

Nr 7
Krosno 2026

STUDIUM
JĘZYKÓW
OBcych



Państwowa Akademia
Nauk Stosowanych
w Krośnie

Academia
Kursy Języków Obcych

ACADEMIA STARS

ENGLISH THAT KEEPS YOU FIT FOR EXAMS

2026
HEALTH

TIMESAVERS

USE OF ENGLISH

EXAM PRACTICE

WRITE WITH

CONFIDENCE



Academia
Kursy Języków Obcych

Magazyn Językowy **Academia Stars**

Redaktor: Joanna Krochmal

Zespół redakcyjny: lektorzy Studium Języków Obcych PANS w Krośnie:

Katarzyna Albrycht-Błahut, Agnieszka Antosz-Kasprzyk, Sylwia Brońska-Putzig, Kamila Kurdziel, Marta Maksym, Elżbieta Pawlik

Skład i przygotowanie do druku: Karol Twardosz

Oprawa graficzna: Karol Twardosz

Krosno 2026 r.

ISSN 3072-3826

DRODZY CZYTELNICY

Z radością oddajemy w Wasze ręce siódmy numer magazynu językowego *Academia Stars* — a jak wiadomo, siódemka to szczęśliwa liczba! Tym razem jednak to wydanie jest wyjątkowe nie tylko ze względu na numer, ale przede wszystkim dlatego, że spotykamy się w zupełnie nowym formacie.

Nasz magazyn zyskał bardziej praktyczny charakter. Znajdziecie w nim kompleksowe zestawy przygotowujące do egzaminu ósmoklasisty oraz matury, opracowane w różnorodnych formatach, tak aby nauka była skuteczna, angażująca i maksymalnie zbliżona do realnych wymagań egzaminacyjnych. Przygotowaliśmy dla Was:

- teksty do czytania ze zrozumieniem,
- zadania gramatyczne,
- ćwiczenia utrwalające słownictwo,
- gry językowe,
- scenariusze rozwijające umiejętność swobodnej wypowiedzi,
- praktyczne wskazówki i porady dotyczące pisania,
- oraz dodatkowe materiały wspierające systematyczne powtórki.

Nowa formuła oznacza większą przejrzystość, wyraźny podział na sekcje tematyczne oraz zadania dopasowane do różnych poziomów zaawansowania. Każdy dział został zaprojektowany tak, aby można było z niego korzystać zarówno w klasie, jak i podczas samodzielnej nauki.

Siódmy numer w całości poświęcamy tematowi zdrowia. To zagadnienie nie tylko pojawiające się w arkuszach egzaminacyjnych, ale również bliskie każdemu z nas — od wizyt u lekarza, przez zdrowy styl życia, dietę i aktywność fizyczną, aż po zdrowie psychiczne czy profilaktykę. Mamy nadzieję, że dzięki naszym dydaktycznym propozycjom będziecie mogli rozwijać słownictwo i struktury językowe w konkretnych, praktycznych kontekstach.

Wierzimy, że nowy format magazynu stanie się dla Was nie tylko wsparciem w przygotowaniach do egzaminów, ale także inspiracją do świadomej, efektywnej nauki, co przełoży się na wymierne efekty w postaci solidnych kompetencji językowych.

Zapraszamy Was do odkrywania sekretów tego numeru strona po stronie. Będzie nam bardzo miło, jeśli nowe wydanie magazynu *Academia Stars* przypadnie Wam do edukacyjnego gustu i stanie się praktycznym drogowskazem w Waszej językowej podróży.

Miłej lektury!

Lektorzy Studium Języków Obcych

Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie

OD KURSU DO KONKURSU, CZYLI KULISY DZIAŁALNOŚCI **STUDIUM JĘZYKÓW OBCYCH**

Stodium Języków Obcych Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie to kompleksowe centrum realizacji językowych zadań specjalnych, zapewniające wszechstronność, nowoczesność oraz profesjonalizm w przyjaznej formule, co przekłada się na komfort i skuteczność nauki zgodnie z najwyższymi standardami. To wyjątkowe miejsce, zrzeszające utalentowanych lektorów języków obcych: nauczycieli, metodyków, wykwalifikowanych egzaminatorów, tłumaczy i trenerów, którzy w rzetelny i inspirujący sposób dzielą się swoją wiedzą oraz doświadczeniem, nieustannie doskonaląc własny warsztat zawodowy poprzez udział w międzynarodowych konferencjach, projektach, szkoleniach i webinarach. Wcielają się również w rolę prezenterów i speakerów, wymieniając się z szerokim gronem odbiorców praktycznymi radami i wskazówkami oraz dydaktycznymi nowinkami ze świata globalnej edukacji i językoznawstwa.



Dbłość lektorów SJO o systematyczne aktualizowanie kompetencji oraz dostosowanie ich do współczesnych trendów w edukacji językowej stała się w 2025 roku inspiracją do zorganizowania konferencji naukowej **English Today: Challenges and Innovations** adresowanej do nauczycieli języków obcych, uczniów klas o profilu językowym oraz wszystkich osób, pasjonujących się wielowymiarowymi aspektami lingwistyki. Frekwencja podczas pierwszej edycji konferencji

była imponująca – nasze zaproszenie przyjęło ponad 50 nauczycieli języków obcych z Krosna i regionu, a także studenci i maturzyści zainteresowani praktyczną wiedzą z zakresu dydaktyki oraz uczniowie klas językowych „Kopernika” i „Elektryka”, którzy licznie wzięli udział w warsztatach:



Salon gier językowych i tłumaczeń (Katarzyna Albrycht-Błahut) oraz **B2 or C1 – which exam is for you?** (Joanna Krochmal). Dopełnieniem naukowego wymiaru konferencji była sesja posterowa lektorów Studium Języków Obcych, poświęcona wybranym zagadnieniom nauki języków obcych oraz fenomenalne wystąpienie gościa honorowego Barbary Szybowskiej – trenera metodycznego z British Council Poland – która dla wszystkich zgromadzonych poprowadziła wykład inauguracyjny **‘Effective communication – a recipe for success’**, a dla nauczycieli warsztaty **‘Are we there yet? – bridging the gap between receptive and productive skills’**.



Zwieńczeniem tego dnia był finał XV Konkursu Języka Angielskiego dla uczniów szkół ponadpodstawowych, w którym rywalizowało ponad 50 uczestników, walczących o tytuł laureata oraz wartościowe nagrody w postaci voucherów na egzaminy Cambridge English Assessment C1 Advanced i B2 First.



Oprócz tego wydarzenia Studium Języków Obcych regularnie inicjuje inne konkursy, cieszące się dużą popularnością wśród zainteresowanych. W ubiegłym roku lektorzy – po wieloetapowych zmaganiach – wyłonili laureatów XI Konkursu Języka Angielskiego dla studentów PANS w Krośnie oraz nagrodzili zwycięzców konkursów języków specjalistycznych Medical English Challenge i Business English Challenge. Ta akademicka rywalizacja stanowi kulminację kursów językowych dla potrzeb zawodowych oraz wyróżnienie dla najlepszych i najbardziej ambitnych studentów naszej Uczelni, którzy w Studium Języków Obcych doskonalą swe umiejętności nie tylko w zakresie języków obcych w wersji ogólnej, lecz także w obszarze języków specjalistycznych: technicznego, medycznego oraz biznesowego. Zajęcia prowadzone są pod kierunkiem doświadczonych ekspertów, koncentrujących się na różnych dziedzinach oraz tworzących własne materiały dydaktyczne, skrypty, artykuły i tłumaczenia naukowe. Do tej pory ukazały się następujące publikacje autorstwa lektorów SJO:

SKRYPTY

- *'Basic English in Medicine and Nursing'* – Agnieszka Antosz-Kasprzyk
- *'English Vocabulary for Nurses and Medical Professionals'* – Agnieszka Antosz-Kasprzyk
- *'Business English Essentials'* – Joanna Krochmal, Elżbieta Pawlik
- *'Test Your Business English'* – Joanna Krochmal, Elżbieta Pawlik
- *'English B2+ in a Nutshell'* – Sylwia Brońska-Putzig, Joanna Krochmal
- *'InTense Travelling'* dla studentów Turystyki i Rekreacji – Katarzyna Albrycht-Błahut, Sylwia Brońska-Putzig, Marta Maksym
- *'Boost Your Advanced Grammar and Vocabulary'* – Joanna Krochmal



ARTYKUŁY

- artykuły z zakresu metodyki nauczania języka angielskiego w magazynie *Academia Stars* – lektorzy Studium Języków Obcych
- *Być tu i teraz, czyli jak nie wpaść w sidła FOMO. Porady na zdrowie* – Agnieszka Antosz-Kasprzyk
- *Wypalony uczeń. Porady na zdrowie* – Agnieszka Antosz-Kasprzyk
- *MindUpgrade: w jaki sposób nauka języków zmienia nasz mózg. Porady na zdrowie* – Agnieszka Antosz-Kasprzyk

TŁUMACZENIE KSIĄŻKI

- *Amee Baird 'Sex in the Brain – czy choroby mózgu zmieniają zachowania seksualne'* PZWL Wydawnictwo Lekarskie PWN SA – Agnieszka Antosz-Kasprzyk



a w przygotowaniu i planach wydawniczych na 2026 rok znajdują się:

- *'Practical Magic of Teaching English to Young Learners – nauczanie języka angielskiego w przedszkolu i edukacji wczesnoszkolnej'* – Agnieszka Antosz-Kasprzyk, Katarzyna Albrycht-Błahut
- *'English in Digital Marketing'* – Joanna Krochmal, Elżbieta Pawlik
- *'Języki obce wobec wyzwań współczesnego świata'* – kolaboracja lektorów SJO z członkami Studenckiego Koła Naukowego PANSGłoci



Poza działalnością akademicką i naukową Studium Języków Obcych pełni w Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie szereg innych funkcji, przekładających się na językowy prestiż oraz kompleksowość oferty edukacyjnej. Naszą „perełką” jest Uczelniany ośrodek egzaminacyjny British Council, w którym kandydaci (nieprzerwanie od 2007 roku) mogą przystępować do egzaminów Cambridge English Assessment na wybranym poziomie zaawansowania. Egzaminy te cieszą się w Krośnie niesłabnącym zainteresowaniem – co

roku do testów komputerowych w wersji Main Suite: A2 Key, B1 Preliminary, B2 First oraz C1 Advanced przystępuje około 100 kandydatów, pragnących zdobyć renomowany dyplom, stanowiący na całym świecie wiarygodne i niepodważalne potwierdzenie kompetencji językowych. Lektorzy SJO doskonale znają specyfikę egzaminów Cambridge English Assessment i z powodzeniem przygotowują kandydatów do wybranych testów w formie krótkich, intensywnych kursów doszkalających lub w standardowej, całorocznej formule. Regularnie zapraszają również wszystkich zainteresowanych na próbne sesje egzaminacyjne, tzw. Pretestings, które odbywają się w Studium Języków Obcych kilka razy w roku w tradycyjnej papierowej formie dla młodzieży i dorosłych oraz w wersji komputerowej dla dzieci.



Ta wszechstronność oferty Cambridge English Assessment przekłada się na poziom zadowolenia kandydatów, którzy doceniają perfekcyjną organizację sesji, jakość sprzętu i komfort pomieszczeń oraz praktyczne wskazówki i przyjazną, bezstresową atmosferę.

Językowa misja lektorów SJO wykracza poza pracę ze studentami i dorosłymi kursantami, obejmując swoim zasięgiem znacznie młodsze grupy: dzieci i młodzież, a także odpowiadając na specjalne potrzeby edukacyjne, takie jak przygotowanie do testu ósmoklasisty, matury na poziomie podstawowym, rozszerzonym i dwujęzycznym oraz do olimpiad przedmiotowych dla uczniów szkół podstawowych i średnich.

Kadra dydaktyczna Studium Języków Obcych tworzy trzon zespołu Akademii, która na lokalnym rynku szkół językowych wyróżnia się nowoczesną dydaktyką, efektywnością nauczania oraz atrakcyjnością oferty adresowanej do różnych grup wiekowych, poziomów zaawansowania i preferencji. Oprócz licznych komplementów i rekomendacji kursantów obiektywnym potwierdzeniem profesjonalizmu oraz najlepszą gwarancją skuteczności są wyniki naszych uczniów przystępujących do polskich egzaminów ministerialnych: testu ósmoklasisty i matury, które oscylują na poziomie 95%.



Równie imponujące rezultaty Academia osiąga na kursach przygotowujących do egzaminów Cambridge English Assessment, gdzie zdawalność kandydatów wynosi niezmiennie 100%. Liczby nie kłamią, jednak Academia to nie tylko dane i statystyki, lecz przede wszystkim społeczność niezwykłych ludzi – kursantów w wieku od 5 do 65 lat, rodziców i opiekunów, lektorów oraz władz Uczelni, którzy nieustannie wspierają nasze edukacyjne i prospołeczne inicjatywy.



Rolą każdej szkoły – w tym językowej – jest bowiem zaangażowanie w sprawy lokalnej i globalnej społeczności, troska o innych oraz budowanie relacji opartych na poczuciu przynależności i wspólnoty. Przyjazna, wspierająca i otwarta atmosfera w Akademii jest efektem wspólnie spędzonego czasu, serdecznych gestów i rozmów podczas pikników, zajęć tematycznych, warsztatów językowych, zawodów sportowych, konkursów i przedstawień, a także codziennej pracy, w której każdy uczeń wie, że może liczyć na pomoc, dyskrecję i opiekę. Bez wątplenia, lektorzy Studium Języków Obcych stworzyli miejsce wyjątkowe na językowej mapie Krosna i regionu.

Studium Języków Obcych Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie to nie tylko nowoczesne i profesjonalne centrum nauki języków obcych, lecz przede wszystkim platforma inspirująca do rozwoju, twórczego myślenia oraz aktywnego uczestnictwa w życiu akademickim i lokalnej społeczności. Poprzez łączenie wysokich standardów dydaktycznych z indywidualnym podejściem do każdego kursanta SJO udowadnia, że nauka języków obcych może być zarówno efektywna, jak i przyjemna. Zaangażowanie lektorów w projekty naukowe, konkursy, warsztaty oraz inicjatywy społeczne tworzy niepowtarzalną atmosferę współpracy, motywacji i wzajemnego wsparcia. Dzięki temu każdy uczeń, niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania, może nie tylko zdobywać wiedzę i umiejętności językowe, ale także rozwijać kompetencje społeczne, kreatywność oraz poczucie przynależności do dynamicznej i otwartej społeczności akademickiej. Studium Języków Obcych jest bez wątplenia miejscem, w którym nauka spotyka się z pasją, a profesjonalizm idzie w parze z empatią i troską o drugiego człowieka, tworząc przestrzeń, sprzyjającą rozwijaniu językowego potencjału każdego kursanta.



