

Zdrowie

Matura rozszerzona | Czytanie i wybór odpowiedzi | 10 zadań

Imię i nazwisko Klasa Data

1. Kurs pierwszej pomocy

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Last month I did a first aid course. Two weeks later, I used what I had learned to help a man who had passed out in the street. -> What did the writer do?

- A. Called in sick.
 - B. Helped someone who had fainted.
 - C. Taught a first aid course.
-

2. Spacery

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

My doctor told me to walk for 30 minutes a day. At first I found it boring, but now I listen to audiobooks and actually look forward to it. -> What changed the writer's attitude?

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

3. Ulotka

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Take two tablets every six hours. Do not exceed eight tablets in 24 hours. Do not drink alcohol while taking this medicine. -> Which is NOT allowed?

- A. Taking ten tablets in one day.
 - B. Taking two tablets at 8 a.m.
 - C. Drinking water with the tablets.
-

4. Alergia

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Every spring, millions of people suffer from hay fever. Symptoms usually clear up by the end of June, when pollen levels fall. -> When do symptoms usually improve?

- A. In early spring.
 - B. At the end of June.
 - C. In winter.
-

5. Nagły wypadek

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

If someone is unconscious but breathing, put them in the recovery position and call an ambulance. Don't give them anything to eat or drink. -> What should you NOT do?

- A. Call an ambulance.
 - B. Put them in the recovery position.
 - C. Give the person water.
-

6. Oczy

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Staring at screens for hours can cause dry eyes and headaches. Opticians recommend looking away every 20 minutes. -> Why do opticians recommend looking away?

- A. To reduce eye strain.
 - B. To improve concentration at work.
 - C. To save battery.
-

7. Wypalenie

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Lena kept working 12-hour days until she simply broke down one morning and couldn't get out of bed. Her doctor diagnosed burnout and signed her off work for two months. -> What caused Lena's problem?

- A. Working too much.
 - B. A sports injury.
 - C. A virus.
-

8. Antybiotyki

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Doctors warn that taking antibiotics for viral infections, such as colds, is not only useless but also contributes to bacteria becoming resistant. -> What is the main warning?

- A. Overusing antibiotics makes them less effective.
 - B. Bacteria cause all infections.
 - C. Antibiotics cure colds quickly.
-

9. Cukier

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Many so-called healthy breakfast cereals contain as much sugar as a chocolate bar. Nutritionists advise checking labels carefully rather than trusting the packaging. -> What do nutritionists recommend?

- A. Eating chocolate for breakfast.
 - B. Reading food labels.
 - C. Avoiding breakfast.
-

10. Zdrowe nawyki

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Rather than trying to change everything at once, experts suggest building one healthy habit at a time, such as drinking more water, and adding another only when the first has become automatic.

-> What approach do experts recommend?

- A. Giving up after a week.
 - B. Changing everything at once.
 - C. Changing habits gradually.
-

Odpowiedzi

Klucz odpowiedzi i wyjaśnienia dla nauczyciela

1. Helped someone who had fainted.

„Pass out” to „zemdleć”. Autor pomógł mężczyźnie, który zemdlał.

2. Listening to audiobooks.

Autor słucha audiobooków i teraz cieszy się na spacerach („look forward to”).

3. Taking ten tablets in one day.

Maksymalna dawka to osiem tabletek na dobę, więc dziesięć jest niedozwolone. Dwie tabletki rano i woda są w porządku.

4. At the end of June.

„Clear up” to „ustąpić”. Objawy ustępują pod koniec czerwca.

5. Give the person water.

Instrukcja zakazuje podawania jedzenia i picia. Wezwanie karetki i ułożenie w pozycji bocznej są zalecane.

6. To reduce eye strain.

Patrzeć w ekran powoduje suchość oczu i bóle głowy. Odwracanie wzroku zmniejsza zmęczenie oczu.

7. Working too much.

Przyczyną było przepracowanie - 12-godzinne dni pracy. „Break down” to „załamać się”.

8. Overusing antibiotics makes them less effective.

Stosowanie antybiotyków przy infekcjach wirusowych jest bezużyteczne i sprzyja oporności bakterii. Główne ostrzeżenie: nadużywanie osłabia ich skuteczność.

9. Reading food labels.

Dietetycy radzą dokładnie czytać etykiety zamiast wierzyć opakowaniom.

10. Changing habits gradually.

Eksperti radzą wprowadzać jeden nawyk naraz, stopniowo. Zmiana wszystkiego naraz jest odradzana.
