

## 11. Zdrowie i higiena osobista

- *samopoczucie*
- *higiena osobista*
- *części ciała*
- *stan zdrowia*
- *choroby*
- *wizyta u lekarza ogólnego i specjalisty*
- *apteka*
- *dieta, zdrowy styl życia*
- *wypadki*
- *diagnostyka (badania, analizy)*
- *profilaktyka*
- *uzależnienia*
- *choroby XXI wieku*

### Rozumienie ze słuchu

#### 1. Proszę uważnie słuchać tego nagrania i odpowiedzieć na pytania. Uwaga! Nagranie zostanie odtworzone dwa razy.

Na zdrowie!

Dlaczego osobom kichającym mówi się „Na zdrowie!”? Czy naprawdę jeszcze się mówi? Wydaje się, że już coraz rzadziej. Zwłaszcza, że w miejscach publicznych, w poczekalniach, autobusach itp. Kichacze są niemiłe widziani, szczególnie jeżeli nie rozumieją, że owe wodogrzmoty z ust i nosa powinny być starannie osłaniane chusteczką, aby nie obdarzyć niewinnych bliźnich własnym katarem. Duża część ludzkości świata wierzy, że kichnięcie jest znakiem niewielkiego grzmotu w głowie, czyli bezpośrednim znakiem od bogów, które zapowiada dobre lub złe wydarzenia.

Według tradycji papież Grzegorz Wielki, żyjący w VI wieku, był pierwszym, który nakazał wiernym reagować na kichnięcie odpowiednikiem naszego „Na zdrowie”. Mówiąc to kłaniano się nisko i podnoszono kapelusz z głowy.

*Władysław Kopaliński: Koty w worku czyli z dziejów pojęć i rzeczy.*

1. Czy osobom kichającym mówi się coraz częściej „Na zdrowie”?

.....

2. Co myślą ludzie o kichających osobach w miejscach publicznych?

.....

3. W jaki sposób w takich miejscach kichający powinni się zachowywać?

.....

4. Co zapowiada kichnięcie według tradycji?

.....

5. Kto pierwszy kazał reagować na kichnięcie?

.....

6. Kiedy żył ten człowiek?

.....

7. W jaki sposób kazał reagować na kichnięcie?

.....

## 2. Proszę uważnie słuchać tego nagrania a następnie wybrać właściwą odpowiedź. Uwaga! Nagranie zostanie odtworzone dwa razy.

Senność za kierownicą powoduje więcej wypadków niż jazda po alkoholu.

Zmęczony człowiek za kierownicą jest ekstremalnie niebezpieczny ponieważ ktoś, kto zasnął, całkowicie przestaje reagować. Jego samochód zmienia się w śmiertelne zagrożenie dla niego i innych. Jazda po mniej niż pięciu godzinach snu trzykrotnie zwiększa ryzyko wypadku. Kiedy siadamy za kierownicę, chociaż spaliśmy mniej niż cztery godziny, ryzyko rośnie 11 razy. Zabójczy jest tak zwany mikrosen.



Równie złe jak doba bez snu jest regularne niewysypianie się. Nawet jeśli prześpimy potem jedną dobrą noc, nagromadzone zmęczenie daje znać o sobie. Mózg wyłącza się równie często jak po nieprzespanej nocy. Co gorsza nie jesteśmy tego świadomi. Mamy wrażenie, że wszystko jest w porządku.

Tymczasem zmęczony mózg co jakiś czas odcina świadomość na kilkanaście sekund. A kilkanaście sekund na drodze bywa wiecznością.

Chroniczne popadanie w mikrosen to przypadłość ludzi, którzy regularnie nie dosypiają. Ale zagrożenia stanowią też ci, którzy po prostu są zmęczeni.

O tym jak duże to niebezpieczeństwo przekonują badania australijskie. Sprawdzano w nich po ilu godzinach bez odpoczynku, kierowca ma równie ograniczoną zdolność reagowania i koncentracji jak ten, który ma we krwi 0,8 promila alkoholu. Jeszcze niedawno tyle wynosiła w Australii jego dopuszczalna zawartość we krwi kierowcy.

Odpowiedź brzmi: po 19 godzinach. A czas reakcji i poziom koncentracji zaczynają gwałtownie spadać już po 15 godzinach. Kiedy zaś zmęczenie miesza się z alkoholem – jakość reakcji pogarsza się dramatycznie.

