Sobota 6 czerwca

Temat: Jak dbać o zdrowie - Napisz temat i datę w zeszycie

1. Przypomnij sobie, jak brzmią życzenia najczęściej składane najbliższym z różnych okazji.
   * Wpisz do zeszytu czego zazwyczaj wszystkim życzysz?
2. Uzupełnij i wpisz do zeszytu podane przysłowia i powiedzenia
   * W ..............ciele................duch
   * Co za dużo to ........................
   * Śmiech to ...................
   * ................. chorego nie rozumie
3. Co na temat zdrowego trybu życia mówią twoi najbliżsi? Zadaj im to pytanie, a odpowiedzi zanotuj w zeszycie.
4. Przeczytaj:   
   **Jan Kochanowski 1530 – 1584**
   * Jan Kochanowski to najważniejszy XVI‑wieczny poeta środkowej Europy, twórca polskiego języka literackiego. Jego najsłynniejsze utwory to: „Pieśni”, „Fraszki”, „Treny” (napisane po śmierci ukochanej córeczki Urszulki) i dramat „Odprawa posłów greckich”. Po okresie dworskim, kiedy Jan Kochanowski był sekretarzem króla Zygmunta Augusta, osiadł na stałe w swoim dworku w Czarnolesie.
5. Przepisz do zeszytu: Fraszka to krótki utwórz liryczny, zazwyczaj rymowany lub wierszowany, o różnorodnej tematyce, zwykle żartobliwej.
6. Przeczytaj fraszkę „Na zdrowie” Jana Kochanowskiego.

**„Na zdrowie”**

Szlachetne zdrowie,  
Nikt się nie dowie,  
Jako smakujesz,  
Aż się zepsujesz.  
Tam człowiek prawie  
Widzi na jawie  
I sam to powie,  
Że nic nad zdrowie  
Ani lepszego,  
Ani droższego;  
Bo dobre mienie,  
Perły, kamienie,  
Także wiek młody  
I dar urody,  
Miejsca wysokie,  
Władze szerokie  
Dobre są, ale –  
Gdy zdrowie w cale.  
Gdzie nie masz siły,  
I świat niemiły.  
Klejnocie drogi,  
Mój dom ubogi  
Oddany tobie  
Ulubuj sobie!

1. Odpowiedz na następujące pytania/polecania.
2. Kto do kogo mówi w wierszu „Na zdrowie”? Uzasadnij swoją wypowiedź, przywołując odpowiednie cytaty.
3. Wymień i zapisz w zeszycie wartości, które zdaniem podmiotu mówiącego są dobre. Wypisz określające je epitety. (przymiotnik lub wyrażenie wyrażające jakość lub atrybut uważany za charakterystyczny dla wymienionej osoby lub rzeczy.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| wartość |  | epitet |  |
| wartość |  | epitet |  |
| wartość |  | epitet |  |
| wartość |  | epitet |  |

1. Co jest według podmiotu mówiącego niezbędne w życiu człowieka? Znajdź fragment, który będzie potwierdzeniem twojej odpowiedzi. Jakim epitetem określa tę wartość?
2. Wytłumacz, kiedy najlepiej poznaje się wartość zdrowia.
3. Przeczytaj ostatnie cztery wersy.
4. O co prosi w nich osoba mówiąca?
5. Jak się zwraca do zdrowia?
6. Które z podanych niżej przysłów najlepiej oddaje sens wiersza Jana Kochanowskiego? Uzasadnij swój wybór.

* Kto się wyspał, ten jest zdrowy.
* Lepszy zdrowy wół, niż cherlawy koń.
* Dwóch rzeczy nie ceni się należycie, dopóki się ich nie straci: młodości i zdrowia.
* Choremu i złote łoże nie pomoże.

1. Pogrupuj podane określenia zdrowia:

* marne, żelazne, kruche, liche, słabe, końskie

|  |  |
| --- | --- |
| dobre zdrowie | złe zdrowie |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Napisz własną receptę na dobre zdrowie, w której zalecisz, jak o nie dbać.
2. Czego w żywieniu powinno się unikać?
3. Co jest podstawą dobrego zdrowia?
4. Jakie produkty należy spożywać jak najczęściej?
5. Z jakich produktów warto rezygnować?
6. Czy twój tryb życia jest zgodny z zalecanymi zasadami?
7. Sporządź przykładowe menu zgodne z zasadami zdrowego żywienia na jeden dzień. Zapisz w zeszycie.
8. Zredaguj kilka haseł reklamujących wybrane zasady zdrowego odżywiania.

Jeśli to możliwe, napisz odpowiedzi na dokumencie tekstowym zeskanuj i wyślej na adres mailowy 2g@pssm.org.uk.