for lifting the spirits. It's good for the winter blahs, and it can help improve concentration. It is safe for children and may help prevent nightmares when consumed before bed. This herb also makes a refreshing iced tea, and can be flavoured with lemon or maple syrup.

#### This tea

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| a) is a great source of a vitamin                           | b) is a perfect summer drink      |
| c) is easily grown at home                                  | d) helps you to have a good sleep |
| e) apart from boosting your health, also boosts your energy | f) helps with digestive problems  |

#### Chamomile tea

A gentle calming and sedative tea made from flowers, chamomile tea can be helpful for insomnia. It can also be helpful with digestion after a meal. Chamomile is recommended in cases of cough and bronchitis, when you have a cold or fever, or as a gargle for inflammation of the mouth. Be sure to steep it well to get all the medicinal benefits.

#### Rosehip tea

Rosehips are the fruit of the rose plant and are one of the best plant sources of vitamin C, which is important for the immune system, skin and tissue health and adrenal function. Consider reaching for rosehip tea next time you need a health boost.

Source: <http://www.besthealthmag.ca/best-eats/nutrition/7-herbal-teas-that-will-make-you-healthy>



## CZYTANIE: ZIOŁOWE HERBATY

1) *Porozmawiajcie w parach:*  
*Co to jest ziołowa herbata? Czy pijesz czasami ziołowe herbaty? Dlaczego?*

2) *Dopasuj nazwy ziół do zdjęć.*

mięta imbir dzika róża tymianek rumianek melisa

A: *mięta*



B



C



D



E



F



3) *Przeczytaj pierwsze dwa akapity poniższego tekstu, a następnie odpowiedz na pytania:.*

- Jakie są korzyści z picia ziołowych herbat?
- Dlaczego ziołowe herbaty są lepsze od tabletek?

4) *Przeczytaj pozostałą część tekstu, a następnie dopasuj herbaty do zdań. Do niektórych zdań możesz dopasować dwie herbaty.*

### Herbal teas that will make you healthier

There's nothing nicer on a cold midwinter's day than a soothing cup of herbal tea. But besides being a tasty, warming, caffeine-free pick-me-up, herbal tea has lots of wonderful health benefits. From soothing a troubled tummy to easing insomnia and calming a troubled mind, herbs have all sorts of healing powers. Drinking herbal tea can also be a great source of vitamins and minerals.

In a lot of ways, we might get more benefit from a good organic tea than from a vitamin pill. Firstly, you're getting the benefits of hydration. Then there's the social element: tea is something that you can share with people. And when you're drinking herbal tea, you get aromatherapy at the same time—and that's something you don't get from a tablet!

That's why herbal tea should always be steeped in a covered vessel to contain the beneficial essential oils. Otherwise, your room smells nice but you aren't retaining the medicinal properties. There are so many wonderful herbal teas to choose from. Here are a few of the most common. Don't be afraid to try something new!

#### Peppermint tea

Drinking peppermint tea helps to relieve the symptoms of abdominal gas and bloating, and to relieve muscle spasms. It's also good for nausea (without vomiting) and for heating up the body and making it sweat. Peppermint tea can also be made using fresh herbs from the garden—and it's one of the easiest herbs to grow.

#### Lemon balm tea

An easy-to-grow plant, lemon balm is helpful for lifting the spirits. It's good for the winter blahs, and it can help improve concentration. It is safe for children and may help prevent nightmares when consumed before bed. This herb also makes a refreshing iced tea, and can be flavoured with lemon or maple syrup.

#### Chamomile tea

A gentle calming and sedative tea made from flowers, chamomile tea can be helpful for insomnia. It can also be helpful with digestion after a meal. Chamomile is recommended in cases of cough and bronchitis, when you have a cold or fever, or as a gargle for inflammation of the mouth. Be sure to steep it well to get all the medicinal benefits.

#### Rosehip tea

Rosehips are the fruit of the rose plant and are one of the best plant sources of vitamin C, which is important for the immune system, skin and tissue health and adrenal function. Consider reaching for rosehip tea next time you need a health boost.

#### Ta herbata ...

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| a) jest źródłem witaminy                                   | b) jest idealnym napojem na lato   |
| c) jest łatwa do uprawy w domu                             | d) pomaga ci zachować dobry sen    |
| e) poza poprawą twojego zdrowia, dodaje ci również energii | f) pomaga w problemach trawiennych |

Źródło: <http://www.besthealthmag.ca/best-eats/nutrition/7-herbal-teas-that-will-make-you-healthy>



**IDIOMS – PHYSICAL AND MENTAL HEALTH**

On the basis of the given pictures complete the idioms, explain their meaning and then fill in the text.

1.   \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_

2.    \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

3.   as \_\_\_\_\_ as a \_\_\_\_\_

4.   \_\_\_\_\_ oneself \_\_\_\_\_

5.    \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_

6. 

Excited	Sad	Angry	Sick
Surprised	Happy	Unhappy	Bored





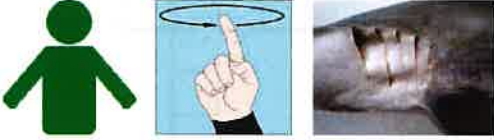


   \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_ of the \_\_\_\_\_

7.   \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_

Yesterday I bumped into Sara on my way to work. We decided to go for a coffee. She was looking slightly \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_.<sup>1</sup> She told me she was working long hours without visible effects, so I thought that she had \_\_\_\_\_ herself \_\_\_\_\_.<sup>2</sup> I asked about it, but she only vaguely admitted that she was a bit \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_<sup>3</sup> that day. I couldn't really believe that, because I remembered she had been very active and as \_\_\_\_\_ as a \_\_\_\_\_.<sup>4</sup> Then she admitted that she would soon be \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_<sup>5</sup> again and, furthermore, she would \_\_\_\_\_<sup>6</sup> the \_\_\_\_\_ of the \_\_\_\_\_.<sup>7</sup> I finally understood she is \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_<sup>8</sup> and I wholeheartedly congratulated her.

**IDIOMY – ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE**

**Instrukcja:** Na podstawie podanych obrazków uzupełnij idiomy i wyjaśnij ich znaczenie, a następnie wstaw je do tekstu.

1.  \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_
  
2.  \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_
  
3.  as \_\_\_\_\_ as a \_\_\_\_\_
  
4.  \_\_\_\_\_ oneself \_\_\_\_\_
  
5.  \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_
  
6.  \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_ of  
the \_\_\_\_\_
  
7.  \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_

Yesterday I bumped into Sara on my way to work. We decided to go for a coffee. She was looking slightly \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_. She told me she was working long hours without visible effects, so I thought that she had \_\_\_\_\_ herself \_\_\_\_\_. I asked about it, but she only vaguely admitted that she was a bit \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_ that day. I couldn't really believe that, because since I had remembered she had been very active and as \_\_\_\_\_ as a \_\_\_\_\_. Then she admitted that she would soon be \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_ again and, furthermore, she would \_\_\_\_\_ the \_\_\_\_\_ of the \_\_\_\_\_. I finally understood she is \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ and I wholeheartedly congratulated her.

## ILLNESSES AND RELATED WORDS

Read the definitions and fill in the crossword puzzle.



### Across

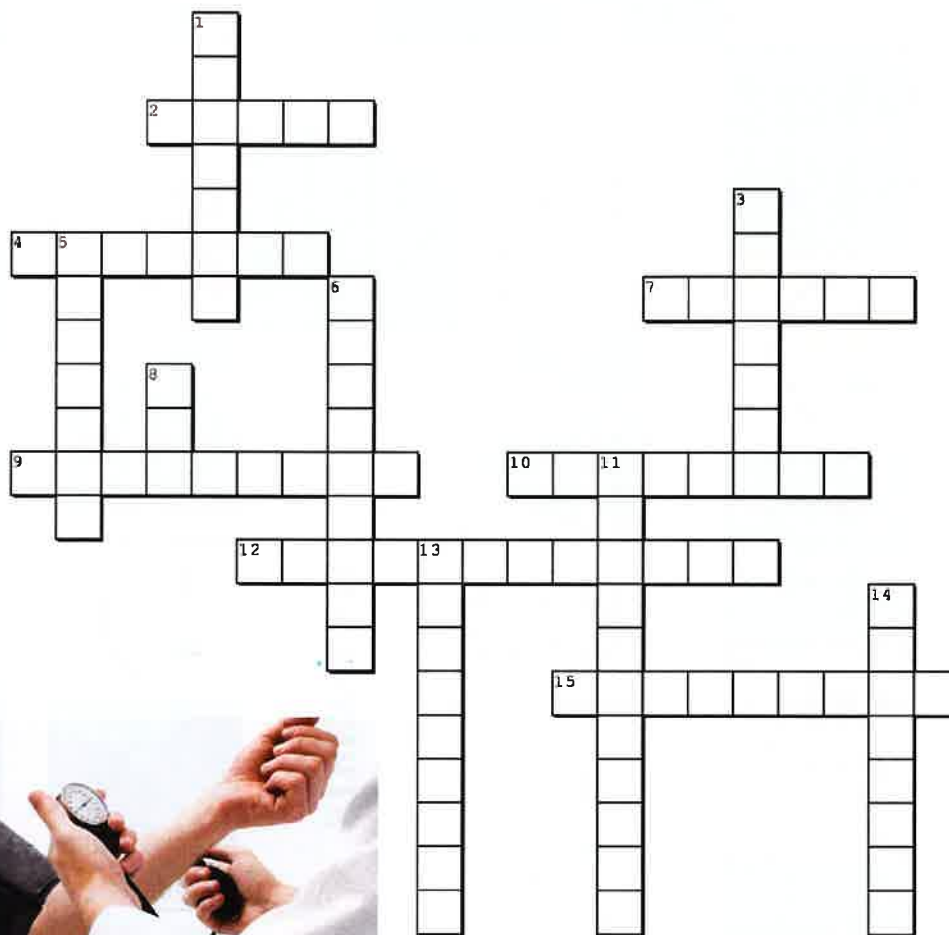
2. high temperature
4. when you are free from disease, you are ...
7. very serious, often incurable and terminal disease
9. serious infection of lung
10. when your body cannot control the amount of sugar in the blood, you develop ...
12. a piece of paper the doctor gives you with details about the medicine you need
15. when you keep going to the toilet, you have ...

### Down

1. the state of being overweight
3. doctor who looks after your teeth
5. to study a patient to find out what is wrong
6. the feeling of turning around quickly
8. viral infection causing temperature
11. medicine that kills bacteria and cures infection
13. the place, where you buy medicine
14. regular visit at the doctor's

## CHOROBY I ZWIĄZANE Z NIMI SŁOWA

Przeczytaj definicje i uzupełnij krzyżówkę.



### Across





2. high temperature
4. when you are free from disease, you are ...
7. very serious, often incurable and terminal disease
9. serious infection of lung
10. when your body cannot control the amount of sugar in the blood, you develop ...
12. a piece of paper the doctor gives you with details about the medicine you need
15. when you keep going to the toilet, you have ...

### Down

1. the state of being overweight
3. doctor who looks after your teeth
5. to study a patient to find out what is wrong
6. the feeling of turning around quickly
8. viral infection causing temperature
11. medicine that kills bacteria and cures infection
13. the place, where you buy medicine
14. regular visit at the doctor's



**Instructions:** Throw a dice. On *smile* you stay on the field for one round. On other fields you have to do the task or answer the question. If you do it, you stay on the field or move forward according to the instructions. If you don't do it, you move back to your former place or according to the instructions. On stress fields usually something bad happens to you. So watch out for stress, lead a healthy lifestyle and... win the game! (20 minutes)

<b>START</b>					
Relax. Do ten squats!	Name 3 sources of stress. 2 spaces forward or back.	Stress. An important exam. Miss a turn.	Relax. Tell a joke.		Why do we feel stress? 2 spaces forward or back.
Stress. You have smoked a cigarette. Go 5 spaces back.	Relax. It's a lovely day! Go 3 spaces forward.	What are the symptoms of stress? 2 spaces forward or back.	Stress. You've drunk some alcohol. Go 4 spaces back.	Relax. Sing a lullaby.	Explain why stress can be positive. 2 spaces forward or back.
<b>STRESS GAME</b>					
Relax. You've spent whole weekend as a couch potato. Miss a turn.	Stress. You have a sweet tooth. Go 3 spaces back.	Relax. Say 3 interesting facts about your hobby.	Stress. You're working too hard. Go 2 spaces back.	Relax. What 3 things will you achieve in the future?	Stress. You've had an accident. Miss a turn.
		What are some long-term consequences of stress? 1 space forward or back.	Stress. There is a flood. Run away 5 spaces back.	What are some short-term consequences of stress? 2 spaces forward or back.	Stress. You've taken a drug. You are out of the game.
<b>WELL DONE</b>					
Relax. Say why you like your best friend.	Stress. You've eaten too much fast food. Go 3 spaces back.	Relax. Say 3 good things about your neighbour.	Stress. Your friend has broken up with you. Miss a turn.	Relax. Name fruits and vegetables on letters a, b, c.	Stress. You are getting married. Run 5 spaces forward.
	Stress. Explain why stress is negative. 2 spaces forward or back.	Stress. You've taken a drug. You are out of the game.	Stress. You've taken a drug. You are out of the game.	Stress. You've taken a drug. You are out of the game.	Stress. You've taken a drug. You are out of the game.

**Instrukcja:** Rzuć kostką. Na *uśmiechu* pozostajesz na tym polu przez jedną rundę. Na innych polach musisz wykonać zadanie lub odpowiedzieć na pytanie. Jeśli to zrobisz, zostajesz na tym polu lub idziesz do przodu według instrukcji. Jeśli tego nie zrobisz, wracasz do poprzedniego miejsca lub cofasz się według instrukcji. Na polach stresu zazwyczaj przytrafia ci się coś złego. Więc uważaj na stres, prowadź zdrowy tryb życia i... wygraj grę! (20 minut)

<b>START</b>									
Relaks. Przeleżałeś cały weekend na kanapie. Opuszczasz kolejkę.	Stres. Jesz zbyt dużo słodyczy. 3 pola do tyłu.	Relaks. Powiedz 3 ciekawe fakty o twoim hobby.	Stres. Zbyt ciężko pracujesz. 2 pola do tyłu.	Relaks. Jakie 3 rzeczy osiągniesz w przyszłości?	Stres. Miałeś wypadek. Opuszczasz kolejkę.	Dlaczego odczuwamy stres? 2 pola do przodu lub do tyłu.	Stres. Zapaliłeś papierosa. 5 pól do tyłu.		
Relaks. Powiedz dlaczego lubisz najlepszego przyjaciela.	Stres. Zjadłeś zbyt dużo fast food-u. 3 pola do tyłu.	Stres. Zbyt długoterminowe konsekwencje stresu? 1 pole do przodu lub do tyłu.	Stres. Jest powódź. Biegnij 5 pól do tyłu.	Relaks. Masz urodziny. Jesteś niesamowity/-a. Rzuć kostką jeszcze raz.	Stres. Wypitesz alkohol. 4 pola do tyłu.	Relaks. Zaspiewaj kołysankę.	Wyjaśnij dlaczego stres może być pozytywny. 2 pola do przodu lub do tyłu.		
<b>STRES GRA</b>									
<b>META</b>									
Relaks. Powiedz 3 dobre rzeczy o twoim sąsiedzie.	Stres. Twoja sympatia z tobą zerwała. Opuszczasz kolejkę.	Relaks. Nazwij 3 warzywa i owoce na litery a, b, c.	Stres. Pobierasz się. Biegnij 5 pól do przodu.	Wyjaśnij dlaczego stres jest negatywny. 2 pola do przodu lub do tyłu.	Stres. Zażyłeś narkotyk. Wypadasz z gry.				

**WHAT SHOULD OR SHOULDN'T WE DO FOR OUR HEALTH?**

**D) Match the pictures with sentences**

- 1) You shouldn't smoke here
- 2) You shouldn't listen loud music for your health
- 3) You shouldn't speak loudly in the hospital.
- 4) You shouldn't eat fast food
- 5) You should brush your teeth regularly
- 6) You should drink enough water
- 7) You should eat fruits
- 8) You should do sports
- 9) You should wash your hands before and after having meals
- 10) You should wear warm clothes in cold weather



A).....

B).....

C).....

D).....

E).....



F).....

G).....

H).....

I).....

J).....

**II) Read the sentences and write "TRUE or FALSE"**

**For your health .....**

1. You shouldn't eat fish and chicken .....
2. You should take vitamins and exercises .....
3. You shouldn't get too much fat .....
4. You should drink milk. ....
5. You should get up late .....
6. If you are tired you shouldn't have a rest. ....
7. You shouldn't spend much time in front of the TV .....
8. If you are sick, you should take your pills on time .....
9. If you are fat, You should eat bread too much .....
10. You should use mobile phone too much .....



## CO POWINIŚMY A CZEGO NIE POWINIŚMY ROBIĆ ABY BYĆ ZDROWYM?

### I. Połącz obrazki z odpowiednimi zdaniami

1. You shouldn't smoke here
2. You shouldn't listen loud music for your health
3. You shouldn't speak loudly in the hospital.
4. You shouldn't eat fast food
5. You should brush your teeth regularly
6. You should drink enough water
7. You should eat fruits
8. You should do sports
9. You should wash your hands before and after having meals
10. You should wear warm clothes in cold weather



A.....



B.....



C.....



D.....



E.....



F.....



G.....



H.....



I.....



J.....

### II. Przeczytaj zdania i napisz "PRAWDA lub FAŁSZ"

#### To be healthy:

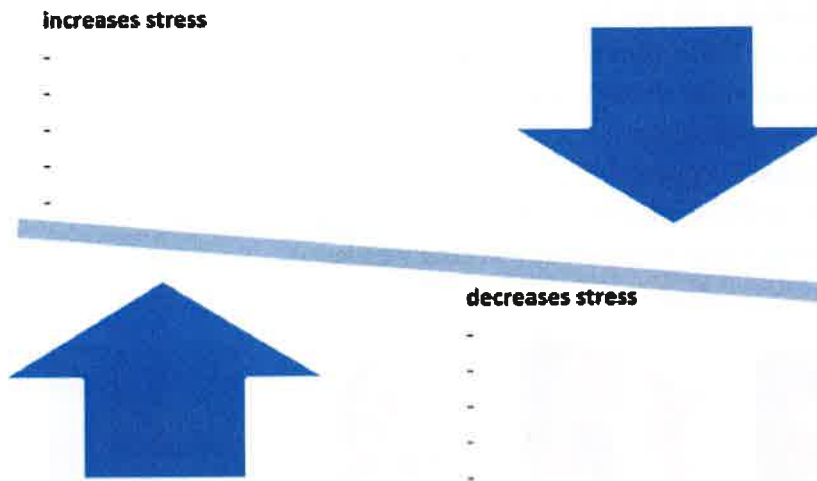
1. You shouldn't eat fish and chicken .....
2. You should take vitamins and exercises .....
3. You shouldn't get too much fat .....
4. You should drink milk. ....
5. You should get up late .....
6. If you are tired you shouldn't have a rest. ....
7. You shouldn't spend much time in front of the TV .....
8. If you are sick, you should take your pills on time .....
9. If you are fat, You should eat bread too much .....
10. You should use mobile phone too much .....



## AVERAGE HUMAN LIFESPAN IN THE WORLD

1. Stress is probably one of the biggest problems in the contemporary world. It can significantly decide about the length of our existence.

Fill in the diagram with factors increasing and decreasing stress level



Despite high risk connected with childbirth, women have outlived men since at least XIV century, but the year 2006 will go down in history due to a special reason. It turned out that for the first time in history women lived longer than men in all countries in the world, even in the poorest ones. In what, therefore, does the mystery of women's longevity reside and what causes the fact that the weaker sex lives in good health till old age? The Internet can help you to answer the question.

2. Match given features of lifestyle influencing lifespan of women and men with pictures.

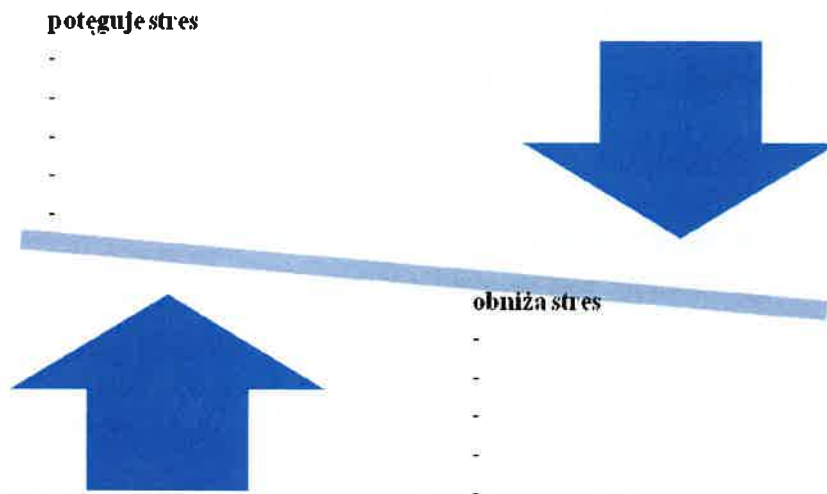


Share worries and advice more often  
 often hit the bottle more often  
 like eating much and fat, they rarely go for diets  
 don't care about fitness and watching their waistline  
 bottle up bad emotions  
 do periodic health examinations more often

## ŚREDNIA DŁUGOŚĆ TRWANIA ŻYCIA LUDNOŚCI NA ŚWIECIE

1. Stres jest najprawdopodobniej jednym z największych problemów we współczesnym świecie. Może on w sposób istotny decydować o długości naszego istnienia.

Uzupełnij schemat wpisując czynniki potęgujące i obniżające poziom stresu.



Mimo wysokiego ryzyka związanego z rodzeniem dzieci, kobiety przeżywały mężczyźn przynajmniej od XIV wieku, ale rok 2006 przejdzie do historii ze szczególnego powodu. Oto okazało się, że po raz pierwszy w dziejach kobiety żyją dłużej od mężczyźn we wszystkich krajach świata, nawet w najuboższych. W czym więc tkwi tajemnica kobiecej długowieczności i co sprawia, że słaba płeć w zdrowiu dożywa sędziwej starości?

(<http://www.tygodnikprzeglad.pl/dlaczego-kobiety-zyja-dluzej/>)

2. Strzałkami dopasuj podane cechy stylu życia wpływające na długość trwania życia kobiet i mężczyźn.



Częściej dzielą się zmartwieniami i radami  
 częściej zaglądną do kieliszka  
 lubią jeść dużo i tłusto, rzadko przechodzą na diety  
 nie w głowie im fitness i dbanie o linię  
 często tłumią w sobie złe emocje  
 częściej robią badania okresowe

## FISHING IN TURKEY

### 1. Write letter „T” if the statement is true, and letter „F” if it is false!

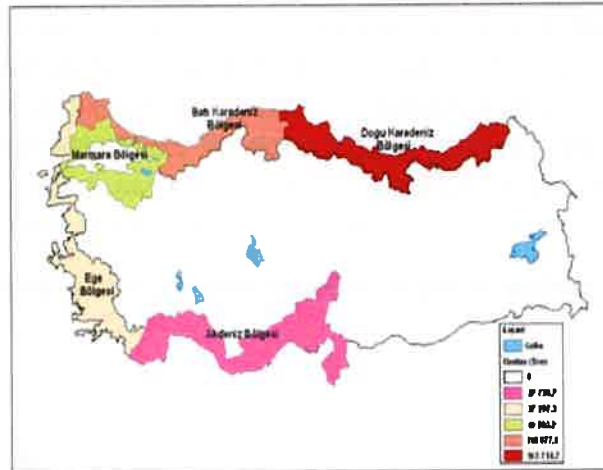
- The most important reason we do not develop our fisheries is that we do not do coastal fishing
- Mediterranean takes first place in the seafood production
- Our fish consumption is not too much because of our culture
- The most fished species of fish in our seas, is salmon and turbot


### 2. Fill in the gaps with the words given

“storage, technologic, hunting, coastal, shipping, sea“

Reasons of fishing not being developed enough in Turkey: We have commonly ...(a)..... fishing, we don't have ....(b)..... ship, lack of facilities in ....(c)....., and ....(d)..... ,not obeying ....(e)..... ban and .....(f)..... pollution.

### 3. Fish production areas are showed on the map. According to this information answer the questions.



- Which of our coastal region has the maximum amount of fish and its production? Write its reasons.
- Which of our coastal region has the most various kinds of fish? Write its reasons.
- Which of our coastal region is on the way of fish migration?
- Where is pearl mullet farmed?

### 4. Write a text containing these words “health, Black Sea, saurel, omega 3 fatty acid, culture, and trout.

## RYBOŁÓWSTWO W TURCJI

### 1- Wybierz prawda albo fałsz

- a) Najważniejszym powodem dla którego nie rozwija się rybołówstwo jest nieobecność rybołówstwa brzegowego
- b) Morze Śródziemnomorskie jest największym producentem ryb.
- c) Konsumpcja ryb nie jest duża, ze względu na kulturę
- d) Łosoś i turbot to ryby których wyławia się najwięcej w naszych morzach.

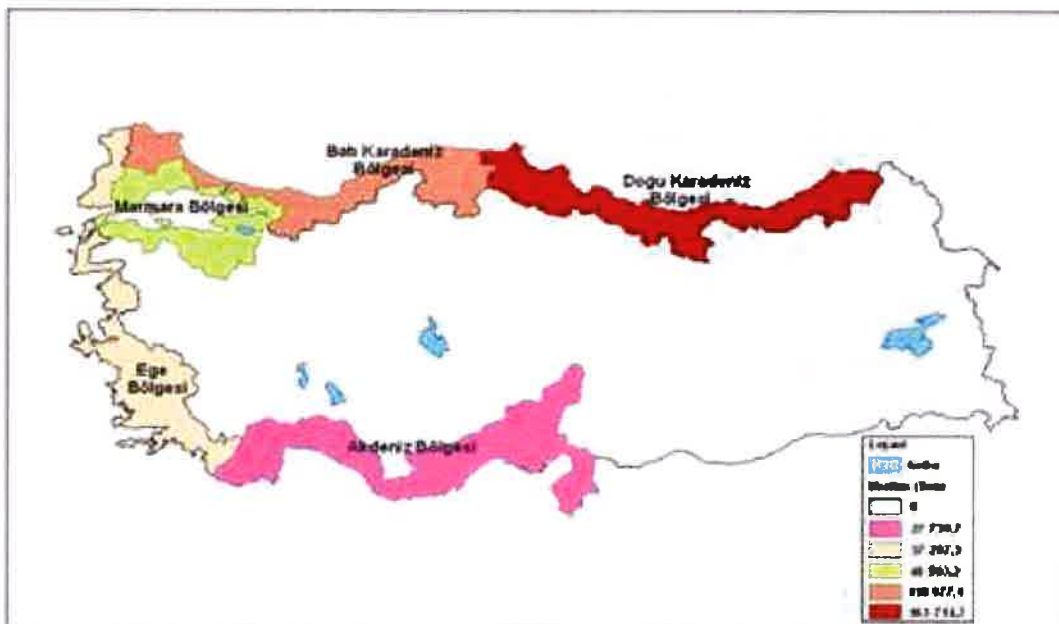

### 2- Uzupełnij luki podanymi słowami

“przechowywaniu, technologicznie, połowań, brzegowe, żegludze, morza“

Powody, dla których nie rozwija się rybołówstwo w Turcji: Mamy głównie rybołówstwo a) ....., nie mamy statków odpowiednio zaawansowanych b)....., brak udogodnień w c)..... i d).....,nie przestrzeganie zakazu e)..... i zanieczyszczenie f).....

### 3- Na mapie pokazane są obszary połowu ryb.

Odpowiedz na pytania na podstawie podanych informacji.



- a) Który z regionów przybrzeżnych ma maksymalną ilość ryb i ich produkcję? Podaj powody.
- b) Który z naszych regionów przybrzeżnych ma najbardziej zróżnicowaną populację ryb? Napisz uzasadnienie.
- c) Który z regionów przybrzeżnych jest na trasie migracji ryb?
- d) Gdzie hoduje się ukleje tureckie (*Alburnus tarichi*) ?



