

Zdrowie

Matura podstawowa | Czytanie i wybór odpowiedzi | 10 zadań

Imię i nazwisko Klasa Data

1. Numer alarmowy

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

In an emergency, call 112. Stay calm, say where you are and describe what happened. Don't hang up until the operator tells you to. -> What should you do when you call 112?

- A. Give your location.
 - B. Call again later.
 - C. Hang up quickly.
-

2. Spacery

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

My doctor told me to walk for 30 minutes every day. At first I found it boring, but now I listen to podcasts and I really enjoy it. -> What helped the writer enjoy walking?

- A. Walking with the doctor.
 - B. Listening to podcasts.
 - C. Walking less.
-

3. Ulotka leku

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Take one tablet three times a day after meals. Do not drive after taking this medicine. Keep out of reach of children. -> What should you NOT do after taking the medicine?

- A. Drive a car.
 - B. Eat a meal.
 - C. Take another tablet later.
-

4. Katar sienny

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Every spring I suffer from hay fever. My eyes itch, I sneeze all the time and I feel tired. Tablets help, but I still avoid parks in May. -> Why does the writer avoid parks in May?

- A. Because parks are crowded.
 - B. Because of the rain.
 - C. Because of an allergy.
-

5. Kontuzja na siłowni

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

I tried to lift too much weight too soon and hurt my back. My trainer said I should have started with lighter weights and increased them slowly. -> What mistake did the writer make?

- A. Not going to the gym.
 - B. Having a trainer.
 - C. Lifting heavy weights too early.
-

6. Oczy i ekrany

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

If you spend hours in front of a screen, follow the 20-20-20 rule: every 20 minutes, look at something 20 feet away for 20 seconds. -> What is the rule for?

- A. Losing weight.
 - B. Saving time.
 - C. Protecting your eyes.
-

7. Wizyta u dentysty

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

I was really scared of the dentist, but the new one is very gentle and explains everything before she starts. Now I don't mind going at all. -> What changed the writer's attitude?

- A. A cheaper price.
 - B. A new clinic.
 - C. The dentist's approach.
-

8. Cukier u dzieci

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

A new study found that children who drink sugary drinks every day are twice as likely to have problems with their teeth as those who drink mainly water. -> What does the study show?

- A. All children have bad teeth.
 - B. Sugary drinks increase the risk of tooth problems.
 - C. Water is bad for teeth.
-

9. Krwiodawstwo

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Only about 3% of Poles regularly give blood, even though almost everyone may need a transfusion at some point in their lives. That's why the campaign encourages students to become donors. -> What is the aim of the campaign?

- A. To get more people to donate blood.
 - B. To stop transfusions.
 - C. To test students' blood.
-

10. Zdrowie psychiczne

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

For a long time, people were ashamed to talk about depression. Today, thanks to campaigns and famous people sharing their stories, more young people feel they can ask for help. -> What has changed?

- A. Depression has disappeared.
 - B. People are more open about mental health.
 - C. Famous people don't talk about it.
-

Odpowiedzi

Klucz odpowiedzi i wyjaśnienia dla nauczyciela

1. Give your location.

Instrukcja każe podać miejsce („say where you are”). Nie należy się rozłączać, zanim operator nie pozwoli.

2. Listening to podcasts.

Autor słucha podcastów i dzięki temu spaceruje sprawiają mu przyjemność. Nie chodzi z lekarzem ani krócej.

3. Drive a car.

Ulotka wyraźnie zakazuje prowadzenia samochodu („Do not drive”). Tabletki bierze się po posiłku i trzy razy dziennie.

4. Because of an allergy.

Katar sienny to alergia na pyłki, które w maju są w parkach. O tłumach i deszczu tekst nie mówi.

5. Lifting heavy weights too early.

Autor za szybko podniósł zbyt duży ciężar. Trener wskazuje, że należało zacząć od lżejszych. Błąd polegał na pośpiechu.

6. Protecting your eyes.

Reguła 20-20-20 polega na patrzeniu w dal, co odciąża oczy. Nie dotyczy oszczędzania czasu ani odchudzania.

7. The dentist's approach.

Nowa dentystka jest delikatna i wszystko wyjaśnia, dzięki czemu autor przestał się bać. Zmieniło się podejście lekarza, nie cena.

8. Sugary drinks increase the risk of tooth problems.

Dzieci pijące słodkie napoje mają dwa razy większe ryzyko problemów z zębami. Woda jest zdrowszą alternatywą. Pozostałe odpowiedzi przeczą badaniu.

9. To get more people to donate blood.

Kampania zachęca studentów do zostania dawcami, bo krew oddaje tylko 3% Polaków. Celem jest zwiększenie liczby dawców.

10. People are more open about mental health.

Kampanie i historie znanych osób sprawiły, że młodzi częściej proszą o pomoc. Ludzie mówią więc otwarcie o zdrowiu psychicznym. Depresja nie zniknęła.