EGZAMINY I TESTY JĘZYKOWE

- Cambridge English Assessment
- Cambridge English Pretestings
- premiera Cambridge C1 Advanced
- konkurs języka angielskiego dla studentów PANS w Krośnie
- Business and Medical English Challenge



KURSY JĘZYKOWE

- języki specjalistyczne
- kursy wyrównawcze z języka angielskiego
- konwersacje
- przygotowanie do Cambridge English Assessment

SJO 2024/25

STUDIUM
JĘZYKÓW
OBcych



Państwowa Akademia
Nauk Stosowanych
w Krośnie

DZIAŁALNOŚĆ NAUKOWA

- Studenckie Koło Naukowe PANSglóci
- magazyn językowy **Academia Stars**
- publikacje dydaktyczne
- Konferencja **English Today**



PROMOCJA UCZELNI

- warsztaty językowe i konkurs języka angielskiego dla uczniów szkół ponadpodstawowych
- współpraca z instytucjami edukacyjnymi w Polsce
- patronat konkursów i eventów językowych
- **Academia dla lokalnej społeczności**



PANS W KROŚNIE LIDEREM CYFROWEJ CERTYFIKACJI JĘZYKOWEJ

Współczesna edukacja językowa coraz intensywniej wykorzystuje technologie cyfrowe, które wpływają nie tylko na proces nauczania, lecz także na sposób weryfikacji umiejętności językowych. Jednym z najważniejszych przejawów tej transformacji są egzaminy w wersji komputerowej, które stanowią nowoczesną alternatywę dla tradycyjnych egzaminów papierowych, odpowiadając na potrzeby kandydatów funkcjonujących w świecie zdominowanym przez technologie informacyjno-komunikacyjne.

Cyfryzacja procesu egzaminacyjnego z pewnością nie jest kwestią mody czy przemijającego trendu, przeciwnie – na stałe wkracza do świata nauki, oferując uczniom, nauczycielom i instytucjom edukacyjnym rozwiązania gwarantujące komfort, efektywność, elastyczność i obiektywizm.



Na te dynamiczne przemiany w obszarze cyfryzacji egzaminów językowych aktywnie odpowiada również Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie, która konsekwentnie

wdraża rozwiązania zgodne z aktualnymi standardami międzynarodowymi. Uczelnia nie pozostaje w tyle wobec globalnych trendów, oferując możliwość zdawania egzaminów w formule **Cambridge English Digital** – nowoczesnej, komputerowej wersji renomowanych egzaminów językowych.



Dzięki temu kandydaci mogą poddać się certyfikacji w środowisku odpowiadającym ich codziennym doświadczeniom cyfrowym, korzystając z komfortu pracy przy komputerze, przejrzystego interfejsu oraz sprawnego systemu oceniania. Zainteresowanie tą formą testowania jest imponujące – co roku w ośrodku British Council działającym przy PANS w Krośnie, obsługiwanym przez lektorów Studium Języków Obcych do egzaminów w wersji Main Suite przystępuje łącznie ponad 100 kandydatów, a w ramach próbnych testów egzaminacyjnych dla dzieci Cambridge YLE Digital w każdej sesji tworzona jest lista rezerwowa.

Cambridge English Digital

Egzaminy Cambridge English Digital są komputerową wersją honorowanych na całym świecie egzaminów językowych A2 Key, B1 Preliminary, B2 First, C1 Advanced oraz C2 Proficiency, które od wielu lat uznawane są za wiarygodny i obiektywny sposób potwierdzenia znajomości języka angielskiego. Wersja cyfrowa zachowuje ten sam poziom trudności, strukturę oraz wartość certyfikatu, różni się natomiast formą przeprowadzania egzaminu.

Zdający rozwiązują zadania w autoryzowanym centrum egzaminacyjnym, przy indywidualnym stanowisku wyposażonym w komputer, słuchawki oraz odpowiednie oprogramowanie, co zapewnia większy komfort pracy, ułatwia zarządzanie czasem oraz umożliwia intuicyjne udzielanie odpowiedzi.



Jedną z najważniejszych zalet Cambridge English Digital jest szybki dostęp do wyników. W przeciwieństwie do wersji papierowej, w której czas oczekiwania może wynosić kilka tygodni, wyniki egzaminów komputerowych są dostępne zazwyczaj w ciągu kilku do kilkunastu dni. Pozwala to kandydatom szybciej wykorzystać certyfikat w celach edukacyjnych lub zawodowych, na przykład podczas rekrutacji na studia lub do pracy.

Niewątpliwym atutem Cambridge English Digital jest również komfort pracy. Zdający odpowiadają na pytania testowe pisząc na klawiaturze, co dla wielu osób jest bardziej naturalne niż pisanie ręczne. Dzięki tej formie każdy kandydat organizuje swoje odpowiedzi w sposób przejrzysty i uporządkowany, co eliminuje problemy związane z odczytywaniem treści. Możliwość łatwej edycji tekstu, poprawiania błędów, kopiowania i wklejania wybranych fragmentów wpływa na lepszą kompozycję i organizację wypowiedzi pisemnej, co może przekładać się na wyższy wynik egzaminu. W części Listening kandydaci korzystają z rozwiązań zapewniających znakomitą

jakość dźwięku, a wielu z nich podkreśla, że praca na ekranie komputera sprzyja większej koncentracji. Warto także dodać, że wersja Cambridge English Digital zmniejsza ryzyko błędów technicznych kandydatów – system prowadzi ich przez egzamin krok po kroku, automatycznie zapisuje postępy oraz eliminuje pomyłki związane z przenoszeniem odpowiedzi na papierowy arkusz.

Istotnym atutem jest również większa dostępność terminów egzaminacyjnych. Wersja komputerowa oferuje kandydatom większą elastyczność w wyborze dogodnego terminu oraz możliwość skorzystania z sesji na życzenie, a ośrodkom pozwala na zorganizowanie większej liczby sesji w ciągu roku, przeprowadzenie egzaminów dla mniejszej liczby kandydatów, a także realizację dwóch egzaminów w ramach jednego harmonogramu.



To wszystko sprawia, że doświadczenie egzaminacyjne kandydatów jest spójne, przyjazne i mniej stresujące, a nowoczesne rozwiązania zapewniają przejrzystość oraz wysoki poziom bezpieczeństwa, przy jednoczesnym zachowaniu standardów jakości i rzetelności, z których egzaminy Cambridge English Assessment są znane na całym świecie.

Nie ulega wątpliwości, że umiejętność efektywnego korzystania z technologii oraz komunikowania się w języku angielskim to

obecnie jedne z kluczowych kompetencji XXI wieku. W kontekście egzaminów komputerowych certyfikaty językowe stanowią obiektywny dowód posiadanych umiejętności, zwiększając konkurencyjność kandydatów oraz otwierając przed nimi nowe możliwości edukacyjne i zawodowe. Wdrożenie egzaminów Cambridge English Digital stanowi wyraz dbałości Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie o wysoką jakość kształcenia, innowacyjność oraz dostosowanie oferty edukacyjnej do wymagań współczesnego rynku pracy i realiów społeczeństwa informacyjnego.



Działania te potwierdzają, że Uczelnia świadomie uczestniczy w procesie transformacji cyfrowej edukacji, łącząc tradycję akademicką z nowoczesnymi technologiami, co przekłada się na jej pozycję eksperta w obszarze testowania komputerowego.



GAP-FILL: Complete the sentences with **ONE word**. Use health-related vocabulary.

1. I try to eat _____ food every day.
2. I feel _____ when I don't get enough sleep.
3. Regular exercise helps me stay _____.
4. When I have a headache, I usually take some _____.
5. Drinking _____ is important for good health.
6. I go to the _____ when I feel ill.
7. Stress can be bad for both the body and the _____.
8. Walking is a simple way to stay _____.
9. I often catch a _____ in winter.
10. Sleep helps the body rest and _____.

ERROR CORRECTION: Each sentence contains **ONE mistake**. Find it and correct it.

1. I feel tiring when I don't sleep enough.

2. Regular exercise help me stay fit.

3. I usually take a medicine when I have headache.

4. Eating many fast food is unhealthy.

5. It is important take breaks when you study.

5-MINUTE ORAL WARM-UP

Task A: Short answers (2–3 minutes)

Answer the questions with **one sentence**.

1. What do you do when you feel ill?
2. How often do you exercise?
3. What helps you relax after school?

Task B: Choose & say (2 minutes)

Choose **TWO sentences** below and say if they are **true or false for you**. Give **one reason**.

1. I try to eat healthy food every day.
2. I often catch a cold in winter.
3. Fresh air and sunlight make me feel better.
4. It is important to take breaks when you study.

Discuss these sentences with your partner:

1. I try to eat healthy food every day.
2. I feel tired when I don't get enough sleep.
3. Regular exercise helps me stay fit.
4. When I have a headache, I usually take some medicine.
5. Drinking water is important for good health.
6. I go to the doctor when I feel ill.
7. Stress can be bad for both the body and the mind.
8. Walking is a simple way to stay active.
9. I often catch a cold in winter.
10. Sleep helps the body rest and recover.
11. Eating too much fast food is unhealthy.
12. I try to relax when I feel stressed.
13. Fresh air and sunlight make me feel better.
14. It is important to take breaks when you work or study.
15. A healthy lifestyle includes good food, exercise, and rest.

Exercise 1: Paraphrase / Sentence**transformation** (*Matura rozszerzona – transformacje zdań*)

Rewrite the sentences using the word in brackets.

Do **not** change the meaning.

1. I don't feel very well, so I'm staying at home.

(weather)

→ I'm staying at home because I'm

_____.

2. She recovered after a long illness. **(feet)**

→ After a long illness, she's finally

_____.

3. Although my grandfather is old, he is very healthy. **(fiddle)**

→ Despite his age, my grandfather is

_____.

4. The operation improved his condition, but recovery took a long time. **(pink)**

→ After the operation, it took him months to

_____.

5. If you work too hard without resting, your health will suffer. **(candle)**

→ If you _____, your health will suffer sooner or later.

Exercise 2: Multiple choice*(Matura – wybór wielokrotny)***Choose the correct answer A, B or C.**1. If someone is **under the weather**, they

- A. feel slightly ill
- B. feel very excited
- C. feel angry

2. A person who is **on the mend** is

- A. getting worse
- B. recovering
- C. seriously ill

3. If stress **takes its toll**, it

- A. completely disappears
- B. has a negative effect
- C. becomes enjoyable

4. Someone who is **fit as a fiddle** is

- A. very musical
- B. very healthy
- C. very thin

Exercise 3: Gap-fill (*Matura – uzupełnianie luk*)Complete the sentences with the correct idiomatic expression. **Use the words given.**1. After months of stress and no sleep, my body finally felt the effects — stress had _____ on my health. **ITS**2. He had to _____ to repair his knee after the accident. **UNDER**3. A weekend away by the sea was _____ for her mental health. **ARM**4. If you don't rest enough and _____, you'll get sick sooner or later. **ENDS****Exercise 4: Translation (PL → EN)***(Matura rozszerzona – tłumaczenie fragmentów zdań)*

Translate the sentences into English.

1. Zostanę dziś w domu, bo nie czuję się najlepiej.
2. Po operacji długo zajęło mu, zanim wrócił do pełni sił.
3. Regularny sen pomaga naładować baterie.
4. Sport to świetny sposób, aby rozładować stres.

Exercise 1: 1. under the weather, 2. back on her feet, 3. fit as a fiddle, 4. be back in the pink, 5. burn the candle at both ends; **Exercise 2:** 1-A, 2-B, 3-B, 4-B; **Exercise 3:** 1. taken its toll, 2. go under the knife, 3. a shot in the arm, 4. burn the candle at both ends; **Exercise 4:** 1. I'll stay at home today because I'm feeling under the weather. 2. After the operation, it took him a long time to be back in the pink. 3. Regular sleep helps you recharge your batteries. 4. Sport is a great way to blow off steam.

BINGO!

Universal and versatile ideas for A2–C1 level students

Teacher Instructions: How to Run a Word Bingo Game

Basic (A2/B1):

Students cut out the vocabulary cards and receive one bingo chart each (or students may draw their own charts in their notebooks).

Students choose 24 Bingo cards and place them face up on their charts.

Read the word in Polish aloud. If students hear a word that is on their grid, they should flip the card over.

Explain that five words in a row: vertical (↑ ↓), horizontal (← →), or diagonal (↖ ↘) make a Bingo.

The Free Space is a bonus – students don't need to place a card there.

Start the game and read one word / definition / translation / sentence at a time, slowly and clearly.

Do not repeat the same word twice.

When a student shouts "BINGO!", stop the game.

Ask the student to read the flipped-over words aloud to check if they are correct.

You can start a new round or continue the game until more students get Bingo.

Students may take the initiative and say the words or definitions.

They may play in small groups, with one student acting as the leader who says the words.

Optional follow-up:

Ask students to make sentences with the Bingo words or spell them aloud for extra practice.

Variations:

1. **Definitions A2/B1** – read out definitions; students flip over the word that corresponds to the definition.
2. **Phonetic Bingo A2/B1** – choose words students struggle to pronounce correctly and read them aloud, or (with B2/C1 levels) write the phonetic transcription on the board.
3. **Fill in the gap B2/C1** – read out a sentence and replace the required word with **BINGO**, e.g. Tony was operated on by an excellent **BINGO** the other day. (**answer: surgeon**) Students then flip over the correct vocabulary card.



(Teacher's materials!)

BINGO!

**IF YOU HAVE THE WORD THE TEACHER READS, FLIP IT OVER.
FIVE WORDS IN A ROW: VERTICAL ↑, HORIZONTAL →,
OR DIAGONAL MAKE A BINGO!**

		FREE SPACE		

BINGO CARDS FOR STUDENTS - PHOTOCOPIABLE

bacteria	overweight	temperature	ache	ear
stomach	knee	teeth	calm down	diet
well-being	A&E	antibiotics	bandage	emergency
surgeon	wound	X-ray	prescribe	fever
concussion	patient	health	disease	cough
allergic to	dizzy	disabled	rash	fit
GP	health check	ointment	advice	appointment
treat	choke	sprain	flu	symptom
off sick	sore throat	tummy	cut	first aid
look after	faint	plaster	neck	toe

01

This exercise may be used in multiple ways.

Students may work:

- **individually**
- **in pairs**
- **in teams of four**
- **as a whole group,**
- **discussing one topic at the same time.**

02

Each card consists of a **key topic and four related ideas.**

Students discuss them using their own ideas and examples.