## FRUITS IN TURKEY

### I. Write True or False

- a) The habitat of pistachio nut is Anatolia (...)
- b) Citrus fruits are the most resistant to cold (...)
- c) In production and export of hazelnut Turkey is the first in the world (...)
- d) Grape fruit cultivation has the most narrow area in Turkey (...)
- e) Bananas are the fruits of tropical climate (...)

### II. Fill in the blanks in the text with the words given below:

- a: hazelnut; b: summer drought; c: grapes;  
d: climate; e: fruit; f: irrigation; g: apples

“The variety of (1).... increases the variety of (2).... Because of (3)..... being severe (4)..... is needed. Among the fruits (5)..... which are resistant to -40 C with (6)..... are our fruits with the largest cultivation area and the most production.”

### III. Some fruits, which are grown in Turkey, such as apple, banana, fig, nut, and grape are given in the distribution maps. One of given fruits above is extra.

According to this write;

- a: Which map belongs to which fruit
- b: Climate and its characteristics
- c: Where it is used and what its economic value is

1.



- a: .....
- b: .....
- c: .....

2.



- a: .....
- b: .....
- c: .....

3.



- a: .....
- b: .....
- c: .....

4.



- a: .....
- b: .....
- c: .....

## ZNAJOMOŚĆ OWOCÓW

## I. Wpisz Prawda lub Fałsz

- a- Ojczyzną orzechów pistacjowych jest Anatolia.(.....)
- b- Cytrusy są najbardziej odporne na zimno. (.....)
- c- W produkcji i eksporcie Turcja jest pierwsza na świecie. (.....)
- d- Uprawa winorośli obejmuje najmniejszą powierzchnię w Turcji. (.....)
- e- Banany to owoce klimatu tropikalnego. (.....)

## II. Uzupełnij luki w tekście podanymi poniżej wyrazami. Odmień wyrazy, jeśli to konieczne:

a-orzech laskowy; b-letnie susze ; c-winogrona; d-klimat; e-owoce; f-nawadnianie; g-jabłka

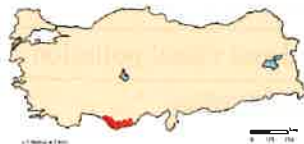
„Różnorodność ... (1).... powoduje różnorodność ... (2)..... Z powodu ostrych ... (3)..... potrzebne jest ..... (4)..... Wśród owoców ... (5)..... są odporne na temperatury -40 C, a ... (6)..... są uprawiane na największym obszarze i produkuje się ich najwięcej.”

## III. Niektóre owoce uprawiane w Turcji, Według tych informacji opisz:

jak jabłka, banany, figi, orzechy i winogrona są przedstawione na mapach dystrybucji. Jeden z powyższych owoców jest podany dodatkowo.

- a- Która mapa należy do którego owocu  
b- Klimat i jego charakterystykę  
c- W czym owoc jest używany i jaka jest jego wartość ekonomiczna

1.



a: .....

b: .....

c: .....

2.



a: .....

b: .....

c: .....

3.



a: .....

b: .....

c: .....

4.



a: .....

b: .....

c: .....

## RECYCLING

### 1. Decide if the statements are true (T) or false (F).

- a) Recycling became important after human beings started farming.(.....)
- b) Recycling in Turkey is more common than in Germany.(.....)
- c) The least effective issue in the degradation of the natural environment is food waste.(.....)
- d) One of the benefits of recycling is to reduce visual pollution.(.....)

### 2. Fill in the blanks with the words below to complete the text. There is one more word that you won't need.

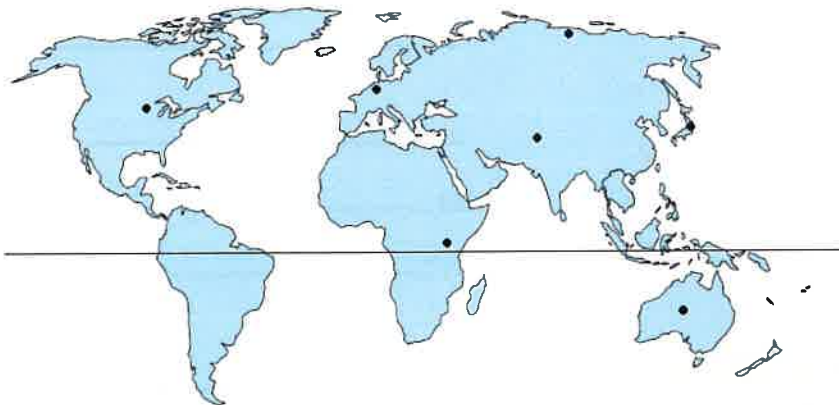
a) recycling    b) consumption    c) food    d) waste    e) population

An item which is thrown or left to the environment after an activity is defined as 1) .....  
 Because of high 2)....., high standard of living, urbanization, diversification of 3) .....,  
 increase in the wastes shows that 4) ..... is important to protect natural resources.

### 3. Match the human activities with their results.

Human activities	Results
1- Destruction of forests	a) Spiritual and cultural pollution
2- Industrialization	b) Sound and visual pollution
3- Population growth	c) Desertification
4- Urbanization	d) Air Pollution
5- No respect and manners	e) Unplanned urbanization

### 4. Answer the questions according to the countries defined by points



- a) Write 1 for the countries where natural resources are consumed the most.
- b) Write 2 for the countries where natural resources are consumed the least.

## RECYKLING

## 1) Zdecyduj, czy podane stwierdzenia są prawdziwe (P) czy fałszywe (F).

- a) Recykling stał się ważny po tym, jak ludzie zaczęli uprawiać ziemię (.....)
- b) Recykling w Turcji jest bardziej powszechny niż w Niemczech (.....)
- c) The least effective issue in the degradation of the natural environment is food waste.(.....)
- d) Jedną z korzyści recyklingu jest zmniejszenie zanieczyszczenia wizualnego (.....)

## 2) Wypełnij luki słowami podanymi poniżej aby uzupełnić tekst. Jedno słowo zostało podane dodatkowo.

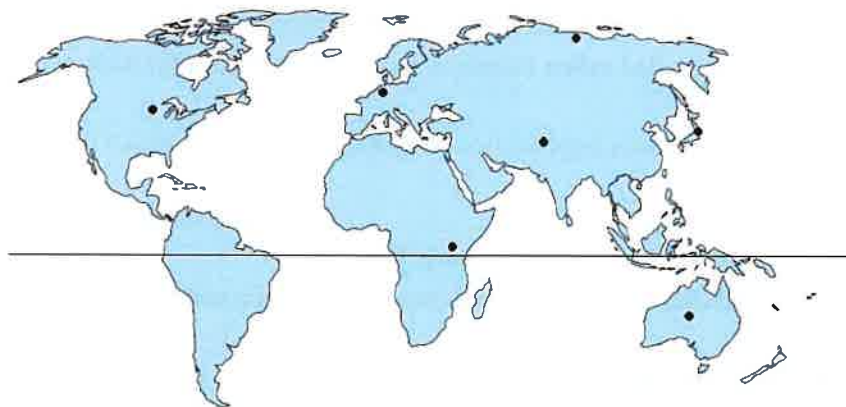
a-recykling	b-konsumpcji	c-jedzenia	d-odpad	e-populacja
-------------	--------------	------------	---------	-------------

Przedmiot, który jest wyrzucony lub pozostawiony w środowisku po użyciu jest określany jako 1) ..... Z powodu dużej 2)....., wysokiego standardu życia, urbanizacji, zróżnicowania 3) ....., zwiększanie ilości odpadów pokazuje, że ważne jest aby chronić zasoby naturalne poprzez 4).....

## 3) Połącz aktywności ludzi z ich efektami.

Aktywności ludzi	Efekty
1- Niszczenie lasów	a) zanieczyszczenie duchowe i kulturowe
2- Industrializacja	b) zanieczyszczenie wizualne i dźwiękowe
3- Wzrost populacji	c) upustynnienie
4- Urbanizacja	d) zanieczyszczenie powietrza
5- Brak szacunku i manier	e) nieplanowana urbanizacja

## 4) Odpowiedz na pytanie według państw zaznaczonych punktami na mapie



- a- Wpisz 1 dla krajów, gdzie konsumowanych jest najwięcej zasobów naturalnych.
- b- Wpisz 2 dla krajów, gdzie konsumowanych jest najmniej zasobów naturalnych.



## COMMON HEALTH PROBLEMS



### A. Match the disease concepts below with their definitions.

1. pandemic	2. immunization	3. parasite	4. epidemic	5. pest hole	6. incubation period
-------------	-----------------	-------------	-------------	--------------	----------------------

- a A disease can be said to be contagious if it is seen in an area much more than expected.
- b Creatures living on or inside the body of another creature while giving harm to it.
- c The period between catching a disease and noticing the symptoms of being ill.
- d Creating resistance against diseases or applying treatments by using a contagious agent and toxins.
- e Diseases breaking out on continents, which affect many people.
- f Animate or inanimate substances in which disease factors live, which can proliferate and make healthy people sick.


### B. Write True or False for the statements below.

1. ( ) Organisms that are good to humans are called pathogens (sickly pathogenic) microorganisms.
2. ( ) WHO is the acronym for World Health Organization.
3. ( ) The most harmful substances one can become addicted to is drugs.
4. ( ) The rate of health charges shows the health status of individuals and society.
5. ( ) Measures taken to protect the person from illnesses are called “primary protection”.
6. ( ) Among the causes of early deaths in the world smoking is on the top.
7. ( ) It’s necessary to get a little protein, carbohydrates, vitamins and minerals for healthy nourishment.
8. ( ) Nausea is one of the effects alcohol causes in the central nervous system.

### C. Fill in the blanks with the suitable words below.

direct infection; passive smoking, addiction; hepatitis B, AIDS; environmental; growth; psychological; obesity

- 1 .....is defined as abnormal accumulation of body fat.
- 2 ..... is called when infection agents spread from the sick person to a healthy one directly.
- 3 .....means dependence on chemicals found in cigarettes, alcohol or drugs.
- 4 .....can be the result of many people using the same hypodermic needle when taking drugs.
5. Adequate and balanced nutrition are of great importance in the period of.....
6. Physical, chemical and biological factors are the ..... factors.
7. Addictions relating to, or arising from the mind or emotions is defined as ..... addiction.
8. The act of a non-smoker inhaling the smoke exhaled by somebody else is called as .....

**POWSZECHNE PROBLEMY ZDROWOTNE**



**A) Dopasuj pojęcia związane z chorobami do ich definicji.**

- 1 PANDEMIA    2 SZCZEPIENIE OCHRONNE    3 PASOŻYT    4 EPIDEMIA    5 SIEDLISSKO ZARAŻY    6 OKRES INKUBACJI

- a) Sytuacja, kiedy chorobę zakaźną można spotkać o wiele częściej niż można by się tego spodziewać.
- b) Stworzenie szkodzące innemu stworzeniu; żyje na lub w nim.
- c) Okres czasu pomiędzy zachorowaniem i zaobserwowaniem symptomów choroby.
- d) Tworzenie odporności przeciwko chorobom i leczenie poprzez użycie czynnika zakaźnego i toksyn.
- e) Choroby rozprzestrzeniające się na kontynentach i wpływające na wielu ludzi.
- f) Ożywione lub nieożywione substancje, w których czynnik chorobowy żyje, mnoży się i w różny sposób sprawia, że zdrowi ludzie chorują.


**B) Napisz czy poniższe zdania są prawdziwe (P) czy fałszywe (F).**

- 1. ( ) Organizmy dobre dla ludzi są nazywane mikroorganizmami chorobotwórczymi (patogennymi).
- 2. ( ) WHO jest skrótem oznaczającym Światową Organizację Zdrowia.
- 3. ( ) Najbardziej szkodliwą z substancji uzależniających jest narkotyk.
- 4. ( ) Opłaty za służbę zdrowia są kryterium, które ukazuje stan zdrowia jednostek i społeczeństw.
- 5. ( ) Środki, które można przedsięwziąć, aby ochronić osobę przed chorobami są nazywane „ochroną podstawową”.
- 6. ( ) Palenie jest jedną z pierwszych przyczyn wczesnych zgonów na świecie.
- 7. ( ) W zdrowym odżywianiu niezbędne jest trochę białka, węglowodanów, witamin i minerałów.
- 8. ( ) Mdłości są jednym ze skutków działania alkoholu na system nerwowy.

**C) Uzupełnij wolne miejsca odpowiednimi wyrazami.**

bezpośrednie zakażenie/uzależnienie/bierne palenie/zapalenie wątroby typu B/AIDS/  
wzrost/środowiskowe/psychologiczne/otyłość.

- 1. .... jest definiowana jako nagromadzenie tkanki tłuszczowej.
- 2. .... - czynnik infekcji rozprzestrzenia się od osoby chorej do zdrowej poprzez kontakt.
- 3. .... - jeśli ktoś lubi używać substancji chemicznych, takich jak papierosy, alkohol, narkotyki.
- 4. .... są wynikiem używania tej samej strzykawki.
- 5. Właściwe i zbalansowane żywienie jest bardzo ważne w okresie.....
- 6. Fizyczne, chemiczne i biologiczne czynniki są czynnikami .....
- 7. Pragnienie życia uczuciem, którego doświadcza się używając szkodliwej substancji w stanie nietrzeźwym jest definiowane jako .....
- 8. Czynność kogoś, kto nie pali w miejscu gdzie inne osoba pali papierosy jest nazywana .....

**DEALING WITH AN ANGER IN STRESSFUL SITUATIONS**

**INTROSPECTION**

1. Recall some situations during which you were feeling anger and answer the questions.



- **How do you express your anger?**  
(choose from the words below)

shout, cry, laughter, exasperation, joy, rebellion, irritation, fury, rage, helplessness

- **How much do you usually feel your anger from 1 to 10?** Answer honestly.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
(gentle) (extreme)

**Is your anger safe?**

Place your answers from the above questions to the table below to get to know if your anger is toxic.

Anger experience types		Intensity		
		1-3	4-6	7-10
Frequency	Less than once a day	Sporadic irritation	Sporadic anger	Sporadic fury
	More than once a day	Chronic irritation	Chronic anger	Chronic fury

**Which type do you belong to?**

1. Sporadic irritation and sporadic anger do not belong to toxic types of the anger experience.
2. Chronic irritation is not toxic either, however you can seem to be grumpy and gloomy.
3. Toxic types:
  - **Sporadic fury:**  
These people are calm as long as something makes them lose balance – you’d better watch out then.
  - **Chronic anger:**  
It is killing your organism if you feel anger all the time.
  - **Chronic fury:**  
This type is the worst one and the most dangerous.

## RADZENIE SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ W STRESUJĄCYCH SYTUACJACH INTROSPEKCJA

1. Przypomnij sobie sytuacje podczas których przeżywałeś/łaś złość i odpowiedz na pytania.

- Czym się objawia Twoja złość?  
(zaznacz pasujące określenia)

Krzyk, płacz, śmiech, gniew, radość, bunt, irytacja, złość, furia, wściekłość, bezradność



- Jak intensywnie zwykle odczuwasz swoją złość na skali od 1 do 10. Odpowiedz szczerze:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
(łagodna) (ekstremalna)

**Czy Twoja złość jest bezpieczna?**

Nałóż swoje odpowiedzi na powyższe dwa pytania o częstotliwość i intensywność swojej złości na poniższą tabelę, by dowiedzieć się, czy Twoja jest toksyczna.

Typy doświadczania złości	Intensywność		
	1-3	4-6	7-10
Częstotliwość			
Mniej niż raz dziennie	Sporadyczna irytacja	Sporadyczny gniew	Sporadyczna furia
Więcej niż raz dziennie	Chroniczna irytacja	Chroniczny gniew	Chroniczna furia

**Do którego typu Ty należysz?**

1. Sporadyczna irytacja i sporadyczny gniew nie należą do toksycznych typów doświadczania uczucia złości.
2. Chroniczna irytacja też nie jest toksyczna, chociaż możesz być odbierany przez ludzi jako zrzędzący i ponury.
3. Toksyczne typy to:
  - **Sporadyczna furia.**  
Te osoby są spokojne, dopóki coś nie wyprowadzi ich z równowagi, a wtedy lepiej uważać.
  - **Chroniczny gniew.**  
Dla Twojego organizmu to zabójcze odczuwać ciągle złość.
  - **Chroniczna furia.**  
Ten typ jest najgorszy i najbardziej niebezpieczny.



## DIFFERENT KINDS OF ADDICTIONS.

Put the words from the box into the correct places.

**drug addiction, nicotine addiction, alcoholism, pharmacomania, internet addiction, sexoholism, gambling, anorexia, workaholism**

1. .... - individuals usually spend their time on such forms of entertainment as chat rooms, social network sites, online games and discussion groups online.
2. .... - its abuse leads to disruption of family relationships, problems in interpersonal relations, financial problems, violence against relatives or problems with the law.
3. .... - it is manifested by obsessive and inner necessity of continuous work at the expense of other activities, including family, sleep and rest.
4. .... – a habitual use of painkillers, sleeping, cheering or hormonal pills. With the development of the addiction the addicted person has to increase the dose.
5. .... - conduct of a sexual nature, which has negative consequences on the social and emotional life of a person.
6. .... - it is characterized by forced use of drugs, the desire to obtain them at all costs and by any means.
7. .... – a tobacco addiction that is harmful to the human body and can cause a variety of chronic diseases.
8. .... - it is associated with an obsession of one's weight, characterized by avoiding eating. It causes serious emotional and physical problems that may be hazardous to health and life.
9. .... – an intense desire to play, the inability to master one's willpower, loss of control over playing cash games, for example: poker, roulette, lotteries, TV games, wagering on sports betting.



## WPISZ W ODPOWIEDNIE MIEJSCA POJĘCIA Z RAMKI.

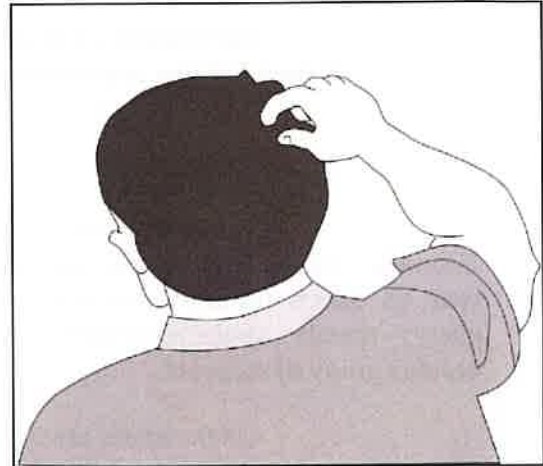
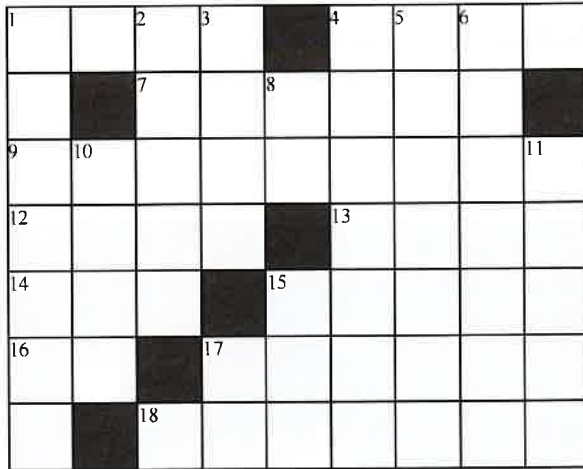
narkomania, nikotynizm, alkoholizm, lekomania,  
siecioholizm, seksoholizm, hazard, anoreksja, pracoholizm

1. .... - uzależnienie od Internetu. Osoby najczęściej spędzają czas na takich formach rozrywki, jak chaty, portale społecznościowe, gry online i grupy dyskusyjne.
2. .... - nadużywanie prowadzi do zaburzeń relacji rodzinnych, problemów w kontaktach z ludźmi, problemów finansowych, przemocy wobec bliskich czy problemów z prawem.
3. .... - objawia się obsesyjną i wewnętrzną potrzebą ciągłego wykonywania pracy kosztem innych czynności, również rodziny, snu i odpoczynku.
4. .... - nałogowe zażywanie substancji przeciwbólowych, nasennych, dopingujących, hormonalnych, uzależniony w miarę rozwoju nałogu musi przyjmować ich coraz większe dawki.
5. .... - zachowania o podłożu seksualnym, które mają negatywne skutki dla życia społecznego i emocjonalnego danej osoby.
6. .... - charakteryzuje się: przymusem zażywania środków odurzających, chęcią zdobycia ich za wszelką cenę i wszystkimi sposobami.
7. .... – uzależnienie od tytoniu, szkodliwe dla organizmu ludzkiego, może powodować wiele przewlekłych chorób.
8. .... - związana jest z obsesją wobec swojej masy ciała, polega na unikaniu jedzenia. Powoduje poważne problemy emocjonalne oraz fizyczne, które mogą być niebezpieczne dla zdrowia i życia.
9. .... – intensywne pragnienie gry, niezdolność do opanowania siłą woli, utrata kontroli nad graniem w gry pieniężne np. w pokera, ruletkę, loterie, konkursy audiotele, obstawianie w zakładach bukmacherskich.



**FRUITS — CROSSWORD PUZZLE**

**1. Solve the crossword puzzle. You will find several healthy and delicious fruits. Taste them.**



**Across:**

1: Fruit with lightbulb shape; 4: One leg is shorter; 7: fruit, looks like a large grapefruit; 9: spring vegetable; 12: not warm; 13: US government agency responsible for space programs; 14: old fashioned gardening hand tool; 15: male given name; 16: common abbreviation for English language; 17: Turkish female name (meaning flame); 18: small, a bit bitter cherry

**Down:**

1: Delicious fruit; 2: another fruit, grown in almost all countries; 3: cars etc. move on it; 4: a Mediterranean flower; 5: the southernmost part of Portugal; 6: rodent, but we use also with computers; 8: not Mrs.; 10: in a short time; 11: an island of the Dominican Republic; 15: American Library Association; 17: Before PM

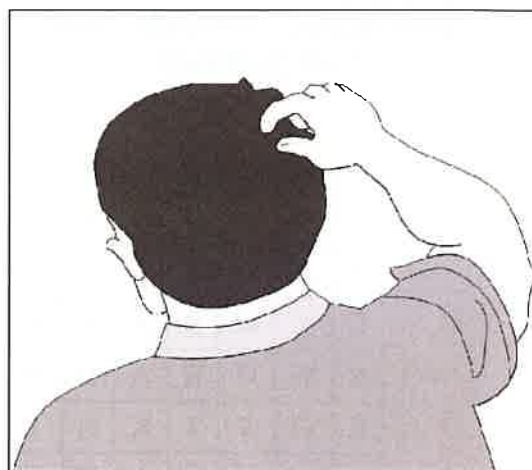
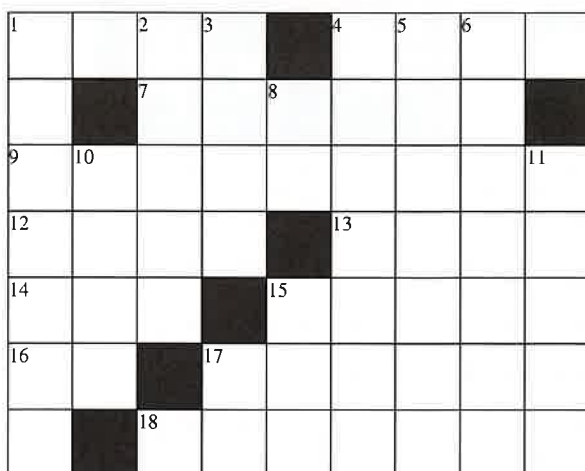
**2. Fill in the gap with the proper fruit which you can find among the solutions.**

Among the fruits there are two which are similar to each other, they are ..... (a) ..... and .... (b) ..... If you eat it, you always have to peel .... (c) ....., but not the others. It is not recommended to eat the stone of ... (d) ..... and ..... (e) ..... (f) ..... is a relative of the apricot, and .... (g) ..... is a citrus.



## OWOCE — KRZYŻÓWKA

1. Rozwiąż krzyżówkę. Znajdziesz kilka zdrowych i pysznych owoców. Spróbuj ich.

**Poziomo:**

1: Owoce o kształcie żarówki; 4: jedna noga jest krótsza; 7: owoc, wygląda jak duży grejfrut; 9: wiosenne warzywo; 12: nie ciepło; 13: agencja rządu Stanów Zjednoczonych odpowiedzialna za programy kosmiczne; 14: staromodne narzędzie ręczne używane w ogrodnictwie; 15: imię męskie; 16: powszechny skrót języka angielskiego; 17: tureckie imię żeńskie (oznacza płomień); 18: mała, troszkę gorzka wiśnia

**Pionowo:**

1: Pyszne owoce; 2: kolejny owoc, uprawiany prawie we wszystkich krajach; 3: samochody itd. poruszają się po tym; 4: śródziemnomorski kwiat; 5: położona najdalej na południe część Portugalii; 6: gryzoń, ale używana także z komputerem; 8: nie pani; 10: w krótkim czasie; 11: wyspa Republiki Dominikańskiej; 15: Stowarzyszenie Bibliotek Amerykańskich; 17: przed południem

2. Uzupełnij luki właściwym owocem, który znajdziesz wśród rozwiązań.

Wśród owoców są dwa podobne do siebie: .....(a) i .....(b). Jeśli jesz .....(c), zawsze musisz je obrać, innych owoców nie musisz obierać. Nie jest rekomendowane jedzenie pestki .....(d) i .....(e). ..... (f) jest krewną moreli, a .....(g) jest cytrusem.





## HARMFULNESS OF SMOKING

Answer the questions and find the words in the word search, the words can be found horizontally, vertically and diagonally forward and backward.



L	O	L	P	A	S	S	I	V	E	S	M	O	K	E	R
U	C	K	O	N	Y	A	K	O	S	Z	E	G	T	E	P
N	A	D	D	I	C	T	I	O	N	D	W	P	A	P	I
G	Y	M	B	A	Ł	K	I	K	O	N	F	E	R	A	N
S	W	O	K	A	D	O	A	D	D	W	Y	K	O	N	A
K	O	S	I	K	N	I	C	O	T	I	N	E	G	G	W
O	K	M	Ń	M	C	T	Y	K	A	S	M	C	H	O	S
T	O	O	A	J	A	R	Y	H	K	R	K	Z	A	W	S
L	O	K	E	Z	N	R	S	R	A	D	O	T	O	P	E
A	K	E	N	T	C	T	G	I	D	E	T	A	F	O	R
L	E	W	A	O	E	A	F	E	K	E	T	F	A	G	T
K	W	I	A	T	R	W	G	B	R	A	B	O	Y	G	S
S	Z	A	L	H	H	F	G	G	F	H	M	I	F	A	A
T	O	B	A	C	C	O	J	A	G	R	E	E	S	L	O
D	C	H	D	D	C	D	F	W	B	A	R	C	Z	E	R
X	A	L	E	R	H	E	C	I	G	A	R	E	T	T	E

### Questions:

1. Internal organ most exposed to the harmful effects of smoking.
2. Psychological and physical effects of prolonged smoking.
3. Emitted by cigarettes.
4. The disease which is the effect of cigarette smoking.
5. Chemical substance in cigarette which is addictive.
6. The plant from which cigarettes are produced.
7. It is one of the reasons for reaching for cigarettes.
8. Illusive pleasant feeling connected with cigarette smoking.
9. An electronic version of a cigarette, which also is harmful.
10. A person located near the smoker and regularly breathing air polluted by cigarette smoke, exposed to the harmful effects of cigarettes.

