

4. Sposoby spędzania wolnego czasu

- zainteresowania (hobby)
- rozrywki
- relaks
- uczestnictwo w kulturze

Rozumienie ze słuchu

1. Proszę uważnie słuchać tego nagrania i uzupełnić brakujące słowa. Nagranie zostanie odtworzone dwukrotnie.



Kolekcjonerzy

Fragmety artykułu Justyny Marcinkowskiej „Przegląd” 23-29.10.2017

Nie są dochodowe ani spektakularne. Kolekcjonerzy tworzą muzea prywatne w ciasnocie, kurzu i mimo wszystko.

Muzeum Diabła Polskiego Przedpiekle mieści się¹ na warszawskim Służewie. Do muzeum Wiktoryna Grabczewskiego nie ma drogowskazów, choć można je odnaleźć w internecie i nakręcono o nim film dokumentalny, a dawniej Grabczewski udzielał się w mediach i² muzealników.

Dziś się nie promuje. Ma 88 lat i jest zmęczony. Ale przyjmuje wszystkich, którzy chcą zobaczyć jego³. – Trafiał się, trudno, trzeba przyjąć – mówi o⁴.

- Nie piję, nie palę, jedyna moja⁵: to diabły. Jakbym miał pieniądze, toby poszły na diabły, ale ja przeważnie chodzę bez pieniędzy.

Pochodzi z Łęczycy. Tu, na zamku,⁶, żył diabeł Boruta. Od przedwojennych czasów w twierdzy znajduje się jego muzeum. W liceum polonistka wysyłała chłopaków, by jeździli⁷ i szukali zabytków z czasów wojny u chłopów.

Zbiór Grabczewskiego to głównie⁸. Każdy element ma numer, rubrykę, skąd się wziął, od kogo został kupiony, jakie przeszedł naprawy. To taka⁹. – Jak raz dałem do profesjonalnej reparacji, to z powrotem dostałem¹⁰ – wspomina Wiktoryn. Od tej pory reperuje sam.

Jego zbiorem o milionowej¹¹ nie są zainteresowane żadne instytucje. Wiktoryn obawia się, że po jego śmierci dzieci i wnuki rozparcelują kolekcję i¹² sprzedadzą. Szuka fundacji lub¹³, którzy chcieliby wziąć ją w całości pod swoje skrzydła.

2. Proszę uważnie słuchać tego nagrania i zaznaczyć właściwe wypowiedzi. Nagranie zostanie odtworzone dwukrotnie.

Połowa Polaków cierpi z powodu stresu związanego z pracą zawodową. Przewlekły stres niekorzystnie odbija się na zdrowiu – osoby, które się z nim borykają, częściej zapadają na infekcje, co jest związane z osłabieniem układu odpornościowego.



Jednym ze sposobów na walkę ze stresem jest relaks. Dla większości Polaków oznacza on wyjście do kina, uprawianie sportu lub wieczór w towarzystwie przyjaciół.

Tymczasem psychologowie podkreślają wagę relaksu fizjologicznego.

Jest to relaks, w którym mamy rozluźnione mięśnie i umysł wolny od emocji. Osiągamy go, na przykład koncentrując się na oddechu. Aby wprowadzić organizm w stan relaksu fizjologicznego, można stosować ćwiczenia oddechowe.

Relaks fizjologiczny organizm ludzki w sposób naturalny osiąga dwa razy dziennie: tuż przed snem i zaraz po przebudzeniu. Wtedy to serce pracuje rytmicznie, ale powoli, mięśnie nie są napięte, a ciśnienie krwi jest stałe.

To są te momenty, kiedy organizm przechodzi przez pewnego rodzaju reset. Jeżeli świadomie przeznaczymy czas na tego rodzaju relaks, wtedy nasze funkcjonowanie fizyczne i intelektualne będzie na dużo wyższym poziomie.

Korzystając z takiego relaksu, jesteśmy w stanie osiągnąć dużo więcej zarówno w życiu intelektualnym, jak i w życiu emocjonalnym, ponieważ takie regularne nabieranie dystansu do siebie i do swoich czynności pozwala nam trafniej oceniać, co jest ważne. Każdy może przyznać, że osoby, które są mniej zestresowane, łatwiej podejmują decyzje, podejmują słuszne decyzje, są bardziej zadowolone z życia i ogólnie żyje im się lepiej.

