

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 -
2. Stary –
3. Młody –
4. Biegać -

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

1. mało
2. mały
3. nowy
4. długo
5. niski
6. stary
7. dużo
8. duży
9. wysoki

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

..... **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.

..... **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 małp, 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.

..... **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.

..... **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.

..... **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.

..... **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 zmniejszało 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.

..... 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.

..... 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 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.

..... 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.

..... 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.



.....

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.



..... **rozwód**

Rozwód może powodować zmarszczki i zmęczony wygląd. Tak wynika z analiz 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 starzej niż samotny lub pozostający w związku małżeńskim brat lub siostra.

..... **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 –
2. Ankieta –
3. Zmniejszać –
4. Śmierć –
5. Jedzenie dla zwierząt –
.....
6. Małżeństwo –
7. Analiza -



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

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 1. Zachować | a) stan zdrowia |
| 2. Obniżyć | b) na zdrowiu |
| 3. Przeprowadzać | c) do wniosku |
| 4. Nieszczęśliwy | d) do powstawania zmarszczek |
| 5. Dojść | e) badanie |
| 6. Cieszyć się | d) coś z czymś |
| 7. Wiazać | e) efekty |
| 8. Przyczyniać się | f) wypadek |
| 9. Przedwczesne | g) starzenie się |
| 10. Poprawiać | h) młodość |

11. Podupadać

12. Przynosić

i) życiem

j) ryzyko zgonu

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