Encourage them To use full sentences,

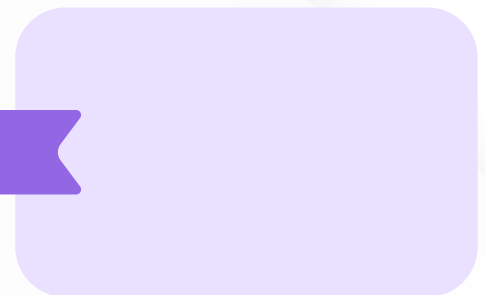
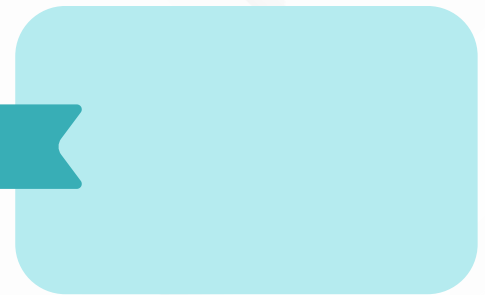
03

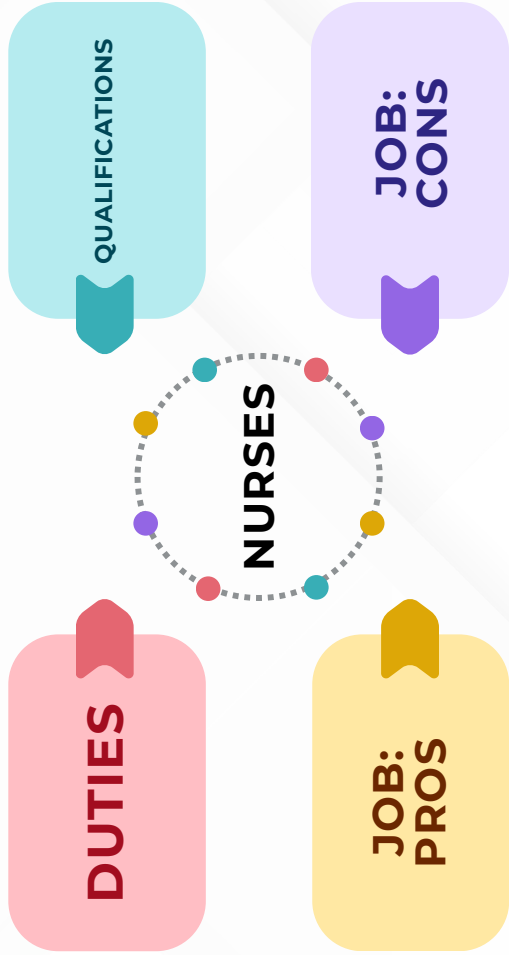
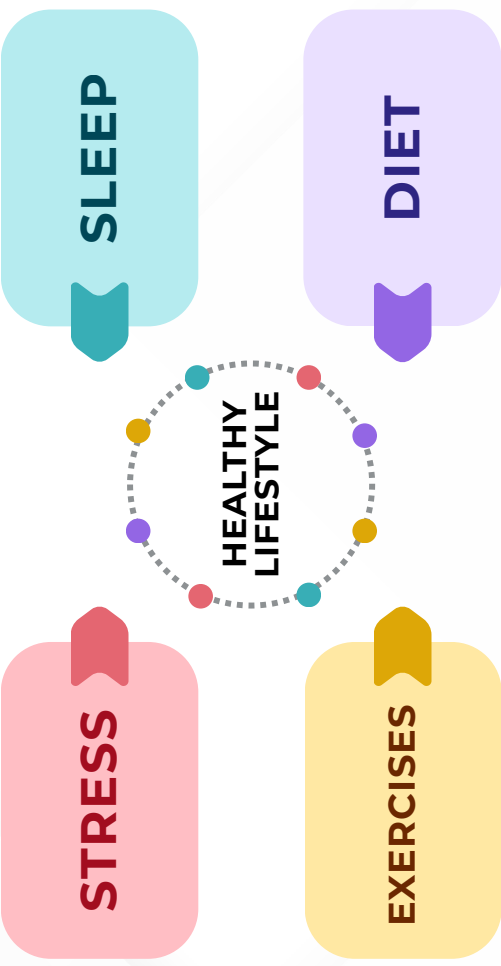
It works well with **students of different levels of proficiency** because they use vocabulary and structures appropriate to their knowledge.

04

The activity may also be used as a **writing exercise.**

Enjoy!





FLU

CHICKENPOX

SYMPTOMS & TREATMENTS

DUTIES

QUALIFICATIONS

DOCTORS

BROKEN BONE

ALLERGY

TYPES OF DOCTORS

JOB: PROS & CONS

FIRST AID KIT

CPR

FIRST AID

BODY CHANGE

ILLNESSES

THE ELDERLY

SEVERE BLEEDING

CHOKING

EVERYDAY PROBLEMS

USEFUL EQUIPMENT

LESSON 1: TEENAGE MENTAL HEALTH MATTERS – matura podstawowa

Cel główny: Rozwijanie umiejętności rozumienia tekstów pisanych; Czas: 45 min.

I. LEAD-IN

TASK 1. What do you think? Say True/False and explain why.

1. Mental health problems affect only adults.
2. Teenagers often feel stressed because of school and social pressure.
3. Teenagers rarely ask for help.
4. Good sleep can improve emotional well-being.

TASK 2. Vocabulary. Complete the sentences with the appropriate words from the box. **Two words have been given additionally.**

ANXIETY • EMOTIONS • SUPPORT
PRESSURE • PREVENT • CONFIDENCE
ROUTINE • BALANCE

1. Talking about your feelings helps you understand your _____ better.
2. Many teenagers feel a lot of _____ at school.
3. Asking for _____ can stop small problems from becoming serious.
4. Daily _____, such as regular sleep, can improve mental health.
5. Learning how to manage stress can help _____ future problems.
6. Emotional _____ is important for a healthy life.

TASK 3. Use of English. Complete the sentences with the correct form of the words in brackets. Sometimes it may be necessary to add some words.

1. If teenagers _____ (sleep) longer, they would feel less stressed.
2. Many young people avoid _____ (talk) about their emotions.
3. Stress can be reduced by _____ (learn) relaxation techniques.
4. Teenagers should _____ (encourage) to ask for help.
5. Feeling understood makes people _____ (feel) more confident.

II. PRE-READING SKILLS

TASK 4. Reading for gist – the main purpose of each text.

Zadanie z czterema tekstami. Uczeń otrzymuje cztery teksty (A,B,C,D) do przeczytania. Mogą to być wpisy z bloga, reklamy, ulotki, dialogi itd. Wszystkie teksty są ze sobą połączone tematycznie. Po przeczytaniu tekstów uczeń uzupełnia dwa zadania.

Celem pierwszego jest rozumienie intencji autora. Przeczytaj wszystkie cztery teksty z zadania maturalnego i sprawdź, czy potrafisz rozwiązać to zadanie. Dopasuj tekst (A-D) do jednego zdania, które podsumowuje jego główny cel.

- A. To show that talking about emotions can change your attitude
- B. To describe a personal request for help
- C. To encourage teenagers to take part in organised support programmes
- D. To explain why modern life creates emotional pressure

Tekst A: ___ Tekst B: ___ Tekst C: ___ Tekst D: ___

TASK 5. Reading for details

Następnie uczeń musi uzupełnić luki swoimi słowami zgodnie z treścią tekstów (A-D). Można wpisać tylko konkretną liczbę słów. W przypadku tego zadania są to cztery słowa na lukę. Liczba słów jest określona w poleceniu.

Zadania przygotowujące:

I. Zaznacz T (True), F (False) lub NS (Not stated).

1. Social media is the only reason teenagers feel stressed.
2. The narrator in Text B used to hide their emotions.
3. Leo has already talked to a professional.
4. The Youth Mental Health Centre focuses only on therapy.

II. W drugim zadaniu może też być potrzebna umiejętność parafrazowania. **Znajdź w tekstach informacje pasujące do poniższych zdań i wybierz najlepszą parafrazę.**

1. Teenagers today face many expectations.
 - a) Young people are expected to deal with many challenges.
 - b) Teenagers are stronger than before.
 - c) Expectations no longer affect young people.
2. Learning emotional skills is a long-term investment.
 - a) Emotional skills are useful only at school.
 - b) Understanding emotions helps in future life.
 - c) These skills are difficult to learn.
3. Asking for help doesn't always mean treatment.
 - a) Support is only for people with serious problems.
 - b) Help can be useful even before problems grow.
 - c) Treatment always starts with diagnosis.

III. READING

Zadanie maturalne. **Przeczytaj cztery teksty (A-D). Wykonaj zadania 1.1.-1.7. zgodnie z poleceniami.**

Tekst A

TEEN WELL-BEING REPORT

In recent years, psychologists have warned that teenagers are under more pressure than ever before. Social media, school expectations and lack of rest all influence mental health.

One important change has already been introduced in some countries. After long discussions with mental health experts, schools decided to delay the start of morning classes. Research showed that teenagers who sleep longer are less anxious, more focused and better at dealing with everyday problems.

Specialists agree that even small changes in daily routines can strongly affect emotional balance.

Na podstawie: mind.org.uk

Tekst B

<https://blog/rze4340c>

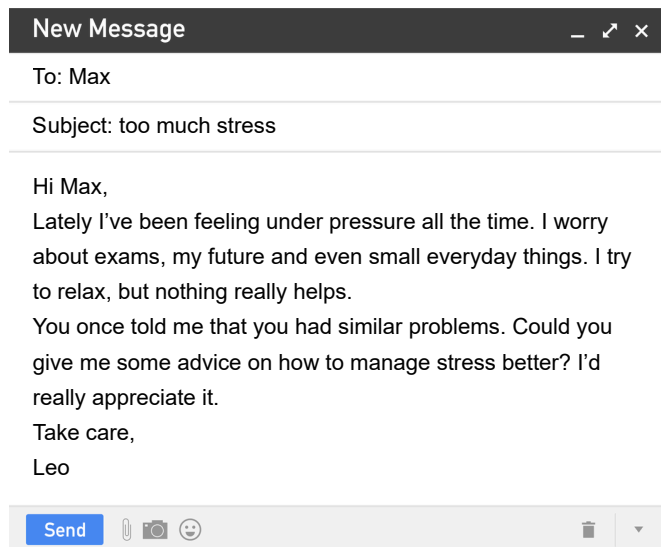
LEARNING TO TALK ABOUT EMOTIONS

For a long time, I believed that strong people never complain. When I felt stressed or overwhelmed, I tried to ignore it. Unfortunately, that only made things worse.

Everything changed when I took part in a school workshop about mental health. I learned that recognising emotions and speaking openly about them helps prevent serious problems in the future. These skills are useful not only at school, but also in relationships and at work.

Today I know that emotional awareness is just as important as physical health.

Tekst C



Tekst D



Na podstawie: youngminds.org.uk

Zadanie 5.1.-5.3.

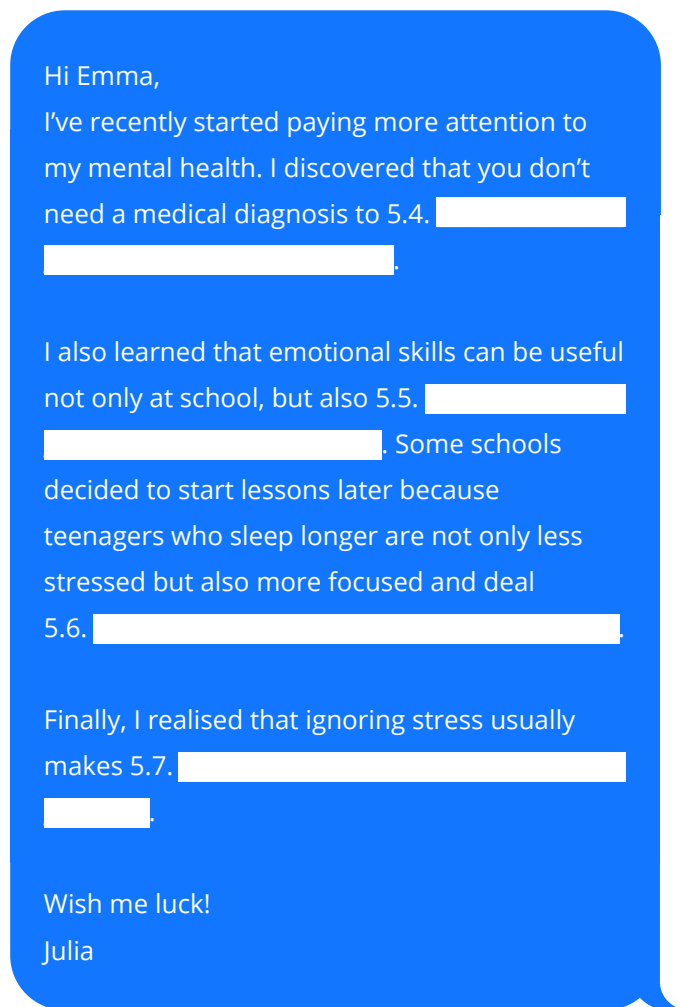
Przeczytaj zdania 1.1.-1.3. Dopasuj do każdego zdania właściwy tekst (A-D). Wpisz odpowiedzi do tabeli. Uwaga: jeden tekst nie pasuje do żadnego zdania.

5.1. In this text, the writer asks someone for personal advice.	
5.2. According to this text, understanding emotions can help in many areas of life.	
5.3. This text refers to changes made after consulting specialists.	

Key: **Task 5: 5.1 C 5.2 B 5.3 A;**
5.4 ask for help 5.5 at work/in relationships 5.6 with their problems better 5.7 things worse;

Zadanie 5.4.-5.7.

Przeczytaj wiadomość, którą Julia wysłała do koleżanki. Uzupełnij luki 5.4.-5.7. zgodnie z treścią tekstów (A–D), tak, aby jak najbardziej precyzyjnie oddać ich sens. **Uwaga:** w każdą lukę można wpisać **maksymalnie cztery wyrazy**.



LESSON 2: HEALTH AND WELLBEING – matura podstawowa

Cel główny: Rozwijanie umiejętności pisania; Czas: 45 min.

I. LEAD-IN

TASK 1. What do you think? **Discuss** in pairs or small groups.

1. What can cause stress in young people? Name a few things.
2. How can young people deal with their stress? Name a few strategies. .

II. VOCABULARY AND GRAMMAR BOOSTER

TASK 2. Complete the sentences with the words below. **Two words are given additionally.**

ANXIETY • HABITS • SELF-ESTEEM
COPING • EXHAUSTED • FOCUS
ROUTINE • HELPFUL

1. Many teenagers feel _____ when they have too many responsibilities.
2. Healthy daily _____, such as regular sleep, support mental well-being.
3. Talking to a trusted adult can be _____ in difficult situations.
4. Learning _____ strategies helps young people deal with stress.
5. Strong _____ helps teenagers believe in themselves.

TASK 3. What exactly do young people worry about? **Combine** situations (1-5) with their descriptions (A-E).

Exams	A. feeling tired and unable to focus
Social media	B. worrying about likes and opinions
Family problems	C. stress connected with grades
Lack of sleep	D. having to meet new people
New school	E. arguments at home

TASK 4. Grammar – giving advice.

Complete the sentences with the appropriate forms: **should / shouldn't / can / need to.**

1. Young people _____ ask a trusted adult for help.
2. You _____ find time to rest every day.
3. Teenagers _____ talk about their problems.
4. You _____ ignore stress for a long time.

TASK 5. Linking ideas – coherence.

Combine sentences using the given words:

because, although, so, when, but. Sometimes **more than one answer** is possible.

1. Stress is common. It can be managed.
2. I didn't want to ask for help. I felt better after talking.
3. Mental health is important. Teenagers often feel stressed.
4. I was nervous. I talked to my friend.