## SZKODLIWOŚCI PALENIA PAPIEROSÓW

**Polecenie: Poszukaj w krzyżówce odpowiedzi na zamieszczone poniżej pytania.**



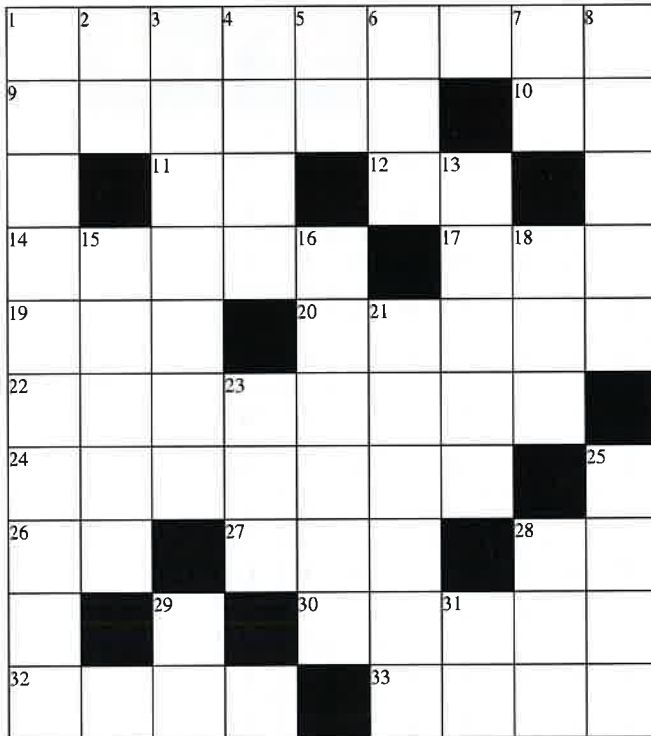
L	O	L	P	A	S	S	I	V	E	S	M	O	K	E	R
U	C	K	O	N	Y	A	K	O	S	Z	E	G	T	Ę	P
N	A	D	D	I	C	T	I	O	N	D	W	P	A	P	I
G	Y	M	B	A	Ł	K	I	K	O	N	F	E	R	A	N
S	W	O	K	A	D	O	A	D	D	W	Y	K	O	N	A
K	O	S	I	K	N	I	C	O	T	I	N	E	G	G	W
O	K	M	Ń	M	C	T	Y	K	A	S	M	C	H	O	S
T	O	O	A	J	A	R	Y	H	K	R	K	Z	A	W	S
L	O	K	E	Z	N	R	S	R	A	D	O	T	O	P	E
A	K	E	N	T	C	T	G	I	D	E	T	A	F	O	R
L	E	W	A	O	E	A	F	E	K	E	T	F	A	G	T
K	W	I	A	T	R	W	G	B	R	A	B	O	Y	G	S
S	Z	A	L	H	H	F	G	G	F	H	M	I	F	A	A
T	O	B	A	C	C	O	J	A	G	R	E	E	S	L	O
D	C	H	D	D	C	D	F	W	B	A	R	C	Z	E	R
X	A	L	E	R	H	E	C	I	G	A	R	E	T	T	E

**Pytania:**

1. Organ wewnętrzny najbardziej narażony na szkodliwe skutki palenia.
2. Psychiczny i fizyczny skutek długotrwałego palenia papierosów.
3. Wydzielany przez papieros.
4. Choroba która jest skutkiem palenia papierosów.
5. Substancja chemiczna, która uzależnia.
6. Roślina z której wytwarza się papierosy.
7. Jest jednym z powodów sięgania po papierosy
8. Żłudne przyjemne uczucie związane z paleniem papierosów.
9. Elektroniczna wersja papierosa, która też jest szkodliwa.
10. Człowiek znajdujący się w pobliżu palacza i regularnie oddychający powietrzem zanieczyszczonym przez dym papierosowy, narażony na szkodliwe działanie papierosów

## HEALTHY LIFE — CROSSWORD PUZZLE

Solve the crossword puzzle. You will find two important hints. Follow them.

Across

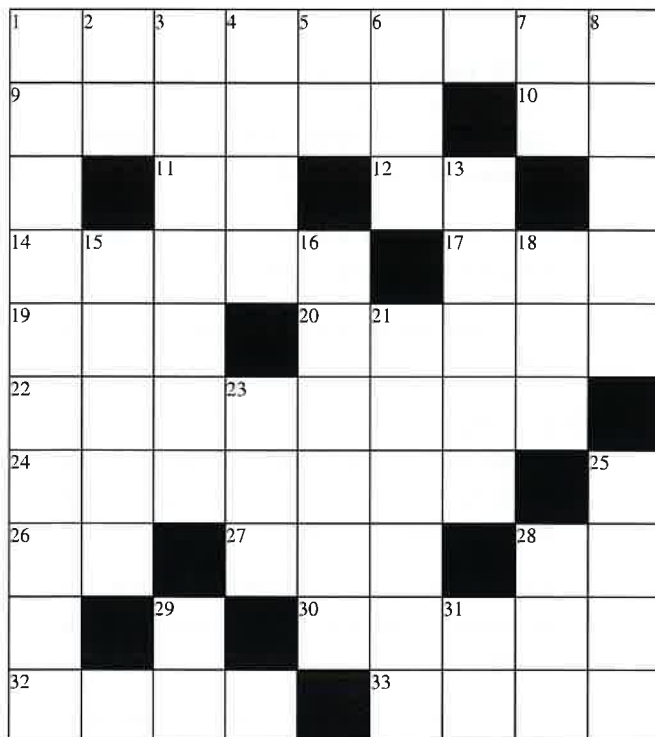
- 1** First part of the first hint  
**9** State in the USA  
**10** Turkish e-mail ending  
**11** Silver  
**12** not under  
**14** Everything in Latin  
**17** www.douzelage. ...  
**19** English male nickname  
**20** common Croatian male name backwards (means health)  
**22** taking away illegally  
**24** Kids love it: .... round  
**26** To be .... not to be  
**27** from top to ...  
**28** often used in question, negation  
**30** European ...  
**32** not odd  
**33** Still working volcano in Italy

Down

- 1** The second important hint  
**2** trick ... treat  
**3** In this valley was found Homo sapiens neanderthalensis  
**4** Today in Italian  
**5** ...be or not ... be  
**6** One in Italian  
**7** Extra-Terrestrial  
**8** Second part of the first hint in Across 1  
**13** Grandfather in Italian  
**15** Unit of length  
**16** not too healthy to go to such a restaurant: .... can eat  
**18** very old clothes  
**21** own in German  
**23** paintings, sculpture, photos etc.  
**25** ... Lisa (famous painting)  
**28** Russian river, or Spanish titel  
**29** You and me  
**31** non-living third person singular

## ZDROWY TRYB ŻYCIA — KRZYŻÓWKA

Rozwiąż krzyżówkę. Znajdziesz dwie istotne podpowiedzi. Skorzystaj z nich.

**Poziomo**

- 1 Pierwsza część pierwszej podpowiedzi
- 9 Stan w USA
- 10 Tureckie zakończenie emaila
- 11 srebro
- 12 Nie pod
- 14 "Wszystko" po łacinie
- 17 [www.douzelage.com](http://www.douzelage.com) ...
- 19 Angielski przydomek męski
- 20 Popularne chorwackie imię męskie od tyłu (oznacza zdrowie)
- 22 Zabrać coś nielegalnie
- 24 Dzieci ją uwielbiają : .... round
- 26 To be .... not to be ( być.....nie być)
- 27 Od góry do ...
- 28 Często używane w języku angielskim w przeczeniach i pytaniach
- 30 European ... (.....Europejska)
- 32 nie nieparzysty
- 33 Działający wulkan we Włoszech

**Pionowo**

- 1 Druga ważna podpowiedź
- 2 trick ... treat (cukierek.....psikus)
- 3 W tej dolinie znaleziono Homo sapiens neanderthalensis
- 4 "dziś" po włosku
- 5 ...be or not ... be (być albo nie być)
- 6 "jeden" po włosku
- 7 Pozaziemski
- 8 Druga część pierwszej podpowiedzi w 1 pionowo
- 13 "dziadek" po włosku
- 15 Jednostka długości
- 16 Nie zbyt zdrowo jest jeść w tej restauracji: .... can eat
- 18 Bardzo dobre ubrania
- 21 "mieć" po niemiecku
- 23 Obrazy, rzeźby,, zdjęcia itp.
- 25 ... Lisa (słynny obraz)
- 28 Rosyjska rzeka lub hiszpański tytuł
- 29 Ty i ja
- 31 Nieożywiona trzecia osoba liczby



## HEALTHY LIFESTYLE

## 1. Match the sentences from 1-10 with their pairs from A-J.



1. Vegetables should be the base of every healthy diet.
  2. Eat regularly; it would be the best to have 4-5 meals a day.
  3. Fast food and ready-made meals contain many food preservatives and additives of the flavour and smell.
  4. Drink 1.5-2 l of liquids a day which gives you 3-3.5 l a day together with the water from food.
  5. Confectionary products are sources of empty calories, they give you only energy.
  6. A sodium chloride intake should amount to 5 g (a tea spoon) a day.
  7. Benefits from eating a lot of meat are very low. The intake of too much meat increases the risk of the development of lipid disorders and sclerosis, some cancers and cardiovascular system diseases.
  8. Try to do sports regularly.
  9. Combine a proper diet with regular sport activity.
  10. Avoid cigarettes, alcohol or drugs.
- A. They have got a negative influence on health, they lead to the development of cancer in the respiratory, circulatory, nervous, digestive and urinary system.
  - B. Choose low-fat kinds, eat them rarely, look for high quality products.
  - C. The best medicine for illnesses of all time.
  - D. It influences the loss of weight and health condition, it reduces the level of cholesterol, it leads to gaining balance in the arterial pressure.
  - E. They are an invaluable source of vitamins, dietary fibre and phytochemicals.
  - F. They lead to obesity, cariosity and disorders of glucose levels in blood which can cause diabetes.
  - G. Start your day with a healthy and filling breakfast, then eat something every 3-4 hours to keep a proper level of glucose in blood and to fasten the metabolism.
  - H. Avoid the excessive intake of smoked, preserved and highly processed products.
  - I. They contain a lot of fat and hardly any vitamins.
  - J. It takes part in the breathing process, it is removed by the urinary and excretory system and by sweat.



## ĆWICZENIE - ZDROWY STYL ŻYCIA

1. Do każdego zdania oznaczonego cyfrą znajdź parę oznaczoną literą.



1. Warzywa powinny być podstawą każdej zdrowej diety.
  2. Jedz regularnie, najlepiej 4-5 posiłków.
  3. Fast foody i gotowe dania zawierają dużo konserwantów i wzmacniaczy smaku i zapachu.
  4. Pij dziennie 1,5-2 litra płynów, co łącznie z wodą zawartą w żywności daje 3-3,5 litra.
  5. Wyroby cukiernicze są źródłem pustych kalorii, dostarczają jedynie energii.
  6. Spożycie chlorku sodu powinno wynosić 5 gram (mała łyżeczka).
  7. Korzyści wynikające ze spożycia dużych ilości mięs są bardzo małe, zwiększają ryzyko rozwoju zaburzeń lipidowych i miażdżycy, niektórych nowotworów, chorób układu sercowo-naczyniowego.
  8. Staraj się prowadzić regularną aktywność fizyczną.
  9. Połącz odpowiednią dietę i regularny wysiłek fizyczny.
  10. Unikaj papierosów, alkoholu, dopalaczy czy narkotyków.
- A. Mają negatywny wpływ na zdrowie, prowadzą do rozwoju nowotworów układu oddechowego, krążenia, nerwowego, trawiennego i moczowego.
  - B. Wybieraj chude, jedz je rzadziej, wysokiej jakości wyroby.
  - C. Najlepsze lekarstwo na choroby naszych czasów.
  - D. Wpływa na przebieg odchudzania, a także na stan zdrowia człowieka, obniża poziom cholesterolu, prowadzi do wyrównania ciśnienia tętniczego
  - E. Są nieocenionym źródłem witamin, błonnika pokarmowego i fitożywności.
  - F. Prowadzą do rozwoju nadwagi, próchnicy zębów, a także zaburzeń poziomu glukozy we krwi, a w efekcie cukrzycy.
  - G. Zaczynij dzień od zdrowego i sycącego śniadania, następnie jedz co 3-4 godziny, aby utrzymać odpowiedni poziom glukozy we krwi i przyspieszyć metabolizm.
  - H. Unikaj nadmiernego spożycia produktów wędzonych, konserwowych i wysoko przetworzonych.
  - I. Mają dużo tłuszczu, małą zawartość witamin.
  - J. Bierze udział w procesie oddychania, usuwana przez układ moczowy i wydalniczy, a także pot.



**HYGIENE**

**A) Write a letter „T” if the statement is true, and a letter „F” if it is false.**

1. Personal hygiene is closely related to health.
2. It is known that many pathogens can place themselves easily in the body of dirty persons.
3. Cleaning of hair, body, mouth and teeth and frequently washing of clothes are necessary to protect the health of a person.
4. Microorganisms causing illnesses might spread from person to person by a handshake.
5. The best way of washing hands is completed with lots of water and soap.
6. There is no need to dry your hands after washing and rinsing processes.
7. Fingernails and toenails should be cut short and round weekly.
8. A bath with soap and 37-38 degree water helps people get rid of dirt.
9. Teeth should be brushed carefully twice a day with fluoride toothpaste.
10. If scalp is fatty, it should be washed frequently.


**B) Test your personal hygiene knowledge.**

**Complete the following sentences with the suitable expressions.**

a: germs; b: nutrition; c:brushes; d:personal hygiene; e: microorganisms; f: dirty water; g: dirty hands; h: combs; i: paper towel; j: with hanky; k: sebum; l: circular; m: teeth



- 1) While sneezing and coughing, cover your mouth and nose .....
- 2) ..... behaviours are very important to control many infectious diseases.
- 3) Washing hands with water and soap is the best effective way for removing .....
- 4) General rule for brushing teeth is the ..... move of a toothbrush from gum to tooth.
- 5) Oral hygiene and especially that of the ..... are so important.
- 6) Healthy appearance of hair is related with good .....
- 7) Microorganisms mostly spread with ..... and .....
- 8) Hands should be dried with ..... after washing them with disinfectant liquid soap.
- 9) ..... and ..... used personally should frequently be washed with soapy water and then they should be rinsed.
- 10) Bath provides hygiene by removing sweat, ....., dead cells and some ..... from the skin.

## HIGIENA

### A) Prawda czy Fałsz ?

1. Higiena osobista jest ściśle powiązana ze zdrowiem.
2. Powszechnie wiadomo, że wiele patogenów łatwo wywołuje chorobę w ciele brudnych ludzi.
3. Mycie włosów, ciała, ust, zębów i częste pranie odzieży jest konieczne dla zachowania zdrowia.
4. Mikroorganizmy powodujące choroby przenoszą się poprzez dotyk z osoby na osobę.
5. Najlepszym sposobem na mycie rąk jest używanie dużej ilości wody i mydła.
6. Nie ma potrzeby szuszenia rąk po ich myciu i płukaniu.
7. Paznokcie u rąk i nóg powinny być przycinane co tydzień tak, aby były krótkie i zaokrąglone.
8. Kąpiel z mydłem w temperaturze wody 37-38 stopni Celsjusza zapewnia czystość.
9. Zęby powinno się szczotkować dokładnie, dwa razy dziennie pastą z fluorem.
10. Jeśli skóra głowy jest tłusta, powinno się ją myć często.


### B) Sprawdź swoją wiedzę z higieny osobistej!

Uzupełnij poniższe zdania odpowiednim zwrotem.

- a:** zarazki; **b:** odżywianie; **c:** szczotki; **d:** higiena osobista;  
**e:** mikroorganizmy; **f:** brudne wody; **g:** brudne ręce;  
**h:** grzebień; **i:** ręcznik papierowy; **j:** chusteczka; **k:** łój;  
**l:** okrężny; **m:** zęby

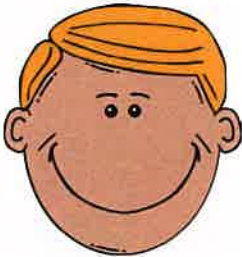


- 1) Podczas kichania i kaszlu usta i nos powinny być zatkane .....
- 2) Zachowania dotyczące ..... są bardzo ważne w kontrolowaniu wielu chorób zakaźnych.
- 3) Mycie rąk wodą z mydłem jest najbardziej efektywnym sposobem usuwania .....
- 4) Ogólną zasadą szczotkowania zębów jest ruch ..... szczoteczki od dziąseł do zębów.
- 5) Higiena jamy ustnej, zwłaszcza ..... jest niezwykle ważna.
- 6) Zdrowy wygląd włosów jest związany z .....
- 7) Najbardziej zanieczyszczone mikroorganizmami są ..... i .....
- 8) Po umyciu dezynfekującym mydłem w płynie ręce osusza się .....
- 9) Osobiste ..... i ..... należy często myć mydłem z wodą i płukać.
- 10) Kąpiel zapewnia higienę poprzez usuwanie potu, ....., martwych komórek oraz niektórych ..... ze skóry.



## OUR HEALTH

- What is the correct order of the layers of skin from the surface towards the inside?
  - epidermis, dermis, subcutaneous fatty layer
  - dermis, vessels, oil glands
  - dermis, epidermis, fatty layer
- What is the pH-value of most soaps?
  - 1-3
  - 5-7
  - 9-10
- What is the correct order when brushing your teeth?
  - outer surface, inner surface, crushing surface
  - inner surface, outer surface, crushing surface
  - crushing surface, outer surface, inner surface
- Is it allowed to rinse after tooth extraction?
  - no, it can cause infection
  - yes, with camomile
  - no, because it may cause postoperative bleeding



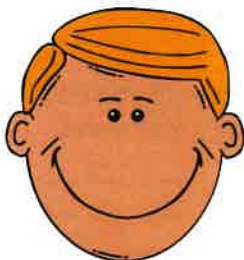
- Which part of the apple contains most vitamins?
  - apple flesh
  - ovary
  - under the skin
- Which food is the best source of calcium?
  - honey
  - Emmental cheese
  - kohlrabi
- Milk and fish contain the largest amount of iodine. What do we need this trace element for?
  - digestion
  - balance of water control
  - the work of the thyroid gland



- How many salivary glands do we have?
  - 3 pieces
  - 2 pairs
  - 3 pairs
- Where do we feel the sweet taste on our tongue?
  - tip of tongue
  - side of tongue
  - back side of the tongue
- Which vitamin can be found in vegetable oil?
  - Vitamin E
  - calcium
  - Vitamin B12
- Is it true that vitamin overdose is harmful?
  - no, you can eat as much as you want
  - only the amount prescribed by your physician is acceptable
  - some of the vitamins such as A and D and iron overdose can be harmful. These ones can be taken only under medical supervision.
- Can our body produce mineral substances?
  - yes, in summer time
  - yes, our body can prepare everything
  - no, because all minerals are taken in with food
- What is tofu?
  - fruit
  - soybean curd
  - mushroom
- The lack of one of the vitamins can cause bleeding. Which one is it?
  - D
  - C
  - K

## NASZE ZDROWIE

1. Jaka jest właściwa kolejność warstw skóry od powierzchni do środka?
  - a. naskórek, skóra właściwa, podskórna warstwa tłuszczu
  - b. skóra właściwa, naczynia, gruczoły łojowe
  - c. skóra właściwa, naskórek, warstwa tłuszczu
2. Jakie jest pH większości mydeł?
  - a. 1-3
  - b. 5-7
  - c. 9-10
3. Jaka jest właściwa kolejność szczotkowania zębów? Powierzchnia...
  - a. zewnętrzna, wewnętrzna, miażdżenia
  - b. wewnętrzna, zewnętrzna, miażdżenia
  - c. miażdżenia, zewnętrzna, wewnętrzna
4. Czy można płukać zęby po ich wyrwaniu?
  - a. nie, może to spowodować infekcję
  - b. tak, rumiankiem
  - c. nie, bo może to powodować pooperacyjne krwawienie
5. Która część jabłka ma najwięcej witamin?
  - a. miąższ
  - b. owocnia
  - c. część pod skórka
6. Który produkt jest najlepszym źródłem białka?
  - a. miód
  - b. ser Ementaler
  - c. kalarepa



7. Mleko i ryby zawierają duże ilości jodu. Do czego potrzebujemy tego mikroelementu?
  - a. do trawienia
  - b. do równowagi gospodarki wodnej
  - c. do pracy tarczycy



8. Ile mamy gruczołów ślinowych?
  - a. 3 sztuki
  - b. 2 pary
  - c. 3 pary
9. Gdzie czujemy słodki smak na języku?
  - a. na koniuszku
  - b. z boku
  - c. w części tylnej języka
10. Którą witaminę możemy znaleźć w oleju roślinnym?
  - a. witaminę E
  - b. wapń
  - c. witaminę B-12
11. Czy to prawda, że nadmiar witamin jest szkodliwy?
  - a. nie, można przyjmować tyle ile się chce
  - b. jedynie ilość przepisana przez lekarza jest akceptowalna
  - c. nadmiar niektórych witamin, takich jak A, D i żelaza może być szkodliwy. Mogą być przyjmowane jedynie pod kontrolą lekarza.
12. Czy nasze ciało może produkować substancje mineralne?
  - a. tak, w czasie lata
  - b. tak, może ono przygotować wszystko
  - c. nie, wszystkie minerały pobieramy z jedzenia
13. Co to jest tofu?
  - a. owoc
  - b. twarożek sojowy
  - c. grzyb
14. Brak jednej witaminy może powodować krwawienie. Której?
  - a. D
  - b. C
  - c. K

## PROCEDURES IN CASE OF FIRE

Place the jumbled sentences in order to create procedures in case you discovered a fire in your home. Think **carefully** what should be the order of proceedings.



a	If your way out of the apartment is cut off to go to the room farthest from the fire which has window or balcony, taking with you / if possible / wet blanket, closing the door to other rooms on the doorknob. Call out for help through the window or balcony, in case of strong smoke and rising temperatures lie down on the balcony under the window and cover tightly with a blanket or other covering.
b	If putting out the fire on your own is impossible leave the apartment, closing the door only on the doorknob.
c	After dialing a fire brigade emergency number you should calmly and clearly state: <ul style="list-style-type: none"> <li>- your name and address, the telephone number that we are calling from</li> <li>- address and name of the object on fire</li> <li>- what is on fire and on which floor</li> <li>- if there is a threat to human life or health.</li> </ul>
d	After the information is given to the duty officer at the fire department, do not hang up until the confirmation is given.
e	In the event of a fire in your apartment you should proceed as follows:
f	In case of fire on the upper floor you should remain in the apartment or leave it on the order of the person in charge of firefighting action, closing the front door to the apartment with a key.
g	depending on the situation take extinguishing action, turn off the gas supply and electricity, do not open the windows,
h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stay at home, closing the front door only with the doorknob.</li> <li>- turn off the gas valve, turn off all electric appliances,</li> <li>- in order to prevent the entering of smoke and high temperatures through the front door to the apartment door openings and leaks must be protected e.g. with a wet towel,</li> <li>- call for help through an open window or balcony</li> </ul>
i	If you notice a fire, notify the persons present in the danger zone.
j	move out of the apartment children and people with disabilities,
k	Upon arrival of firefighters you should strictly obey the instructions of the head of rescue and firefighting.
l	Call the fire department on 112.
m	In the event of a fire in an apartment next door or on the lower floor and smoke on the corridor and stairway you should:

## PROCEDURY POSTĘPOWANIA W RAZIE POŻARU

Ułóż elementy „rozsypki” w taki sposób, by utworzyć procedury postępowania w przypadku zauważenia pożaru w domu. Zastanów się dobrze, jak powinna być kolejność postępowania.



a	W przypadku odcięcia drogi wyjścia z mieszkania udać się do pomieszczenia najdalej usytuowanego od pożaru posiadającego okno lub balkon, zabierając ze sobą / jeśli to możliwe/ mokry koc, zamykając za sobą drzwi do innych pomieszczeń na klamkę. Wezwać pomoc przez okno lub z balkonu, a w przypadku silnego wzrostu temperatury i zadymienia położyć się na balkonie pod oknem i okryć szczelnie kocem lub innym okryciem.
b	Jeśli ugaszenie pożaru we własnym zakresie jest niemożliwe, opuścić mieszkanie zamykając drzwi jedynie na klamkę,
c	Po wykręceniu numeru alarmowego straży pożarnej i zgłoszeniu się dyżurnego należy spokojnie i wyraźnie podać: <ul style="list-style-type: none"> <li>— swoje imię i nazwisko, numer telefonu, z którego dzwonimy</li> <li>— adres i nazwę obiektu</li> <li>— co się pali i na którym piętrze</li> <li>— czy występuje zagrożenia życia i zdrowia ludzkiego.</li> </ul>
d	Po podaniu informacji dyżurnemu w straży pożarnej nie należy odkładać słuchawki do chwili potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia.
e	W przypadku pożaru we własnym mieszkaniu należy:
f	W przypadku pożaru na wyższej kondygnacji należy pozostać w mieszkaniu lub opuścić je na wezwanie kierującego akcją gaśniczą zamykając drzwi wejściowe do mieszkania na klucz.
g	W zależności od zaistniałej sytuacji podjąć działania gaśnicze, wyłączyć dopływ gazu i energii elektrycznej, nie otwierać okien,
h	Pozostać w domu zamykając drzwi wejściowe jedynie na klamkę, Zakręcić zawór gazu, wyłączyć wszystkie odbiorniki energii elektrycznej, W celu niedopuszczenia do przenikania dymu i wysokiej temperatury przez drzwi wejściowe do mieszkania należy zabezpieczyć otwory i nieszczelności drzwi np. mokrym ręcznikiem, Wzywać pomocy przez otwarte okno lub balkon
i	W przypadku zauważenia pożaru należy zawiadomić o nim osoby przebywające w strefie zagrożenia.
j	Wyprowadzić z mieszkania dzieci i osoby niepełnosprawne,
k	Po przybyciu straży pożarnej należy bezwzględnie podporządkować się poleceniom kierownika akcji ratowniczo-gaśniczej.
l	Wzywamy straż pożarną dzwoniąc pod numer 112.
m	W przypadku pożaru w mieszkaniu sąsiednim lub na niższej kondygnacji oraz zadymienia korytarza i klatki schodowej należy:



## PROMOTION OF HEALTHY FOOD AT THE MARKET

Match the food products with their nutritional value.

### Product

1. honey



2. cheese



3. paprika



4. onion



5. fruit juice



6. bread



7. meat



8. grapes



9. pumpkin seed oil



### Nutritional value

a) provides huge quantities of carbohydrates, mainly starch; it can be also a great source of dietary fibre

b) rich in calcium, protein, vitamin B12; it's caloric

c) contain simple sugars, glucose and fructose, vitamins and mineral salts

d) it has prohealth properties; it contains microelements and vitamins

e) a source of vitamins: C, A, PP, E, microelements and folic acid

f) a source of mineral salts, essential omega -6 fatty acids and vitamins

g) contains vitamins C, B and minerals: silicon, sulfur, phosphorus; bactericidal activity; strengthens the immune system; it contains essential oils

h) a good source of wholesome protein; it contains exogenous amino acids; it can contain saturated fatty acids, including cholesterol

i) a source of vitamin C, A and E; it has antioxidant properties; it can contain substance responsible for pungent taste

## PROMOCJA ZDROWEJ ZYWNOSCI NA TARGU

Przyporządkuj produkty żywnościowe do ich wartości odżywczej.

### Produkt

1. miód



2. ser



3. papryka



4. cebula



5. sok owocowy



6. chleb



7. mięso



8. winogrona



9. olej z pestek dyni



### Wartość odżywcza

- a) dostarcza duże ilości węglowodanów, głównie skrobi; może być też źródłem błonnika pokarmowego
- b) bogaty w wapń, białko i witaminę B12; jest kaloryczny
- c) zawierają cukry proste: glukozę i fruktozę, witaminy i sole mineralne
- d) posiada właściwości prozdrowotne; zawiera mikroelementy i witaminy
- e) źródła witaminy C, A, PP, E oraz mikroelementów i kwas foliowy
- f) źródło soli mineralnych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 i witamin
- g) zawiera witaminy: C, B oraz minerały: krzem, siarkę, fosfor; działa bakteriobójczo; wzmacnia odporność; zawiera olejki eteryczne
- h) dobre źródło pełnowartościowego białka; zawiera aminokwasy egzogenne; może zawierać nasycone kwasy tłuszczowe, w tym cholesterol
- i) źródło witamin C, A i E; ma właściwości antyoksydacyjne; może zawierać substancję odpowiedzialną za ostry smak

## QUIZ – TESTING STUDENTS’ KNOWLEDGE

Choose the correct answer.