Hasło „Piłeś? Nie jedź!” należy więc uzupełnić o inne: „Czeka cię podróż? Dobrze się wyśpij”. Tym bardziej warto, że jazdę po czterech godzinach snu – inaczej niż po alkoholu – uznajemy za coś normalnego.

1. Senność za granicą powoduje:

- tyle samo wypadków co alkohol
- mniej wypadków niż alkohol
- wiecej wypadków niż alkohol

2. Mniej niż 5 godzin snu zwiększa ryzyko wypadku:

- dwukrotnie
- trzykrotnie
- czterokrotnie

3. Mikrosen to:

- krótka przerwa na sen na parking
- chwilowa utrata świadomości kierowcy spowodowana zmęczeniem
- chwilowy brak koncentracji

4. Zmęczony mózg kierowcy potrafi odciąć się:

- na kilka sekund
- na kilkanaście sekund
- na kilkadziesiąt sekund

5. Mikrosen występuje u kierowców którzy:

- nie przesпали całej nocy
- są często niewyspani

c) nie przespali całej nocy albo często bywają niewyspani

6. Zmęczony kierowca ma równie ograniczoną zdolność do reakcji i koncentracji, porównywalną do kierowcy mającego 0,8 promila alkoholu we krwi po:

- a) 19 godzinach
- b) 9 godzinach
- c) 16 godzinach

7. W opinii publicznej kierowcy wystarczy do dobrego funkcjonowania:

- a) sześć godzin snu
- b) pięć godzin snu
- c) cztery godziny snu

## Rozumienie tekstów pisanych

### 1. Proszę uzupełnić luki w tekście, wybierając najlepszą spośród podanych możliwości. Pierwsze rozwiązanie jest przykładem.

Pusto w brzuchu, chudo w głowie.

Objadanie się to efekt między innymi stresu, który może .....<sup>0</sup> nawet oglądanie nieprzyjemnego filmu. Osoby odchudzające się jedzą w takich sytuacjach najwięcej.

Osoby będące na diecie nie są w stanie .....<sup>1</sup> tylu słów czy zdań, co osoby, które się nie odchudzają, nie potrafią równie długo .....<sup>2</sup> uwagi na zdaniu i reagują wolniej na bodźce w sytuacji, gdy refleks jest istotny.

Człowiek na diecie nie potrafi skupić się dłużej, ma kłopoty z zapamiętywaniem, planowaniem, .....<sup>3</sup> decyzji i rozwiązywaniem problemów.

Ludzie o tym, czy się najedli, decydują na podstawie tego, co widzą, a nie swoich odczuć. Im mniej mają na talerzu, tym mniej muszą zjeść, żeby odczuć .....<sup>4</sup>.

Warto zwracać uwagę na zapach, smak i fakturę jedzenia, koncentrować się na każdym kęsie. To pozwala zjeść .....<sup>5</sup>, ale za to z większą satysfakcją.

Okazuje się, że aktywne fizycznie osoby otyłe mają niższe .....<sup>6</sup> zachorowalności i śmiertelności od nieotyłych, prowadzących siedzący .....<sup>7</sup> życia. Stan zdrowia ma więc więcej wspólnego z poziomem aktywności fizycznej niż .....<sup>8</sup> masą ciała.

Mamy wpływ na naszą wagę, natomiast nie jest on tak przemożny, jak przekonują przedstawiciele przemysłu, który .....<sup>9</sup> wokół odchudzania się.

Utrudnia to biologiczny mechanizm utrzymywania wagi w .....<sup>10</sup> przez nasze geny zakresie. Jest to waga, którą mamy, gdy się nie objadamy ani nie odchudzamy, i do której wracamy po zmianie w dowolną stronę.