Key: **Task 2:** 1.anxiety, 2.habits; 3.helpful, 4.coping, 5.self-esteem; **Task 3:** 1.C, 2.B, 3.E, 4.A, 5.D; **Task 4:** 1.should,can; 2.need to, should; 3.should; 4.shouldn't; **Task 5:** 1. Although stress is common, it can be managed. Stress is common, but it can be managed. 2. I didn't want to ask for help, but I felt better after talking. Although I didn't want to ask for help, I felt better after talking. 3. Mental health is important, so teenagers often feel stressed. Teenagers often feel stressed because mental health is important. 4. When I was nervous, I talked to my friend. I talked to my friend because I was nervous.

III. PRE-WRITING EXERCISES

TASK 6. Useful phrases – e-mail language.
Complete the sentences **in your own words**.

1. I'm writing to tell you about _____
2. One situation that causes stress is _____
3. In my opinion, asking for help is _____
4. I think teenagers should _____
5. Take care and _____

TASK 7. Mini-writing – planning your e-mail. Take short notes (1-2 sentences for each point).

1. **Why is mental health important for every teenager?**

.....
.....

2. Describe one stressful situation.

What happened? Why was it stressful?

.....
.....

3. Describe two ways to deal with stress.

How are they helpful?

.....
.....

IV. WRITING - Zadanie maturalne. Wypowiedź pisemna

Właśnie rozpocząłeś / rozpoczęłaś udział w szkolnym projekcie dotyczącym zdrowia psychicznego nastolatków. Napisz e-mail (80–130 wyrazów) do kolegi / koleżanki z zagranicy, w którym:

- wyjaśnisz, dlaczego temat zdrowia psychicznego jest ważny dla młodych ludzi,
- opisziesz dwie sytuacje, które mogą powodować stres u nastolatków,
- zaproponujesz dwa sposoby radzenia sobie ze stresem,
- wyrazisz swoją opinię na temat proszenia o pomoc w sprawach dotyczących zdrowia psychicznego.

Pamiętaj o zachowaniu odpowiedniej formy i stylu wypowiedzi.

ZANIM PRZYSTĄPISZ DO PISANIA

1. Zaplanuj strukturę e-maila

- **Powitanie:** np. „Hi [Name],”
- **Wprowadzenie:** krótko o projekcie i dlaczego temat zdrowia psychicznego jest istotny.
- **Opis sytuacji stresowych:** dwie sytuacje z życia nastolatków; opis sytuacji, dlaczego są stresujące
- Sposoby radzenia sobie ze stresem: dwa konkretne pomysły; co robić, jak jest to pomocne
- Twoja opinia o proszeniu o pomoc: 1, 2 osobiste zdania.
- Zakończenie: np. „Best wishes,” + imię.

2. Używaj prostego, jasnego języka. Dbaj o to, żeby poszczególne zdania były logiczne.

Unikaj skomplikowanych wyrazów, jeśli nie jesteś pewny ich znaczenia.

Stosuj spójnik i łączniki np. Firstly, Secondly, Moreover, In my opinion, For example.

Trzymaj się limitu słów (80–130)

TASK 1. DEFINITIONS. Match the words in the box with their definitions:

LUNGS SYMPTOM FEVER SWOLLEN
MUSCLES PAINKILLER RASH
STITCHES COUGH APPOINTMENT

1. special thread used to join the edges of a deep cut: _____
2. any feeling of illness or physical or mental change that is caused by a particular disease: _____
3. a medical condition in which the body temperature is higher than usual: _____
4. a formal arrangement to meet or visit someone at a particular time and place: _____
5. tissues in the body that can tighten and relax to produce movement: _____
6. larger than usual, puffed up or misshapen as a result of some injury or illness: _____
7. a lot of small red spots on the skin: _____
8. two organs located in the chest with which people breathe: _____
9. a drug that is used to reduce or remove physical pain: _____
10. a quick and loud burst of air from your lungs, often repeated that accompanies common colds, infections, allergies and asthma: _____

TASK 2. MULTIPLE CHOICE. Choose the right option:

1. I've got a **runny / running** nose and I can't stop sneezing. I think it's a cold.
2. My grandmother suffers from hypertension which is high blood **pleasure / pressure**.

3. She had to give up her job to look **out / after** her elderly mother.
4. Daily insulin **injections / infections** are necessary for some diabetics.
5. She felt **crazy / dizzy** and needed to sit down as she was not able to balance.
6. **Organic / Junk** food is not good for your health because it is high in fat, sugar, or artificial substances.
7. A **paramedic / surgeon** arrived in an ambulance to provide medical help at the site of the accident.
8. My head **hurts / pains**.
9. He has a **twisted / sore** throat and a fever. It might be the flu.
10. 112 is an **emergency / disaster** number which is available free of charge throughout the European Union.

TASK 3. MISSING LETTERS. Complete the words with the missing letters:

1. After falling off the ladder, he had a few cuts and dark __ u __ s, but nothing serious.
2. The doctor examined him and took his __ m ____ t ____ to check whether he had a fever.
3. A __ l __ c __ diet is essential for healthy growth.
4. Several people were __ j _ r __ in a car crash and taken to hospital.
5. If you have a t __ _ h __ _ , you need to make an appointment with your dentist.
6. He has been _ l l ____ to cat fur, so he needs to avoid them.
7. She _ p ____ n __ her ankle playing squash.
8. Good n __ r _ t ____ is essential if patients are to make a quick recovery.
9. If you are _ v __ w ____ h __ , you may suffer from heart problems or different types of cancer.
10. There is a long and painful _ r __ t ____ for this disease.

TASK 1: 1. stitches, 2. symptom, 3. fever, 4. appointment, 5. muscles, 6. swollen, 7. rash, 8. lungs, 9. painkiller, 10. cough; **TASK 2:** 1. runny, 2. pressure, 3. after, 4. injections, 5. dizzy, 6. junk, 7. paramedic, 8. hurts, 9. sore, 10. emergency. **TASK 3:** 1. bruises, 2. temperature, 3. balanced, 4. injured, 5. toothache, 6. allergic, 7. sprained, 8. nutrition, 9. overweight, 10. treatment.

TASK 4. TRANSLATIONS. Translate into English:

- How long _____
(**masz te objawy**)?
- _____ (**Co ci dolega**)?
- _____ (**Jedzenie owoców i warzyw**) is essential for staying healthy.
- _____ (**Chciałbym umówić się na wizytę**) with the dentist.
- _____ (**Lepiej, żebyś przestał**) smoking.
- _____ (**To był tak stresujący dzień**) that I've got a terrible headache.
- _____ (**Pójdę do lekarza**) if I keep coughing.
- _____ (**Czy kiedykolwiek zażywałeś**) antibiotics?
- I don't think _____ (**potrzebuję operacji**).
- _____ (**Nie powinieneś jeść**) so much sugar.

TASK 5. GRAMMAR COMPLETION. Complete the sentences with the correct form of the words in brackets:

- _____ (**you / ever / break**) a bone?
- How long _____ (**it / usually / take / recover**) from the flu?
- When I was a child, I _____ (**be / afraid / go**) to the dentist.
- He _____ (**hate / visit**) the doctor, even for a check-up.
- You would feel better if you _____ (**have / healthy**) lifestyle than now.
- I _____ (**never / try**) acupuncture before.

- These pills _____ (**use**) to relieve pain.
- The nurse _____ (**check**) my blood pressure right now.
- _____ (**you / feel / like / take**) a short break to rest and drink some water?
- My appointment _____ (**cancel**) yesterday because the doctor was sick.

TASK 6. KEY WORD TRANSFORMATIONS.

Paraphrase:

- This treatment is too expensive for me. **AFFORD**
→ I _____ for this expensive treatment.
- They are trying to find a good nutrition plan. **FOR**
→ They _____ a good nutrition plan.
- They want to start a healthier lifestyle. **GOING**
→ They _____ a healthier lifestyle.
- You should take the medicine regularly. **WOULD**
→ If _____, _____ the medicine regularly.
- You mustn't ignore your doctor's advice. **ALLOWED**
→ You _____ your doctor's advice.
- Could you look at my shoulder, please? **TO**
→ I would _____ at my shoulder, please.
- I think you should have an X-ray. **DON'T**
→ Why _____?
- 'Don't eat junk food every day', the doctor told me. **NOT**
→ The doctor told me _____ every day.
- I started taking vitamins last month. **BEEN**
→ I _____ vitamins since last month.
- People drink too much alcohol, which is really harmful. **TO**
→ It _____ too much alcohol.

Task 4: 1.have you had these/the symptoms, 2.What's the matter/What seems to be the problem, 3.eating fruit(s) and vegetables, 4.I would/I'd like to make an appointment, 5. You had/you'd better stop/give up/quit, 6.it was such a stressful day, 7.I will/I'll go to the doctor/visit the doctor, 8. Have you ever taken, 9. I need an operation/surgery, 10.you should not/shouldn't/ought not to/oughtn't to eat.

Task 5: 1.have you ever broken, 2.does it usually take to recover, 3.I was/used to be afraid of going, 4.hates visiting, 5.had a healthier, 6.have never tried, 7.are used, 8. is checking/is going to check, 9.do you feel like taking, 10.was cancelled/canceled AmE

Task 6: 1.can't afford to pay, 2.are looking/searching for, 3.are going to start, 4.I were you, I would take, 5.are not allowed to ignore, 6.like you to look at, 7.don't you have an X-ray, 8.not to eat junk food, 9.have been taking, 10.is really harmful to drink.

Present Simple & Present Continuous
(*healthy habits vs temporary problems*)

Present Simple → things that are **always true**, routines, habits
healthy lifestyle, daily habits

Present Continuous → things happening **now**, temporary situations
illnesses, symptoms, treatment

Task 1. Choose the correct form and complete the sentences. Pay attention to the key words.

1. I *usually* _____ (sleep) 8 hours, but *this week* I _____ (sleep) very badly.
2. My dad _____ (work) as a doctor.
3. He _____ (work) night shifts *this month*.
4. We _____ (drink) a lot of water to stay healthy.
5. I _____ (drink) herbal tea *right now* because I have a sore throat.

Task 2. Write a few sentences about yourself. Remember about the difference!

- A. Present Simple** for healthy habits
B. Present Continuous for something temporary

Present Perfect vs Past Simple (*health experiences vs specific past events*)

Present Perfect → the exact time is **not important** or **not mentioned**, the experience has a connection with **now**
general life experiences related to health

Past Simple → actions that happened at a **specific** time in the past, the time is **known** or **mentioned**
specific events

Task 3. Complete the sentences with Present Perfect or Past Simple. Remember about the key words.

1. I _____ (have) a stomach ache *yesterday*.
2. She _____ *never* _____ (break) a bone.
3. We _____ (go) to the doctor *last Monday*.
4. He _____ *already* _____ (take) the medicine.
5. They _____ (be) in hospital *when they were* children.
6. I _____ (have) a headache *all day*.
7. He _____ (catch) the flu *last winter*.
8. She _____ (not / feel) well *since* Friday.
9. He _____ (sprain) his ankle during the match *yesterday*.
10. He _____ (have) back pain *for several weeks*.

Task 4. Choose the correct option based on time expressions.

1. I **have had/ had** a serious injury two years ago.
2. She **has undergone/underwent** a very important surgery recently.
3. We **have gone/went** to the dentist last week.
4. She **has broken/broke** an arm and can't write now.
5. They **have been/were** ill in January.

Present Simple&Present Continuous, 1: 1.sleep, am sleeping; 2.works; 3.is working; 4. drink; 5. Am drinking.

Present Perfect&Past Simple, 3: 1.had; 2.has broken; 3.went; 4.have taken; 5. Were; 6.have had; 7.caught; 8.hasn't felt; 9.sprained; 10. has had. 4: 1.had; 2.has undergone; 3.went; 4.has broken; 5.were

MODAL VERBS – should vs should have (giving health advice)

Use **SHOULD + basic form** when a doctor gives advice during a visit, or when we talk about what is good for our health **now** or **in the future**. E.g.:

- The doctor says: You **should drink** more water.
- You **should rest** for a few days.
- You **should take** this medicine every day.

Use **SHOULD HAVE + III/ed** when you talk about **the past**, in the following situations: after an illness, when symptoms are worse, when we think about a past mistake. E.g.:

- The doctor says: You **should have come** earlier.
- The patient says: I **should have taken** the medicine.
- She **should have rested**, but she didn't.

Task 1. Complete the sentences. Choose *should* or *should have* and use the verb in brackets.

1. You have a high fever. You _____ (drink) more water.
2. The pain started three days ago. You _____ (see) a doctor earlier.
3. If you feel dizzy, you _____ (sit) down and rest.
4. He didn't take his medicine yesterday. He _____ (take) it.
5. You are coughing a lot now. You _____ (stop) smoking.
6. She feels very tired today. She _____ (go) to bed earlier tonight.
7. I ignored the symptoms last week. I _____ (listen) to my body.
8. If the symptoms get worse, you _____ (call) the doctor.

9. He has a stomach ache now. He _____ (eat) something light.
10. She worked during the flu and it got worse. She _____ (rest) at home.

Task 2. Complete the second sentence so that it has the same meaning as the first one. Use 2–4 words.

You must use *should* or *should have*.

1. It is a good idea to rest when you have the flu.
You _____ when you have the flu.
2. It was a mistake not to see a doctor earlier.
You _____ a doctor earlier.
3. It is good advice to drink more water during a fever.
You _____ more water during a fever.
4. It was a bad idea not to take the medicine yesterday.
You _____ the medicine yesterday.
5. It is important to stop working if you feel very weak.
You _____ working if you feel very weak.

1: 1.should drink; 2.should have seen; 3.should sit; 4.should have taken; 5.should stop/should have stopped; 6.should go; 7.should have listened; 8.should call; 9.should eat; 10.should rest/should have rested.
2: 1.should rest; 2.should have seen; 3.should drink; 4.should have taken; 5.should stop.