**1. Alcohol is:**

- a) an intoxicant
- b) a psychotropic agent

**2. Drinking alcohol during pregnancy is:**

- a) allowed in small quantities
- b) strictly forbidden

**3. Different alcohols ( beer, wine, vodka) contain the same chemical called:**

- a) ethanol
- b) methanol

**4. Does the cigarette smoke contain radioactive polonium and rat poison?**

- a) yes
- b) no

**5. At what age is the easiest to get addicted?**

- a) 14-18 years
- b) 26-33 years

**6. How many cigarettes contain a lethal dose of nicotine?**

- a) 13
- b) 20

**7. How many cigarettes do you have to smoke to cause a rhythm disturbance in the flow of oxygenated blood to the lungs?**

- a) 1
- b) 3

**8. Select the external signs of cigarette smoking?**

- a) bad breath, sallow complexion, yellowed nails and fingers
- b) fashionable appearance, no problems with complexion, shiny hair

**9. It is well known that cigarette smoking negatively affects our lungs. Which is yet another organ of the body destroyed by smoking?**

- a) heart
- b) kidneys

**10. Which of the following best describes the definition of “highs”: choose only one answer.**

- a) legal, safer than drugs,
- b) the name of various kinds of products containing psychoactive substances, the consumption of which is intended to produce in the body as closely as narcotic effect of illegal substances.

**11. Barbiturates are sedatives. Medicine reaches for it less often, because of the danger of addiction.**

- a) yes
- b) no



## QUIZ – SPRAWDZAJĄCY WIEDZĘ.

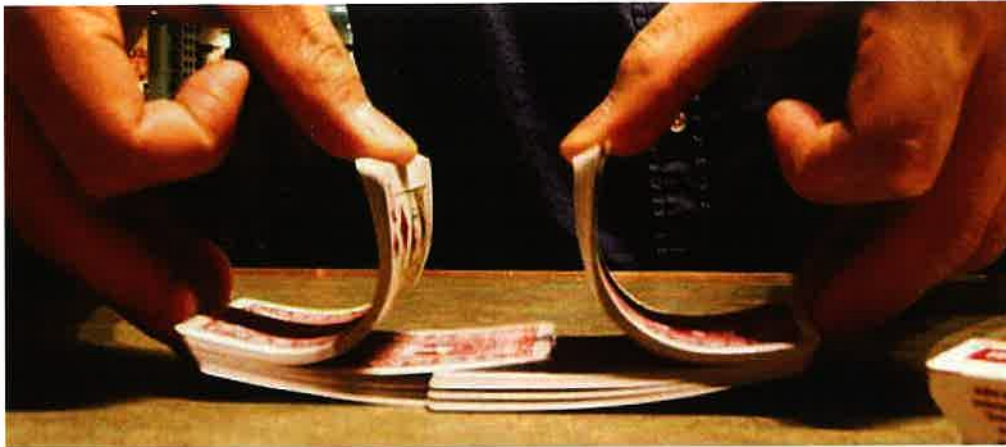
Zaznacz prawidłową odpowiedź.

- Alkohol jest środkiem:
  - odurzającym
  - psychotropowym
- Picie alkoholu przez kobiety w ciąży jest:
  - dozwolone w małych ilościach
  - absolutnie zabronione
- Różne napoje alkoholowe ( piwo, wino, wódka) zawierają tę samą substancję chemiczną o nazwie:
  - alkohol etylowy
  - alkohol metylowy
- Czy w skład dymu tytoniowego wchodzi promieniotwórczy polon oraz trutka na szczury?
  - tak
  - nie
- W jakim wieku najłatwiej się uzależnić?
  - 14-18 lat
  - 26-33 lat
- W ilu papierosach znajduje się śmiertelna dawka nikotyny?
  - 13
  - 20
- Ile papierosów musisz wypalić, aby spowodować zachwianie rytmu dopływu utlenionej krwi do płuc?
  - 1
  - 3
- Zaznacz zewnętrzne oznaki palenia papierosów?
  - nieprzyjemny oddech, ziemista cera, pożółkłe paznokcie i palce dłoni
  - modny wygląd, brak problemów z cerą, lśniące włosy
- Ogólnie wiadomo, że palenie papierosów niekorzystnie wpływa na nasze płuca. Jaki jeszcze inny organ naszego organizmu niszczy palenie?
  - serce
  - nerki
- Która z poniższych definicji najtrafniej opisuje dopalacze: można udzielić jednej odpowiedzi.
  - zalegalizowane, bezpieczniejsze odpowiedniki narkotyków,
  - nazwa różnego rodzaju produktów zawierających substancje psychoaktywne, których spożycie ma na celu wywołanie w organizmie jak najwierniejszego efektu narkotycznego substancji zdelegalizowanych.
- Barbiturany to środki nasenne. Medycyna sięga jednak po nie coraz rzadziej, ze względu na niebezpieczeństwo uzależnienia.
  - tak
  - nie





## SETS! - GAME



Instructions for the game: The cards have kinds of food, which can be put into groups of three. Shuffle the cards and put them on the table face up. The task is to find the triplets (point to them) and say what is common in them. Naturally there are other solutions, not just those suggested below, it is up to the players what they accept. After finding a triplet, they should be replaced by new cards on the table, as long as it is possible. If there are no more triplets among those on the table some additional cards can be added. The winner is the one with the most triplets.

### **Suggested triplets, with the common feature in brackets:**

- 1) Brussels Sprouts-Cabbage-Broccoli (cabbage family)
- 2) Orange-Lemon-Pomegranate (fruit)
- 3) Carrot-Celery-Onion (vegetables)
- 4) Flour-Potato-Rice (starchy foods)
- 5) Water-Fruit Juice-Tea (healthy drinks)
- 6) Wholegrain Flour -Oat flakes-Bran (fibre-rich foods)
- 7) Beans-Peas-Lentils (leguminous plants)
- 8) Cheese-Yoghurt-Cottage cheese (dairy products)
- 9) Mushrooms-Liver-Chicken Breast (protein-rich foods)
- 10) Honey-Grapes-Muesli bar (sugary foods)
- 11) Crisps-Milk Chocolate-Ice Cream (high-calorie foods)
- 12) Fish-Olive Oil-Linseed (foods with unsaturated fats)
- 13) Cold Cuts-Salami-Frankfurters (processed meat products to be avoided)
- 14) Walnuts-Pumpkin Seeds-Almonds (oily nuts)
- 15) Hamburger-Pizza-French Fries (unhealthy foods)
- 16) Coke-Energy Drink-Coffee (drinks with caffeine)

Of course, new triplets can be made and the number of cards can be higher.

It is advisable to play in groups of 5-12. When the whole class plays it, make several groups.

See the appendix for the cards to cut out.

**ZESTAWY! - GRA**

Instrukcje do gry: Karty zawierają nazwy pokarmów, które można pogrupować po trzy. Potasuj karty i połóż na stole obrazkiem do góry. Zadanie polega na znalezieniu trójek (wskazanie ich) i powiedzenie, co je łączy. Oczywiście mogą być różne rozwiązania, nie tylko te sugerowane poniżej, od graczy zależy co zaakceptują. Po znalezieniu trójki, karty powinny być zastąpione nowymi, tak długo jak jest to możliwe. Jeżeli wśród kart leżących na stole nie ma żadnych trójek, można dołożyć kilka dodatkowych kart. Zwycięzcą zostaje osoba z największą ilością trójek.

**Sugerowane trójki, w nawiasie wspólny czynnik:**

- 1) brukselka-kapusta-brokół (warzywa kapustowate)
- 2) pomarańcza- cytryna- granat (owoce)
- 3) marchew- seler- cebula (warzywa)
- 4) mąka-ziemniaki-ryż (produkty zawierające skrobię)
- 5) woda-sok owocowy- herbata (zdrowe napoje)
- 6) mąka pełnoziarnista –płatki owsiane- otręby (pokarmy bogate w błonnik)
- 7) fasola- groch- soczewica(rośliny strączkowe)
- 8) ser- jogurt- twaróg (produkty mleczne)
- 9) grzyby- wątróbka- piersi z kurczaka (pokarmy bogate w białko)
- 10) miód -winogrona-batonik musli (słodkie jedzenie)
- 11) chipsy –czekolada mleczna- lody (jedzenie z duża ilością kalorii)
- 12) ryby- oliwa z oliwek-siemię lniane (pokarmy zawierające tłuszcze nienasycone)
- 13) wędliny-salami-frankfurterki (przetworzone produkty mięsne, których należy unikać)
- 14) orzechy- nasiona dyni- migdały (orzechy oleiste)
- 15) hamburger-pizza- frytki (niezdrowe jedzenie)
- 16) cola- napój energetyczny - kawa (napoje z kofeiną)

Oczywiście, można stworzyć nowe trójki al liczba kart może być większa.

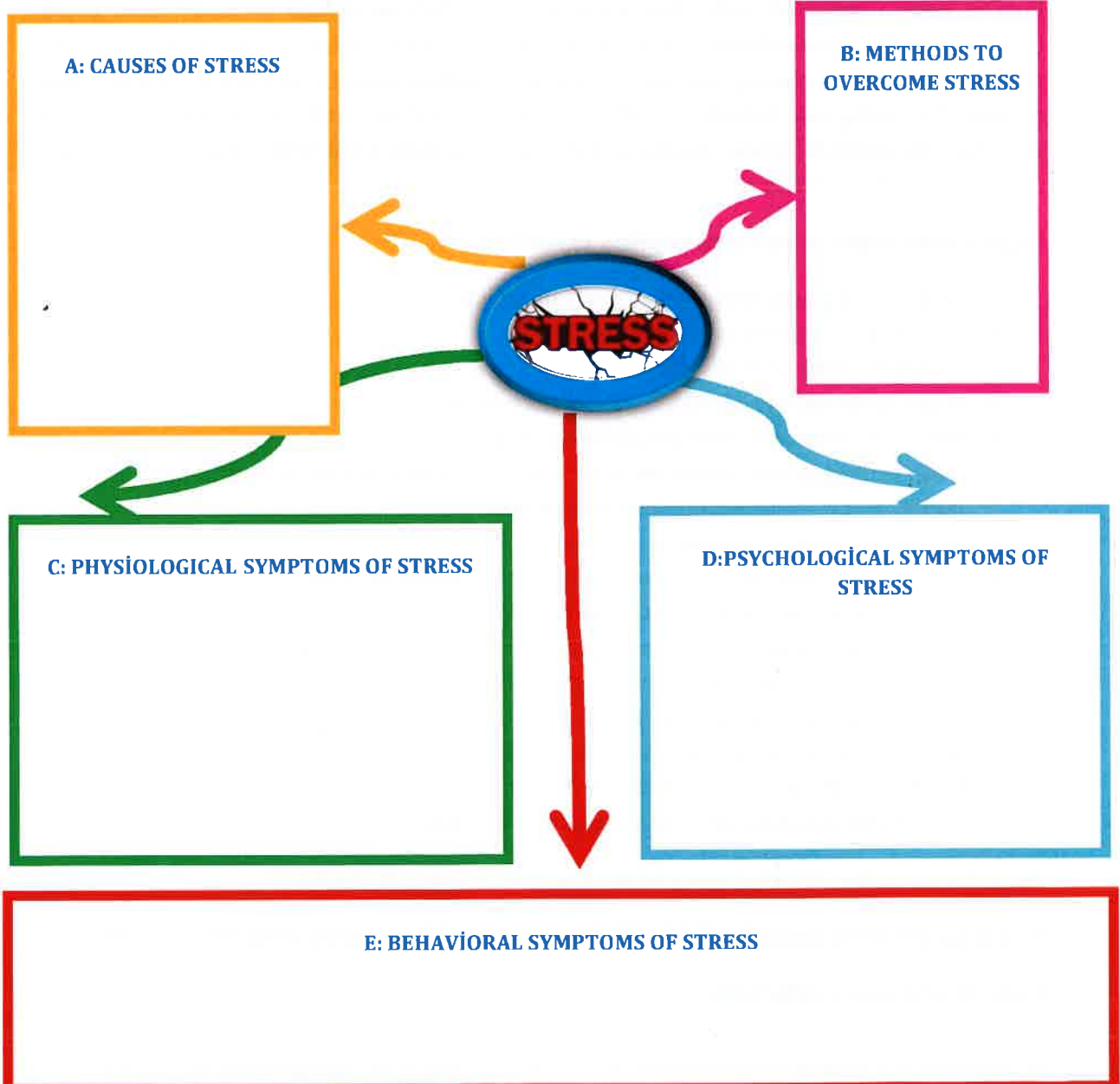
Wskazana jest gra w grupach od 5 do 12. Jeżeli gra cała klasa, należy stworzyć kilka grup.

Karty do wycięcia w załączniku.

**STRESS AND HEALTH**

Fill in the boxes with the words related to stress given below. Write the number of the words into the correct categories.

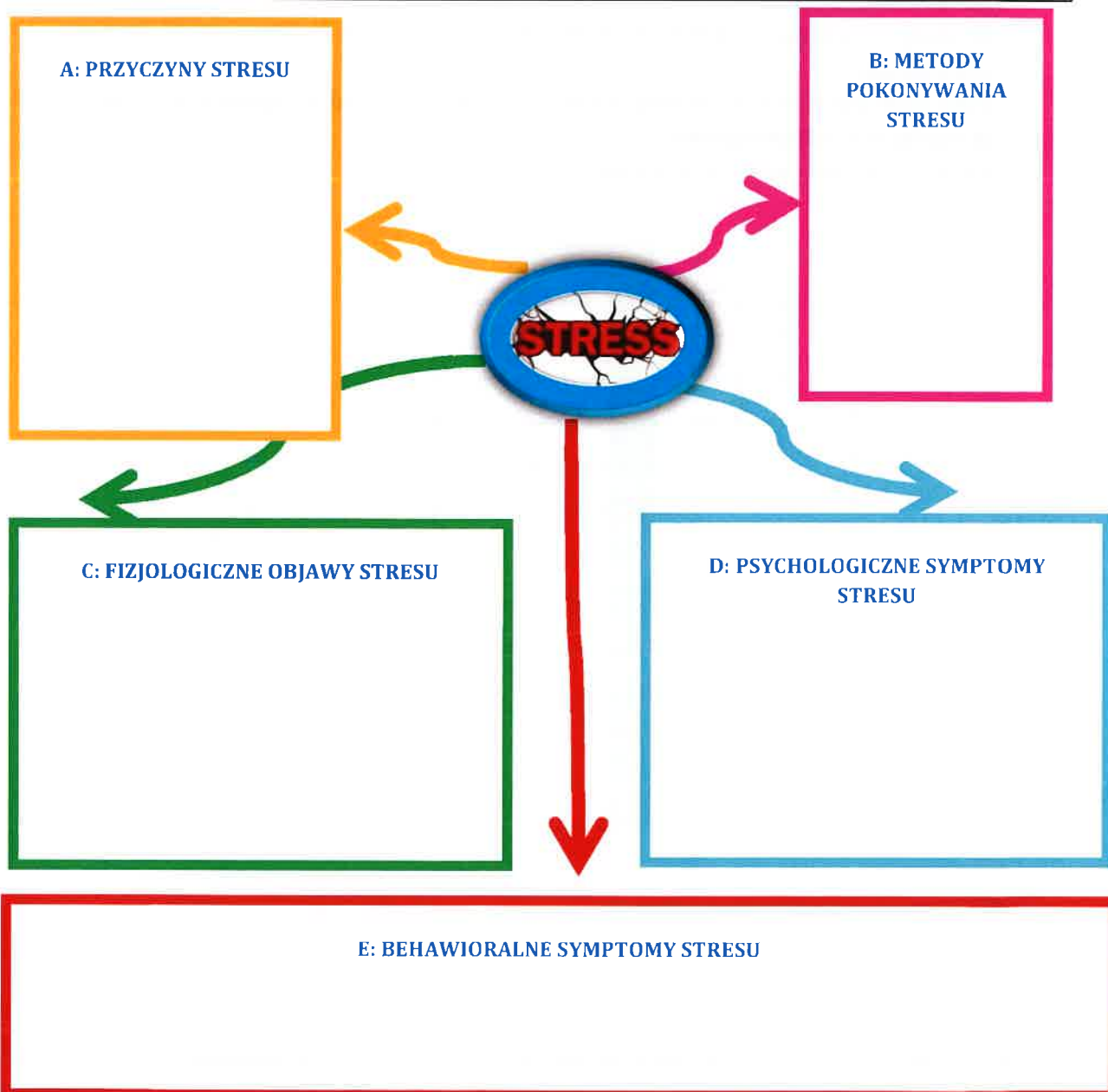
1. Anger	12. Anxiety	23. High blood pressure
2. Overexertion	13. Obesity	24. Insomnia
3. Violence, Terror, War	14. Truculence	25. Oversleeping
4. Death	15. High heartbeat	26. Burnout
5. Nervousness	16. Migraine and headache	27. Unreal expectations
6. Breathing problems	17. Depression	28. Meditation and Yoga
7. Healthy eating	18. Fond of being perfect	29. Physical exercise
8. Loose memory	19. Divorce, marriage and birth	30. Neural tics,
9. Getting bored	20. Over sweating	31. Fear of being unsuccessful
10. Bad habits (Cigarette, Alcohol, Drugs etc.)	21. Techniques of being relaxed breathing and resting	32. Losing weight and lack of appetite
11. Having hobbies	22. Illnesses	33. Cramped muscles



## STRES I ZDROWIE

Uzupełnij ramki słowami związanymi ze stresem podanymi poniżej, wpisz słowa we właściwe kategorie.

1.	Złość	12.	Niepokój	23.	Wysokie ciśnienie krwi
2.	Nadmierny wysiłek	13.	Otyłość	24.	Bezsenna
3.	Przemoc, terror, wojna	14.	Agresja	25.	Zaspanie
4.	Śmierć	15.	Wysokie tętno	26.	Wypalenie
5.	Nerwowość	16.	Migreny i bóle głowy	27.	Nierealne oczekiwania
6.	Problemy z oddychaniem	17.	Depresja	28.	Medytacja i joga
7.	Zdrowe jedzenie	18.	Dążenie do perfekcji	29.	Ćwiczenia fizyczne
8.	Utrata pamięci	19.	Rozwód, Małżeństwo i narodziny	30.	Tiki nerwowe
9.	Znudzenie	20.	Nadmierna potliwość	31.	Strach przed brakiem sukcesu
10.	Złe zwyczaje (papierosy, alkohol, narkotyki, etc.)	21.	Techniki relaksacji, oddychania i odpoczywania	32.	Utrata wagi i brak apetytu
11.	Hobby	22.	Choroba	33.	Rozciągnięte mięśnie

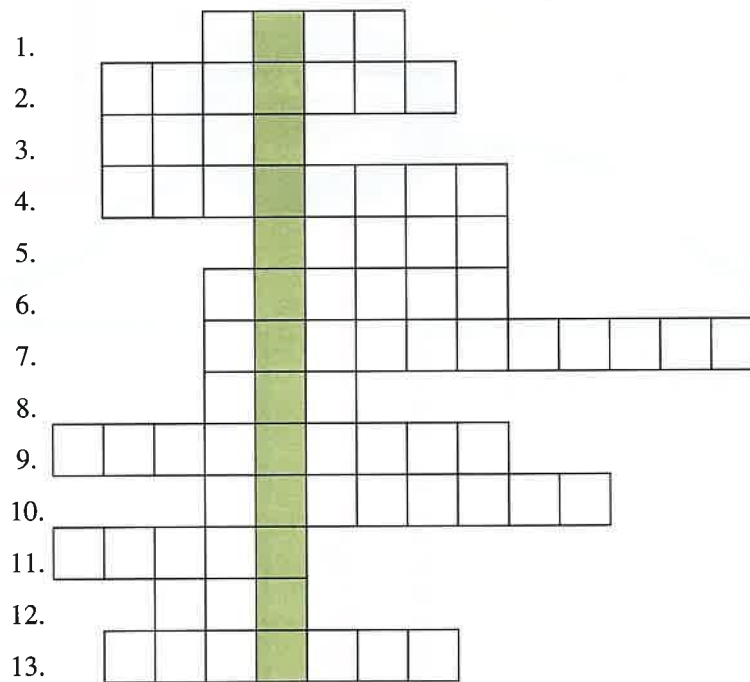




## WHAT SHOULD I EAT?

**Do the crossword and next explain the meaning of the answer.**

1. Basic source of calcium in food
2. Preparing food
3. The mineral component present in food. Its deficiency causes anemia.
4. The energy units used in dietetics
5. The basic component for life,
6. Loved by children and adults. Their consumption contributes to gain weight and obesity.
7. Its excess causes atherosclerosis.
8. Food component which gives energy.
9. Good source of vitamins, minerals and fiber.
10. The components necessary for the proper functioning of the body. They are divided into fat- and water soluble.
11. It belongs to a group of carbohydrates that are not digested in the human body. Prevents constipation.
12. Fatty acids that have to be provided with food. They are found in vegetable oils and fats of marine fish. (Abbreviation)
13. The basic building material of a body.

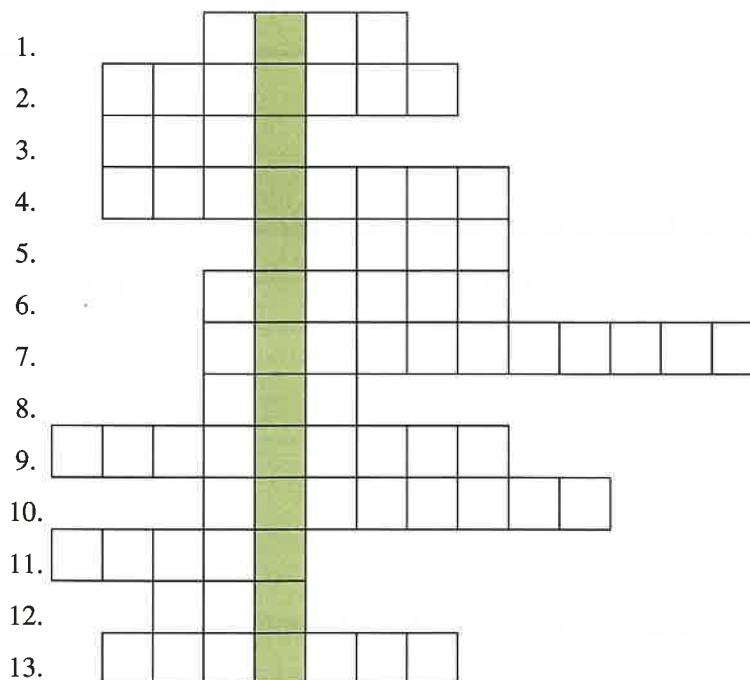


Answer:.....

## CO POWINIENEM JEŚĆ?

Rozwiąż krzyżówkę, a następnie wyjaśnij znaczenie otrzymanego hasła.

1. Podstawowe źródło wapnia w żywności
2. Przygotowanie posiłków
3. Składnik mineralny obecny w mięsie. Jego niedobór wywołuje anemię.
4. Jednostka energetyczna stosowana dietetyce
5. Podstawowy składnik do życia
6. Uwielbiane przez dzieci i dorosłych. Ich spożycie przyczynia się do nadwagi i otyłości.
7. Nadmiar jest przyczyną miażdżycy.
8. Składnik energetyczny pożywienia.
9. Dobre źródło witamin, składników mineralnych i błonnika.
10. Składniki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dzielą się na rozpuszczalne w tłuszczach i w wodzie.
11. Należy do grupy węglowodanów, które nie są trawione w organizmie człowieka. Zapobiega zaparciom.
12. Kwasy tłuszczowe, które muszą być dostarczane z pożywieniem. Występują w olejach roślinnych i tłuszczach ryb morskich.
13. Podstawowy materiał budulcowy.



Hasło:.....

### COMPUTER GAMES- ENTERTAINMENT OR THREAT

#### 1. Exercise 1

Show positive and negative aspects of computer gaming by putting suitable numbers under each headline.

positive aspects of computer games

.....

negative aspects of computer games

.....

- 1 developing imagination
- 2 isolation from society
- 3 retreating into oneself
- 4 perfecting your reflex
- 5 addiction
- 6 developing the ability to perceive, association and logical thinking
- 7 developing spatial abilities

#### 2. Exercise 2

Give two examples of different types of computer games.

strategic :

.....  
.....  
.....  
.....

educational:

.....  
.....  
.....  
.....

sport:

.....  
.....  
.....  
.....

#### 3. Exercise 3

Complete the list of abilities you develop playing computer games:

- perceptiveness, creativity, .....  
.....  
.....  
.....

## GRY KOMPUTEROWE ROZRYWKA CZY ZAGROŻENIE

1. Wskaż pozytywne i negatywne strony korzystania z gier komputerowych wpisując w miejsce kropek odpowiednie cyfry .

pozytywne strony  
gier komputerowych

.....

1

rozwijanie wyobraźni

2

izolacja od społeczeństwa

3

zamykanie się w sobie

4

doskonałą refleks

5

uzależnienie

negatywne strony  
gier komputerowych

.....

6

rozwijają umiejętność postrzegania,  
kojarzenia i logicznego myślenia

7

rozwijają umiejętność przestrzenną

2. Do każdego rodzaju gier podaj po dwa przykłady.

strategiczne :

.....

.....

.....

.....

.....

edukacyjne:

.....

.....

.....

.....

.....

sportowe:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Dopisz brakujące umiejętności, które rozwijasz gdy korzystasz z gier:

- spostrzegawczość, kreatywność, .....

.....

.....

.....



**EFFECTS OF USING COMPUTER ON HEALTH**

1. Which one of them doesn't have any importance in a good working environment?



Chair  
A)



Screen  
B)



CPU Speed  
C)



Keyboard Position  
D)

2. Write T for the correct sitting position and F for wrong sitting position.



.....



.....

- 3. A good .....; improves the productivity of work, doesn't make the worker tired, it becomes protection to health problems.
- 4. While working on the computer, how many minutes of break must be given per hour?  
A) 1-2    B) 5-15    C)20-25    D)30-35
- 5. The chair of the person who works with computer must be .....

**Label the given sentences with letters T/F(True/False)**

- 6. .... The height of the chair must be adjustable.
- 7. .... There must be back support on the chair.
- 8. .... There is no need for arm support.
- 9. ....There must be food support.
- 10. .... Seating part of the chair mustn't whirl around.

## WPLYW UŻYWANIA KOMPUTERA NA ZDROWIE

1. Które z poniższych nie jest ważne w dobrym środowisku pracy?



Krzesło

A)



Ekran

B)



Prędkość

C)



Pozycja klawiatury

D)

2. Napisz P przy prawidłowej pozycji siedzącej i F przy złej pozycji.



.....



.....

3. Dobre ..... poprawia produktywność pracy; sprawia, że pracownik nie jest zmęczony; staje się ochroną przed problemami zdrowotnymi.
4. Podczas pracy przy komputerze, ile minut przerwy należy przeznaczyć na godzinę pracy?  
A) 1-2      B) 5-15      C) 20-25      D) 30-35
5. Krzesło osoby, która pracuje przy komputerze musi być .....

**Oznacz podane zdania literami P/F (Prawda/Falsz)**

6. .... Wysokość krzesła musi być regulowana.
7. .... Krzesło musi posiadać wsparcie kręgosłupa.
8. .... Nie ma potrzeby wspierania ramion.
9. .... Należy zapewnić oparcie dla stóp.
10. .... Część krzesła, na której się siedzi nie może się kręcić.

## EFFECT OF INTERNET USING ON HEALTH

1. Which one isn't sign of internet addiction?

- A) Decrease on general physical activity
- B) Somnipathy
- C) Don't feel concern when not connecting net
- D) Ignoring responsibilities.



2. Which of these suggestions should be done to avoid internet addiction? Label T or F

- A).....Adults should be role model for young people in internet usage.
- B).....Conscious internet usage must be supported with printed and visual media.
- C).....There should be conscious internet usage in formal and non-formal education programmes.
- D).....Techniques to play games must be showed.



3. What is the name which is given to all computer and information technologies that is used to obtain data, store, make some process on and transmit it from one place to other via nets.