#### Przykład:

- |     |                  |                  |                 |                   |
|-----|------------------|------------------|-----------------|-------------------|
| 0.  | a. widzieć       | b. wywołać       | c. zawołać      | d. wejść          |
| 1.  | a. zapamiętać    | b. zapomnieć     | c. zaoszczędzić | d. zamieścić      |
| 2.  | a. trzymać       | b. wykonać       | c. skupić       | d. zebrać         |
| 3.  | a. przyjmowaniem | b. podejmowaniem | c. zajmowaniem  | d. doprowadzaniem |
| 4.  | a. sytość        | b. pewność       | c. tężyznę      | d. pełnię         |
| 5.  | a. dużo          | b. niedużo       | c. wiele        | d. niemało        |
| 6.  | a. wskaźniki     | b. grupy         | c. wskazówki    | d. zakresy        |
| 7.  | a. wzór          | b. nawyk         | c. tryb         | d. przedmiot      |
| 8.  | a. aż            | b. ponad         | c. z            | d. pod            |
| 9.  | a. dorósł        | b. wyrósł        | c. przerósł     | d. podrósł        |
| 10. | a. przepisany    | b. odznaczonym   | c. wyznaczonym  | d. wynajętym      |

## 2. Proszę uzupełnić tekst słowami z ramki. Pierwsze uzupełnienie jest przykładem.

*Uwaga! Niektóre wyrazy / wyrażenia w ramce są niepotrzebne.*

|        |       |          |             |         |             |
|--------|-------|----------|-------------|---------|-------------|
|        | kimś  | czego    | względem    | drugi   |             |
| całe   |       | goniły   | nich        | dzisiaj | sam         |
| gorzej | wielu | poczucie | na co dzień | liczba  | <b>osób</b> |

### Nie dać się samotności

W Polsce mamy problem z kondycją psychiczną .....*osób*.....<sup>0</sup> starszych. Rośnie .....<sup>1</sup> seniorów z objawami depresji, choć nie jest ona bynajmniej naturalnym, nieodłącznym elementem procesu starzenia się. Praktycy zajmujący się seniorami .....<sup>2</sup> uważają, że kluczowe znaczenie ma tu samotność, .....<sup>3</sup> zbezdności, bezużyteczności. Żeby człowiek był szczęśliwy, nie może być .....<sup>4</sup>.

.....<sup>5</sup> człowiek jest punktem odniesienia, zapewnia poczucie bezpieczeństwa.

Na to jak będzie wyglądała nasza starość pracujemy przez .....<sup>6</sup> życie. Pracujemy pod .....<sup>7</sup> zdrowia, jak i stosunków w rodzinie, zainteresowań lub ich braku. Trzeba chcieć albo mieć w sobie gotowość, by się otworzyć na to, do .....<sup>8</sup> zachęcają nas inni. Osoby z depresją, która pojawiła się po przejściu na emeryturę często tak .....<sup>9</sup> przez całe życie, że na nic poza pracą nie miały czasu. I pojawiła się pustka.

Niektórzy nawet po osiemdziesiątce odkrywają jakąś pasję. Coś, czego nigdy nie robili, myśleli, że to nie dla .....<sup>10</sup>. A teraz mają z tego dużo radości. Nie wszyscy potrzebują fajerwerków. ....<sup>11</sup> osobom, zwłaszcza najstarszym, wystarczy, że mogą z .....<sup>12</sup> znajomym porozmawiać. Że mają powód by się ogarnąć i wyjść z domu. Nie tkwić w szlafroku przed telewizorem. A przede wszystkim chodzi o to, by jak najdłużej zachowali samodzielność, by mieszkali u siebie i nie musieli korzystać z całodobowych domów pomocy społecznej.

## Poprawność gramatyczna

### 1. Proszę zmienić podane w nawiasach wyrazy na formy deminutywne (zdrobniałe) i użyć ich w odpowiedniej formie :

Chodź do mnie (syn) .....<sup>1</sup> Nie chcesz zjeść (obiad) .....<sup>2</sup> ? Chyba masz gorączkę, włóż (piżama) .....<sup>3</sup> i połóż się do (łóżko) .....<sup>4</sup>

Boli cię (głowa) .....<sup>5</sup> albo (brzuch) .....<sup>6</sup> ? Wczoraj nie chciałeś włożyć (czapka) .....<sup>7</sup>

Trudno, zrobię ci gorącej (herbata) .....<sup>8</sup> , poczytamy (bajki) .....<sup>9</sup>, zadzwonimy do (tato) .....<sup>10</sup> i cioci (Barbara) .....<sup>11</sup>.

(Mamo) .....<sup>12</sup> a czy mój (kot) .....<sup>13</sup> może zostać tu ze mną?