1. Choose A, B or C.

1. I stayed at home because I felt really _____.
A) healthy B) ill C) fit
2. She has a bad ___ and needs to see a dentist.
A) headache B) toothache C) stomachache
3. He caught a/an _____ from someone coughing and sneezing on the bus.
A) disease B) sea-sickness C) infection
4. A _____ is a doctor for children.
A) surgeon B) paediatrician C) midwife
5. You should put a _____ on the wound.
A) bandage B) syringe C) stretcher
6. She fainted and lost _____ for a moment.
A) sanity B) consciousness C) appetite
7. Asthma is a serious _____.
A) injury B) disease C) ache
8. He has a high _____ and should stay in bed.
A) pain B) temperature C) wound
9. My back _____ after a long day at work.
A) hurts B) breaks C) infects
10. The nurse gave him an _____.
A) operation B) injection C) infection
11. Flu is very _____ in winter.
A) hygienic B) contagious C) harmless
12. She suffers _____ depression.
A) from B) of C) with
13. He was taken to the _____ ward after the accident.
A) waiting B) casualty C) operating
14. A broken arm needs a _____.
A) plaster B) pill C) syrup
15. He went to the _____ to buy medicine.
A) clinic B) chemist's C) ward
16. She has an allergy _____ nuts.
A) for B) from C) to
17. After the accident he had internal _____.
A) bleeding B) rash C) itch

18. The doctor wrote a _____. **A) operation B) prescription C) vaccination**
19. She is _____ as a fiddle.
A) sick B) weak C) fit
20. He was _____ after the accident.
A) unconscious B) hygienic C) harmless

2. Word Formation – fill in the gap with the right form of the word.

1. Smoking is very _____. (HARM)
2. He suffers from a mental _____. (DISABLE)
3. Eating too much is very _____. (HEALTH)
4. She suffers from _____ of muscles. (WEAK)
5. This disease is highly _____. (INFECTION)
6. Regular exercise improves your _____. (FIT)
7. He is mentally _____. (HANDICAP)
8. She made a quick _____. (RECOVER)
9. There is a great _____ in his condition. (IMPROVE)
10. The patient needs further _____. (TREAT)
11. He was badly _____ in the crash. (INJURE)
12. Pain _____ is someone's ability to endure pain. (TOLERATE)
13. She has a hearing _____. (IMPAIR)
14. His lifestyle is very _____. He does sports and eats well. (HEALTH)
15. The doctor examined him _____. (CARE)
16. Stress can cause nervous _____. (BREAK)
17. He is overweight and needs to _____ weight. (LOSS)
18. This disease is _____. (HEREDITY)
19. This _____ doesn't seem to be very serious. (SICK)
20. The patient remained _____ for days. (CONSCIOUS)

1. Multiple Choice: 1. B 2. B 3. C 4. B 5. A 6. B 7. B 8. B 9. A 10. B 11. B 12. A 13. B 14. A 15. B 16. C 17. A 18. B 19. C 20. A

2. Word Formation: 1. harmful 2. disability 3. unhealthy 4. weakness 5. infectious 6. fitness 7. handicapped 8. recovery 9. improvement 10. treatment 11. injured 12. tolerance 13. impairment 14. healthy 15. carefully 16. breakdown 17. lose 18. hereditary 19. sickness 20. unconscious

3. Key Word Transformations – do not change the word in brackets.

1. She recovered quickly. (GOT)
She _____ quickly.
2. The doctor operated on him. (HAD)
He _____.
3. She is allergic to pollen. (FROM)
She _____ pollen.
4. He lost consciousness. (OUT)
He _____.
5. He has flu. (DOWN)
He is _____ flu.
6. She gained weight. (PUT)
She _____ weight.
7. He is seriously ill. (FROM)
He _____ a serious illness.
8. The nurse gave him an injection. (WAS)
He _____ an injection.
9. She regained consciousness. (ROUND)
She _____.
10. He has a serious problem with alcohol. (TO)
He is _____ alcohol.

4. Open Cloze – Fill in the gaps with one word.

1. He stayed ____ bed with flu.
2. The doctor specializes ____ cardiology.
3. She is ____ good health.
4. He fainted ____ pain.
5. This medicine is ____ prescription.
6. He was taken ____ hospital.
7. She is allergic ____ penicillin.
8. He recovered ____ the illness.
9. He went ____ a checkup.
10. She complained ____ pain.
11. He cut ____ finger.
12. The patient is ____ observation.
13. She takes care ____ her health.
14. He died ____ a heart attack.
15. The nurse looked ____ the patient.

5. Translate into English.

1. He has a terrible _____ (ból głowy).
2. She needs to _____ (zobaczyć lekarza).
3. He is _____ (zdrowy jak ryba).
4. She _____ (odzyskała przytomność).
5. He _____ (złamał rękę).
6. She _____ (cierpi na alergię).
7. He _____ (wezwał karetkę).
8. She _____ (jest w złym stanie zdrowia).
9. He _____ (przeszedł operację).
10. She _____ (wzięła środek przeciwbólowy).
11. He _____ (zachorował).
12. She _____ (dostała wysypki).
13. He _____ (rujnuje sobie zdrowie).
14. She _____ (ma wysoką temperaturę).
15. He _____ (leży z grypą).
16. She _____ (udzieliła pierwszej pomocy).
17. He _____ (cierpi z bólu).
18. She _____ (opatrzyła ranę).
19. He _____ (jest hospitalizowany).
20. She _____ (wraca do zdrowia).

3. Key Word Transformations: 1. got better / got well 2. had an operation 3. suffers from 4. passed out 5. down with 6. put on 7. suffers from 8. was given 9. came round 10. addicted to.

4. Open Cloze: 1. in 2. in 3. in 4. from 5. on 6. to 7. to 8. from 9. for 10. of 11. his/her 12. under 13. of 14. from 15. after.

5. Zadania leksykalne / frazeologiczne: 1. headache, 2. see a doctor, 3. fit as a fiddle, 4. came round / regained consciousness, 5. broke his arm, 6. suffers from allergy, 7. called an ambulance, 8. is in poor health, 9. had a surgery, 10. took a painkiller, 11. fell ill, 12. came out in a rash, 13. wrecks his health, 14. has a high temperature, 15. is in bed with flu, 16. gave first aid, 17. is in pain, 18. dressed a wound, 19. is hospitalized, 20. is recovering.

Complete the sentences using the KEY-WORD. You can use up to 5 words in the blank. Do not change the key-word.

1. The examination room is big enough for all the patients waiting for their check-ups. **CAN**

The examination room _____
_____ all the patients waiting for their check-ups.

2. "You should be proud of how well you've recovered after the surgery," the doctor said to the patient.

CONGRATULATED

The doctor _____
_____ a full recovery after the surgery.

3. Poor posture affected the spine over time. **HAD**

Poor posture _____
the spine over time.

4. She is being treated for a respiratory infection.

UNDERGOING

She _____ for a
respiratory infection.

5. Untreated high blood pressure can lead to heart disease. **RESULT**

Untreated high blood pressure can _____
_____ heart disease.

6. Smokers are in danger of developing lung disease. **RISK**

Smokers are _____ developing
lung disease.

7. Early diagnosis is crucial to successful treatment. **ROLE**

Early diagnosis _____ successful
treatment.

8. The surgeon managed to stop the internal bleeding during the operation. **SUCCEEDED**

The surgeon _____
the internal bleeding during the operation.

9. She continued to monitor the patient's condition throughout the night. **WENT**

She _____ monitor the patient's
condition throughout the night.

10. You must install the new software on the MRI machine before using it. **INSTALLED**

You _____ on the
MRI machine before using it.

11. The medical conference was postponed because of travel restrictions. **ACCOUNT**

The medical conference was postponed
_____ travel restrictions.

12. He wore a mask because he wanted to prevent spreading the virus. **THAT**

He wore a mask _____
_____ not spread the virus.

13. If by any chance the lab results are abnormal, schedule a follow-up appointment. **SHOULD**

_____ abnormal,
schedule a follow-up appointment.

14. People say that the renowned cardiologist pioneered a revolutionary technique for heart valve repair.

SAID

The renowned cardiologist _____
_____ a revolutionary technique for heart valve
repair.

15. She doesn't mind reviewing the patient's lab results again to ensure accuracy. **OBJECT**

She _____
the patient's lab results again to ensure accuracy.

1. can accommodate, 2. congratulated the patient on making, 3. had a negative effect/impact on, 4. is undergoing/receiving treatment, 5. result in, 6. at risk of, 7. plays an important role in, 8. succeeded in stopping, 9. went on to, 10. must have the new software installed, 11. on account of, 12. so that he would, 13. Should the lab results be, 14. is said to have pioneered, 15. does not object to reviewing.

Complete the gaps with the proper form of the words in brackets.

1. If the patient **(not follow)** _____ treatment, he won't fully recover
2. The surgeon had completed the operation before the complication **(arise)** _____.
3. She wishes she _____ **(undergo)** the routine check-up earlier.
4. The nurse suggested **(he, rest)** _____ for at least two days after the injection.
5. You **(better/not/ take)** _____ this medication with juice to avoid indigestion
6. The patient **(experience)** _____ severe headaches for the last three days.
7. By the time the ambulance arrived, the patient **(lose)** _____ a significant amount of blood.
8. He regrets **(not, tell)** _____ the doctor about his allergy sooner.
9. If she had not missed the appointment, her condition **(may, detect)** _____ earlier.
10. The doctor explained that failing to complete the course of antibiotics **(can, bad)** _____ the infection.
11. The spread of the disease **(observe)** _____ for several weeks before publishing the findings.
12. Would you rather your doctor **(not, wait)** _____ for the lab results?
13. Vaccination programs **(conduct)** _____ across rural areas at the moment.
14. The patient **(seem/improve)** _____ faster than expected now.

15. **(old/she/get)** _____ stiffer her wrist joints become.
16. My daily intake of protein **(recently, exceed)** _____ 100 grams.
17. Only after 20 minutes **(I, realise)** _____ that the doctor doubled the suggested dosage of my food supplements.
18. You **(ought, give)** _____ some anxiety pills by your psychiatrist last time you had an appointment.
19. Obesity **(believe, be)** _____ the main cause of diabetes.
20. I am not **(capable/ complete)** _____ even the simplest tasks after my spine surgery.

YOUR NOTES:

1.does not follow, 2.rose, 3.had undergone, 4.(that) he (should) rest/ (that) he rested, 5.had better not take, 6.has experienced/has been experiencing, 7.had lost, 8.not telling/ not having told, 9.may have been detected / might have been detected, 10.could worsen, 11.had been observed, 12.did not wait, 13.are being conducted, 14.seems to be improving, 15.The older she gets the, 16.has recently exceeded, 17.did I realise, 18. ought to have been given, 19.is believed to be, 20.capable of completing

Choose the correct word to complete each sentence.

1. The patient complained of severe _____ in the lower back after lifting a heavy box.
A) infection B) paralysis C) pain D) inflammation
2. A _____ examines and treats diseases of the heart and blood vessels.
A) cardiologist B) endocrinologist C) dermatologist D) neurologist
3. Influenza often causes high fever, body aches, and a persistent _____.
A) cough B) dizziness C) rash D) swelling
4. The pancreas plays a key role in digestion by producing _____.
A) oxygen B) saliva C) blood D) insulin
5. After being stung by a bee, she developed a severe allergic _____ and required urgent treatment.
A) disease B) reaction C) symptom D) infection
6. One of the most alarming symptoms of pneumonia is shortness of _____.
A) balance B) circulation C) breath D) energy
7. The surgeon performed an emergency _____ to remove the inflamed appendix.
A) prescription B) operation C) therapy D) diagnosis
8. People with diabetes must regularly monitor their blood _____.
A) sugar B) cholesterol C) pressure D) oxygen
8. People with diabetes must regularly monitor their blood _____.
A) sugar B) cholesterol C) pressure D) oxygen
9. After the accident, physical therapy helped the patient regain full _____ in his leg.
A) immunity B) sensation C) circulation D) mobility
10. The neurologist explained that the symptoms were caused by damage to the _____.
A) ligament B) cartilage C) nerve D) muscle
11. To avoid infection, any open _____ should be cleaned and covered immediately.
A) fracture B) scar C) wound D) bruise
12. Vaccination significantly reduces the risk of spreading infectious _____.
A) syndromes B) injuries C) diseases D) conditions
13. During the examination, the doctor detected an irregular _____.
A) reflex B) posture C) digestion D) heartbeat
14. During the examination, the doctor applied pressure to the patient's _____ to check for signs of stomach tenderness.
A) ribs B) abdomen C) lungs D) spine
15. Long-term smoking can cause irreversible damage to the _____.
A) lungs B) spine C) kidneys D) liver

Complete the gaps using the key words to form a proper phrasal verb.

1. *The doctor asked the patient to record the symptoms on paper.* **DOWN**

The doctor asked the patient to _____ all the symptoms.

2. *The ambulance had to stop by the side of the road to assist another injured person.* **OVER**

The ambulance had to _____ to assist another injured person.

3. *She continued working even though she felt unwell.* **ON**

She _____ working despite feeling ill.

4. *The doctor had to handle several emergency cases.* **WITH**

The doctor had to _____ several emergency cases.

5. *The orthopaedic ward plans to establish a new rehabilitation unit.* **UP**

The orthopaedic ward plans to _____ a new rehabilitation unit.

6. *During the shortage of medical supplies, the clinic had to rely on older equipment temporarily.* **MAKE**

During the shortage of medical supplies, the clinic had to _____ older equipment.

7. *The patient was not able to tolerate the severe pain in his abdomen.* **WITH**

The patient was not able to _____ the severe pain in his abdomen.

8. *The symptoms were discovered to be harmless.* **OUT**

The symptoms _____ to be harmless.

9. *The nurse reminded him to complete the form.* **IN**

The nurse reminded him to _____ the form.

10. *Stress can cause serious cardiac problems.* **TO**

Stress can _____ serious cardiac problems.

11. *The patient nearly lost consciousness.* **OUT**

The patient nearly _____ during the test.

12. *She had to stop working temporarily to let the wound heal.* **TAKE**

She had to _____ work to let the wound heal.

13. *The doctor asked him to indicate where it hurt.* **OUT**

The doctor asked him to _____ where it hurt.

14. *Her recovery was slowed down by improper nutrition.* **UP**

Her recovery was _____ by improper nutrition.

15. *The patient tried to avoid contact with infected people.* **AWAY**

The patient tried to _____ infected people.

16. *He was advised to investigate possible treatment options.* **LOOK**

He was advised to _____ possible treatment options.

17. *The medication reduced his temperature.* **BRING**

The medication helped _____ his fever.

18. *She refused to delay her hip replacement surgery.* **PUT**

She refused to _____ her hip replacement surgery .

19. *The patient was encouraged to continue exercising.* **UP**

The patient was encouraged to _____ exercising.

20. *The operation was performed successfully.* **OUT**

The operation was _____ successfully.

21. *Doctors had to exclude serious complications.* **OUT**

Doctors had to _____ serious complications.

22. *The hospital decided to employ more auxiliary staff.* **TAKE**

The hospital decided to _____ more auxiliary staff.

23. *He was warned to be alert to unusual symptoms.* **WATCH**

He was told to _____ unusual symptoms.

24. *The doctor helped him create a recovery plan.* **OUT**

The doctor helped him _____ a recovery plan.

25. *He was told to follow the dosage prescribed by his GP.* **TO**

He was told to _____ the dosage prescribed by his GP.

26. *The patient was shocked by how serious the diagnosis was.* **TAKEN**

The patient was _____ by how serious the diagnosis was.

27. *The illness was linked to a contaminated water supply.* **BACK**

The illness was _____ a contaminated water supply.

28. *The patient slowly regained consciousness after the anaesthesia.* **COME**

The patient began to _____ after the anaesthesia.

29. *The effect of the medication was slowly disappearing.* **OFF**

The medication was slowly _____.

30. *The hospital refused several patients due to lack of beds.* **AWAY**

The hospital _____ several patients due to lack of beds.

1.write down, 2.pull over, 3.carry on, 4.deal with, 5.set up, 6.make do, 7.put up with, 8.turned out, 9.fill in, 10.lead to, 11.passed out, 12.take time off, 13.point out, 14.held up, 15.stay away from, 16.look into, 17.(to) bring down, 18.put off, 19.keep up, 20.carried out, 21.rule out, 22.take on, 23.watch out for, 24.work out, 25.stick to, 26.taken aback, 27.traced back to, 28.come round, 29.wearing off, 30.turned away.