- A) Informatics Technology
- B) Electric Technology
- C) Software
- D) Hardware

4. Core element of informatics is .....

5. While using the computer the distance between screen and eyes must be ..... cm.

6. .... The data on the internet shouldn't be accredited according to its source. (T/F)

7. .... Personal life of the people shouldn't be interfered in internet environment. There shouldn't be exchanging information regarding personal life. (T/F)

## UŻYWANIE KOMPUTERA – SKUTKI ZDROWOTNE

1. Które z poniższych punktów nie są oznaką uzależnienia od Internetu?

- A. Spadek ogólnej aktywności fizycznej.
- B. Somnipatia
- C. Niepewność przy braku połączenia z siecią.
- D. Ignorowanie obowiązków.



2. Które z poniższych zdań określiłbyś jako prawdę, a które jako fałsz? Oznacz jako P (prawda), F (fałsz).

- A. .... Dorośli powinni być wzorcem właściwego korzystania z Internetu.
- B. .... Używanie Internetu musi być wsparte materiałami wizualnymi.
- C. .... Należy wspierać świadome korzystanie z Internetu w formalnych i nieformalnych programach edukacyjnych.
- D. .... Należy pokazywać techniki grania w gry.



3. Jaką nazwę nadaje się dla wszystkich komputerów i technologii informacyjnych, które są używane do uzyskania danych, ich przechowywania, pracy z nimi, przenoszenia ich z jednego miejsca na drugie poprzez sieci?

- A. Technologia informacyjna
- B. Technologia elektryczna
- C. Oprogramowanie
- D. Twardy dysk

4. Podstawowym elementem informatyki jest .....

5. Podczas korzystania z komputera odległość pomiędzy monitorem a naszymi oczami powinna wynosić ..... cm

6. .... Dane w Internecie nie powinny być uznawane za wiarygodne źródła. (T/F)

7. .... Nie należy ingerować w życie osobiste ludzi poprzez środowisko internetowe. Nie powinno być wymiany informacji w tej kwestii. (T/F)



## EXERCISE NOT ONLY ON-LINE

Test a random, chosen programme which monitors physical activity (e.g. endomondo, my fitness pall). Then note in the following table (2<sup>nd</sup> column) how many calories you will burn off by doing a given activity and compare the results with a chosen on-line calculator (e.g. www.nutridiary.com, www.sparklepeople.com). Note the results in the table (3<sup>rd</sup> column). Evaluate the credibility of your programme using the 1-5 scale (4<sup>th</sup> column).

### An example:

Activity	Endomondo result	www.sparkpeople.com result	Evaluation of the credibility
Running 5 min			5

### Table:

Activity	Burnt off calories ..... (write the name of the programme used)	Burnt off calories ..... (write the name of the website)	Evaluation 1-5
1	2	3	4
Walking 5 min			
Dancing 5 min			
Aerobics 5 min			
Fitness walking 5min			
Gymnastics 5 min			
Running 5 min			

Based on the written evaluation, answer the question: Are the activity programmes useful and why?

## ĆWICZENIE

Przetestuj dowolny wybrany przez Ciebie program monitorujący aktywność fizyczną (np. endomondo, my fitness pal) i zanotuj w tabeli (kol. 2) ile kalorii spalisz wykonując podaną czynność, następnie porównaj uzyskane wyniki z wybranym przez siebie kalkulatorem internetowym (np. [www.nutridiary.com](http://www.nutridiary.com), [www.sparklepeople.com](http://www.sparklepeople.com)) i zanotuj w tabeli (kol. 3). Oceń w skali 1-5 wiarygodność swojego programu (kol. 4).

### Przykład:

Czynność	Rezultat wg endomondo	Rezultat wg strony <a href="http://www.sparkpeople.com">www.sparkpeople.com</a>	Ocena wiarygodności
Bieganie 5 min			5

### Tabela:

Czynność	Spalone kcal wg ..... (wpisz nazwę użytego programu)	Spalone kcal wg ..... (wpisz nazwę strony)	Ocena od 1 do 5
1	2	3	4
Walking 5 min			
Dancing 5 min			
Aerobics 5 min			
Fitness walking 5min			
Gymnastics 5 min			
Running 5 min			

Na podstawie wpisanych ocen, odpowiedz na pytanie: Czy programy wspomagające aktywność sportową są przydatne i dlaczego?

## THE EFFECTS OF EXCESSIVE USE OF COMPUTER ON MENTAL HEALTH

1) Which statement is incorrect in relation with the use of computer? Circle the correct option.

- A) Eyes should be at a distance of at least 50-60 cm from the screen.
- B) In front of computer we must sit leaned forward.
- C) We must use mouse gently.
- D) While working on computer we should have frequent breaks and provide relaxation for eyes.



Read the statements below and write “T” for the statements related to mental effects of Internet addiction and write “F” for the irrelevant statements.



- 2) .....A person can hide her/his identity while using the Internet.
  - 3) .....A person can pretend to be a different and fake one from who she/he really is.
  - 4) .....A person is not responsible for what she/he does or writes on Internet.
  - 5) ..... Normally she/he is not alone and introvert.
- 6) Users who use computer keyboards intensively should use ..... keyboards.
- 7) The plugged end of the cable of the installed computer should be .....
- 8) Which of the following is not feature of seat-use:
- A) There should be a back support
  - B) Height should be adjustable
  - C) It should be ergonomic
  - D) It shouldn't spin around itself
- 9) Write “T” for the correct sitting position and “F” for the wrong sitting position.



## WPLYW NADMIERNEGO KORZYSTANIA Z KOMPUTERA NA ZDROWIE PSYCHICZNE

1) Które z poniższych zdań jest niepoprawne w odniesieniu do korzystania z komputera? Zaznacz właściwą odpowiedź.

- A) Należy zachować odległość przynajmniej 50-60 cm od monitora.
- B) Należy siedzieć pochylonym do przodu pracując przed komputerem.
- C) Należy łagodnie obchodzić się z myszką komputerową.
- D) Pracując przy komputerze należy robić częste przerwy oraz zapewnić odpoczynek dla oczu.



Przeczytaj poniższe twierdzenia i napisz "P" jeśli zdanie odnosi się do zdrowia psychicznego w kontekście uzależnienia od Internetu, lub "F" jeśli zdanie jest nieprawdziwe.



- 2) Korzystanie z komputera umożliwia ukrycie swojej tożsamości. (.....)
- 3) Można zachowywać się inaczej i udawać kogoś innego. (.....)
- 4) Nie ponosi się odpowiedzialności za to co pisze się i robi poprzez Internet. (.....)
- 5) Normalnie osoba nie jest sama i zamknięta w sobie. (.....)

6) Osoby korzystające dużo z klawiatury powinny używać .....klawiatyry.

7) Wyjście zainstalowanego komputera powinno być .....

8) Które z poniższych zdań nie opisuje elementu charakterystycznego dla pracy siedzącej?

- A) Należy mieć oparcie na plecach
- B) Należy dostosować wysokość siedzenia
- C) Fotel/ krzesło powinno być ergonomiczne
- D) Fotel/ krzesło nie powinno być obrotowe

9) Która z poniższych pozycji jest właściwa, a która nie?









**YES OR NO**

**Answer each of the following questions with Yes or No**

1. If two boys drink 2 glasses of milk in 2 minutes, is it true that four boys drink 4 glasses of milk in 4 seconds?
2. There are 12 people waiting for lifestyle counselling. Six out of them wear socks, 4 wear shoes. 3 have both socks and shoes. Are there 5 without shoes and socks, indeed?
3. In 2013 there were 4000 people cured with drug problems, 3 % of them were in prison. Is it right that there were 120 people cured with drug problem in jail?
4. According to the British Journal of Sport Medicine every hour you sit in front of the TV shortens your life with 22 minutes. Joe has been watching TV 3 hours a day since the age of 10. According to the article by the time he is 86 his life will be about 3.5 years shorter. Is this statement right?

5. Every 13<sup>th</sup> minute someone dies in the world due to smoking. Pete says that every day approximately 6646 people die because of smoking. Is he right?
6. 50,000 students were asked if they have ever kayaked. 22500 answered yes. Is it true if 45 % of the students have already tried this sport?
7. A boy decides that because of his diet his carbohydrate intake in the evening will not exceed 30 g. Can he drink 6.5 dl fruit juice with carbohydrate content of 4.6 g/100 ml?



8. Among Hungarian adults 61.8 % of are overweight, 49,7 % never take intensive exercise. Can we find out from the information above what percentage of overweight adults do not take intensive exercise?
9. Researchers at Cambridge University found that every year approximately 676 thousand people die due to the lack of exercise in Europe. Besides this, obesity causes the early death of 337 thousand people in Europe. Is it true, that the number of deaths due to the lack of exercise is more than twice as many as the number of deaths caused by obesity?
10. The road to Írótkő Peak near Kőszeg is 9 km long. A walker has to return by 5 PM in winter before dark from the 18 km walk. Peter estimates that he can walk with an average speed of 3 km/h uphill and 1.5 times faster downhill. These also include the short breaks, too. If he leaves at 12:20, and keeps pace with his plan, can he return before it gets dark?

11. Nurses have to calculate the IV rate  $C$  (the drops per minute in case of infusion), in drop/minute. They use the following formula:  $C = \frac{cV}{60t}$



where  $c$  is the drop factor: drops/ml,  $V$  is the volume of the infusion in ml,  $t$  is number of hours while the infusion should be given. The nurse would like to double the time of the infusion ( $t$ ) so that  $c$  and  $V$  won't change meanwhile. So she decides multiply the IV rate by four. Is she right?

12. Louis is a heavy smoker, he smokes a box of cigarettes (19) a day. A box of cigarettes costs 930 Ft. He was told if he quits smoking for 6 months, he can buy his heart desire: a bicycle, which costs 171 000 Ft. Is this possible?
13. According to a survey, in which an equal number of 16-year-old boys and girls were asked, 18.9 % of the girls and 20.9 % of the boys have already used prohibited substances. Is it true that exactly 20 % of the youngsters have used prohibited substances?
14. Nearly 27 thousand people die of lung cancer every year, and 90 % of them are heavy smokers. Kate declares that more than 24 thousand heavy smokers die of lung cancer every year. Is she right?
15. There was a survey in 2011 with 2000 youngsters. 19.9 % of them have already tried out a drug. We know that half of them have used the drug only once. Is it true that 129 have used the drug only once?



## TAK / NIE

Odpowiedz na następujące pytania tak/nie

1. Jeśli 2 chłopców wypija 2 szklanki mleka w ciągu 2 sekund, czy prawdą jest, że 4 chłopców wypija 4szklanki mleka w ciągu 4 sekund?
2. 12 osób czeka na doradcę ds. stylu życia. Sześć z nich ma na sobie skarpetki, cztery buty, trzy mają zarówno skarpetki jak i buty. Czy faktycznie 5 osób jest bez butów i skarpetek?
3. W 2013 było 4000 osób wyleczonych z problemów z narkotykami, 3% z nich było w więzieniu. Czy zgadza się, że 120 osób wyleczonych było w więzieniu?
4. W nawiązaniu do Dziennika Brytyjskiego Medycyny Sportowej, każda godzina siedzenia przed telewizorem skraca twoje życie o 22 minuty. Jan ogląda telewizję przez trzy godziny dziennie od dziesiątego roku życia. Nawiązując do artykułu, do momentu osiągnięcia przez niego wieku 86 lat, jego życie będzie 3,5 roku krótsze. Czy te twierdzenie jest poprawne?
5. Co każdą trzynastą minutę ktoś na świecie umiera z powodu palenia. Piotr mówi, że każdego dnia około 6646 ludzi umiera przez palenie. Czy ma on rację?
6. 50000 uczniów zostało zapytanych czy kiedykolwiek pływali kajakiem. 22500 odpowiedziało, że tak. Czy prawdą jest, że 45% uczniów spróbowało tego sportu?
7. Chłopiec zdecydował, że z uwagi na swoją dietę, jego spożycie węglowodanów wieczorem nie przekroczy 30 g. Czy może on wypić 6,5 dl soku owocowego, którego zawartość węglowodanów wynosi 4,6 g/100 ml?
8. 61,8 % dorosłych Węgrów ma nadwagę, 49,7% z nich nigdy nie trenuje intensywnie. Czy z tej informacji dowiadujemy się jaki procent dorosłych z nadwagą uprawia nieintensywny trening?
9. Badacze z Uniwersytetu w Cambridge dowiedzieli się, że każdego roku około 676 tys. ludzi umiera z powodu braku ruchu. Poza tym, otyłość powoduje wczesną śmierć 337 ludzi w Europie. Czy prawdą jest, że dane dotyczące śmierci z braku ruchu są ponad dwukrotnie wyższe niż dane śmierci spowodowanej przez otyłość?
10. Droga Íróttkő Peak ma 9 km długości. Spacerowicz musi wrócić do godziny 17.00 zimą z osiemnastokilometrowej wycieczki. Piotr przewiduje, że może iść ze średnią prędkością 3 km/h w górę i 1,5 razy szybciej w dół. Wlicza w to również przerwy. Jeśli wyjdzie o 12:20, czy zdoła wrócić zanim zrobi się ciemno?
11. Pielęgniarki muszą obliczyć dawkowanie leku na szybkość dozowania w kroplach na minutę. Używają



następującego wzoru:  $C = \frac{cV}{60t}$ , gdzie  $c$  jest współczynnikiem kropli:

kropla/ml,  $V$  to dawka infuzji w ml,  $t$  to liczba godzin, w czasie których infuzja ma być podana. Pielęgniarka chciałaby podwoić czas infuzji ( $t$ ) tak aby  $c$  i  $V$  nie zmieniły się w międzyczasie. Zdecydowała więc czterokrotnie zwiększyć dawkowanie leku. Czy miała rację?

12. Louis jest palaczem, wypala paczkę papierosów (19) dziennie. Paczka papierosów kosztuje 930 Ft. Powiedziano mu, że jeżeli rzuci palenie na 6 miesięcy, będzie mógł kupić sobie wymarzony rower, który kosztuje 171 000 Ft. Czy to jest możliwe?
13. W odniesieniu do ankiety, w której jednakowa liczba szesnastoletnich chłopców i dziewcząt brała udział, 18,9% dziewcząt i 20,9% chłopców zażywała już w swoim życiu zabronionych substancji. Czy prawdą jest, że dokładnie 20% młodzieży zażywało narkotyki?
14. Prawie 27 tysięcy ludzi umiera na raka płuc każdego roku, a 90% z nich to palacze. Kasia twierdzi, że rocznie 24 tysiące palaczy umiera na raka płuc. Czy ma rację?
15. W 2011 roku przeprowadzono wśród 2000 młodych ludzi ankietę. 19,9% z nich zażywało w swoim życiu narkotyki. Wiemy, że połowa z nich zażyła narkotyk tylko jeden raz. Czy prawdą jest, że 129 osób zażyło narkotyk w swoim życiu tylko jeden raz?



**SHOPPING IN THE MARKET**

The stalls at the market are full of beautiful, fresh goods. At one stall there were five people waiting in the cue. With the help of the statements find out the order of the people and what fruit and vegetables they bought.

1. Mrs. Smith was served before Mrs. Taylor. The second client bought cherries, right after the client who bought apricots. The next client did not buy any raspberries. The last client purchased kohlrabi.
2. In the row the male and female customers alternated.
3. Carrots and apricots were bought by the same person. Mrs. Black bought red currants for her grandchild. At the Taylors' there will be peas for lunch today.
4. The customer who bought green pepper did not buy either raspberries or strawberries.
5. Mr. Miller was served before the other male customer.



		Order					Vegetable					Fruit				
		First	Second	Third	Fourth	Fifth	Kohlrabi	Carrot	Potato	Peas	Green pepper	Cherry	Strawberry	Raspberry	Red Current	Apricot
<b>Client</b>	Mrs. Black															
	Mrs. Smith															
	Mr. Miller															
	Mr. White															
	Mrs. Taylor															
<b>Fruit</b>	Cherry															
	Strawberry															
	Raspberry															
	Red Current															
	Apricot															
<b>Vegetable</b>	Kohlrabi															
	Carrot															
	Potato															
	Peas															
	Green pepper															

### ZAKUPY NA RYNKU

Stoły na placu targowym są pełne pięknych, świeżych towarów. Przy jednym stole znajduje się pięć osób, czekających w kolejce. Z pomocą poniższych zdań, ustal kolejność tych osób w kolejce oraz jaki owoc lub warzywo kupili.

1. Pani Kowalska została obsłużona przed Panią Krawiec. Drugi klient kupił wiśnie zaraz po kliencie, który kupił morele. Kolejny klient nie kupił malin. Ostatni klient kupił kalarepę.
2. W kolejce znajdują się dorośli klienci płci męskiej i żeńskiej.
3. Marchewka oraz morele są kupowane przez tę samą osobę. Pani Czarnecka kupiła czerwoną porzeczkę dla swojego wnuczka. U Krawców będzie groszek na obiad dzisiaj.
4. Klient, który kupił zieloną paprykę nie kupił ani malin ani truskawek.
5. Pan Miler został obsłużony przed innym klientem płci męskiej.



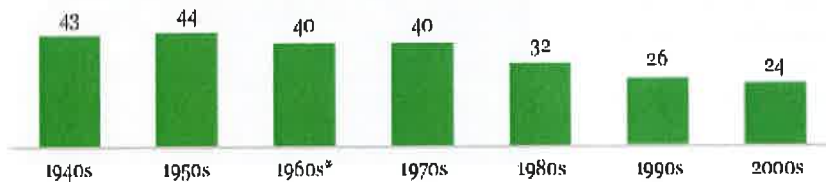
		Kolejność					Warzywo					Owoc				
		Pierwszy	Drugi	Trzeci	Czwarty	Piąty	Kalarepa	Marchewka	Ziemiak	Groszek	Zielona papryka	Wiśnia	Truskawka	Malina	Czerwona porzeczka	Morela
<b>Klient</b>	Pani Czarnecka															
	Pani Kowalska															
	Pan Miler															
	Pan Bielecki															
	Pani Krawiec															
<b>Owoc</b>	Wiśnia															
	Truskawka															
	Malina															
	Czerwona porzeczka															
	Morela															
<b>Warzywo</b>	Kalarepa															
	Marchewka															
	Ziemiak															
	Groszek															
	Zielona papryka															

## STATISTICS – SMOKING RATES - DESCRIBING AND MAKING GRAPHS

1) Look at the graph below and fill in the gaps with the missing data or words.

*Cigarette Smoking, by Decade*

■ Average % who smoke



\* 1960s includes only one measurement

GALLUP POLL

(f)..... in the 1990s, and 24% since (g) .....

Adult smoking peaked in the (a)..... at 44%, and remained at (b) ..... until the 1970s, but has since gradually (c) ..... The average rate of smoking across the decades fell from (d) ..... in the 1970s to 32% in the (e) ....., then

2) Look at the following data and answer the questions.

*Lifetime Smoking Status, by Age*

	18 to 29 years	30 to 49 years	50 to 64 years	65 years and older
	%	%	%	%
Current smoker	30	26	17	9
Former smoker	12	23	33	47
Total ever smoked	42	49	50	56
Never smoked	58	51	49	44

July 10-13, 2008

GALLUP POLL

- What is the ratio of current smokers to those who never smoked in the 31-49 year group?
- What is the ratio of former smokers to current smokers in the 50-64 year group?
- What is the ratio of former smokers to current smokers in 65+ year group?
- What is the trend of smoking by age in the current smokers' group?
- What is the trend of smoking by age in the former smokers' group?

3) Make a bar chart using the data for current smokers and former smokers.

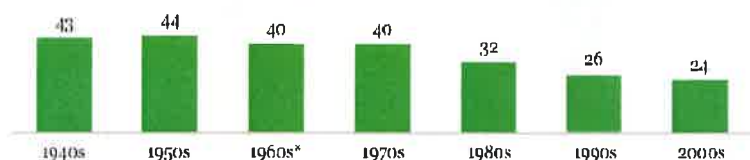
(source: <http://www.gallup.com/poll/109048/us-smoking-rate-still-coming-down.aspx> )

## STATYSTYKA – PALENIE PAPIEROSÓW- OPISYWANIE I TWORZENIE WYKRESÓW

1) Spójrz na wykres i uzupełnij poniższy tekst brakującymi danymi lub słowami.

*Cigarette Smoking, by Decade*

■ Average % who smoke



\* 1960s includes only one measurement

GALLUP POLL

dekady spadł z (d) ..... w latach 70tych do 32% w (e) ....., następnie (f)..... w latach 90-tych, i 24% w (g) .....

Palenie papierosów wśród dorosłych osiągnęło maksimum w latach (a)..... osiągając 44%, i pozostało (b) ..... aż do lat 70-tych, ale od tamtego czasu regularnie (c) ..... Średni wskaźnik palenia papierosów przez

2) Przeanalizuj poniższe dane i odpowiedz na pytania.

*Lifetime Smoking Status, by Age*

	18 to 29 years	30 to 49 years	50 to 64 years	65 years and older
	%	%	%	%
Current smoker	30	26	17	9
Former smoker	12	23	33	47
Total ever smoked	42	49	50	56
Never smoked	58	51	49	44

July 10-13, 2008

GALLUP POLL

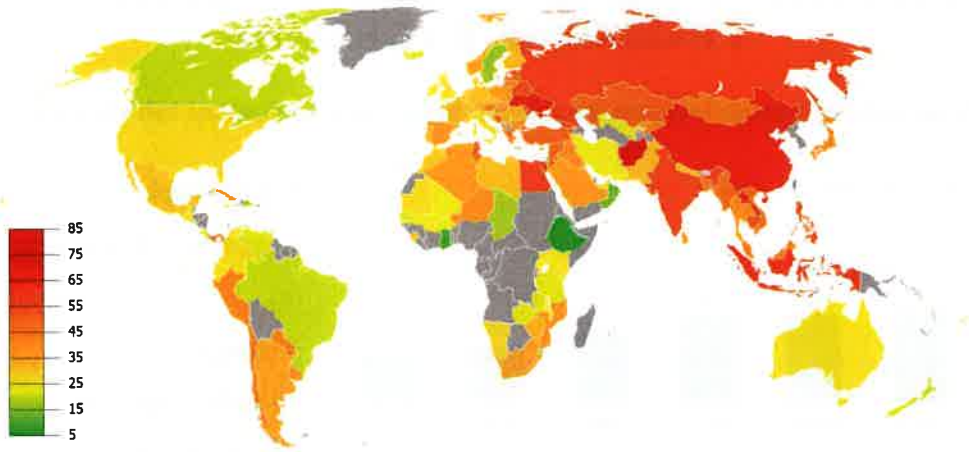
- Jaki jest stosunek obecnych palaczy do tych, którzy nigdy nie palili w grupie 31-49 lat?
- Jaki jest stosunek byłych palaczy aktualnych palaczy w grupie 50-64 lat?
- Jaki jest stosunek byłych palaczy aktualnych palaczy w grupie 65+ lat?
- Jaki jest trend palenia według wieku w grupie obecnych palaczy?
- Jaki jest trend palenia według wieku w grupie byłych palaczy?

3) Stwórz wykres słupkowy wykorzystując dane odnośnie obecnych i byłych palaczy.

(source: <http://www.gallup.com/poll/109048/us-smoking-rate-still-coming-down.aspx> )



**READING STATISTICS**



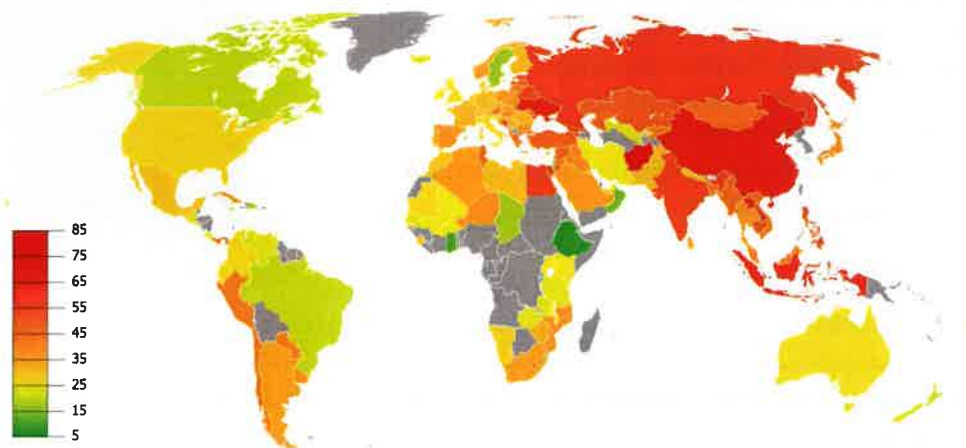
**Table 1.** Data of smoking frequency rate in some countries (2006) (%)

Countries	Men	Women
Russia	70	28
China	59	4
Thailand	43	2
Japan	42	13
Spain	37	27
France	36	27
India	33	4
Egypt	28	1
Canada	24	18
Australia	22	19

**Answer the questions according to the data given above**

1. Represent the smoking rate among men in a bar chart.
2. Represent the smoking rate among women in a bar chart.
3. In which country are the smoking rates of men and women closest to each other?
4. In that country by what percent is the smoking rate higher for men than for women?

## ODCZYTYWANIE STATYSTYK



**Table 1.** Dane dotyczące osób palących w niektórych krajach (2006) (%)

Kraje	Mężczyźni	Kobiety
Rosja	70	28
Chiny	59	4
Tajlandia	43	2
Japonia	42	13
Hiszpania	37	27
Francja	36	27
India	33	4
Egipt	28	1
Kanada	24	18
Australia	22	19

**Na podstawie powyższych danych, odpowiedz na pytania:**

- 1-) Przedstaw wskaźnik palenia wśród mężczyzn na wykresie kolumnowym.
- 2-) Przedstaw wskaźnik palenia wśród kobiet na wykresie kolumnowym.
- 3-) W którym kraju wskaźnik palenia wśród mężczyzn i kobiet jest najbardziej zbliżony?
- 4-) W tym kraju, o ile procent wyższy jest wyższy wskaźnik palenia dla mężczyzn niż dla kobiet?

## HEALTHY SOUL IN HEALTHY BODY

### Mozart: Magic Flute

Read the opera plot. (Wikipedia: The Magic Flute)

Find the arias of **Sarastro** and the aria of **Queen of the Night** in the libretto, then listen to the arias:

<https://www.youtube.com/watch?v=pZcaf9GfyWs>

<https://www.youtube.com/watch?v=xG7DLcSc7PI>



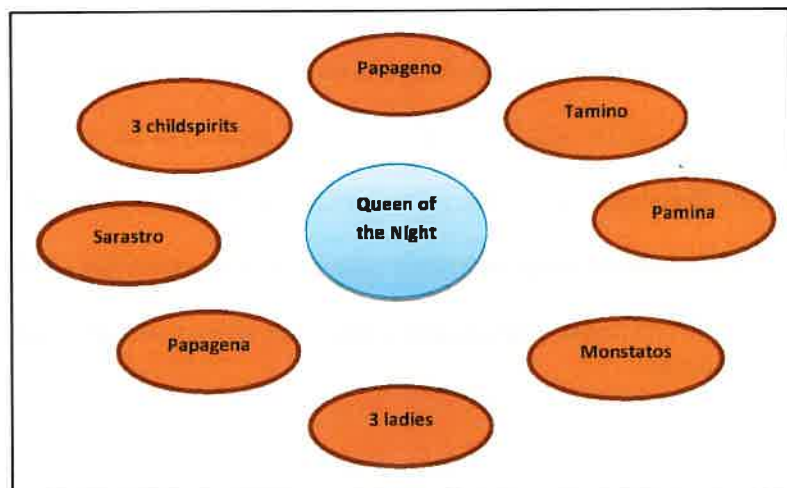
1. Describe the two characters based on their personality!
  - a. Queen of the Night .....
  - .....
  - .....
  - b. Sarastro: .....
  - .....
2. Pair the names and roles (numbers and letters) and indicate if they have healthy soul (+) or not (-)

	Names		Roles
1.	Sarastro	a.	bird-catcher
2.	Three Ladies	b.	prince
3.	Three child-spirits	c.	princess
4.	Queen of the Night	d.	Sarastro's servant
5.	Monstatos	e.	wise high priest of Isis
6.	Tamino	f.	evil mother
7.	Papageno	g.	attendants of the queen
8.	Tamina	h.	Tamino's guides
9.	Papagena	i.	the bird-catcher's lover
		j.	husband of the queen

Name	Role	+ / -
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

3. *The Magic Flute* (*Die Zauberflöte*) is a German (a) ..... in 2 Acts. It was composed for Schikaneder's libretto by Wolfgang Amadeus (b) ..... Tamino is attracted by a (c) ..... in a distant land. He faints, but three ladies, the attendants of (d) ..... rescue him. He is given a (e) ..... of Pamina, who was captured. The Queen of the Night asks Tamino to rescue (f) ....., Pamina. A golden (g) ..... and a bell help him and (h) ....., the bird-catcher. The 3 child-spirits lead Tamino to the temple of (i) ....., (j) ..... and nature. He has to undergo trials of wisdom of the high priest, (k) .....