Badania udowodniły, że w stanie głębokiego relaksu wzrasta też zdolność mózgu do percepcji i zapamiętywania informacji. Relaks taki wzmacnia system odpornościowy, pomaga leczyć zaburzenia snu, ułatwia walkę z nałogami, a także zwiększa odporność na stres.

Przykład:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>0. Liczba Polaków cierpiących z powodu stresu to:</p> <ul style="list-style-type: none">a) trzy czwarte społeczeństwa<u>b) połowa społeczeństwa</u>c) jedna trzecia społeczeństwa <p>1. Infekcje organizmu spowodowane są osłabieniem:</p> <ul style="list-style-type: none">a) układu krążeniowegob) układu oddechowegoc) układu odpornościowego <p>2. Relaks fizjologiczny to:</p> <ul style="list-style-type: none">a) rozluźnione mięśnie i umysł wolny od emocjib) umysł bez emocji i silne mięśniec) rozluźnione mięśnie i spokojny oddech <p>3. Relaks fizjologiczny osiągnąć można przez:</p> <ul style="list-style-type: none">a) ćwiczenia fizyczneb) spacerc) ćwiczenia oddechowe | <p>4. Korzystając z takiego relaksu:</p> <ul style="list-style-type: none">a) rozsądniej podejmujemy ważne decyzjeb) trudniej nam się skupićc) mamy mniej czasu dla znajomych <p>5. Relaks taki pozwala na:</p> <ul style="list-style-type: none">a) zmniejszenie nadwagib) spokojny senc) zwiększenie apetytu <p>6. Organizm osiąga w sposób naturalny taki relaks:</p> <ul style="list-style-type: none">a) po przebudzeniub) w czasie snu i po przebudzeniuc) tuż przed snem i zaraz po przebudzeniu |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Rozumienie tekstów pisanych

1. Proszę poukładać podane fragmenty tekstu w logiczną całość.

Domek dla lalek

Magia wielkości, Polityka nr 32 (3071) 3.08-9.08.2016

__1__ Wystawa wszędzie biła rekordy popularności, ponieważ jednak każdy transport niszczył delikatne eksponaty założyłam Fundację Belle Epoque z myślą o znalezieniu dla zbiorów stałej siedziby w Warszawie.

__2__ W tajnych vipowskich pomieszczeniach za Salą Kongresową Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie znalazło miejsce Muzeum Domków dla Lalek.

__3__ W środku czeka ponad sto domków dla lalek z różnych epok i krajów.

__4__ Praca nad nim będzie przypominała śledztwo, chcę bowiem zgłębić życie kilku kolekcjonerek domków dla lalek z XVIII i XIX wieku i dowiedzieć się, co nimi kierowało, kiedy tworzyły kolekcje.

__5__ Teraz planuję napisanie doktoratu.

__6__ Kolekcja rozrastała się i zaczęła gościć w muzeach całej Polski.

__7__ Aby przywrócić im blask sklejałam, malowałam, szyłam, elektryfikowałam, z czasem stając się prawdziwą miniaturzystką.

__8__ Wchodzi się do niego przez tajemne przejście jak do krainy baśni.

__9__ Kupiłam stary domek w opłakanym stanie i odnowiłam go odkrywając świat dawnych domków – niemal zupełnie w Polsce nieznany, bo nasze zawieruchy dziejowe nie sprzyjały rozwojowi przemysłu zabawkarskiego.

__10__ Przez kolejne lata wyszukiwałam w internecie i na targach staroci kolejne domki, szkoły, sklepy, mebelki, zastawy stołowe, lalki.

__0__ Zaczęło się od tego, że chciałam podarować córce klasyczny domek dla lalek.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Proszę przeczytać podany poniżej tekst i dopasować usunięte z niego fragmenty zgodnie z podanym przykładem.

Uwaga! Jeden fragment jest zbędny.