Zadanie 1. 4 min

Read the task. You have about half a minute for that. Then we will start.

Znajomy/znajoma chce zmienić niezdrowy tryb życia, ale nie wie, od czego zacząć. Zwraca się do Ciebie z prośbą o radę w tej sprawie. Poniżej podane są 4 kwestie, które musisz omówić w rozmowie z egzaminującym.

Rozmowę rozpoczyna egzaminujący.

**DIETA I NAWYKI
ŻYWIENIOWE**

**AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA**

**SEN
I ODPOCZYNEK**

**REDUKCJA
STRESU**

Zadanie 2. 3 min

Describe the picture and then answer the questions.

1. Why is the man in the picture running?
2. Some people try to stay healthy doing different sports. What do you think about it?
3. Tell me about a time you or someone you know tried to lead a healthy lifestyle.



Zadanie 3. 5 min

Read the task and think about what you'd like to say. You have about a minute to prepare.

Popatrz na plakaty 1, 2 i 3. Twoja szkoła planuje kampanię zachęcającą do zdrowej diety. Wybierz plakat który będzie, Twoim zdaniem, najbardziej odpowiedni, i uzasadnij swój wybór.
Wyjaśnij, dlaczego odrzucasz pozostałe propozycje.

1



2



3

**Now answer the following questions.**

1. Why is it difficult for people to stick to a healthy lifestyle?
2. Are people more or less healthy than in the past? Why?

1. Przeczytaj tekst. Spośród wyrazów podanych w ramce wybierz te, które są poprawnym uzupełnieniem luk 1.1.–1.3. Wpisz odpowiednią literę (A–F) obok numeru każdej luki. Uwaga! Trzy wyrazy zostały podane dodatkowo i nie pasują do żadnej luki.

A. lot B. pleased C. hearing D. many E. listening F. tired

BLUE LIGHT NIGHTMARE

Many teenagers and adults spend a 1.1. _____ of time using phones, tablets, and computers, especially in the evening. The blue light from screens can cause problems with sleeping because it stops the brain from producing melatonin, the hormone that helps us fall asleep. That's why many people may feel 1.2. _____ and have problems concentrating the next day. How to prevent it? It is important to limit screen time before bed. You can turn off electronic devices at least one hour before sleeping and choose relaxing activities like reading or 1.3. _____ to music.

2. Przeczytaj tekst. Wybierz poprawne uzupełnienie luk 2.1.–2.3. Zakreśl jedną z liter: A, B albo C.



LABUBUMANIA

If you use social media, you 2.1. ___ definitely heard of Labubu! It is everywhere right now! People share photos, videos, and funny stories, and suddenly everyone wants to join in. Psychologists say this makes sense because we like 2.2. _____ that we are part of a group and don't want to miss out on what others are enjoying. Labubu is also strange and emotional, fun and easy 2.3. _____. For many people, following this trend is just a way to relax, laugh a little, and escape everyday stress.

2.1.
A. are
B. did
C. have

2.2.
A. feel
B. felt
C. feeling

2.3.
A. remembering
B. to remember
C. remember

3. Uzupełnij zdania. Wykorzystaj w odpowiedniej formie wyrazy podane w nawiasach. Nie należy zmieniać kolejności podanych wyrazów, trzeba natomiast – jeśli jest to konieczne – dodać inne wyrazy, tak aby otrzymać zdania logiczne i gramatycznie poprawne. Wymagana jest pełna poprawność ortograficzna wpisywanych fragmentów. Uwaga! W każdą lukę możesz wpisać maksymalnie cztery wyrazy, wliczając w to wyrazy już podane.

- 3.1. If you (not/feel) _____ better, you should go to the doctor.
 3.2. Yesterday, I (catch/cold) _____ and I have to stay at home for a few days.
 3.3. _____ (you/take) any vitamins at the moment?
 3.4. _____ (she/ever/break) a bone in her body?
 3.5. The accident (be/serious) _____ than I thought.

TASK 1. DIALOGUE COMPLETION.

Complete the dialogues so that they make logical and grammatically correct conversations:

DIALOGUE 1.

DOCTOR: GOOD MORNING, MRS SMITH!

PATIENT: GOOD MORNING, DOCTOR! I HAVE BEEN FEELING UNWELL FOR THE LAST TWO DAYS.

DOCTOR:

PATIENT: I HAVE A FEVER, A SORE THROAT AND A HEADACHE.

DOCTOR: IT LOOKS LIKE YOU HAVE THE FLU BUT LET ME EXAMINE YOU FIRST.

DIALOGUE 2.

RECEPTIONIST: GOOD AFTERNOON! THE FEEL GOOD CLINIC. HOW CAN I HELP YOU?

PATIENT:
WITH DOCTOR BROWN.

RECEPTIONIST: CERTAINLY. THE DOCTOR IS FREE TOMORROW AT 10 AM.

PATIENT: THAT'S PERFECT FOR ME. SEE YOU TOMORROW THEN.

TASK 2. MULTIPLE CHOICE. Choose the right response:

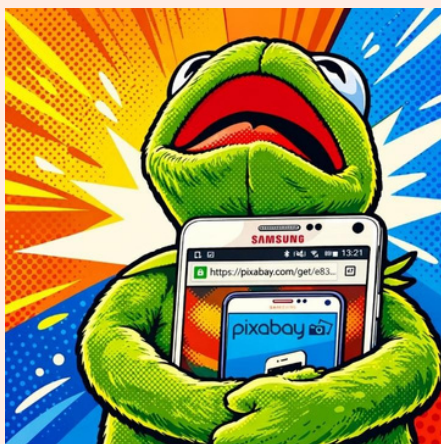
- I'm thinking of going on a diet.**
A) You're welcome.
B) Make sure it's balanced.
C) No, thanks. I'm full.
- I've decided to quit smoking.**
A) Let's have a cigarette together!
B) Where are you going?
C) That's an excellent decision. I'm proud of you.
- I haven't been feeling well lately.**
A) You need to have a check-up.
B) Why don't we go jogging?
C) That's funny! Tell me more.
- Powiedz, że kręci ci się w głowie.**
A) I have a headache.
B) I go running every morning.
C) I feel dizzy.
- Powiedz, że nie możesz grać w piłkę, bo skręciłeś kostkę.**
A) I've twisted my ankle, so I'm skipping football today.
B) Let's play football together!
C) I don't like playing football with a twisted ankle.
- Koleżanka chce wprowadzić do swojego stylu życia zdrowe nawyki. Co jej doradzisz?**
A) Take some sleeping pills.
B) Let's watch a health documentary together!
C) Avoid fast food and try to drink more water.

Task 1.1: 1.what are your symptoms/can you describe your symptoms, please/what symptoms do you have, 1.2.I would/I'd like to make/schedule/book an appointment;
Task 2: 1.b, 2.c, 3.a, 4.c, 5.a, 6.c.

1. Wstaw brakujące wyrazy w zadaniach 1.1.–1.4.**Uwaga! Każdy wyraz musi pasować do OBYDWU zdań.**

- 1.1. Her outfit at the party _____ his eye. You could tell he liked her.
She _____ a cold last night as it was freezing outside.
- 1.2. That's the most expensive thing I've ever bought. It cost me an arm and a _____.
He had a serious accident. He broke his _____ in three places.
- 1.3. She needs to _____ a surgery immediately.
This country will never _____ a real change if we don't do anything.
- 1.4. We're not in a hurry. _____ your time and relax.
The doctor told me to _____ the medicine three times a day.

2. Przeczytaj tekst. Uzupełnij każdą lukę (2.1.–2.3.) jednym wyrazem, tak aby powstał spójny i logiczny tekst. Wymagana jest pełna poprawność gramatyczna i ortograficzna wpisywanych wyrazów.

**Let 'children be children'**

A secondary school in Doncaster **2.1.**_____ banned mobile phones to help students focus and enjoy school life more. The headteacher said the decision lets children spend time together and reduces stress caused **2.2.**_____ constant notifications. Many pupils support the change, saying school feels calmer and lessons are easier. Although one study showed phone bans do **2.3.** _____ directly improve grades or wellbeing, it also found that spending too much time on smartphones and social media can have a negative effect on young people's mental health.

Na podstawie: <https://www.bbc.com/news/articles/c4g4xn2y41vo>

3. Przetłumacz na język angielski fragmenty podane w nawiasach, tak aby otrzymać logiczne i gramatycznie poprawne zdania. Wymagana jest pełna poprawność ortograficzna wpisywanych fragmentów zdań.

Uwaga: w każdą lukę możesz wpisać maksymalnie trzy wyrazy.

- 3.1. If you feel tired, maybe you don't (pijesz wystarczająco wody)
_____.
- 3.2. I am as fit as a fiddle. I (nigdy nie złamałem) _____ a bone in my body.
- 3.3. Do you (często cierpisz na) _____ headaches?
- 3.4. (Czy zażywasz) _____ any vitamins or supplements at the moment?
- 3.5. I promise I (będę dbał) _____ of my health and wellbeing.

MULTIPLE CHOICE / WORD FORMATION TRANSFORMATIONS

1. Przeczytaj tekst. Z podanych odpowiedzi wybierz właściwą, tak aby otrzymać logiczny i gramatycznie poprawny tekst. Zakreśl jedną z liter: A, B, C albo D.



REGULAR EXERCISE CAN IMPROVE MENTAL HEALTH

Regular physical activity plays an important role in maintaining good mental health. Many studies show that people who exercise regularly are less likely to 1.1. _____ from anxiety and depression. Physical activity helps the body release endorphins, which are chemicals 1.2. _____ for improving mood and reducing stress.

What is more, exercise can help people 1.3. _____ with everyday problems more effectively. Even short walks or light workouts can make a difference. Health experts say that exercise does not have to be intense in order to be beneficial — the most important thing is to keep active on a regular basis. This advice 1.4. _____ by doctors and psychologists around the world.

Na podstawie: <https://www.bbc.com/news/articles/c4g4xn2y41vo>

- 1.1.
A. suffer
B. deal
C. recover
D. complain

- 1.2.
A. responsible
B. capable
C. suitable
D. aware

- 1.3.
A. get by
B. cope
C. take over
D. break down

- 1.4.
A. supports
B. is supporting
C. is supported
D. has supported

2. Przeczytaj tekst. Uzupełnij każdą lukę (2.1.–2.5.) jednym wyrazem, tak aby powstał spójny i logiczny tekst. Wymagana jest pełna poprawność gramatyczna i ortograficzna wpisywanych wyrazów.

2.1. Most of my friends are rather _____ of the harmful effects of their diet.

AWARE

2.2. I cannot have this cake because I'm _____ to peanuts.

ALLERGY

2.3. If you want to _____ your body, you should work out.

STRONG

2.4. This procedure may cause a bit of _____ in your throat.

COMFORT

2.5. My mum has diabetes and she needs a few _____ every week.

INJECT

3. Uzupełnij zdania 3.1.–3.5., wykorzystując podane w nawiasach wyrazy w odpowiedniej formie. Nie należy zmieniać kolejności podanych wyrazów, trzeba natomiast – jeżeli jest to konieczne – dodać inne wyrazy, tak aby otrzymać logiczne i gramatycznie poprawne zdania. Wymagana jest pełna poprawność ortograficzna wpisywanych fragmentów.

Uwaga: w każdą lukę możesz wpisać maksymalnie cztery wyrazy, wliczając w to wyrazy już podane.

3.1. She _____ (not/object) reviewing the patient's lab results to ensure accuracy.

3.2. _____ (rarely/he/miss) a day of monitoring his patients' vital signs.

3.3. By next summer, the research _____ (team/publish) five groundbreaking studies on a new vaccine.

3.4. Because his muscle is still sore, the patient _____ (rather/receive) another shot there.

3.5. The ointment for the skin rash does not _____ (seem/be) applied properly by the staff.

Task 1: 1.A, 2.A, 3.B, 4.C

Task 2: 1.unaware, 2.allergic, 3.strengthen, 4.discomfort, 5.injections;

Task 3: 1.does not object to, 2.rarely does he miss, 3.team will have published, 4.would rather not receive, 5.seem to have been

1. **Przeczytaj tekst. Wybierz poprawne uzupełnienie luk 1.1.-1.5. Zakreśl jedną z liter: A, B, C. Uwaga! Każdy wyraz musi pasować do OBYDWU zdań.**

Hallo Monika,

Ich kann heute leider nicht ins Schwimmbad gehen, 1.1. ___ ich verkühlt bin. Ich habe Fieber, Husten und Schnupfen, Halsschmerzen und sogar die Ohren 1.2. ___ mir weh. Ich war schon 1.3. ___ Arzt.

Er 1.4. ___ mir Medikamente verschrieben und gesagt, ich muss die ganze Woche zu Hause bleiben.

Ich hoffe, wir treffen 1.5. ___ nächste Woche. Bis bald.

Peter



1.1.

- A. denn
- B. weil
- C. dass

1.2.

- A. tut
- B. macht
- C. tun

1.3.

- A. beim
- B. zum
- C. vom

1.4.

- A. habt
- B. haben
- C. hat

1.5.

- A. uns
- B. unser
- C. wir

2. **Przeczytaj tekst. Spośród wyrazów podanych w ramce wybierz te, które są poprawnym uzupełnieniem luk 2.1.-2.3. Wpisz odpowiednią literę (A-F) obok numeru każdej luki. Uwaga! Trzy wyrazy zostały podane dodatkowo i nie pasują do żadnej luki.**

A. Schule

B. Ernährung

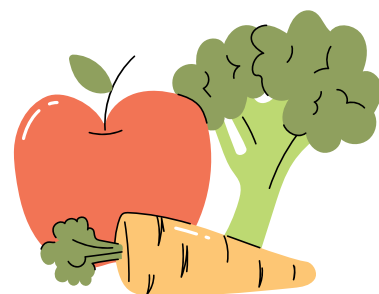
C. keine

D. obwohl

E. deshalb

F. nicht

Letzte Woche habe ich mit meinem Freund Max über 2.1. ___ gesprochen. Ich finde, ein gesundes Frühstück ist sehr wichtig. Ich esse morgens oft ein Vollkornbrot mit Käse und dazu ein Ei. Manchmal trinke ich einen grünen Smoothie. Ich sollte eigentlich mehr Obst essen, aber ich habe oft 2.2. ___ Zeit. Max mag Fastfood. Er sagt: „Pommes schmecken besser als Brokkoli!“ Ich denke aber: Fastfood macht satt, aber es ist nicht gesund. Max isst oft Hamburger und trinkt Cola, denn er sagt, er hat keine Lust zu kochen. Ich finde das nicht gut. 2.3. ___ habe ich ihm gesagt: „Du solltest mehr Wasser trinken und weniger Zucker essen.“



Na podstawie: <https://www.bbc.com/news/articles/c4g4xn2y41vo>

3. **Przetłumacz na język niemiecki fragmenty podane w nawiasach, tak aby otrzymać zdania logiczne i gramatycznie poprawne. Wymagana jest pełna poprawność ortograficzna wpisywanych fragmentów zdań.**

3.1. Ich _____ (nie zażywam) Schmerztabletten.

3.2. Was _____ (Pani dolega)?

3.3. Der Kopf _____ (boli ją).

3.4. Ich bleibe heute _____ (w domu), denn ich bin krank.

3.5. Ich bin sehr müde, deshalb gehe ich _____ (do łóżka).

1. Przeczytaj tekst. Uzupełnij go, wpisując w każdą lukę (1.1.–1.9.) jeden wyraz z ramki w odpowiedniej formie, tak aby powstał spójny i logiczny tekst. Uwaga: dwa wyrazy zostały podane dodatkowo i nie pasują do żadnej luki.