4. Join those characters with the Queen of the Night, who are in contact with her. Find other connections and draw them with a different color.



## ZDROWA DUSZA W ZDROWYM CIELE

### Mozart: Zaczarowany flet

Przeczytaj fabułę opery. (Wikipedia: Zaczarowany flet)

Znajdź arie Sarastro oraz arie Królowej Nocy w libretto, a następnie wysłuchaj tych arii:

<https://www.youtube.com/watch?v=pZcaf9GfyWs>

<https://www.youtube.com/watch?v=xG7DLcSc7PI>



1. Opisz osobowość dwóch postaci:

a. Królowa Nocy: .....

.....

b. Sarastro: .....

.....

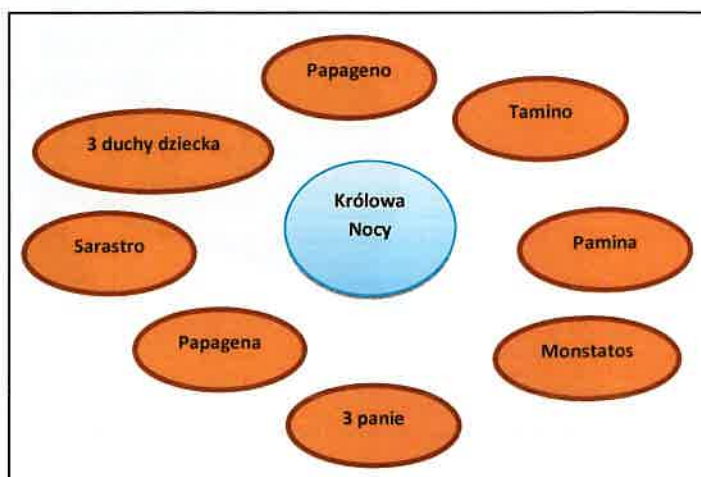
2. Dopasuj osoby (1-9) z ich rolami (a-j) oraz wskaż czy mają zdrową duszę (+) czy nie (-).

	Osoba		Rola
1.	Sarastro	a.	Łapacz ptaków
2.	Trzy Panie	b.	książę
3.	Trzy duchy dziecka	c.	księżniczka
.	Królowa Nocy	d.	Służący Sarastro
5.	Monostatos	e.	Mądry i wysoko postawiony ksiądz z Isis
.	Tamino	f.	Zła matka
7.	Papageno	g.	Towarzysze królowej
8.	Tamina	h.	Przeowdniczy Tamina
9.	Papagena	i.	Kochanek/-ka łapacza ptaków
		j.	Mąż królowej

Osoba	Rola	+ / -
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

3. *Zaczarowany Flet* (*Die Zauberflöte*) jest niemiecką (a) .....w 2 Aktach. Została skomponowana dla libretto Schikaneder przez Wolfganga Amadeusza (b)..... Tamino jest atakowany przez (c)..... na odległym lądzie. Mdleje, ale trzy panie, towarzyszkę (d).....ratują go. Otrzymuje on (e)..... Paminę, która została schwytana. Królowa Nocy prosi Tamino aby uratował (f) ....., Paminę. Złoty (g) .....i dzwonek pomagają jemu oraz (h) ....., łapacz ptaków. Trzy duchy dziecka prowadzą Tamino do świątyni (i) ....., (j) ..... i natury. Musi on przejść przez próby mądrości wysoce postawionego księdza, (k).....

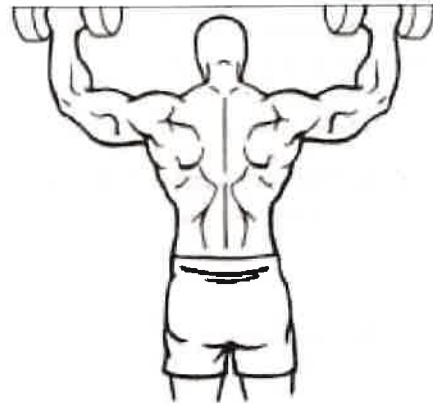
4. Dopasuj osoby, które są w kontakcie z Królową Nocy. Znajdź inne połączenia i zaznacz je innym kolorem.





**CONSCIOUS STRENGTH TRAINING**

Training which develops strength at least should be done ..... in a week.



**1. Which sport doesn't contribute to strength developing?**

- a) swimming
- b) riding bike
- c) lifting weight
- d) mountain climbing
- e) running long distance

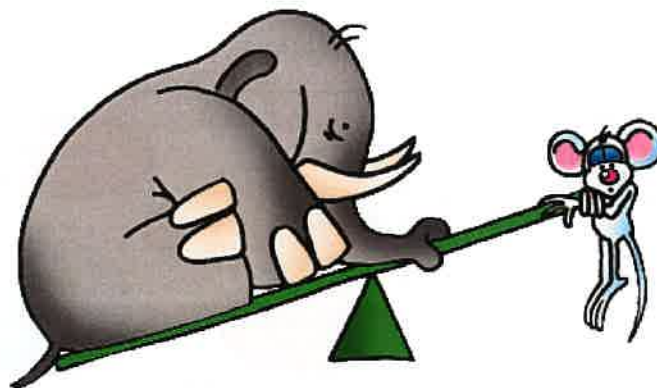
**2. Which one should be taken mostly by people who do strength exercise?**

- a) Protein      b) Carbohydrate      c) Fat      d) Glucose

**3. Write (T) if the sentence is true, write (F) if the sentence is false**

- a) In people who exercise strength training cardiovascular system doesn't develop
- b) In people who exercise strength training regularly diameter of heart thickens
- c) In people who exercise strength training regularly capacity of hearth ventricular widens
- d) In people who exercise strength training regularly muscle hypertrophy can be seen
- e) In people who exercise strength training regularly testosterone hormone increase

**4. Write the formula of calculating risk while heart is working extremely.**

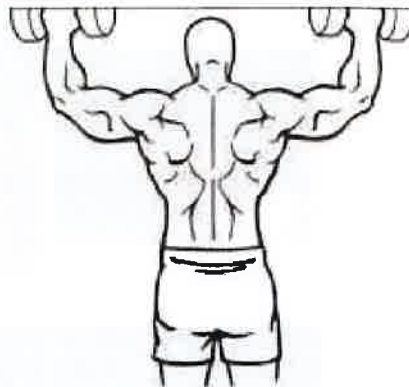


## ŚWIADOMY TRENING SIŁOWY

1- Trening rozwijający siłę powinien odbywać się co najmniej ..... w tygodniu.

2- Który sport nie przyczynia się do rozwoju siły?

- a) pływanie
- b) jazda na rowerze
- c) podnoszenie ciężarów
- d) wspinaczka
- e) biegi długodystansowe



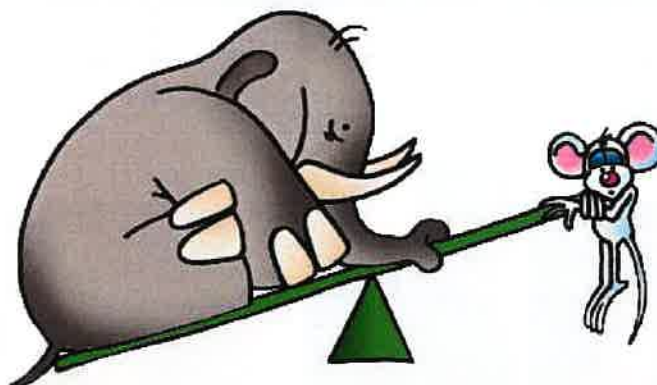
3- Które z podanych powinny być przyjmowane głównie wykonujących ćwiczenia siłowe?

- a) białko
- b) węglowodany
- c) tłuszcze
- d) glukoza

4- Napisz (P) jeżeli zdanie jest prawdziwe a (F) jeżeli zdanie jest fałszywe.

- a) U ludzi którzy ćwiczą siłowo nie rozwija się nie rozwija się układ krążenia
- b) U ludzi którzy regularnie ćwiczą siłowo zmniejsza się wydajność serca
- c) U ludzi którzy regularnie ćwiczą siłowo zwiększa się pojemność komór serca
- d) U ludzi którzy regularnie ćwiczą siłowo można zauważyć przerost mięśni
- e) U ludzi którzy regularnie ćwiczą siłowo zwiększa się poziom testosteronu

5- Napisz wzór obliczania ryzyka, podczas gdy serce pracuje bardzo intensywnie







# 8 STEPS OF FIRST AID





PHYSICAL EDUCATION

14+

⌚ 5 MIN









Match numbers with pictures in the correct order

A		1	Evaluate safety
B		2	Evaluate consciousness
C		3	Call for help
D		4	Open the airways
		5	Evaluate breathing
		6	Call 112
		7	30 compressions
		8	2 breaths

	E
	F
	G
	H

## 8 KROKÓW PIERWSZEJ POMOCY

Przyporządkuj numerki do obrazków w prawidłowej kolejności

A		1	Oceń bezpieczeństwo
B		2	Oceń przytomność
C		3	Wołaj o pomoc
D		4	Udroznij dr. oddechowe
E		5	Oceń oddech
F		6	Zadzwoń 112 lub 999
G		7	30 uciśnieć
H		8	2 oddechy ratownicze

WYCHOWANIE FIZYCZNE

14+

🕒 5 MIN



**IMPORTANCE OF FIRST AID FOR LIFE**

**1. Fill in the blanks with “T” or “F”**

( ) Injured part is washed with water.

( ) Edges of the wound are wiped with an antiseptic and covered with a steril cloth after merging edges of the wound.



( ) If a foreign body or strange matter penetrate to body, it is removed immediately and wound is cleaned.

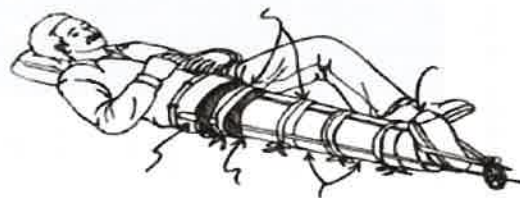
( ) If there is bleeding, it is plugged and stopped with clothes with gas.

**2. Write 4 techniques of moving sick person.**



**3. If the blood which goes to brain is decreased or stopped, ..... is happened .**

**4. Write first aid on broken pieces.**



**5. Write first aid on wrench and crash.**

**6. Which is not one of the chemicals poisoning?**

- A) Bleaching liquid    B) Fungal infection    C) Marsh gas    D) Carbon monoxide

## WAGA PIERWSZEJ POMOCY

## 1. Uzupełnij luki wpisując P (Prawda) lub F (Fałsz)

- Zraniona część ciała jest przemywana wodą.
- Brzegi rany są przetarte środkiem odkażającym i przykryte sterylnym gazikiem po scaleniu się.
- Jeżeli obce ciało lub dziwna materia znajduje się w ciele, usuwa się ją natychmiast i rana jest czysta.
- Jeżeli mamy do czynienia z krwotokiem, jest on tamowany poprzez opatrunek z gazikiem.

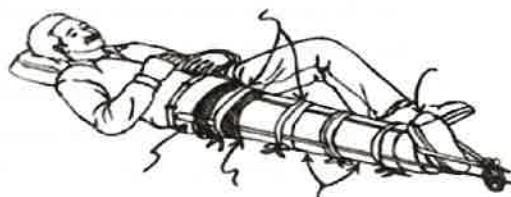


## 2. Napisz 4 sposoby przenoszenia poszkodowanej/chorej osoby.



## 3. Jeżeli spada poziom dopływu krwi do mózgu lub krew nie dociera wogóle, ma miejsce .....

## 4. Opisz pierwszą pomoc przy złamaniu.



## 5. Opisz pierwszą pomoc w przypadku skręcenia/zwichnięcia.

## 6. Który z poniższych wyrazów nie jest zaliczany do trucizn chemicznych?

- A) wybielacz    B) grzybica    C) gaz błotny    D) czad

## IMPORTANCE OF STRENGTH CONDITION

### ADVANTAGES OF DOING SPORT

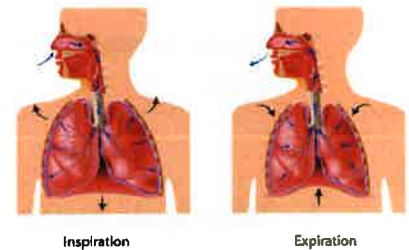


1. What is the method of training in developing strength?

2. How many times does a healthy adult do ventilation in a minute?

- a) 5    b) 8    c) 10    d) 25    e) 15

3. a) A healthy woman pulse in a minute .....times.  
 b) A healthy man pulse in a minute .....times.  
 c) A healthy baby pulse in a minute .....times.



4. Which one develops in people who work out resistance exercises regularly? (T) (F)

- a) In people who work out regularly develop system of heart \_\_\_\_\_ (.....)  
 b) In people who work out regularly diameter of heart thickens \_\_\_\_\_ (.....)  
 c) In people who work out regularly capacity of hearth ventricular widens \_ (.....)  
 d) In people who work out regularly pulse decreases \_\_\_\_\_ (.....)  
 e) In people who work out regularly immune system strengths \_\_\_\_\_ (.....)

5. How many minutes should we do resistance running to control weight and to be healthy person?

6. Which sport doesn't improve strength resistance?

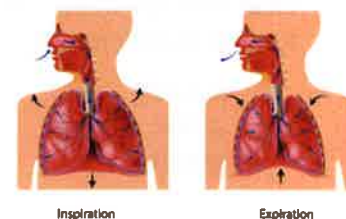
- a) swimming  
 b) riding bike  
 c) lifting weight  
 d) mountain climbing  
 e) running long distance

## STAN SIŁY

## ZALETY UPRAWIANIA SPORTU



- Jaka jest metoda w wyćwiczeniu siły?
- Ile razy zdrowy dorosły człowiek oddycha na minutę?
  - 5
  - 8
  - 10
  - 25
  - 15
- Puls na minutę zdrowej kobiety wynosi .....
  - Puls na minutę zdrowego mężczyzny wynosi .....
  - Puls na minutę zdrowego dziecka wynosi .....
- Co rozwija się u osób, które ćwiczą odporność regularnie? (P) (F)
  - Układ krwionośny \_\_\_\_\_ (.....)
  - Pogrubianie się średnicy serca \_\_\_\_\_ (.....)
  - Poszerzenie się pojemności komorowej \_\_\_\_\_ (.....)
  - Obniżenie pulsu \_\_\_\_\_ (.....)
  - Wzmocnienie system immunologicznego \_\_\_\_\_ (.....)
- Ile minut powinniśmy uprawiać bieg odpornościowy aby kontrolować wagę i aby być zdrową osobą?
- Który sport nie poprawia odporności?
  - pływanie
  - jeżdżenie rowerem
  - podnoszenie ciężarów
  - wspinaczka górską
  - długodystansowe biegi





## CALORIES

## I. Fill in the gaps with the proper words, expressions.

..(a)... is a result of energy imbalance: too many calories are taken in, but ..(b)... calories are burned. Several factors - like age, ...(c)..., and genes influence how many calories (or how much “energy”) people burn each day. However, the most variable factor—and the most easily modified—is the amount of ...(d)... people get each day.



The proper amount of activity can help people stay at a healthy weight or ...(e)..... It can also lower the risk of ...(f)..., diabetes, ...(g)..., high blood pressure, as well as ...(h).... Inactive (sedentary) lifestyles do just the opposite.

Despite all the health ...(i)... of physical activity, people worldwide are doing less of it. It's clear that this ...(j)... in physical activity is a key contributor to the ...(k)... epidemic, and in turn, to rising rates of ...(l)... everywhere.

- |                  |                  |                   |               |
|------------------|------------------|-------------------|---------------|
| 1 activity       | 2 body size      | 3 chronic disease | 4 decline     |
| 5 global obesity | 6 benefits       | 7 heart disease   | 8 lose weight |
| 9 obesity        | 10 reduce stress | 11 stroke         | 12 too few    |

## II. Calculations:

- To climb mountain is definitely a good exercise, you burn the fat stored in your body. How much fat do you burn if you climb up to the top of an 800 m tall hill? Assume, that about 20 % of the energy is used up to increase the potential energy, and the rest (actually the 80 %) is released as heat. 1 g of fat provides 37,5 kJ energy.
- A couch potato takes in 10500 kJ energy on average with food every day. His thermal dissipation is 8150 kJ and for his work he needs 1900 kJ energy. Assume that the excess amount of food increases only the mass of fat of his body. Calculate how much a day and a year he gains? (One gram increase of fat tissue needs 37.5 kJ energy.)



- With the energy released during the biological oxidation of 1 g of carbohydrates, 3.6 kJ work can be done by the human muscles. In the human body 1 g of carbohydrates can produce 0.18 g fat on average. Paul runs regularly, he covers 2.4 km during 11 minutes. For this he needs 780 kJ energy. His body mass has been unchanged for a long time.
  - What amount of energy per minutes is needed for his running?
  - How many g of carbohydrates is needed to provide energy for his 11 minutes running during the biological oxidation?
  - How many g would be the increase of fat of his body if he quitted the regular running?

## KALORIE

## I. Uzupełnij luki odpowiednimi słowami lub wyrażeniami.

..(a)... jest wynikiem braku równowagi energetycznej: przyjętych zostaje za dużo kalorii, a ..(b)... kalorii jest spalanych. Kilka czynników, takich jak wiek, ...(c)... i geny wpływają na to, ile kalorii (albo jak dużo energii) ludzie spalają każdego dnia. Jednak, najbardziej zmiennym czynnikiem—i tym, który można najłatwiej modyfikować—jest ilość ...(d)... jaką ludzie wykonują każdego dnia.



Odpowiednia ilość aktywności fizycznej może pomóc ludziom utrzymywać zdrową wagę lub ...(e)..... Może ona również obniżyć ryzyko ...(f)..., cukrzycy, ...(g)..., nadciśnienia, a także ...(h).... Mało aktywny (siedzący) tryb życia ma przeciwne skutki.

Pomimo tylu zdrowotnych ...(i)... aktywności fizycznej, ludzie na całym świecie coraz rzadziej ją wykonują. Oczywistym jest, że ten ...(j)... aktywności fizycznej jest kluczowym czynnikiem, który przyczynia się do epidemii ...(k)..., a w rezultacie do rosnących wszędzie wskaźników ...(l)... .

- |              |            |                       |                |
|--------------|------------|-----------------------|----------------|
| 1 aktywności | 2 wzrost   | 3 chorób przewlekłych | 4 spadek       |
| 5 otyłości   | 6 korzyści | 7 chorób serca        | 8 zrzucić wagę |
| 9 otyłość    | 10 stresu  | 11 udaru              | 12 zbyt mało   |

## II. Obliczenia:

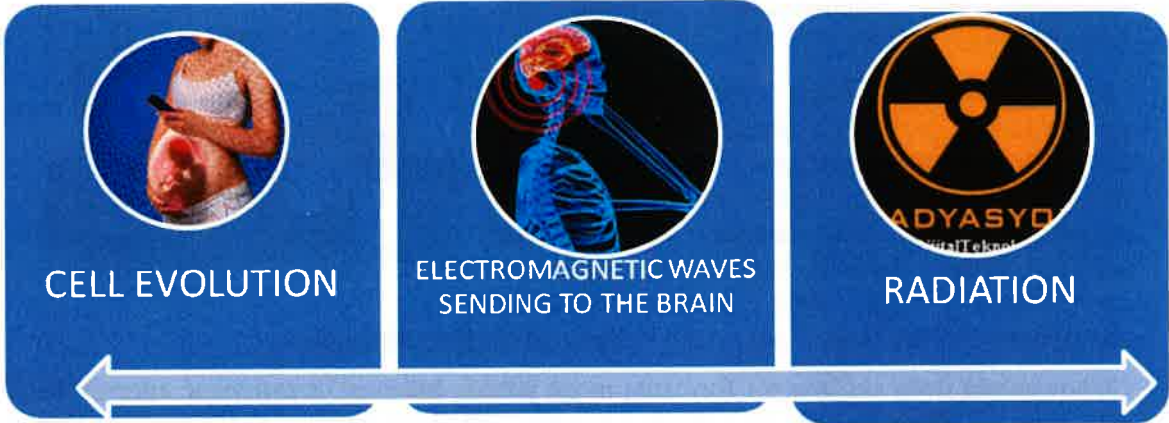
1. Wspinaczka górską jest zdecydowanie dobrym ćwiczeniem, spala tłuszcz zmagazynowany w naszych ciałach. Ile tłuszczu spalisz, jeżeli wspiniesz się na szczyt 800metrowego wzgórza? Załóżmy, że około 20 % energii jest zużyte do zwiększenia potencjalnej energii a reszta ( 80 %) jest wydzielana jako ciepło. 1 g tłuszczu zapewnia 37,5 kJ energii.

2. Przeciętny leń przyjmuje 10500 kJ energii w pokarmie każdego dnia. Jego rozpraszanie ciepła wynosi 8150 kJ a na pracę potrzebuje 1900 kJ energii. Załóżmy, że nadmiar jedzenia zwiększa tylko masę tłuszczu jego ciała. Oblicz, ile przybiera na wadze w ciągu dnia i w ciągu roku. (Jeden gram przyrostu tkanki tłuszczowej potrzebuje 37,5 kJ energii.)



3. Dzięki energii uwalnianej w wyniku utleniania biologicznego 1 g węglowodanów 3,6 kJ pracy może być wykonane przez ludzkie mięśnie. W ludzkim ciele 1 g węglowodanów produkuje przeciętnie 0,18 g tłuszczu. Paweł regularnie biega, pokonuje dystans 2,4 km w 11 minut. Zużywa na to 780 kJ energii. Jego masa ciała nie zmienia się od długiego czasu.
  - a. Jaka ilość energii na minutę jest potrzebna przy jego bieganiu?
  - b. Ile gramów węglowodanów jest potrzebne do zapewnienia energii na jego 11minutowy bieg podczas utleniania biologicznego?
  - c. O ile gramów zwiększyłaby się ilość tłuszczu w jego ciele, jeżeli przestałby biegać regularnie?

**EFFECTS OF WIFI ON HEALTH**



**1. Match the pairs**

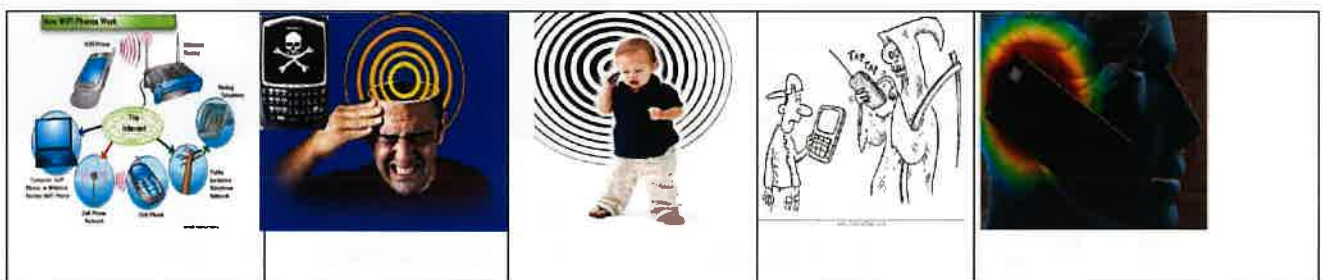
A) Fatigue sleep weakness	B) Stress headache	C) It prevents cell evolution	D) It damages communication and asocial personality	E) The overuse of cell phones makes a difference in the temperature of our brains.
In children	In a Wifi environment	In the long phone calls	Addicted to the interactive communication	The disease which you can see very close to the Wifi

**2. Write letter „T” if the statement is true, and letter „F” if it is false!**

...	<b>Specific Absorption Rate - SAR:</b> It symbolizes the radiation amount of smartphones to the body.
...	<b>The Side effects of the gadgets which have high SAR level to the humans (24 hour)</b>
...	• Narrowing in the field of view
...	• Heart diseases
...	• The risk of breakdown of pacemaker
...	• Memory impairment and the risk of brain tumour
...	• Heavy stress and tired feeling
...	• Permanent hearing disorders
...	• Lack of concentration and attention.



## WPLYW WIFI NA ZDROWIE



### 1. Dopasuj szkodliwe działania gadżetów WiFi

A) zmęczenie, senność, osłabienie	B) stress, ból głowy	C) zapobiega rozwojowi komórek	D) niszczy komunikację, prowadzi do antyspołecznej osobowości	E) Nadużywanie telefonów komórkowych zmienia temperaturę w naszym mózgu
U dzieci	W środowisku WiFi	W długich rozmowach telefonicznych	Uzależnienie od komunikacji interaktywnej	Choroba widoczna przy WiFi
.....	.....	.....	.....	.....

### 2. Jeżeli zdanie jest prawdziwe, napisz (P), jeżeli zdanie jest fałszywe napisz (F)

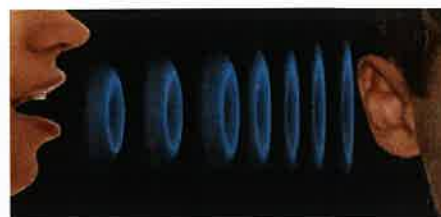
...	<b>Swoiste tempo pochłaniania energii - SAR:</b> Przedstawia ilość promieniowania wydzielanego przez smartfony na ciało.
...	<b>Efektami ubocznymi gadżetów z wysokim poziomem SAR na ludzi (24 godziny) są:</b>
...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwężenie pola widzenia</li> <li>• Choroby serca</li> <li>• Ryzyko zniszczenia rozrusznika serca</li> <li>• Upośledzenie pamięci oraz ryzyko nowotworu mózgu</li> <li>• Silny stress oraz odczuwanie zmęczenia</li> <li>• Stałe zaburzenia słuchu</li> <li>• Brak koncentracji</li> </ul>



## SOUNDWAVES

## 1. Complete the sentences.

Sound is one type of ....(a).... Light is a transversal ....(b)...., sound is a ....(c).... wave. Every object vibrating around us is a sound source. If ....(d).... spreads in a medium, the density of the ..(e).... changes periodically both in time and space.



## 2. Fill in the gaps with the proper words, expressions.

If a sound is loud, the ....(a).... of the sound is big. This also means, that the maximum extension, i.e. the ....(b).... is big. If the intensity of sound Q is 1000 times bigger than that of sound P, then Q is ....(c).... times louder than P. If the sound is too loud, it damages your ....(d)...., like pneumatic hammer with its intensity of ....(e).... ....(f).... people cannot endure very ....(g).... sound, but cannot hear very ....(h).... sound either, because their eardrums are already less. ....(i).... Pitch of the sound depends on its ..(j).... High pitch sound has ....(k).... frequency, while low pitch sound has ....(l).... frequency. However, musical sound is not ....(m)...., it always contains overtones. The ratio and number of these ....(n).... give the timber of sound. If the ratio of the overtones changes randomly, the sound is called ....(o)....



- |   |                          |   |           |   |               |   |           |
|---|--------------------------|---|-----------|---|---------------|---|-----------|
| A | $10^{-16} \frac{W}{m^2}$ | D | elastic   | H | loud          | L | overtones |
| B | amplitude                | E | frequency | I | monochromatic | M | low       |
| C | eardrum                  | F | high      | J | noise         | N | soft      |
|   |                          | G | intensity | K | old           | O | three     |

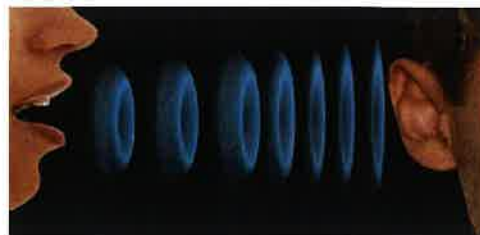
## 3. Answer the questions below.

