

1. ODPOWIEDZ NA PYTANIA:

1. CZY CHCIAŁBYŚ/ CHCIAŁABYŚ ŻYĆ STO LAT? DLACZEGO?
2. CZY WEDŁUG CIEBIE STYL ŻYCIA MOŻE JE PRZEDŁUŻYĆ? W JAKI SPOSÓB?

2. UTWÓRZ RODZINĘ WYRAZÓW JAK W PRZYKŁADZIE

- o. Sprzedawać – sprzedawca, sprzedaż, sprzedażowy
1. Badać - badacz, badanie, badany,
2. Stary – starość, starzec, staruszka, starzeć się, postarać, postarzający, starzenie się
3. Młody – młodziwiec, młodość, odmładzać, odmładzający, młodzież
4. Biegać - biegacz, bieg, bieganie

3. UTWÓRZ STOPIEŃ WYŻSZY I NAJWYŻSZY OD PODANYCH PRZYMIOTNIKÓW I PRZYSŁÓWKÓW

1. mało mniej najmniej
2. mały mniejszy najmniejszy
3. nowy nowszy najnowszy
4. długo dłużej najdłużej
5. niski niższy najniższy
6. stary starszy najstarszy
7. dużo więcej najwięcej
8. duży większy największy
9. wysoki wyższy najwyższy

4. WSTAW CZASOWNIKI W TRYBIE ROZKAZUJĄCYM W NAGŁÓWKI

jeść, być, umawiać się, żyć, unikać, korzystać, jeść, unikać, pisać, biegać, korzystać, pić, robić, kupić, tańczyć, jeść

Żyj dłużej!

Coraz więcej z nas dożywa stu lat. Najnowsze dane brytyjskiego Biura Statystyk Narodowych wskazują, że liczba osób żyjących 105 lat lub nawet dłużej zwiększyła się prawie dwukrotnie w ciągu ostatniej dekady. A naukowcy uważają, że za proces starzenia się jedynie w 30 procentach odpowiadają nasze geny, co oznacza, że większość innych czynników jest w naszych rękach. W jaki sposób zatem ci nowi fantastyczni stulatkowie zapracowali na taki wynik? Oto, co należy robić, by żyć długo i aż do późnej starości zachować dobre zdrowie.

Jedz mniej

Obniż codzienne spożycie kalorii o 25-30 procent, do 1400-2000 kalorii na dzień, aby pomóc sercu zachować młodość. Naukowcy z Washington University School of Medicine w Saint Louis wykazali, że serca małą, którym podawano mniej karmy, funkcjonowały tak, jak u osobników młodszych o 15 lat. - Chodzi o to, by wartość odżywcza jedzenia w stosunku do jego wartości kalorycznej była jak największa - twierdzi profesor Luigi Fontana.

Biegaj nie więcej niż 32 kilometry tygodniowo

Badacze z Uniwersytetu Południowej Karoliny odkryli, że biegacze średnim wieku, którzy tak robili, żyli dłużej i byli w mniejszym stopniu zagrożeni chorobami układu sercowo-naczyniowego. Przez 32 lata obserwowali 53 000 dorosłych osób i odkryli, że regularne bieganie obniża ryzyko zgonu, jeśli tylko dana osoba nie przekracza 32 kilometrów tygodniowo.

Bądź towarzyski

U osób, które lubią towarzystwo innych i często bywają wśród ludzi, ryzyko zachorowania na demencję jest o 50 procent niższe, jak wynika z badania przeprowadzonego na grupie ponad 500 mężczyzn i kobiet w wieku 78 lat lub starszych przez Karolinska Institutet w Szwecji.

Korzystaj ze Skype'a i Twittera

Nauka korzystania z serwisów społecznościowych może przyczynić się do zachowania zdrowia i młodości komórek mózgowych, jak wynika z badania przeprowadzonego wśród amerykańskich stulatków.

Pij cztery filiżanki kawy dziennie

Z trwającego 12 lat badania przeprowadzonego przez Amerykański Narodowy Instytut do spraw Raka, którego wyniki opublikowano w ubiegłym roku, wynika, że u mężczyzn, którzy pili przynajmniej sześć filiżanek kawy dziennie, ryzyko zgonu zmniejszyło się o 10 proc. U kobiet z tej samej kategorii ryzyko śmierci było o 15 proc. mniejsze niż wśród tych, które kawy nie piły. Badacze zauważyli "efekt kawowy" w odniesieniu do wszystkich przyczyn zgonów, w tym chorób

serca i układu oddechowego, udarów, cukrzycy, a nawet nieszczęśliwych wypadków, ale nie raka.