A. brauchen
B. Termin
C. behandelt
D. gebissen

E. unterstützen
F. gehen
G. Beispiel
H. Herausforderung

I. Rezept
J. Telemedizin
K. Treffen



In Deutschland gibt es immer mehr ältere Menschen. Der demografische Wandel ist unter anderem eine 1.1 ____ für das Gesundheitssystem. Ältere Menschen 1.2. __ mehr medizinische Hilfe. Die digitalen Medien können die Ärzte dabei 1.3.____, ältere Patienten auch zu Hause zu versorgen. Ein 1.4. ____ für diese sogenannte 1.5.____ sind Videosprechstunden mit dem Arzt.

Stefan Röhrich hatte Pech . Beim Arbeiten im Garten hatte ihn eine Zecke 1.6.____. Der 59-Jährige aus der ostdeutschen Stadt Görlitz ging zum Arzt und wurde 1.7.____. Dann vereinbarte er einen 1.8.____ für die Nachkontrolle. Dafür wollte der Elektriker aber nicht extra noch einmal zum Arzt 1.9.____. Deshalb probierte er eine Videosprechstunde aus

Aus: vitamin de, Nr. 70/Herbst 2016.

2. Uzupełnij zdania 1-4. Wykorzystaj w odpowiedniej formie wyrazy podane w nawiasach. Nie należy zmieniać kolejności podanych wyrazów. Wymagana jest pełna poprawność ortograficzna wpisywanych fragmentów zdań. Uwaga: w każdą lukę możesz wpisać maksymalnie cztery wyrazy, wliczając w to wyrazy już podane.

- 2.1. Ich habe einen Termin (Arzt / ausmachen) _____, weil ich starke Magenschmerzen habe.
2.2. Ich muss mehr (sechs Stunden / schlafen) _____, sonst bin ich sehr müde.
2.3. Er geht zur Apotheke, um (Medikamente / kaufen) _____.
2.4. Als ich zum Arzt kam, (sitzen / Wartezimmer / viel) _____ Patienten.

3. Uzupełnij poniższe minidialogi (1–2). Wybierz spośród podanych opcji brakującą wypowiedź lub jej fragment, tak aby otrzymać spójny i logiczny tekst. Zakreśl jedną z liter: A, B albo C.

1. X: Guten Tag, ich habe für heute um 11 Uhr einen Termin bei Dr. Weiß.
Y: Guten Tag. ____
X: Ja, bitte sehr. Hier ist sie.

A. Haben Sie Ihre Versichertenkarte dabei?
B. Was fehlt Ihnen denn genau?
C. Können Sie mir Ihr Rezept zeigen?

2. X: Ich fühle mich seit gestern schrecklich. Ich habe Fieber und Husten.
Y: Das klingt nach einer Grippe. ____
X: Ja, das werde ich machen. Danke für den Rat.

A. Du musst mehr Sport treiben.
B. Du solltest unbedingt zum Arzt gehen.
C. Ich habe auch keine Lust auf die Schule.

1. Przeczytaj tekst. Wybierz spośród podanych odpowiedzi właściwą tak, aby powstał tekst logiczny i poprawny gramatycznie. Zaznacz literę A, B, C lub D.

**REGELMÄSSIGE BEWEGUNG KANN DIE PSYCHISCHE
GESUNDHEIT VERBESSERN**

Regelmäßige körperliche Aktivität spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung einer guten psychischen Gesundheit. Viele Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, seltener an Angstzuständen und Depressionen **1.1.**____. Körperliche Aktivität hilft dem Körper, Endorphine freizusetzen – das sind Substanzen, die für die Stimmungsverbesserung und Stressreduzierung **1.2.**____ sind. Außerdem kann Bewegung den Menschen helfen, mit alltäglichen Problemen effektiver **1.3.**____. Selbst kurze Spaziergänge oder leichte Trainingseinheiten können einen Unterschied machen. Gesundheitsexperten sagen, dass Bewegung nicht intensiv sein muss, um vorteilhaft zu sein – das Wichtigste ist, regelmäßig aktiv zu bleiben. Es wird von Ärzten und Psychologen auf der ganzen Welt **1.4.**_____.

Quelle: <https://www.healthline.com>



- 1.1.**
A. leiden
B. werden
C. unterliegen
D. beschweren

- 1.2.**
A. verantwortlich
B. zuständig
C. ordentlich
D. bewusst

- 1.3.**
A. zu erleichtern
B. umzugehen
C. zu bewältigen
D. zu reduzieren

- 1.4.**
A. empfohlen
B. empfehlen
C. empfahlen
D. empfiehlt

2. Przeczytaj tekst. Uzupełnij każdą lukę (2.1.–2.4.) jednym wyrazem, tak aby powstał spójny i logiczny tekst. Wymagana jest poprawność gramatyczna i ortograficzna.

- 2.1. Ich kann diesen Kuchen nicht essen, weil ich _____ gegen Erdnüsse bin. **ALLERGIE**
2.2. Wenn du deinen Körper _____ willst, solltest du trainieren. **STARK**
2.3. Diese Untersuchung kann ein wenig _____ sein. **SCHMERZ**
2.4. Mein Kind ist 2 Jahre alt und muss gegen Grippe _____ werden. **IMPfung**

3. Uzupełnij zdania 3.1.–3.4. wyrazami podanymi w nawiasach w odpowiedniej formie, aby utworzyć zdania logiczne i poprawne gramatycznie. Uwaga: W każdą lukę można wpisać maksymalnie cztery wyrazy (wliczając podane).

- 3.1. Der Arzt hat dem Patienten empfohlen, _____ (regelmäßig / Medikament / einnehmen).
3.2. Wegen der starken Schmerzen musste die Patientin _____ (sofort / Krankenhaus / gehen).
3.3. Um gesund zu bleiben, solltet ihr _____ (sich / ausgewogen / ernähren).
3.4. Aufgrund der zunehmenden Beschwerden empfahl der Arzt, _____ (schnell/ möglich) eine Behandlung zu beginnen.

1. Przewyczytaj tekst. Wybierz poprawne uzupełnienie luk 1.1.-1.5. Zakreśl jedną z liter: A, B, C



Hola Monika,

Hoy no puedo ir a la piscina, 1.1. ___ estoy resfriado. Tengo fiebre, tos y catarro, dolor de garganta y también me 1.2. ___ los oídos. Ya he ido 1.3. ___ médico.

Él 1.4. ___ recetado medicamentos y ha dicho que debo quedarme en casa toda la semana. Espero que 1.5. ___ veamos la próxima semana. Hasta pronto.

Pedro

1.1.

- A. porque
- B. aunque
- C. que

1.2.

- A. hacen
- B. tengo
- C. duelen

1.3.

- A. al
- B. del
- C. en el

1.4.

- A. me ha
- B. ha
- C. he

1.5.

- A. nosotros
- B. nos
- C. nuestro

2. Przewyczytaj tekst. Spośród wyrazów podanych w ramce wybierz te, które są poprawnym uzupełnieniem luk 2.1.-2.3. Wpisz odpowiednią literę (A-F) obok numeru każdej luki. Uwaga! Trzy wyrazy zostały podane dodatkowo i nie pasują do żadnej luki.

A. escuela

B. alimentación

C. ninguna

D. aunque

E. por eso

F. no

La semana pasada hablé con mi amigo Max sobre la 2.1. ___. Creo que un desayuno saludable es muy importante. Por la mañana suelo comer pan integral con queso y un huevo. A veces bebo un batido verde. Debería comer más fruta, pero muchas veces 2.2. ___ tengo tiempo.

A Max le gusta la comida rápida. Dice: "¡Las patatas fritas son más ricas que el brócoli!". Yo pienso que la comida rápida llena, pero no es sana. Max come a menudo hamburguesas y bebe refrescos, porque dice que no le apetece cocinar. No estoy de acuerdo. 2.3. ___ le dije: "Deberías beber más agua y comer menos azúcar".

3. W każdej z sytuacji 1-4 wybierz właściwą reakcję A, B lub C.

3.1. Twój kolega jest chory. Życzysz mu szybkiego powrotu do zdrowia.

- A. ¡Que te diviertas!
- B. ¡Que te mejores pronto!
- C. ¡Mucho éxito!

3.2. Twoja siostra mówi, że jest bardzo zmęczona. Udziel jej rady.

- A. ¡Acuéstate!
- B. ¡Toma una pastilla!
- C. ¡Haz los deberes!

3.3. Lekarz pyta od jak dawna masz gorączkę.

- A. Desde ayer.
- B. En dos semanas.
- C. Después de tres días.

3.4. Chcesz poinformować nauczyciela, że nie czujesz się dobrze.

- A. No me encuentro bien, me siento enfermo/a.
- B. No puedo hacerlo, lo siento.
- C. No lo he entendido.

1. Przeczytaj tekst. Uzupełnij go, wpisując w każdą lukę (1.1.–1.7.) jeden wyraz z ramki w odpowiedniej formie, tak aby powstał spójny i logiczny tekst. Uwaga: trzy wyrazy zostały podane dodatkowo i nie pasują do żadnej luki.

A. necesitar	B. envejecer	C. tratar	D. picar	E. paciente
F. acudir	G. llamar	H. receta	I. tener	J. año

En España hay cada vez más personas mayores. El **1.1.** ___ de la población es, entre otras cosas, un reto para el sistema sanitario. Las personas mayores **1.2.** ___ más atención médica. Las nuevas tecnologías pueden apoyar a los médicos a atender a los **1.3.** ___ también desde casa. Un ejemplo de esta **1.4.** ___ telemedicina son las consultas médicas por videollamada.

Carlos Martínez **1.5.** ___ mala suerte. Mientras paseaba por el campo, fue **1.6.** ___ por un insecto. El hombre de 62 **1.7.** ___ fue al médico y fue tratado. Después pidió una cita para una revisión. Sin embargo, no quería acudir de nuevo al centro de salud, así que decidió probar una consulta en línea.

2. Przeczytaj tekst. Uzupełnij każdą lukę (2.1.–2.3.) jednym wyrazem, tak aby powstał spójny i logiczny tekst. Wymagana jest pełna poprawność gramatyczna i ortograficzna wpisywanych wyrazów.

Que los niños sean niños

Un instituto de secundaria en Doncaster **2.1.** ___ prohibido el uso de teléfonos móviles para ayudar a los alumnos a concentrarse mejor y disfrutar más de la vida escolar. La directora explicó que la decisión permite a los jóvenes pasar tiempo juntos y reduce el estrés provocado **2.2.** ___ las notificaciones constantes. Muchos estudiantes apoyan la medida y dicen que el ambiente es más tranquilo y las clases son más fáciles. Aunque un estudio demostró que las prohibiciones de móviles **2.3.** ___ mejoran directamente las notas ni el bienestar, también señaló que pasar demasiado tiempo con el móvil y en redes sociales puede afectar negativamente a la salud mental de los jóvenes.

Basado en: BBC News



3. Przetłumacz na język hiszpański fragmenty podane w nawiasach, tak aby otrzymać logiczne i gramatycznie poprawne zdania. Wymagana jest pełna poprawność ortograficzna wpisywanych fragmentów zdań.

Uwaga: w każdą lukę możesz wpisać maksymalnie trzy wyrazy.

- 3.1.** Si te sientes cansado, quizá no _____ (*pijesz wystarczająco wody*).
3.2. Estoy en muy buena forma. Yo nunca _____ (*nie złamałem*) ningún hueso.
3.3. ¿ _____ (*często cierpisz*) de dolores de cabeza?
3.4. ¿ _____ (*zażywasz*) algún suplemento o vitamina ahora mismo?
3.5. Prometo que _____ (*będę dbać*) de mi salud y bienestar.

1. Przeczytaj tekst. Z podanych odpowiedzi wybierz właściwą, tak aby otrzymać logiczny i gramatycznie poprawny tekst. Zakreśl jedną z liter: A, B, C albo D.

¿POR QUÉ IGNORAMOS LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DE UNA ENFERMEDAD?

Dolor de cabeza, cansancio constante, falta de concentración. Muchas personas restan importancia a estos síntomas, pensando que desaparecerán solos. Sin embargo, en muchos casos se trata de señales tempranas de una enfermedad que no debería ser ignorada. Los especialistas señalan que uno de los principales problemas es la falta de tiempo y la presión del día a día. Vivimos tan deprisa que rara vez nos detenemos a analizar cómo nos sentimos. Además, existe la creencia de que solo debemos acudir al médico cuando el dolor **1.1.** _____ insoportable. Este enfoque puede tener consecuencias graves, ya que algunas enfermedades avanzan de forma silenciosa. Otro factor importante es el miedo al diagnóstico. Muchas personas prefieren no saber qué les ocurre, **1.2.** _____ temor a recibir malas noticias. También influye el acceso limitado a la atención médica, especialmente en zonas rurales, donde los pacientes

1.3. _____ desplazarse largas distancias para una simple consulta. Según los médicos, escuchar al cuerpo es fundamental. Si un síntoma persiste durante varios días o empeora, no se debe esperar **1.4.** _____ desaparezca por sí solo. Actuar a tiempo puede marcar la diferencia entre un tratamiento sencillo y una enfermedad crónica. **1.5.** _____, la prevención y las revisiones periódicas permiten detectar muchos problemas de salud en fases tempranas.

1.6. _____, cuidar de la salud no es una opción, sino una responsabilidad.

1.1.

- A. se vuelve
- B. se pondrá
- C. vuelva
- D. volvía

1.2.

- A. debido
- B. por
- C. a causa del
- D. gracias a

1.3.

- A. deben
- B. tienen
- C. suelen
- D. quedan

1.4.

- A. a que
- B. por que
- C. de que
- D. en que

1.5.

- A. Sin embargo
- B. Por eso
- C. En cambio
- D. A pesar de

1.6.

- A. Es decir
- B. Aunque
- C. Mientras
- D. Sin duda

2. Przeczytaj tekst. Uzupełnij każdą lukę (2.1.–2.3.) jednym wyrazem, tak aby powstał spójny i logiczny tekst. Wymagana jest pełna poprawność gramatyczna i ortograficzna wpisywanych wyrazów.