- Which statement is wrong?
  - Sound is produced by vibrating objects.
  - Sound travels as wave.
  - High volume causes pollution.
  - Sound is transmitted in vacuum.
- In which medium is sound speed the biggest?
  - Solids
  - Liquids
  - Vacuum
  - Gases
- Why do we put our hands on both sides of our mouth to call a distant place?
  - to direct sound where we want to head
  - to make it louder
  - to prevent it from hearing
  - to regulate sound
- Which material do we use at home for sound insulation?
  - Carpet
  - Table
  - Sofa
  - Curtain
- Where can sound travel?
  - Air
  - Water
  - Space
  - Any substantial medium
- Which is wrong for sound and heat insulation?
  - Double-glazing in buildings
  - Using striper in between walls
  - Covering roofs with fibreglass
  - Painting the house
- What is the main reason to put muffler noise damper on our cars' exhaust pipes?
  - to prevent air pollution
  - to prevent noise pollution
  - to save oil
  - to give an esthetical looking
- Which feature of objects is effective on spreading of sound?
  - Volume
  - Mass
  - Density
  - Solidness

## FALE DŹWIĘKOWE

### 1. Uzupełnij zdania.

Dźwięk jest rodzajem ....(a).... Światło jest ....(b).... poprzeczną, dźwięk jest ....(c).... falą. Każdy obiekt wibrujący wokół nas jest źródłem dźwięku. Jeżeli ... (d).... rozprzestrzenia się w stanie skupienia, gęstość ..(e).... zmienia się okresowo zarówno w czasie jak i przestrzeni.



### 2. Uzupełnij luki właściwym wyrazem, wyrażeniem.

Jeżeli dźwięk jest głośny, ....(a).... dźwięku jest duża. To oznacza również, że maksymalne przedłużenie, czyli ....(b).... jest duża. Jeśli intensywność dźwięku Q jest 1000 razy większa niż dźwięku P, wówczas Q jest ... (c).... razy głośniejszy niż P. Jeśli dźwięk jest zbyt głośny, niszczy twoją ... (d)...., jak pneumatyczny młot ze swoją intensywnością ....(e).... ....(f).... ludzie nie mogą znieść bardzo ....(g).... dźwięku, ale nie mogą usłyszeć bardzo ....(h).... dźwięku również, ponieważ ich błona bębenkowa jest już mniej. ....(i).... Poziom dźwięku zależy od jego ..(j).... Wysoki poziom dźwięku ma ... (k).... częstotliwość, podczas gdy niski poziom dźwięku ma ... (l).... częstotliwość. Jednakże dźwięk muzyczny nie jest ....(m)...., zawsze zawiera wydźwięki. Wskaźnik i ilość tych ....(n).... daje porcję dźwięku. Jeśli wskaźnik wydźwięków zmienia się losowo, dźwięk nazywany jest ....(o)...



A	$10^{-16} \frac{W}{m^2}$	D	elastyczna	H	głośny	L	wydźwięki
B	amplituda	E	częstotliwość	I	monochromatyczny	M	niski
C	błona bębenkowa	F	wysoki	J	hałas	N	łagodny
		G	intensywność	K	starszy	O	trzy

### 3. Odpowiedz na poniższe pytania.

- a. Które twierdzenie jest błędne?
  - A) Dźwięk jest wytwarzany przez wibrujące obiekty.
  - B) Dźwięk podróżuje jako fala.
  - C) Wysoki głos powoduje zakłócenia.
  - D) Dźwięk jest przenoszony w próżni.
- b. Gdzie dźwięk może podróżować?
  - A) w powietrzu
  - B) w wodzie
  - C) w przestrzeni
  - D) w każdym stanie skupienia
- c. W którym stanie skupienia prędkość dźwięku jest największa?
  - A) Stałym
  - B) Ciekłym
  - C) Próżni
  - D) Gazowym
- d. Co jest błędnym zastosowaniem dla izolacji dźwięku i ciepła?
  - A) podwójna szyba w budynkach
  - B) użycie stripera pomiędzy ścianami
  - C) pokrywanie dachów włóknem szklanym
  - D) malowanie domu
- e. Dlaczego przykładamy ręce do obu stron naszych ust aby zawołać w stronę odległego miejsca?
  - A) aby skierować dźwięk tam, gdzie chcemy być usłyszani
  - B) aby dźwięk był głośniejszy
  - C) aby zapobiec usłyszeniu nas
  - D) aby wyregulować dźwięk
- f. Jaki jest główny powód montowania tłumika w rurze wydechowej samochodu?
  - A) aby zapobiec zanieczyszczeniu powietrza
  - B) aby zapobiec zakłócaniu dźwięku
  - C) aby oszczędzić paliwo
  - D) aby zachować estetyczny wygląd
- g. Jakiego materiału używamy w domu do izolacji dźwięku?
  - A) dywanu
  - B) stołu
  - C) kanapy
  - D) zasłony
- h. Która cecha przedmiotów jest efektywna w rozprzestrzenianiu dźwięku?
  - A) głośność
  - B) masa
  - C) gęstość
  - D) twardość



**SOLUTIONS**  
**ROZWIĄZANIA**





**SOLUTION****ROZWIĄZANIE****6.**

I. Peter: 2, 4, 7, 9, 10; Paul: 1, 3, 5, 6, 8

II.

	1	2	3	4	5
EN	T	F	T	T	T
PI	P	F	P	P	P

**7.**

1. EN T F T T F F T  
 PL P P F P P F F P
2. C
3. all/wszystkie
4. 1 2 3 4 5  
 D A B C E
5. vitamin witamina A C D K  
 1, 2 2, 7, 9 3, 6 4, 8

**8.**

1. Descaler – Bleach / Hydrochloric acid – bleach  
 Odkamieniacz-Wybielacz / Kwas solny - Wybielacz
2. Hydrochloric acid, lemon, descaler  
 Kwas solny – Cytryna - Odkamieniacz

3.

	A)	B)	C)	D)	E)	F)	G)
EN	F	F	T	F	F	T	T
PL	F	F	P	F	F	P	P

4.

A)	B)	C)	D)	E)
Hydrochloric acid	Sulphuric acid	Nitric Acid	Vinegar	Formic acid
Kwas solny	Kwas siarkowy	Kwas azotowy	Kwas octowy	Kwas mrówkowy

5. D

6. detergents /detergent

7.

	A)	B)	C)	D)	E)	F)	G)	H)	I)
EN	F	F	T	F	T	F	T	T	T
PL	F	F	P	F	P	F	P	P	P

8. B, C

**9.**

1. D

2. a, c, d

3. C

4. a: T; b: F; c: T; d: F PL: a: P; b: F; c: P; d: F

5. B

# SOLUTION

# ROZWIĄZANIE

10.

I.

a.

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l
7	9	11	1	8	5	2	12	4	6	3	10

b.

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
2	9	6	3	5	7	8	1	10	4

II.

animal/plant	Is the venom acidic or alkaline?	name the venom if known	cure with vinegar or baking soda solution
ant	acidic	formic acid	baking soda solution
wasp	alkaline	—	vinegar
hornet	alkaline	—	vinegar
bee	acidic	formic acid	baking soda solution
pine leaves	acidic	formic acid, phenolic acid	baking soda solution
nettle	acidic	formic acid	baking soda solution

zwierzę/roślina	Czy jad jest kwasowy czy zasadowy?	nazwa jadu, jeśli jest znana	leczenie octem lub roztworem proszku do pieczenia
mrówka	kwasowy	kwas mrówkowy	roztwór proszku do pieczenia
osa	zasadowy	—	ocet
szerszeń	zasadowy	—	ocet
pszczola	kwasowy	kwas mrówkowy	roztwór proszku do pieczenia
igły sosnowe	kwasowy	kwas mrówkowy, kwas fenolowy	roztwór proszku do pieczenia
pokrzywa	kwasowy	kwas mrówkowy	roztwór proszku do pieczenia

11.

I.

1	transportation	2	speed up /catalyze	3	protect	4	motion
5	amino acids	6	proteides / complex proteins	7	functional	8	amino
9	carboxyl	10	side chain	11	insoluble in water	12	coagulation

1	transporcie	2	przyspieszają / katalizują	3	chronią	4	poruszanie się
5	aminokwasy	6	proteidów / białek złożonych	7	funkcjonalne	8	aminowe
9	karboksylowe	10	łańcuchem bocznym	11	nierozpuszczalne w wodzie	12	koagulacją

II.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EN	T	F	T	F	T	T	T	T	F	T
PL	P	F	P	F	P	P	P	P	F	P

III.

	1	2	3	4	5
	A	B	D	C	D

**SOLUTION****ROZWIĄZANIE****12.**

I.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
K	Mg <sup>2+</sup>	K	Na <sub>2</sub> SO <sub>4</sub>	NaCl	NaHCO <sub>3</sub>	Ca <sup>2+</sup>	Ca <sup>2+</sup>	Ca	MgSO <sub>4</sub>	MgO

II.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
EN	F	F	T	F	T	F	F	T	T	T	F	T	T	F
PL	F	F	P	F	P	F	F	P	P	P	F	P	P	F

**13.**

I.

1.	2.	3.	4.
0,2	0,7	2,0	7,4

**Detailed solution of I/3 (Fruit cake):**

3.	The fat content of 100 g of fruit cake is	7.9 g
	in a slice of fruit cake: in 122g	x=9.638 g fat in a slice of fruit cake
	in 100 g of product	161 mg trans fat
	in 122 g cake	197 mg
	in 9.638 g fat	0.197 g trans fat
	in 100 g fat	x= 2 g trans fat in 100 g fat

(Remember, in case of women the daily recommended amount (DRA) of trans fats is 2 g!)

**Szczegółowe rozwiązanie I/3 (Ciasto owocowe):**

3.	Zawartość tłuszczu w 100 g ciasta owocowego wynosi	7,9 g
	w kawałku ciasta owocowego: w 122 g	x=9,638 g tłuszczu w kawałku ciasta owocowego
	w 100 g produktu	161 mg tłuszczu trans
	w 122 g ciasta	197 mg
	w 9,638 g tłuszczu	0,197 g tłuszczu trans
	w 100 g tłuszczu	x= 2 g tłuszczu trans w 100 g tłuszczu

(Pamiętaj, w przypadku kobiet dzienna rekomendowana ilość tłuszczu trans wynosi 2g!)

II.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
EN	T	F	F	T	F	T	T	T	T	F	T	F	T	T	T	T	T	T	F	T
PL	P	F	F	P	F	P	P	P	P	F	P	F	P	P	P	P	P	P	F	P



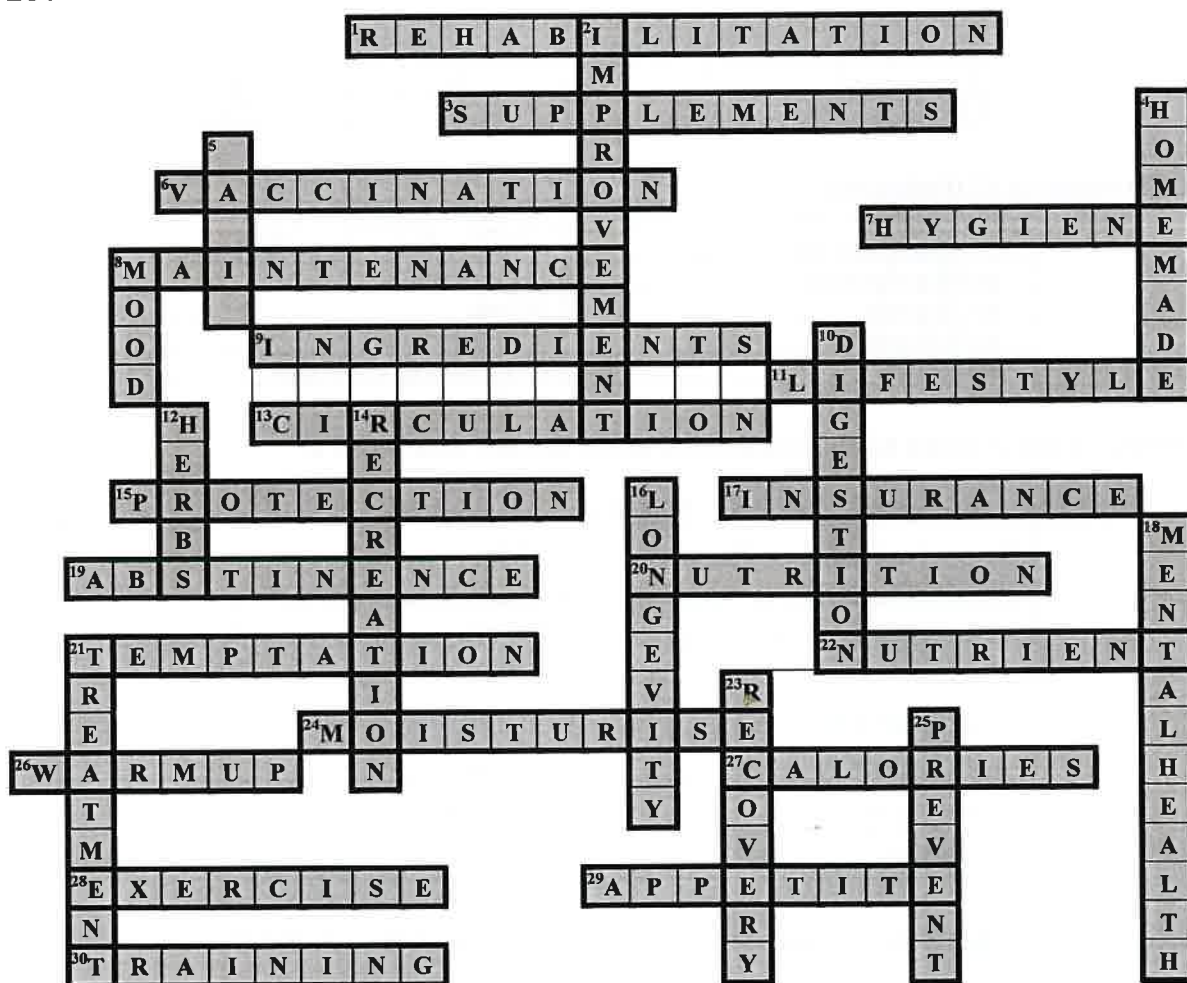
# SOLUTION

# ROZWIĄZANIE

14.

	a	b	c
1	He has a smoking habit	He should stop smoking	He should start living without smoking.
2	He is a 'late person'.	He should stop going to bed late.	He should start going to bed early.
3	She has a bad eating habit.	She should stop eating unhealthy food	She should start eating healthy food.
4	He is an internet addict.	He should stop spending too much time on the net.	He should go outside, meet friends etc.
5	He is a 'couch potato'	He should stop being inactive.	He should start living an active life.
6	He has an alcohol problem	He should stop drinking too much alcohol.	He should start drinking healthy drinks.

15.



16.

- A: Free answers / *Dowolne odpowiedzi uczniów*  
 B: 1. e; 2. a; 3. f; 4. b; 5. d; 6. c  
 C: Free answers / *Dowolne odpowiedzi uczniów*

**SOLUTION****ROZWIĄZANIE****17.**

DOWN / PIONOWO	
1	DEPRESSION
3	ASTHMA
5	SLEEP
7	CARBOHYDRATES
9	APPLE
11	EXHALE
13	TEA
19	NURSE
20	LACTOSE

ACROSS / POZIOMO	
2	WRIST
4	HYPERTENSION
6	FOOD PYRAMID
8	DOCTOR
10	AMBULANCE
12	VEGETARIAN
14	CALORIE
15	DIET
16	BULIMIA
17	BONES
18	VITAMINS

**18.**

BoardGame – Gra planszowa

**19.**

- Answers may vary. / Odpowiedzi uczniów
- A: mięta; B: imbir; C: melisa; D: tymianek; E: rumianek; F: dzikaróża
- They are tasty, warming, caffeine-free, they have a lot of healing powers e.g. soothing a troubled tummy, easing insomnia, calming a troubled mind, they are sources of vitamins and minerals
  - Są smaczne, rozgrzewające, bezkofeinowe, mają moc leczniczą, np.: łagodzą problemy z brzuchem, bezsennością, uspokajają i wyciszają, są źródłem witamin i minerałów.
  - They make you hydrated, they make people come together, and essential oils provide aromatherapy as well.
  - Nawadniają cię, zbliżają ludzi, aromaterapia.
- rosehip; b: lemon balm; c: peppermint; d: chamomile, lemon balm; e: rosehip; f: peppermint, chamomile
  - dzikaróża b:melisa; c: mięta; d: rumianek, melisa; e: dzikaróża; f: mięta, rumianek

**20.**

- alive and kicking - to be well and healthy
- in a family way - pregnant, going to have a baby
- as fit as a fiddle - to be healthy and physically fit
- burn oneself out - to become very tired and almost sick from doing something for a long time or from working too hard
- green around the gills - to look sick
- feel on top of the world - to feel extremely happy
- under the weather - not feeling well

Yesterday I bumped into Sara on my way to work. We decided to go for a coffee. She was looking slightly green around the gills<sub>1</sub>. She told me she was working long hours without visible effects, so I thought that she had burned herself out<sub>2</sub>. I asked about it, but she only vaguely admitted that she was a bit under the weather<sub>3</sub> that day. I couldn't really believe that, because I remembered she had been very active and as fit as a fiddle<sub>4</sub>. Then she admitted that she would soon be alive and kicking<sub>5</sub> again and, furthermore, she would feel on the top of the world<sub>6</sub>. I finally understood she is in a family way<sub>7</sub> and I wholeheartedly congratulated her.

**SOLUTION****ROZWIĄZANIE****21.**

1. obesity	2. fever	3. dentist	4. healthy	5. examine
6. dizziness	7. cancer	8. flu	9. pneumonia	10. diabetes
11. antibiotics	12. prescription	13. chemist's	14. check-up	15. diarrhoea

**23.****I.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>H</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>G</b>	<b>J</b>

**II.**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>EN</b>	<b>F</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>F</b>	<b>F</b>	<b>T</b>	<b>T</b>	<b>F</b>	<b>F</b>
<b>PL</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>P</b>	<b>P</b>	<b>F</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>P</b>	<b>F</b>	<b>F</b>

**25.**

1.

<b>EN</b>	<b>T</b>	<b>F</b>	<b>T</b>	<b>F</b>
<b>PL</b>	<b>P</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>F</b>

2.

a) COASTAL; b) TECHNOLOGICAL; c) SHIPPING; d) STORAGE; e) HUNTING ; f) SEA

3.

- A) The coasts of Black Sea region because big rivers flow into this sea, It is cool due the heavy rains and latitude and this increases the amount of oxygen so does the amount of fish.  
 B) The coast of Mediterranean Region because of the latitude the weather is hot and this increases the variety of fish.  
 C) The coasts of Marmara Region because of Istanbul and Çanakkale Bosphorus  
 D) It is farmed in estuaries of rivers flowing into Van Lake.

4. A text that will be prepared by students. A sample text:

“For our health we must consume fish regularly, which is very rich interms of Omega 3. Black Sea cost is one of the most common fishing costs in Turkey. The most hunted sea fish is saurel. Culture fishinng has incresed recently and the most produced kind is trout”

2) a) brzegowe, b)technologicznie, c) żegludze, d) przechowywaniu, e) polowań, f) morza

3)

- A) Wybrzeża morza Czarnego ponieważ tam, do morza wpadają duże rzeki. Temperatura jest chłodna, z powodu dużych opadów deszczu, co zwiększa ilość tlenu i w związku z tym ilość ryb.  
 B) Wybrzeże Morza Śródziemnomorskiego z powodu szerokości i pogody, która jest gorąca, co zwiększa różnorodność ryb.  
 C) Wybrzeże w rejonie Marmara z powodu Istanbulu i Cieśniny Bosfor.  
 D) W ujściach rzek wpływających do jeziora Van.

**SOLUTION****ROZWIĄZANIE**

26.

I.

	a	b	c	d	e
EN	T	F	T	F	T
PL	P	F	P	F	P

II.

	1	2	3	4	5	6
EN	Climate	fruits	summer drought	irrigation	apples	grapes
PL	klimatu	owoców	letnich susz	nawadnianie	jabłka	winogrona

III.

1	a	Banana
	b	It's a tropical fruit. In addition to high temperature it requires high humidity. It is grown between Alanya and Anamur
	c	It has the most narrow cultivation area so its production is not too much and imported.
2	a	Apple
	b	Except from the North part of East Anatolian Region it is grown in every other parts. The spring time mustn't be very cold.
	c	It is used in juice, alcoholic drinks and vinegar industry.
3	a	Grapes
	b	It needs hot and dry climate in summer. Among fruits it has the largest cultivation area and has the greatest number of production.
	c	It is used in pectic, raki, wine and juice industry.
4	a	Hazelnut
	b	Its habitat is the coast of Black Sea Region. It needs warm climate in winter.
	c	In production and import it is in the first row in Turkey. It is especially used in the production of chocolate.

1	a	Banany
	b	Jest to owoc tropikalny. Wymagani tylko wysokiej temperatury, ale i dużej wilgotności. Jest uprawiany pomiędzy Alanią i Anamurem.
	c	Ma najmniejszy obszar uprawy, więc jego produkcja nie jest duża i jest importowany.
2	a	Jabłka
	b	Poza północną część Regionu Wschodniej Anatolii są uprawiane w każdej części kraju. Wiosną nie może być zbyt zimno.
	c	Są używane w przemyśle sokowniczym, alkoholowym i octu.
3	a	Winogrona
	b	Potrzebują ciepłego i suchego klimatu latem. Wśród owoców mają najdłuższy czas uprawy i produkują się najwięcej.
	c	Są używane w przemyśle spożywczym, winiarskim i sokowniczym.
4	a	Orzechy laskowe
	b	Ich środowiskiem jest wybrzeże Morza Czarnego. Potrzebują ciepłego klimatu zimą.
	c	W produkcji i imporcie zajmują jedno z pierwszych miejsc w Turcji. Są używane szczególnie w produkcji czekolady.



**SOLUTION****ROZWIĄZANIE**

27.

1)

	A	B	C	D
<b>EN</b>	T	T	F	F
<b>PL</b>	P	P	F	F

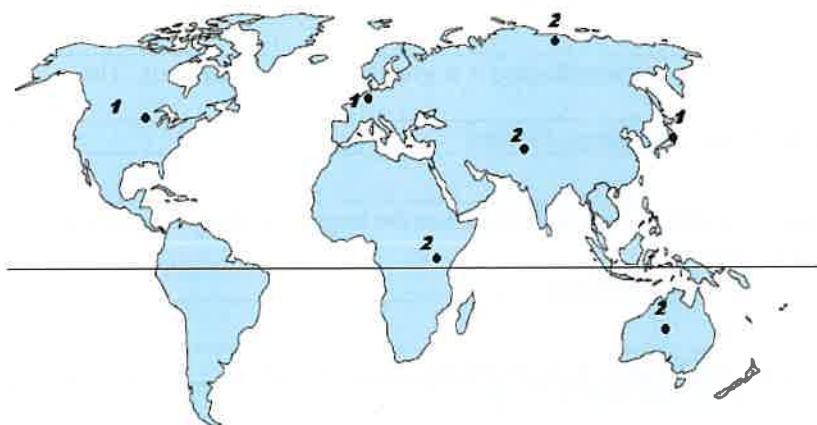
2)

1	2	3	4
d	e	b	a

3)

1	2	3	4	5
c	d	e	b	a

4)



28.

A)

	a	b	c	d	e	f
	4	3	6	2	1	5

B)

	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>EN</b>	F	T	T	T	T	T	F	F
<b>PL</b>	F	P	P	P	P	P	F	F

C)

1- Obesity; 2- Direct Infection; 3- Addiction; 4- Hepatitis B, AIDS; 5- Growth; 6- Environmental; 7- Psychological; 8- Passive smoking

C) 1- otyłość; 2- bezpośrednie zakażenie; 3- uzależnienie; 4- zapalenie wątroby typu B, AIDS; 5- wzrost; 6- środowiskowe; 7- psychologiczne; 8- bierne palenie

## SOLUTION

## ROZWIĄZANIE

30.

1. Internet addiction, 2. alcoholism, 3. workaholism, 4. pharmacomania,  
5. sexoholism, 6. drug addiction, 7. nicotine addiction, 8. anorexia, 9. gambling

1: siccioholizm, 2: alkoholizm, 3: pracoholizm, 4: lekomania, 5: seksoholizm, 6: narkomania, 7:  
nikotynizm, 8: anoreksja, 9: hazard

31.

1.

<sup>1</sup> P	E	<sup>2</sup> A	<sup>3</sup> R		<sup>4</sup> L	<sup>5</sup> A	<sup>6</sup> M	E
E		<sup>7</sup> P	O	<sup>8</sup> M	E	L	O	
<sup>9</sup> A	<sup>10</sup> S	P	A	R	A	G	U	<sup>11</sup> S
<sup>12</sup> C	O	L	D		<sup>13</sup> N	A	S	A
<sup>14</sup> H	O	E		<sup>15</sup> A	D	R	E	O
<sup>16</sup> E	N		<sup>17</sup> A	L	E	V		N
S		<sup>18</sup> A	M	A	R	E	N	A

2.

	a	b	c	d	e	f	g
EN	apple	pear	pomelo	peaches	amarena	peach	pomelo
PL	jabłko	gruszka	pomelo	brzoskwinia	amarena	brzoskwinia	pomelo

32.

L	O	L	P	A	S	S	I	V	E	S	M	O	K	E	R
U	C	K	O	N	Y	A	K	O	S	Z	E	G	T	Ę	P
N	A	D	D	I	C	T	I	O	N	D	W	P	A	P	I
G	Y	M	B	A	Ł	K	I	K	O	N	F	E	R	A	N
S	W	O	K	A	D	O	A	D	D	W	Y	K	O	N	A
K	O	S	I	K	N	I	C	O	T	I	N	E	G	G	W
O	K	M	Ń	M	C	T	Y	K	A	S	M	C	H	O	S
T	O	O	A	J	A	R	Y	H	K	R	K	Z	A	W	S
L	O	K	E	Z	N	R	S	R	A	D	O	T	O	P	E
A	K	E	N	T	C	T	G	I	D	E	T	A	F	O	R
L	E	W	A	O	E	A	F	E	K	E	T	F	A	G	T
K	W	I	A	T	R	W	G	B	R	A	B	O	Y	G	S
S	Z	A	L	H	H	F	G	G	F	H	M	I	F	A	A
T	O	B	A	C	C	O	J	A	G	R	E	E	S	L	O
D	C	H	D	D	C	D	F	W	B	A	R	C	Z	E	R
X	A	L	E	R	H	E	C	I	G	A	R	E	T	T	E

1	lungs
2	addiction
3	smoke
4	cancer
5	nicotine
6	tobacco
7	stress
8	relax
9	e-cigarette
10	passive smoker

# SOLUTION

# ROZWIĄZANIE

33.

<sup>1</sup> D	<sup>2</sup> O	<sup>3</sup> N	<sup>4</sup> O	<sup>5</sup> T	<sup>6</sup> U	<sup>7</sup> S	<sup>8</sup> E	<sup>8</sup> D
<sup>9</sup> O	R	E	G	O	N		<sup>10</sup> T	R
N		<sup>11</sup> A	G		<sup>12</sup> O	<sup>13</sup> N		U
<sup>14</sup> O	<sup>15</sup> M	N	I	<sup>16</sup> A		<sup>17</sup> O	<sup>18</sup> R	G
<sup>19</sup> T	E	D		<sup>20</sup> L	<sup>21</sup> E	N	A	S
<sup>22</sup> S	T	E	<sup>23</sup> A	L	I	N	G	
<sup>24</sup> M	E	R	R	Y	G	O		<sup>25</sup> M
<sup>26</sup> O	R		<sup>27</sup> T	O	E		<sup>28</sup> D	O
K		<sup>29</sup> W		<sup>30</sup> U	N	<sup>31</sup> I	O	N
<sup>32</sup> E	V	E	N		<sup>33</sup> E	T	N	A

34.

1E, 2G, 3I, 4J, 5F, 6H, 7B, 8D, 9C, 10A

35.