„Nadeszła generacja ludzi, którzy szukają ekstremalnych doznań. Traktują jednak sport ekstremalny⁰ i czasem odstępują od zasad. Na przykład coraz mniej ludzi podchodzi do sportu spadochronowego z¹, a coraz więcej traktuje go jako sposób wyżycia się. W korporacji funkcjonują², a tu mają taką pseudowolność. Bo to nie jest wolność, w tym sporcie też musimy stosować się do reguł. „

Marek Skowron jest od 10 lat instruktorem spadochroniarstwa, ale jego pasją stał się też BASE jumping, czyli³, takich jak klify, mosty czy wysokie budynki. Ryzyko jest duże ze względu na niewielką wysokość. Z samolotu skaczemy aż z 4 tys. m. W BASE są to obiekty od 30 m wysokości. Do tego dochodzi⁴ czy budynku. Jeśli więc spadochron obróci się o 180 stopni i po otwarciu lecimy w kierunku klifu, z którego skakaliśmy – bywa to bardzo niebezpieczne.

Dlaczego ludzie ryzykują w ten sposób? Marek stwierdza, że ryzyko nie jest powodem skakania, ale jednocześnie przyznaje, że strach czy stres sprawiają, że ten skok dostarcza dużo⁵

- Im bardziej człowiek boi się przed skokiem, tym większa euforia po skoku. Samo wymyślenie tego, jak się dostać na jakiś budynek, daje⁶. Nie chodzi o uciekanie przed policją, ale bardziej o samo⁷ – czasem przez jakiś opuszczony szyb windy, kanał, czasem po drzewie czy przez jaskinię.

Pytam Marka dlaczego nie wystarczyły mu skoki z samolotu. – BASE daje⁸ – wyjaśnia. – W zwykłych skokach dużo zależy od innych ludzi. Musi być samolot, pilot, inne osoby, by ten lot się udał, dostępne lotnisko. W BASE człowiek jest niezależny.

Zaznacza też, że są ludzie, którzy idą dalej: - Tak, niektórzy tracą kontakt z rzeczywistością. Każdy ma jednak swoje podejście do życia, więc nie chcę ich oceniać. Ja lubię mieć dom, stałą pracę. Niektórzy zaś mieszkają w Vanie – to jest ich dom.

Z czego wynika to, że niektórzy szukają spokoju i przeżyć estetycznych, a inni adrenaliny, od której⁹. – Nie chciałbym mówić, że jest jakiś typ ludzi predestynowanych do uzależnienia. Myślę, że każdy z nas może się uzależnić. Oczywiście mamy określony temperament, czyli taką część w nas, która jest w mniej więcej 50% uwarunkowana genetycznie. Jednak geny da się kompensować różnymi cechami osobowości, nad którymi zawsze¹⁰

- A. z należytych respektem
- B. aby za dnia wrócić do szybszego rytmu
- C. jako odskocznię**
- D. skakanie ze stałych obiektów
- E. w ciasnych ramach
- F. bliskość skały
- G. wymyślenie tej drogi
- H. szybko się uzależniają
- I. dużą swobodę
- J. ogromną satysfakcję
- K. więcej przyjemności
- L. możemy pracować

0.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Fragment dodatkowy
C											

Poprawność gramatyczna

1. Proszę utworzyć nazwy żeńskie (o ile to możliwe) od podanych rzeczowników rodzaju męskiego i użyć ich w odpowiedniej formie.

Przykład: Znasz tę sympatyczną (Włoch)Włoszkę... ?

1. Moja znajoma (Ukrainiec).....¹ pracuje w sopockim hotelu.
2. Ta (Czech)² ma rodzinę w Polsce.
3. Nie, ona nie jest Austriaczką tylko (Belg)³.
4. Choć dawno wyjechałam z Polski wciąż czuję się (krakowianin)⁴.
5. Maria jest naszym (gość)⁵, bądź dla niej bardziej uprzejmy.
6. W naszym biurze pojawiła się nowa (pracownik)⁶.
7. Ciekawe która z koleżanek będzie (świadek)⁷ na ich ślubie.
8. To (sekretarz)⁸ nowego dyrektora? Bardzo kompetentna.
9. Od dziecka marzyłam, że będę (naukowiec)⁹.
10. (Niedźwiedź)¹⁰ wyszła na wybieg z małymi niedźwiedźmi. Wszyscy w ZOO byli zachwyceni.

