

„Szlachetne zdrowie...”

klasy IV-VI
Karta pracy dla ucznia



Opracowanie
Kalina Haniak

Ilustracje
Agata Front

Kraków 2020

Partnerzy projektu



Koordinacja projektu



Projekt dofinansowany ze środków
Ministerstwa Edukacji Narodowej



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

I LEKCJA

Na wykonanie zadań masz 30 minut.



Ćw. 1.

Każdy z nas czasami źle się czuje. Połącz choroby oraz dolegliwości z lekarami i sposobami, które mogą pomóc. Ćwiczenie znajdziesz tutaj:

<https://wordwall.net/play/553/269/3979>.

W razie problemów skorzystaj ze słownika.



Ćw. 2.

Ludzie od dawna zastanawiali się, czy zdrowie jest ważne. Przeczytaj notatkę biograficzną na temat Jana Kochanowskiego.

Następnie przeczytaj wiersz poety (pomogą Ci wyjaśnienia z lewej strony tekstu) i odpowiedz na pytania pod tekstem.

Jan Kochanowski

Na zdrowie

Ślachtetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.
Tam człowiek prawie
widzi na jawie
I sam to powie,
Że nic nad zdrowie
Ani lepszego,
Ani droższego;
Bo dobre mienie,
Perły, kamienie,

Także wiek młody
I dar urody,
Miejśca wysokie,
Władze szerokie
Dobre są, ale
Gdy zdrowie w cale.
Gdzie nie masz siły
I świat niemiły.
Klinocie drogi,
Mój dom ubogi
Oddany tobie,
Ulubuj sobie.



Jan Kochanowski (1530-1584)

Jeden z największych polskich pisarzy. Dzięki jego wierszom literacki język polski bardzo się rozwinął, dlatego Jan Kochanowski nazywany jest ojcem polskiej poezji.

- **ślachtetne** – dziś: szlachetne
- **jako smakujesz** – dziś: jak smakujesz, tu: jakie jesteś naprawdę
- **tam** – tu: wtedy
- **prawie** – prawdziwie, naprawdę
- **widzieć na jawie** – widzieć wyraźnie, dokładnie
- **mienie** – tu: sytuacja życiowa, położenie
- **miejśca wysokie** – dziś: miejsca wysokie, tu: zaszczyty, stanowiska
- **w cale** – w całości, nietknięte
- **gdzie** – tu: gdy
- **klinot** – dziś: klejnot, tu: zdrowie
- **ubogi** – niebogaty
- **ulubuj** – pokochaj, tu: zamieszkać w nim

a) O czym jest ten tekst? Odpowiedz w 2-3 zdaniach.

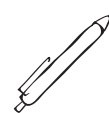
b) Do kogo zwraca się osoba mówiąca w tym tekście? Popatrz na początek i koniec wiersza.



Ćw. 3.

Przeczytaj ponownie wiersz Jana Kochanowskiego i zdecyduj, które zdania są zgodne z tekstem (TAK), a które nie (NIE).

	TAK	NIE
1. Ludzie jedzą zdrowie.		X
2. Człowiek docenia zdrowie, gdy zachoruje.		
3. Zdrowie nie jest najważniejsze.		
4. Lepiej być bogatym niż zdrowym.		
5. Gdy jesteśmy chorzy, nie potrafimy się cieszyć życiem.		
6. Osoba mówiąca w tekście zaprasza zdrowie do swojego domu.		

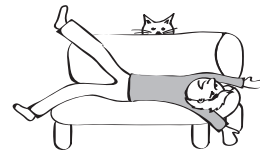


Ćw. 4.

a) Przeczytaj wyrazy i wyrażenia w ramce i zastanów się, czy rozumiesz ich znaczenie. W razie problemów skorzystaj ze słownika.

ułożone życie wiedza miłość klejnoty i kosztowności
szczęście młodość piękno mądrość
wspaniały dom osiągnięcia i tytuły talenty
możliwość decydowania o innych

- b) Jakie wartości są w tekście zestawiane ze zdrowiem? Znajdź je w powyższej ramce i podkreśl. **UWAGA! W ćwiczeniu użyto synonimów.**
- c) Czy według Ciebie podkreślone wartości są ważne i czy są ważniejsze od zdrowia? Dlaczego tak myślisz? Odpowiedź zapisz poniżej.



PRZERWA – 10 MINUT

Świetnie Ci poszło! Teraz czas na odpoczynek.

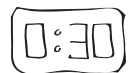
Pamiętaj, aby wrócić do pracy punktualnie za 10 minut.

W czasie przerwy postaraj się zrobić coś, co będzie korzystne dla Twojego zdrowia.

Podziel się z nami swoim pomysłem – wyślij opis i zdjęcie. Powodzenia!

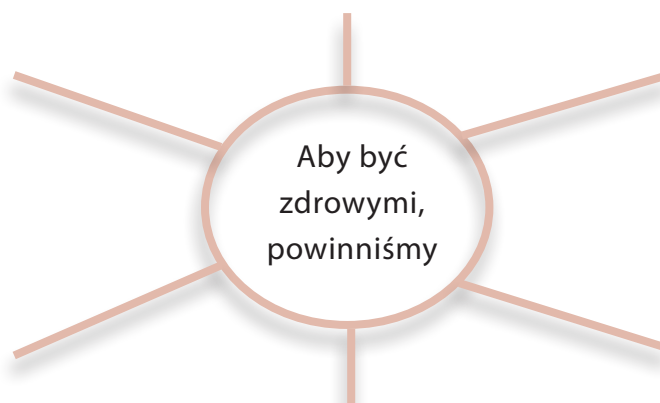
II LEKCJA

Na wykonanie zadań masz 30 minut.