A)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EN	T	T	T	T	T	F	T	T	T	F
PL	P	P	P	P	P	F	P	P	P	F

B)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
j	d	a	l	m	b	g, f	i	c, h	k, e

36.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14
a	b	c	a	c	b	c	c	a	a	c	c	b	c

37.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
i	l	c	d	e	j	g	b	a	m	h	f	k

38.

a	b	c	d	e	f	g	h	i
6	2	8	1	5	9	4	7	3

39.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
b	b	a	a	a	a	a	a	a	b	a

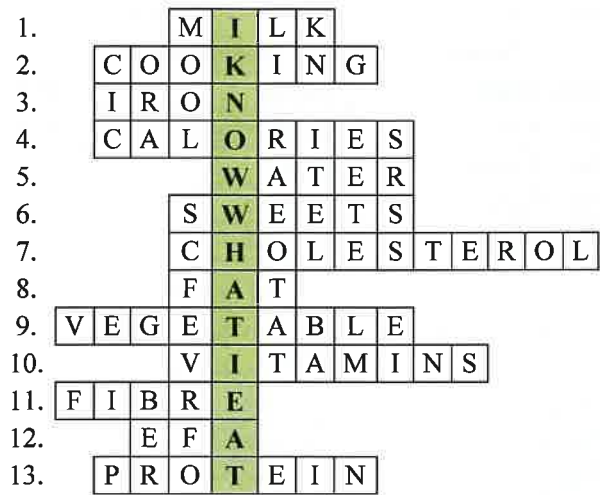
41.

A	B	C	D	E
31, 3, 4, 27, 22, 18, 19	7, 11, 28, 29, 21	23, 20, 2, 15, 16, 6, 33	1, 12, 8, 26, 5, 17, 9	13, 24, 25, 10, 32, 14, 30

**SOLUTION**

**ROZWIĄZANIE**

42.



44.

1: C; 2: F....T; 3: Working environment; 4: B; 5: Ergonomic; 6: T; 7: T; 8: F; 9: T; 10: T  
 1: C; 2: F....P; 3: Środowisko pracy; 4: B; 5: Ergonomiczne; 6: P; 7: P; 8: F; 9: P; 10: P

45.

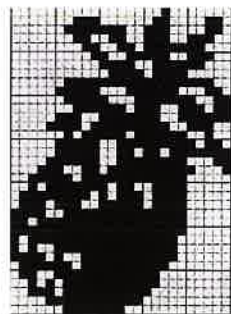
1. C; 2. A: T; B: T; C: T; D: F; 3: A; 4: Computer; 5: 50 – 60 cm; 6: T; 7: T  
 1. C; 2. A: P; B: P; C: P; D: F; 3: A; 4: Komputer; 5: 50 – 60 cm; 6: P; 7: P

47.

1: B; 2: T; 3: T; 4: T; 5: F; 6: Ergonomic; 7: Grounded; 8: d; 9: T.....F  
 1: B; 2: P 3: P; 4: P; 5: F; 6: Ergonomicznej; : uziemiony; 8: d; 9: właściwa ...niewłaściwa

48.

Pineapple  
 Ananas



49.

	#	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
<b>EN</b>	Y/N	N	Y	Y	Y	N	Y	Y	N	Y	N	N	N	N	Y	N
<b>PL</b>	T/N	N	T	T	T	N	T	T	N	T	N	N	N	N	T	N



## SOLUTION

## ROZWIĄZANIE

50.

Order	Name	Vegetables	Fruit
First	Mrs. Smith	carrots	apricots
Second	Mr. Miller	green peppers	cherries
Third	Mrs. Taylor	peas	strawberries
Fourth	Mr. White	potatoes	raspberries
Fifth	Mrs. Black	kohlrabi	red currants

Kolejność	Nazwisko	Warzywo	Owoc
Pierwszy	PaniKowalska	marchewka	morela
Drugi	Pan Miler	Zielonapapryka	wiśnia
Trzeci	PaniKrawiec	Groszek	truskawka
Czwarty	Pan Bielecki	ziemniak	malina
Piąty	PaniCzarnecka	kalarepa	Czerwonaporzeczka

51.

1.

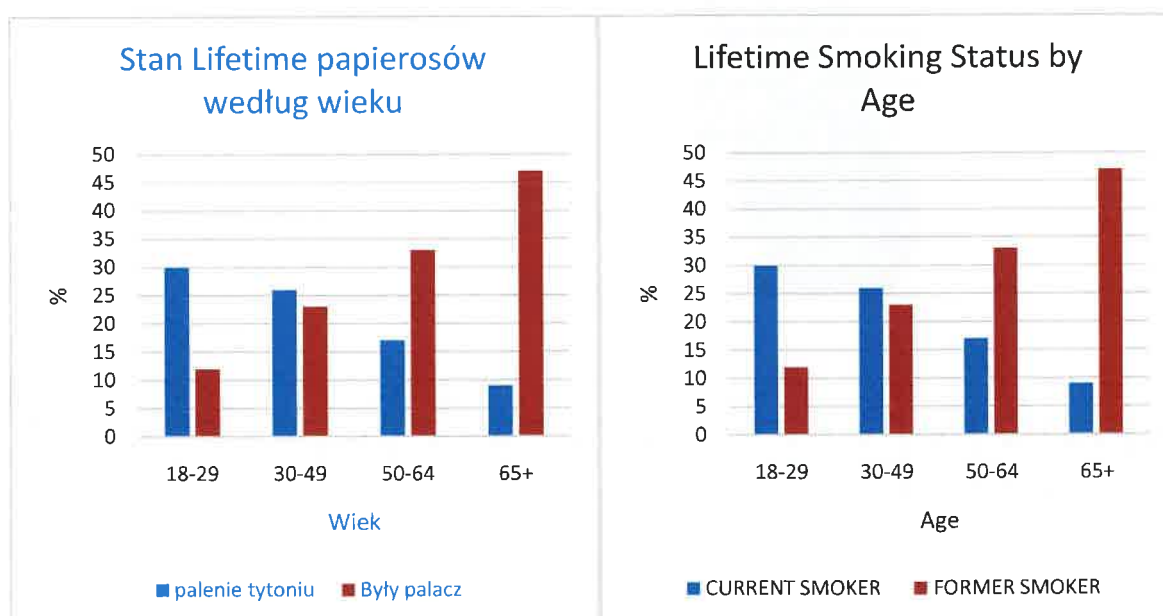
	a	b	c	d	e	f	g
EN	1950s	40 %	declined	40 %	1980s	26 %	2000
PL	50-tych	40 %	spadało	40 %	80-tych	26 %	2000

2.

	a	b	c	d	e
EN	26/51 → almost half	33/17 → almost double	47/9 → almost five times as many	decreasing	increasing
PL	26/51 → prawie połowa	33/17 → prawie dwarazytyle	47/9 → prawie pięćrazywięcej	malejący	rosnący

3.

Przykładowy wykres słupkowy

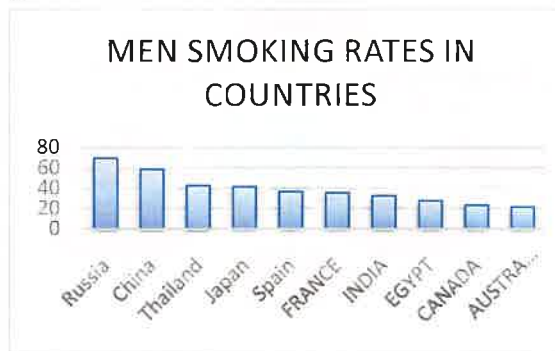


# SOLUTION

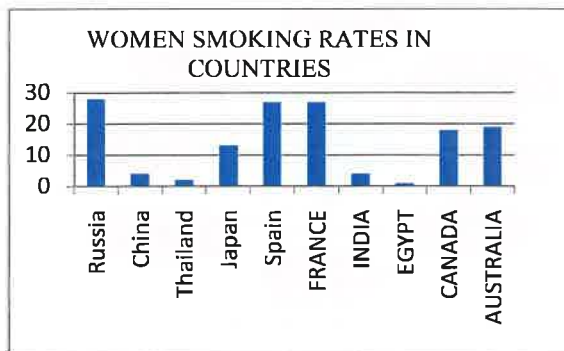
# ROZWIĄZANIE

52.

1.



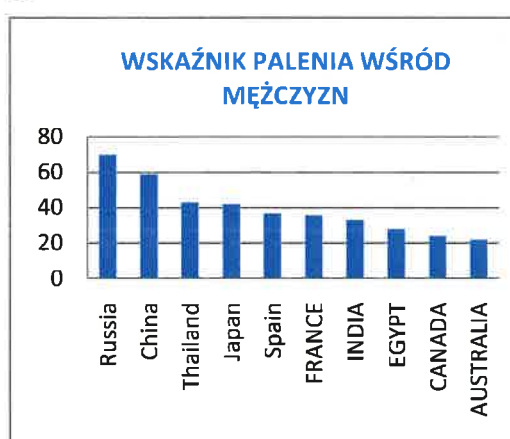
2.



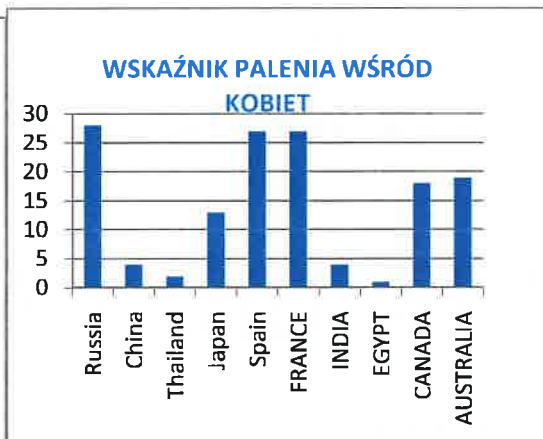
3. AUSTRALIA

4. 15.79% (about 16%)

1.



2.



3. Australia

4. 15,79 %

53.

1.

a: evil, liar, selfish;

b: wise, fair, honest

a: zła, kłamca, samolubna;

b: mądry, sprawiedliwy, szczerzy

2.

Name/ Osoba	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Role/ Rola	e	g	h	f	d	b	a	c	i
+ / -	+	+	+	-	-	+	+	+	+

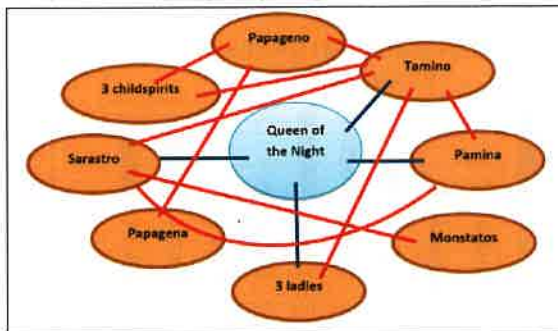
3.

	a	b	c	d	e	f
EN	opera	Mozart	serpent	Queen of the Night	portrait	her daughter
PL	operą	Mozart	węża	Królowej Nocy	portret	jejcórkę
	g	h	i	j	k	
EN	flute	Papageno	Sun	wisdom	Sarastro	
PL	flet	Papageno	Słońca	mądrości	Sarastro	

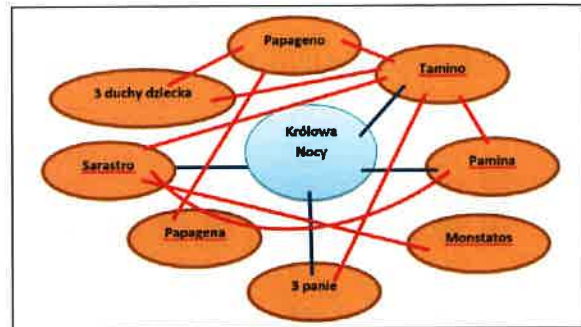
# SOLUTION

# ROZWIĄZANIE

## 4. RELATIONS:



## RELACJE:



54.

- 1- TWICE / DWA RAZY; 2- E; 3- A;  
4-

	A	B	C	D	E
EN	F	T	F	T	T
PL	F	P	F	P	P

- 5- 220- AGE = RISK /220-wiek = ryzyko

55.

A	B	C	D	E	F	G	H
3	8	C	2	1	4	6	5

56.

- 1: T; T; F; T  
2: Fireman technique, Four hands techniques, Chair techniques, Two hands gold moving techniques  
3: faint  
4: We shouldn't move injured people, we should fix broken pieces with the two stable things. We should supply our safety  
5: Sick person shouldn't lie on his / her wrench foot, ice application should be done on a cloth and 20 minutes. . Wrench part should be higher than heart, ice application should be done in 2-6 hours for 3 days.  
6: B

- 1: P; P; F; P  
2: Sposób na strażaka, Technika czterech rąk, Krzesło, Złoty ruch dwoma rękoma  
3: omdlenie  
4: Nie powinniśmy ruszać poszkodowanej osoby, powinniśmy "naprawić" złamaną część ciała poprzez przyłożenie dwóch stabilnych elementów. Musimy pamiętać o własnym bezpieczeństwie.  
5: Poszkodowana/Chora osoba nie powinna leżeć na skręconej stopie, należy przyłożyć lód na 20 minut. Uszkodzona stopa powinna być uniesiona ponad poziom serca. Okłady z lodu należy robić przez 3 dni co 2-6 godzin.

6: B

**SOLUTION****ROZWIĄZANIE****57.**

1. Sports which have 130-140 pulse during training and are like riding bike

2. e

3. a: 70-80; b: 60-70; c: 130

4.

	a	b	c	d	e
EN	T	F	T	T	T
PL	P	F	P	P	P

5. At least 20 minutes

6. c

1. Uprawianie sportów, przy których puls wynosi 130-140, takich jak np. Jazda rowerem

2. e

3. a: 70-80; b: 60-70; c: 130

4.

a	b	c	d	e
P	F	P	P	P

5. Przynajmniej 20 minut

6. c

**58.**

I.

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l
9	12	2	1	8	7	11	10	6	4	5	3

II.

1.

The answer depends on your mass. Let's calculate with 'm' kg. In this case the work to be done is  $mgh = 8000m$ .

1 g fat has an energy content of 37500 J, and 20 % of it is used to do work: 7500 J

x g fat can be used for the required work: 8000m J

$$x = 8000m/7500 = 1,066m \text{ g}$$

(If the mass of the person is 75 kg, the energy needed is 80 g.)

2.

The energy demand of the daily routine is:  $8150+1900= 10050 \text{ kJ}$ .It has not been used completely, so incorporated into the fat tissue:  $10500-10050= 450 \text{ kJ}$ .

1 g increase of fat tissue corresponds to incorporation of 37,5 kJ energy

x g corresponds to 450 kJ energy

$$x = 450/37,5 = 12 \text{ gram a day}$$

$$x = 365 \cdot 12 = 4380 \text{ gram a year}$$

3.

a	781 kJ energy is used x kJ energy	in 11 minutes in 1 minute	$x = 781\text{kJ}/11 \text{ minutes} = 71 \text{ kJ/minute}$
b	use of 1 g carbohydrates use of x g	3,6 kJ 781 kJ	$x = 781\text{kJ}/3,6 \text{ kJ/g} = 217 \text{ g}$
c	from 1 g carbohydrates from 217 g	0,18 g fat is produced x g a month	$x = 39 \text{ g a month}$ $x = 12 \cdot 39 \text{ g} = 468 \text{ g a year}$



**SOLUTION****ROZWIĄZANIE**

I.

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l
9	12	2	1	8	7	11	10	6	4	5	3

II.

1.

Odpowiedź zależy od twojej masy. Obliczmy z 'm' kg. W tym wypadku wykonana praca to  $mgh = 8000 m$ .

1 g tłuszczu zawiera 37500 J energii, i 20 % z niej jest użyte do wykonania pracy: 7500 J

x g tłuszczu mogą być użyte do pracy wymaganej: 8000m J

$$x = 8000m/7500 = \mathbf{1,066m \text{ g}}$$

(Jeżeli masa osoby wynosi 75 kg, potrzebna energia to 80 g.)

2.

Zapotrzebowanie energetyczne codziennych czynności to:  $8150+1900= 10050 \text{ kJ}$ .

Nie jest ono zużyte całkowicie, więc zostaje włączone do tkanki tłuszczowej :  $10500 - 10050 = 450 \text{ kJ}$ .

1 g przyrostu tkanki tłuszczowej odpowiada of 37,5 kJ energii

x g odpowiada 450 kJ energii

$$x = 450/37,5 = \mathbf{12 \text{ gram dziennie}}$$

$$x = 365 * 12 = \mathbf{4380 \text{ gram rocznie}}$$

3.

a	781 kJ energii jest zużyte x kJ energii	w 11 minut w 1 minut	$x = 781\text{kJ}/11 \text{ minut} = \mathbf{71 \text{ kJ/minutę}}$
b	zużycie 1 g węglowodanów użycie x g	3,6 kJ 781 kJ	$x = 781\text{kJ}/3,6 \text{ kJ/g} = \mathbf{217 \text{ g}}$
c	z 1 g węglowodanów z 217 g	0,18 g tłuszczu jest produkowane x g na miesiąc	$x = \mathbf{39 \text{ g miesięcznie}}$ $x = 12 * 39 \text{ g} = \mathbf{468 \text{ g rocznie}}$

**59.**

1. C, A, E, D, B

2.

EN	T	T	T	T	T	T	T	T
PL	P	P	P	P	P	P	P	P

**60.**

1.

	a	b	c	d	e
EN	wave	wave	longitudinal	sound	medium
PL	fali	falą	podłużną	dźwięk	stan skupienia

2.

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o
G	B	O	C	A	K	H	N	D	E	F	M	I	L	J

3.

a	b	c	d	e	f	g	h
D	D	A	D	A	B	D	D

# **APPENDIX**

# **ZAŁĄCZNIK**

**KÁPOSZTA**



**KAPUSZTA**

**LAHANA**

**CABBAGE**

**KELBIMBÓ**



**BRUKSELKI**

**BRÜKSEL LAHANASI**

**BRUSSELS SPROUTS**

**BROKKOLI**



**BROKUL**

**BROKOLI**

**BROCCOLI**

**NARANCS**



**POMARAÑCZA**

**PORTAKAL**

**ORANGE**

**CITROM**



**CYTRYNA**

**LIMON**

**LEMON**

**GRÁNÁTALMA**



**GRANAT**

**NAR**

**POMEGRANATE**

**SÁRGARÉPA**



**MARCHEWKA**

**HAVVUÇ**

**CARROT**

**ZELLER**



**SELER**

**KEREVIZ**

**CELERY**

**VÖRÖSHAGYMA**












**CEBULA**

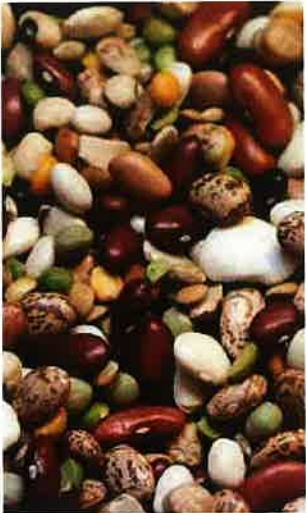








**SOĞAN**

**ONION**



<p><b>LISZT</b></p> <p><b>MAKA</b></p>  <p><b>UN</b></p> <p><b>FLOUR</b></p>	<p><b>BURGONYA</b></p> <p><b>ZIEMNIAKI</b></p>  <p><b>PATATES</b></p> <p><b>POTATO</b></p>	<p><b>RIZS</b></p> <p><b>RYZ</b></p>  <p><b>PIRINÇ</b></p> <p><b>RICE</b></p>
<p><b>VÍZ</b></p> <p><b>WODA</b></p>  <p><b>SU</b></p> <p><b>WATER</b></p>	<p><b>GYÜMÖLCSLÉ</b></p> <p><b>SOK OWOCOWY</b></p>  <p><b>MEYVE SUYU</b></p> <p><b>FRUIT JUICE</b></p>	<p><b>TEA</b></p> <p><b>HERBATA</b></p>  <p><b>ÇAY</b></p> <p><b>TEA</b></p>
<p><b>TELJEKIÓRLÉSŰ LISZT</b></p> <p><b>MAKA PEELNOZIARNISTA</b></p>  <p><b>TAM TAHIL UNU</b></p> <p><b>WHOLEGRAIN FLOUR</b></p>	<p><b>ZABPEHELY</b></p> <p><b>PLĄTKI OWSIANE</b></p>  <p><b>YULAF GEVREĞİ</b></p> <p><b>OAT FLAKES</b></p>	<p><b>KORPA</b></p> <p><b>OTREBY</b></p>  <p><b>KEPEK</b></p> <p><b>BRAN</b></p>



<p><b>FASOLA</b></p> <p><b>BAB</b></p>  <p><b>FASULYE</b></p> <p><b>BEAN</b></p>	<p><b>GROCH</b></p> <p><b>BORSÓ</b></p>  <p><b>BEZELYE</b></p> <p><b>PEAS</b></p>	<p><b>SOCZEWICA</b></p> <p><b>LENCSE</b></p>  <p><b>MERCIMEK</b></p> <p><b>LENTILS</b></p>
<p><b>SER</b></p> <p><b>SAJT</b></p>  <p><b>PEYNİR</b></p> <p><b>CHEESE</b></p>	<p><b>JOGURT</b></p> <p><b>JOGHURT</b></p>  <p><b>YOĞURT</b></p> <p><b>YOGHURT</b></p>	<p><b>TWARÓG</b></p> <p><b>TÚRÓ</b></p>  <p><b>SÜZME PEYNİR</b></p> <p><b>COTTAGE CHEESE</b></p>
<p><b>GRZYBY</b></p> <p><b>GOMBA</b></p>  <p><b>MANTAR</b></p> <p><b>MUSHROOMS</b></p>	<p><b>CIĞER</b></p> <p><b>MÁJ</b></p>  <p><b>WĄTRÓBKA</b></p> <p><b>LIVER</b></p>	<p><b>PIERSI Z KURCZAKA</b></p> <p><b>CSIRKEMELL</b></p>  <p><b>TAVUK GÖĞŞÜ</b></p> <p><b>CHICKEN BREAST</b></p>

**MÉZ**



**MIÓD**

**BAL**

**HONEY**

**SZŐLŐ**



**WINOGRONA**

**ÜZÜM**

**GRAPE**

**MÜZLI SZELET**



**BATONIK MUSLI**

**MÜSIL**

**MUESLI BAR**

**CHIPS**



**CHIPSY**

**CIPS**

**CRISPS**

**TEJCSOKOLÁDÉ**



**CZEKOLADA MLECZNA**

**SÜTLÜ ÇIKOLATA**

**MILK CHOCOLATE**

**FAGYLALT**



**LODY**

**DONDURMA**

**ICE CREAM**

**HAL**



**RYBY**

**BALIK**

**FISH**

**OLÍVA OLAJ**



**OLIWA Z OLIWEK**

**ZEYTİN YAĞI**

**OLIVE OIL**

**LENMAG**



**SIEMIEŃ LNIANE**

**KETEN TOHUMU**

**LINSEED**



**FELVÁGOTT**



**WEDLINY**

**SÖGÜŞ ET**

**COLD CUTS**

**SZALÁMI**



**SALAMI**

**SALAMI**

**SALAMI**

**VIRSLI**



**FRANKFURTERKI**

**BAHARATLI ALMAN SOSISI**

**FRANKFURTERS**

**DIÓ**



**ORZECHY**

**CEVİZ**

**WALNUT**

**TÖKMAG**



**NASIONA DYNİ**

**KABAK ÇEKİRDEĞİ**

**PUMPKIN SEED**

**MANDULA**



**MIGDALY**

**BADEM**

**ALMOND**

**HAMBURGER**



**HAMBURGER**

**HAMBURGER**

**HAMBURGER**

**PIZZA**



**PIZZA**

**PIZZA**

**PIZZA**

**SÜLTKRUMPLI**



**FRYTKI**

**PATATES KIZARTMASI**

**FRENCH FRIES**

**KÓLA**

**COLA**



**COKE**

**KOLA**

**ENERGIÁITAL**

**NAPÓJ ENERGETYCNÝ**



**ENERGY DRINK**

**ENERGI IČEČEĀĪ**

**KÁVÉ**

**KAWA**



**COFFEE**

**KAHVĒ**





**Instructions:** Throw a dice. On smile you stay on the field for one round. On other fields you have to do the task or answer the question. If you do it, you stay on the field or move forward according to the instructions. If you don't do it, you move back to your former place or according to the instructions. On stress fields usually something bad happens to you. So watch out for stress, lead a healthy lifestyle and... win the game! (20 minutes)

<b>START</b>	Relax. Do ten squats!	Name 3 sources of stress. 2 spaces forward or back.	Stress. An important exam. Miss a turn.	Relax. Tell a joke.		Why do we feel stress? 2 spaces forward or back.	Stress. You have smoked a cigarette. Go 5 spaces back.	
	Relax. You've spent whole weekend as a couch potato. Miss a turn.	Stress. You have a sweet tooth. Go 3 spaces back.	Relax. Say 3 interesting facts about your hobby.		Stress. You're working too hard. Go 2 spaces back.	Relax. What 3 things will you achieve in the future?	Stress. You've had an accident. Miss a turn.	
	<b>STRESS GAME</b>						What are some short-term consequences of stress? 2 spaces forward or back.	What are the symptoms of stress? 2 spaces forward or back.
Relax. Say why you like your best friend.	<b>WELL DONE</b>	What are some long-term consequences of stress? 1 space forward or back.		Relax. It's your birthday. You're awesome. Throw the dice again.	Stress. There is a flood. Run away 5 spaces back.	Stress. You've drunk some alcohol. Go 4 spaces back.	Stress. You've had an accident. Miss a turn.	
Stress. You've eaten too much fast food. Go 3 spaces back.		Relax. Sing a lullaby.	Relax. Say 3 good things about your neighbour.	Stress. Your friend has broken up with you. Miss a turn.	Relax. Name fruits and vegetables on letters a, b, c.	Stress. You are getting married. Run 5 spaces forward.	Explain why stress is negative. 2 spaces forward or back.	Stress. You've taken a drug. You are out of the game.
	Explain why stress can be positive. 2 spaces forward or back.	Stress. There is a flood. Run away 5 spaces back.	Relax. Sing a lullaby.	Stress. You've drunk some alcohol. Go 4 spaces back.	Stress. You've had an accident. Miss a turn.	Relax. Say 3 good things about your neighbour.	Stress. You've taken a drug. You are out of the game.	

## The Authors of the workbook

Autorzy zeszytu ćwiczeń | Alıştırma Kitabının Yazarları | A munkafüzet szerzői

Marek Bednarz  
Edyta Daszkiewicz  
Kamila Góra  
Krzysztof Janik  
Joanna Gorska-Hamkało  
Karolina Kubowicz  
Leszek Lejman  
Aleksander Lizak  
Bianka Małysz-Lewandowska  
Marek Łągiewczyk  
Kamila Nowak  
Danuta Perz  
Emilia Skrzypa  
Agnieszka Świercz-Siwiera  
Barbara Zubala

Ersoy Erkan Şen  
Yasemin Çekkılıç  
Yaşar Gökhan Gülveren  
Ahmet Kara  
Mustafa Guneş  
Hülya Serap Öner  
Ömer Pamuk  
Gönül Büyükeken  
Mehmet Fatih Karakaya  
Türkan Şar Turan

Bancsó Andrea  
Bancsó Sándor  
Bindes Krisztina  
Dr. Mátrai István  
Dr. Mátrainé Tóth Ilona  
Dr. Szárnyasné Tóth Teréz  
Halászné Mátrai Ilona  
Jandrasitsné Maincz Gyöngyi  
Kató-Földvári Melinda  
Lepold Ágnes  
Marton Judit  
Nagy Marietta  
Tóthné Nagy Edit



Powiat Gryfiński



Stowarzyszenie DOUZELAGE w Chojnie



Zespół Szkół  
Ponadgimnazjalnych w Chojnie



Konya İl Millî Eğitim  
Müdürlüğü



T.C.  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
KONYA - SELÇUKLU - ATATÜRK  
ANADOLU LİSESİ



Hayat Boyu Gelişim Derneği.



Kőszeg Város Önkormányzata



KŐSZEGI  
Testvérvárosi  
Egyesület



Jurisics Miklós Gimnázium  
és Kollégium