2. Proszę podkreślić odpowiedni zaimek wskazujący.

Przykład: To Anna i Piotr Kowalscy. Znasz (to, tych, ci)? państwa?

1. Pogratuluj (temu, tych, tym)¹ państwu. Wczoraj otrzymali nagrodę.
2. Bardzo chciałbym pojechać do (tych, tego, tym)² państwa i zwiedzić je dokładnie.
3. Nigdy nie zapraszam (tych, tego, ci)³ państwa do siebie, nie podobają mi się.
4. Zabawki z Chin szybko się psują. Towar z (tych, tego, tym)⁴ państwa nie jest dobrej jakości.
5. Moja rodzina od pokoleń zaprzyjaźniona jest z (tym, temu, tymi)⁵ państwem.
6. W (tym, tych, temu)⁶ państwie nie możesz spacerować w mini spódniczce.
7. (Ci, To, Te)⁷ państwo leży nad Morzem Śródziemnym.
8. Martwiliśmy się o (tych, to, tym)⁸ państwa. Nie widzieliśmy ich od dawna, a to już starsi ludzie.
9. Chciałabym korespondować z koleżanką, z (tym, tych, tego)⁹ państwa.
10. Słyszałeś o (tym, tych, temu)¹⁰ państwie, które chce wystąpić z unii?

3. Wyrazów w nawiasach proszę użyć w odpowiedniej formie.

1. Bardzo lubię (pani Tokarczuk) panią Tokarczuk i (pan Tokarczuk)¹.
2. Nigdy nie kłaniał się (pan Zakrzewski)² a tylko (pani Zakrzewska)³.
3. Zawsze widzę (pani Trawińska)⁴ w pełnym makijażu. Nie można tego powiedzieć o (pani Barańczak)⁵.
4. A co słycać u (pan Wesoły)⁶.
5. Zawsze z przyjemnością myślę o (państwo Ptak)⁷.
6. No to mamy problem z (państwo Mrozek)⁸. Obecnie przebywają za granicą.
7. (Państwo Rodak)⁹ nigdzie nie widziałem.
8. Słyszałeś o (pani Dąbska)¹⁰. Podobno wróciła do Polski.
9. Z (pan Ciesielski)¹¹ znamy się od lat.
10. Czy matka (Fryderyk Szopen)¹² była Polką?

Pisanie

1. Proszę napisać sprawozdanie z wycieczki, w której Pan/Pani uczestniczył/a. (200 słów)

2. Proszę napisać pozdrowienia z wakacji do swojej mamy. (100 słów)

Rozwiązania

Rozumienie ze słuchu

1

1.w bloku, 2.w świecie, 3.zbiory, 4.zwiedzających, 5. słabość, 6.według legendy, 7.po wsiach, 8.rzeźby i obrazy, 9.książeczka zdrowia, 10.aniola, 11.wartości, 12.po kawałku, 13.pasjonatów

2

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

Rozumienie tekstów pisanych

1

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

2

0.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Fragment dodatkowy
C	A	E	D	F	K	J	G	I	H	L	B

Poprawność gramatyczna

1

1.Ukrainka, 2.Czeszka,3.Belgijką, 4.krakowianką, 5.gościem, 6.pracownica, 7.świadkiem, 8.sekretarka, 9.naukowcem, 10.niedźwiedzica

2

1.tym, 2.tego, 3.tych, 4.tego, 5.tymi, 6.tym, 7.To, 8.tych, 9.tego, 10.tym

3

1. pana Tokarczuka, 2.panu Zakrzewskiemu, 3.pani Zakrzewskiej, 4.panią Trawińską, 5.pani Barańczak, 6. pana Wesołego, 7. państwu Ptakach, 8. państwem Mrożkami, 9. Państwa Rodaków, 10. pani Dąbskiej, 11. panem Ciesielskim, 12. Fryderyka Szopena