Jedz 5 łyżek przecieru pomidorowego dziennie

Pomidory pomagają chronić skórę przed poparzeniami słonecznymi i przedwczesnym starzeniem spowodowanym ekspozycją na słońce. Według naukowców z Newcastle University, kluczowym składnikiem jest tu likopen, barwnik, który nadaje pomidorom czerwony kolor.

Pisz wiersze

Naukowcy z Uniwersytetu Purdue w stanie Indiana odkryli, że wśród osób, które same siebie uznają za kreatywne, śmiertelność jest znacznie niższa. Badacze uważają, że kreatywność poprawia stan zdrowia, ponieważ pozwala rozwinąć sieć neuronów w mózgu.



Codziennie rób przysiady

Nawet jedna trzecia pacjentów w starszym wieku po złamaniu kości udowej umiera w ciągu roku z powodu rozmaitych powikłań. Codzienne wykonywanie przysiadów to jeden z najlepszych sposobów zachowania w dobrej formie tej tak ważnej dolnej części ciała.



Jedz tofu i słodkie ziemniaki

Mieszkańcy Okinawy w Japonii należą do najdłużej żyjących ludzi na świecie. Może to być zasługą słodkich ziemniaków, które stanowią istotny składnik ich codziennej diety. Tamtejsza ludność należy też do grupy największych konsumentów tofu: około 340 gramów dziennie na osobę. Słodkie ziemniaki zawierają więcej beta-karotenu i witaminy C niż marchew, są też bogatym źródłem dehydroepiandrosteronu (DHEA), hormonu, który pomaga naszemu organizmowi bronić się przed starzeniem. Natomiast niektóre badania wiążą spożycie tofu z mniejszym zagrożeniem chorobami serca i rakiem.

Kup sobie psa

Doktor Deborah Wells, psycholożka z Queen's University w Belfaście, po przestudiowaniu kilkudziesięciu różnych badań, doszła do wniosku, że właściciele psów cieszą się dłuższym życiem i lepszym zdrowiem niż reszta populacji. - Możliwe, że psy bezpośrednio pomagają nam zachować dobre zdrowie, bo chronią nas przed stresem - mówi pani Wells. - Pies zmusza nas do aktywności fizycznej i kontaktów społecznych, co może poprawiać nasze zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Tańcz

Naukowcy z Ancony we Włoszech odkryli, że taniec trzy razy w tygodniu przynosi równie dobre efekty, co poświęcenie tej samej ilości czasu na ćwiczenia na bieżni lub rowerze stacjonarnym.

Unikaj rozwodów

Rozwód może powodować zmarszczki i zmęczony wygląd. Tak wynika z analizy twarzy przeprowadzonych na parach bliźniąt jednojajowych przez University Hospitals Case Medical Center w Cleveland. Chirurdzy plastyczni stwierdzili, że to z bliźniąt, które miało za sobą rozwód, wyglądało o prawie dwa lata starszej niż samotny lub pozostający w związku małżeńskim brat lub siostra.

Umawiaj się na randki

Samotność postarza. Badanie przeprowadzone w 2010 roku przedstawiało starszym ludziom pięciostopniową skalę samotności. Naukowcy stwierdzili, że z każdym kolejnym stopniem na tej skali wiązało się szybsze tempo, w jakim dana osoba podupadała na zdrowiu, co z kolei prowadziło do zwiększenia ryzyka zgonu o 50 procent.

5.

- KTÓRA Z PORAD JEST WEDŁUG CIEBIE NAJLEPSZA? DLACZEGO?

- KTÓRE Z NICH REGULARNIE STOSUJESZ?

6. PODAJ SYNONIMY

1. Naukowiec – Badacz
2. Ankieta – badanie
3. Zmniejszać – obniżać
4. Śmierć – zgon
5. Jedzenie dla zwierząt – karma
6. Małżeństwo – związek małżeński
7. Analiza – przestudiowanie



7. POŁĄCZ WYRAŻENIA W PARY. WSZYSTKIE FRAZY ZNAJDUJĄ SIĘ W TEKŚCIE

1. Zachować młodość
2. Obniżać ryzyko zgonu
3. Przeprowadzać badanie
4. Nieszczęśliwy wypadek
5. Dojść do wniosku
6. Cieszyć się zdrowiem
7. Wiązać coś z czymś
8. Przyczyniać się do powstawania zmarszczek
9. Przedwczesne starzenie się

10. Poprawiać stan zdrowia

11. Podupadać na zdrowiu

12. Przynosić efekty

8. GŁÓWNE PRZYCZYNY ŚMIERCI W POLSCE 2016R. JAK MYŚLISZ, DLACZEGO CHOROBA NIEDOKRWIENNA SERCA I UDAR MÓZGU POWODUJĄ NAJWIĘCEJ ZGONÓW?