## 2. Proszę uzupełnić zdania nazwami czynności (w odpowiedniej formie gramatycznej) utworzonymi od podanych czasowników

- Co powiedział lekarz na twoje kłopoty z sercem?

- Po pierwsze muszę rzucić (palić).....<sup>1</sup>, unikać (jeść).....<sup>2</sup> wędlin i (pić).....<sup>3</sup> alkoholu.

Zaleca też (wyeliminować).....<sup>4</sup> z diety fast foodów.

Mówił też o (schudnąć) .....<sup>5</sup>. I na pewno nie schudnę od (oglądać).....<sup>6</sup> telewizji, (leżeć).....<sup>7</sup>, (czytać) .....<sup>8</sup> książek, (spać).....<sup>9</sup>.

Ciężko będzie z (uprawiać) .....<sup>10</sup> sportu. Pomyślę raczej o (chodzić) .....<sup>11</sup> na długie spacery, (pływać) .....<sup>12</sup> na basenie i (pomagać) .....<sup>13</sup> w domu.

(Kosić) .....<sup>14</sup> trawy, (podlewać) .....<sup>15</sup> ogródka, (porządkować) .....<sup>16</sup> piwnicy – to mi się podoba!

Oczywiście lekarz prosi też o regularne (robić) .....<sup>17</sup> badań krwi.

## 3. Spośród podanych czasowników wybierz właściwy i wpisz w odpowiedniej formie:

1.(opiekować się/zaopiekować się)

Nasza rodzina od tygodnia ..... znalezionym kotkiem.

2.(zajmować się/zająć się)

Jak tylko dowiedziała się o chorobie ojca natychmiast wszystko zostawiła i ..... nim.

3.(interesować się/zainteresować się)

Kiedy ty wreszcie ..... wynikami badań! Przecież chodzi o twoje zdrowie!

4.(cieszyć się/ucieszyć się)

Kasiu nie ..... za wcześnie. To wszystko może się jeszcze zmienić.

5.(zostawać/zostać)

Kiedy wreszcie ..... pielęgniarzką zobaczysz, jaki to trudny zawód.

6.(badać/zbadać)

Tylu lekarzy mnie już wiele razy ..... i wszyscy twierdzą, że jestem zdrowy!

## Pisanie

1. Napisz list oficjalny do swojego pracodawcy informujący o twojej chorobie i dłuższej nieobecności w pracy. (150 słów)

2. Zaproś na wakacje do siebie ciocię, o której wiesz, że niedawno chorowała. (150 słów)

## Rozwiązania

### Rozumienie ze słuchu

#### 1

1. Coraz rzadziej mówi się kichającym na zdrowie.
2. Ludzie myślą, że mogą oni zarazić innych swoim katarem.
3. Kichający powinni zasłaniać usta i nos chusteczką.
4. Jest znakiem bogów, które zapowiada dobre lub złe wydarzenia
5. Papież Grzegorz Wielki.
6. W szóstym wieku.
7. Nakazał kłaniać się nisko i podnieść kapelusz.

#### 2

1. C, 2. B, 3. B, 4. B, 5. C, 6. A, 7. C

### Rozumienie tekstów pisanych

#### 1

1. A, 2. C, 3. B, 4. A, 5. B, 6. A, 7. C, 8. C, 9. B, 10. C

#### 2

1. liczba, 2. na co dzień, 3. poczucie, 4. sam, 5. drugi, 6. całe, 7. względem, 8. czego, 9. goniły, 10. nich, 11. wielu, 12. kimś

### Poprawność gramatyczna

#### 1

1. synku 2. obiadku 3. piżamke 4. łóżeczka 5. główka 6. brzuszek 7. czapeczki 8. herbatki 9. bajeczki  
10. tatusia 11. Basi 12. Mamusiu 13. kotek

#### 2

1. palenie 2. jedzenia 3. picia 4. wyeliminowanie 5. schudnięciu 6. oglądania 7. leżenia 8. czytania 9. spania  
10. uprawianiem 11. chodzeniu 12. pływaniu 13. pomaganiu 14. koszenie 15. podlewanie  
16. porządkowanie 17. robienie

#### 3

1. opiekuje się, 2. zajęła się, 3. zainteresujesz się, 4. ciesz się, 5. zostaniesz, 6. badał