Ćw. 5.

- a) Obejrzyj krótki film na temat zdrowia:
<https://www.youtube.com/watch?v=ghZrmJhbbgE>.
- b) Co, zgodnie z filmem, należy robić, aby być zdrowym? Swoje odpowiedzi zapisz na schemacie poniżej.



- c) Co jeszcze powinniśmy robić lub czego nie robić, aby dbać o swoje zdrowie? Uzupełnij powyższy schemat własnymi pomysłami. Pomoże Ci w tym ilustracja pod ćwiczeniem. W razie problemów skorzystaj ze słownika.



Ćw. 6.

Przeczytaj szybko dwa poniższe teksty: fragment powieści Anny Onichimowskiej pt. „Dziesięć stron świata” i fragment artykułu, a następnie dopasuj do nich tytuły. UWAGA! Jeden tytuł jest zbędny.

Skutki nadwagi	Nocne podjadanie	Pyszna kolacja
----------------	------------------	----------------

I

Jak zwykle obudził mnie głód. Próbowałem myśleć o czymś innym niż jedzenie, ale nadaremnie. Wstałem i cicho, nie zapalając światła, poszedłem do kuchni. Pamiętałem dokładnie, czego mogę się spodziewać po zawartości lodówki. Najpierw skończyłem sałatkę z halibuta, potem pochłonałem dwa hamburgery z fasolą. Przy plastrze wieprzowiny zabłysło nagle światło.

- Napijesz się czegoś? – zapytał jakby nigdy nic dziadek.
- Nie przeszkadza ci, że jestem gruby, czy tylko tak udajesz? – odpowiedziałem zdziwiony. Wzruszył ramionami.
- Mnie?! Myślę sobie, że tobie byłoby łatwiej, gdybyś był szczuplejszy. Miałbyś lepszą kondycję, to wszystko – zamyślił się na chwilę. – Mój kuzyn kiedyś ważył ze 140 kilogramów. Był fajny, ale trudno było się z nim bawić, bo zaraz się męczył – opowiadał dziadek. – Marzył o tym, żeby grać w hokeja, schudł o połowę i w końcu został nawet dobrym bramkarzem. Grunt to mieć motywację.

Na podst. „Dziesięć stron świata” Anny Onichimowskiej

II

Już połowa Polaków ma nadwagę, a co piątego dotyczy problem otyłości. Co roku na świecie z powodu chorób powiązanych z otyłością umiera 2,5 mln ludzi. Do jakich problemów prowadzi otyłość?

1. Choroby układu krążenia.
2. Nadciśnienie tętnicze.
3. Cukrzyca.
4. Zaburzenia oddychania.
5. Ryzyko bezpłodności.
6. Zwrodnienia stawów.
7. Choroby nowotworowe.
8. Zaburzenia psychiczne.

Na pdst.: <https://www.medonet.pl/narodowy-test-zdrowia-polakow/co-dolega-polakom-,10-zdrowotnych-skutkow-otylosci,galeria,379053.html>



Ćw. 7.

Przeczytaj teksty raz jeszcze, tym razem uważnie, i zaznacz, w którym z nich pojawia się ta informacja.

	Tekst I	Tekst II
1. Bardzo wielu ludzi cierpi na otyłość.		X
2. Nadwaga wynika ze złej diety.		
3. Ludzie otyli jedzą dużo i tłusto.		
4. Otyłość może być przyczyną śmierci.		
5. Zbyt duża waga ciała często powoduje raka.		
6. Dla otyłych ludzi wykonywanie niektórych aktywności jest trudne lub niemożliwe.		
7. Nadwaga prowadzi do problemów z układem kostnym.		
8. Skuteczna walka z nadwagą zależy od nastawienia osoby otyłej.		



Ćw. 8.

Dopasuj wyrażenia z drugiego tekstu do obrazków.

Ćwiczenie znajdziesz tutaj:

<https://wordwall.net/play/3531/753/609>.

W razie problemów skorzystaj ze słownika.





Ćw. 9.

Dlaczego ludzie (np. bohater pierwszego tekstu lub młodzi ludzie na poniższej ilustracji) źle się odżywiają i świadomie szkodzą swojemu zdrowiu? Zastanów się nad tym. Możesz, ale nie musisz, zapisywać odpowiedzi. Już za chwilę podyskutujemy o tym wspólnie.



SPOTKANIE Z GRUPĄ

Pamiętaj, aby po 30 minutach połączyć z grupą. Gotowy/Gotowa? Zapraszamy!



PRACA DOMOWA

Nauč się na pamięć wiersza Jana Kochanowskiego pt. „Na zdrowie” i nagraj swoją recytację. Zwróć uwagę na znaczenie tekstu i staraj się mówić przekonująco, w odpowiednim tempie i z właściwą intonacją. Pomoże Ci w tym nagranie:

<https://www.youtube.com/watch?v=cljWLYh8RdA>.

Gdy Twoje nagranie będzie gotowe, prześlij je do mnie. Na pewno dasz radę! Powodzenia!