ESCUCHAR AL CUERPO

Muchas personas ignoran los primeros síntomas de una enfermedad, pensando que no son graves. Sin embargo, los médicos advierten que el cansancio constante, el dolor persistente o la fiebre leve pueden ser señales de que algo no funciona correctamente. A menudo, el problema no es la falta de información, sino la actitud del paciente. **2.1.** _____ sentirse mejor al día siguiente, decide no consultar a un especialista. Esto puede retrasar el diagnóstico y complicar el tratamiento. Los expertos recomiendan acudir al médico si los síntomas duran más de unos días o **2.2.** _____ intensifican con el tiempo. Actuar a tiempo puede evitar enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. Por eso, cuidar la salud no es solo una opción, **2.3.** _____ una responsabilidad.



3. Uzupełnij zdania 3.1.–3.3. Wykorzystaj w odpowiedniej formie wyrazy podane w nawiasach. Nie należy zmieniać kolejności podanych wyrazów. Wymagana jest pełna poprawność ortograficzna wpisywanych fragmentów. Uwaga: w każdą lukę możesz wpisać maksymalnie sześć wyrazów, wliczając w to wyrazy już podane.

- 3.1.** Aunque el paciente no presenta fiebre, (*mayoría / síntoma*) _____ indican una infección leve.
3.2. El médico le aconsejó que (*dejar / fumar*) _____ para mejorar su salud.
3.3. Si (*escuchar / más / cuerpo*) _____, habrías notado antes los primeros síntomas.

Nie czujesz się dobrze. Napisz e-mail do swojego anglojęzycznego przyjaciela (80–100 słów).

W e-mailu:

- napisz, co Ci dolega i jak się teraz czujesz,
- opisz, co robisz, żeby poczuć się lepiej,
- wyjaśnij, dlaczego nie możesz spotkać się z przyjacielem w tym tygodniu.

Pre-writing Exercises

TASK 1. Vocabulary – health problems. Match the English words with their Polish meanings..

1. sore throat	a) kaszel
2. stomach ache	b) ból brzucha
3. fever	c) gorączka
4. cough	d) katar
5. runny nose	e) ból gardła

TASK 2. Vocabulary – advice and treatment. Complete the sentences with the correct words.

TAKE, STAY, VISIT, REST, DRINK

1. You should _____ in bed for two days.
2. _____ a lot of water and tea with lemon.
3. Don't forget to _____ your medicine.
4. If you don't feel better, _____ the doctor.
5. You need to _____ and relax.

TASK 3. Grammar – Present Simple or Present Continuous. Complete the sentences with the correct form of the verb in brackets.

1. I _____ (feel) much better today.
2. My mum _____ (make) me some soup right now.
3. I usually _____ (take) vitamins in the morning.
4. The doctor _____ (say) I need more rest.
5. My friends _____ (visit) me tomorrow.

Task 1: 1.e, 2.b, 3.c, 4.a, 5.d; **Task 2:** 1.stay, 2.drink, 3.take, 4.visit, 5.rest;

Task 3: 1.feel/am feeling, 2.is making, 3.take, 4.says, 5.are visiting;

Task 4: 1.caught, 2.went, 3.gave, 4.stayed, 5.started; **Task 5:** 1.because, 2.so, 3.but, 4.and, 5.when

TASK 4. Grammar – Past Simple. Complete the sentences using the verbs in brackets.

1. Last week I _____ (catch) a cold.
2. I _____ (go) to the doctor on Monday.
3. He _____ (give) me some medicine.
4. I _____ (stay) at home for three days.
5. I _____ (start) feeling better on Thursday.

TASK 5. Linking words. Complete the sentences with and, when, because, so, but etc.

1. I didn't go to school _____ I had a fever.
2. I felt bad _____ I called the doctor.
3. My friend wanted to visit me _____ I was too tired.
4. I took some medicine _____ watched a film.
5. I was in bed _____ my mum made me tea.

TASK 6. Expanding sentences. Make the sentences longer by adding details.

Example:

I felt bad. → I felt bad yesterday evening because I had a high fever and a headache.

1. I stayed at home.
2. My mum helped me.
3. I took some medicine.
4. The doctor examined me.
5. I watched a film.

TASK 7. Vocabulary – visiting the doctor. Choose the correct answer.

1. The doctor usually works in a **(clinic / cinema)**.
2. When you are sick, you can get a **(prescription / invitation)**.
3. The nurse checks your **(temperature / timetable)**.

4. If you have a sore throat, you should **(drink / drive)** warm tea.
5. A **(pharmacy / library)** is a place where you can buy medicine.

TASK 8. Grammar – giving advice (should / shouldn't). Complete the sentences with should or shouldn't.

1. You _____ go to school if you have a fever.
2. You _____ eat healthy food and fruit.
3. You _____ stay up late.
4. You _____ rest and sleep a lot.
5. You _____ drink cold drinks.

TASK 9. Linking ideas – explaining and describing. Complete the sentences with your own ideas.

1. I can't meet you this week because _____
2. My doctor told me to _____
3. I hope I will _____ soon.
4. Next week I want to _____

TASK 10. Mini-writing – plan your email. Write short notes (2–3 sentences for each point).

1. What's wrong with you?
2. What are you doing to feel better?
3. How do you feel now?
4. Why can't you meet your friend this week?

BONUS – Useful Phrases for Your Email

- I'm not feeling well. / I feel terrible.
- I've got a bad cold / headache / sore throat.
- The doctor told me to stay in bed.
- I'm taking some medicine now.
- I hope to see you soon!
- Take care! / Write back soon!

New Message
– ↗ ✕

To

Subject

Send
📎 📷 😊
🗑️ ▼

Use your notes to write your full email (80–100 words).

W zeszłym miesiącu musiałeś/musiałaś spędzić kilka dni w szpitalu. Przygotuj wpis na forum internetowe po angielsku.

W swojej wypowiedzi:

- opisz szpital i warunki w swoim pokoju,
- napisz, jaki zabieg lub leczenie przeszedłeś/przeszłaś i jak się czuleś/czulaś,
- wyjaśnij, co zaskakującego lub nietypowego wydarzyło się podczas twojego pobytu,
- zachęć innych, żeby nie bali się szpitali, i wspomnij, kto najbardziej ci wtedy pomógł.

Rozwiń swoją wypowiedź w każdym z czterech podpunktów, pamiętając, że jej długość powinna wynosić od 80 do 130 słów (nie licząc słów w zdaniach, które są podane).

Pre-writing Exercises

TASK 1. Vocabulary – places and equipment in a hospital. Match the English words with their Polish meanings.

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. ward | a) pielęgniarka |
| 2. nurse | b) oddział szpitalny |
| 3. drip | c) wózek inwalidzki |
| 4. bandage | d) bandaż |
| 5. wheelchair | e) kroplówka |

TASK 2. Vocabulary – feelings and emotions. Complete the sentences with the correct adjectives:

WORRIED, RELIEVED, BETTER, SURPRISED, CALM

1. I was _____ when the doctor said everything was fine.
2. At first, I felt _____ before the surgery.
3. I was _____ when my friend came to visit me.
4. After two days, I felt _____ and ready to go home.
5. The nurse helped me stay _____ during the treatment.

TASK 3. Grammar – Past Simple and Past Continuous. Complete the sentences with the correct form of the verbs in brackets.

1. I _____ (stay) in the hospital for three days.

While I _____ (sleep), the nurse came to check my temperature.

3. The doctor _____ (examine) me carefully yesterday.

4. When I _____ (wake up), I saw my parents next to my bed.

TASK 4. Grammar – Present Perfect (for experiences). Complete the sentences using the Present Perfect tense.

1. I _____ (never / stay) in a hospital before.
2. My friend _____ (visit) me every day since Monday.
3. I _____ (feel) much better since the operation.

TASK 5. Linking sentences (linkers). Join the sentences using the words: because, although, so, when, but etc.

1. I was scared. The doctor explained everything.
2. The room was clean. It was small.
3. I couldn't eat. I felt weak.
4. I was very happy. The operation was successful.
5. My friends called me every day. I didn't feel lonely.

TASK 6. Expanding sentences – adding details. Make the sentences longer by adding two details.

Example:

The room was nice. → The room was nice and bright, with two beds and a big window.

1. The nurse was kind.
2. The food was good.
3. The doctor helped me.
4. The hospital was big.
5. My family visited me



TASK 7. Vocabulary – medical procedures and treatment. Match the words with their definitions.

1. operation / surgery
2. injection
3. check-up
4. medicine
5. X-ray

- a) a photo of bones
- b) small amount of liquid given with a needle
- c) pills or liquid to make you better
- d) medical examination to see if you're healthy
- e) cutting into the body to treat a problem

TASK 8. Using adjectives and adverbs. Complete the sentences using the correct form of the word in brackets.

1. The doctor spoke _____ (calm / calmly) to me.
2. It was a very _____ (painful / painfully) injection.
3. The nurse smiled _____ (warm / warmly).
4. I felt _____ (nervous / nervously) before the test.

TASK 9. Linking ideas – opinions and encouragement. Complete the sentences with your own ideas.

1. You shouldn't be afraid of hospitals because _____
2. In my opinion, the doctors there _____
3. If you ever need to stay in a hospital, _____
4. The person who helped me most was _____
5. I will always remember this experience because _____

TASK 10. Mini-writing – plan your text. Write short notes (2–3 sentences for each point).

1. Description of the hospital and your room
2. Treatment or procedure and how you felt
3. Something surprising or unusual
4. Encouragement and who helped you most

Use your notes to write your full email (80–100 words).

W dzisiejszych czasach wielu młodych ludzi skupia się na kondycji fizycznej i zdrowym odżywianiu. Jednak niektórzy uważają, że ten trend zaszedł za daleko i może być szkodliwy.

Napisz rozprawkę, w której:

- przedstawiś zalety dbania o zdrowy styl życia,
- omówisz możliwe wady lub zagrożenia z tym związane,
- wyrazisz własną opinię na ten temat, podając argumenty i przykłady.

Napisz od 200 do 250 słów.

Pre-writing Exercises

TASK 1. Vocabulary – health and lifestyle. Match the English words with their Polish meanings.

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. balanced diet | a) zdrowie psychiczne |
| 2. processed food | b) siedzący tryb życia |
| 3. mental health | c) zrównoważona dieta |
| 4. sedentary lifestyle | d) przetworzona żywność |
| 5. immune system | e) układ odpornościowy |

TASK 2. Vocabulary – describing health habits. Complete the sentences with suitable words. Use the words given if provided.

1. I try to _____ sugar and fast food.
(CUT)
2. Regular exercise helps to _____ stress.
3. Many people take vitamins to _____ their immune system.
4. If you don't sleep enough, you may _____ from headaches. (FROM)
5. It's important to _____ time to relax every day.

TASK 3. Grammar – expressing opinions (B2 level structures). Complete the sentences with your own ideas.

1. It seems to me that people care more about looks _____
2. There is no doubt that regular exercise _____
3. What I find worrying is that many teenagers _____

4. From my point of view, balance is the key to _____

5. On the one hand healthy eating can be expensive, but on the other hand _____

TASK 4. Grammar – advanced linking devices. Fill in the gaps using appropriate connectors.

ALTHOUGH, WHEREAS, DUE TO, AS A RESULT, IN CONTRAST, BECAUSE, SINCE

1. Many people follow strict diets, _____ some prefer a more balanced approach.
2. He stopped eating sugar, _____ he wanted to lose weight.
3. _____ she looks after her health, she still feels tired.
4. Fast food is cheap; _____, organic food is much more expensive.
5. He spends hours in the gym every day; _____, he has become very fit.

TASK 5. Vocabulary – health problems and treatments. Match the words with their meanings.

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. obesity | a) bezsenność |
| 2. addiction | b) uzależnienie |
| 3. insomnia | c) otyłość |
| 4. therapy | d) terapia |
| 5. vaccination | e) szczepienie |

Task 1: 1.c, 2.d, 3.a, 4.b, 5.e;

Task 2: 1.cut down on, 2.prevent, reduce, 3.boost, 4.suffer from, 5.find;

Task 4: 1.whereas, 2.because, 3.although, 4.in contrast, 5.as a result;

Task 5: 1.c, 2.b, 3.a, 4.d, 5.e.

TASK 6. Expanding ideas – giving examples and explanations.

Rewrite the sentences adding an explanation or example.

Example:

Healthy food is important. → Healthy food is important because it gives us energy and helps prevent diseases.

1. Exercise is good for your mental health.
2. Social media can influence our lifestyle.
3. People should take regular breaks at work.
4. Sleep plays a key role in staying healthy.
5. Diets can be dangerous.

TASK 7. Using advanced vocabulary. Choose the correct option.

1. Many influencers promote a (**nutritious / nutritional**) lifestyle online.
2. Some people develop (**eating habits / eating disorders**) because of pressure to be thin.
3. Doctors often recommend a (**well-balanced / well-balancing**) diet.
4. Doing yoga can improve your (**wellness / well-being**).
5. Stress can have a negative (**impact / result**) on our health.

TASK 8. Building arguments – cause and effect. Complete the sentences.

Example:

People spend less time outside, which means that **they don't get enough fresh air or sunlight**.

1. **As a consequence of** fast-paced life, many people _____
2. **One reason why** stress has become so common is _____
3. **Thanks to** modern medicine, _____
4. **If** we continue to ignore our health, _____

TASK 9. Opinion vocabulary – useful phrases for essays.

Fill in the gaps with one suitable word.

1. In my _____, social media plays a huge role in shaping health trends.
2. It is _____ that many young people care too much about appearance.
3. There are both _____ and disadvantages to following a strict diet.
4. To _____ up, a healthy lifestyle is important, but we should keep it balanced.
5. Personally, I _____ that mental health is just as important as physical health.

TASK 10. Mini-writing – outline your essay. Write short notes (2–3 sentences for each point).

1. Advantages of caring about health and fitness
2. Possible disadvantages and risks
3. Your opinion and conclusion

Use your notes to write a full essay (200–250 words).

Use advanced connectors (e.g. moreover, consequently, in addition, however, nevertheless) and try to vary your sentence structures.



Państwowa Akademia
Nauk Stosowanych
w Krośnie



Studia I stopnia

licencjackie, inżynierskie

Studia I stopnia licencjackie:

- Bezpieczeństwo wewnętrzne
- Dwujęzyczne studia dla tłumaczy
- Filologia w zakresie Filologii angielskiej
- Marketing internetowy
- Pedagogika
- Pielęgniarstwo
- Położnictwo
- Ratownictwo medyczne
- Turystyka i rekreacja
- Wychowanie fizyczne i sport
- Zarządzanie

Studia I stopnia inżynierskie:

- Automatyka i robotyka
- Budownictwo
- Informatyka
- Inżynieria jakości w przedsiębiorstwie
- Inżynieria środowiska
- Mechanika i budowa maszyn
- Ekonomia produkcji i bezpieczeństwo żywności
- Zielarstwo



Studia II stopnia magisterskie

- Inżynieria produkcji
- Lingwistyka praktyczna
- Pielęgniarstwo Zarządzanie
- Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna (studia 5-letnie magisterskie)

pans.krosno.pl



Państwowa Akademia
Nauk Stosowanych
w Krośnie, Rynek 1
38-400 Krosno
tel. 13 43 755 00

Academia
Studium Języków Obcych
przy PANS w Krośnie
38-400 Krosno, Rynek 5
Informacja o kursach tel. +48 505 668 132

ISSN 3072-3826

