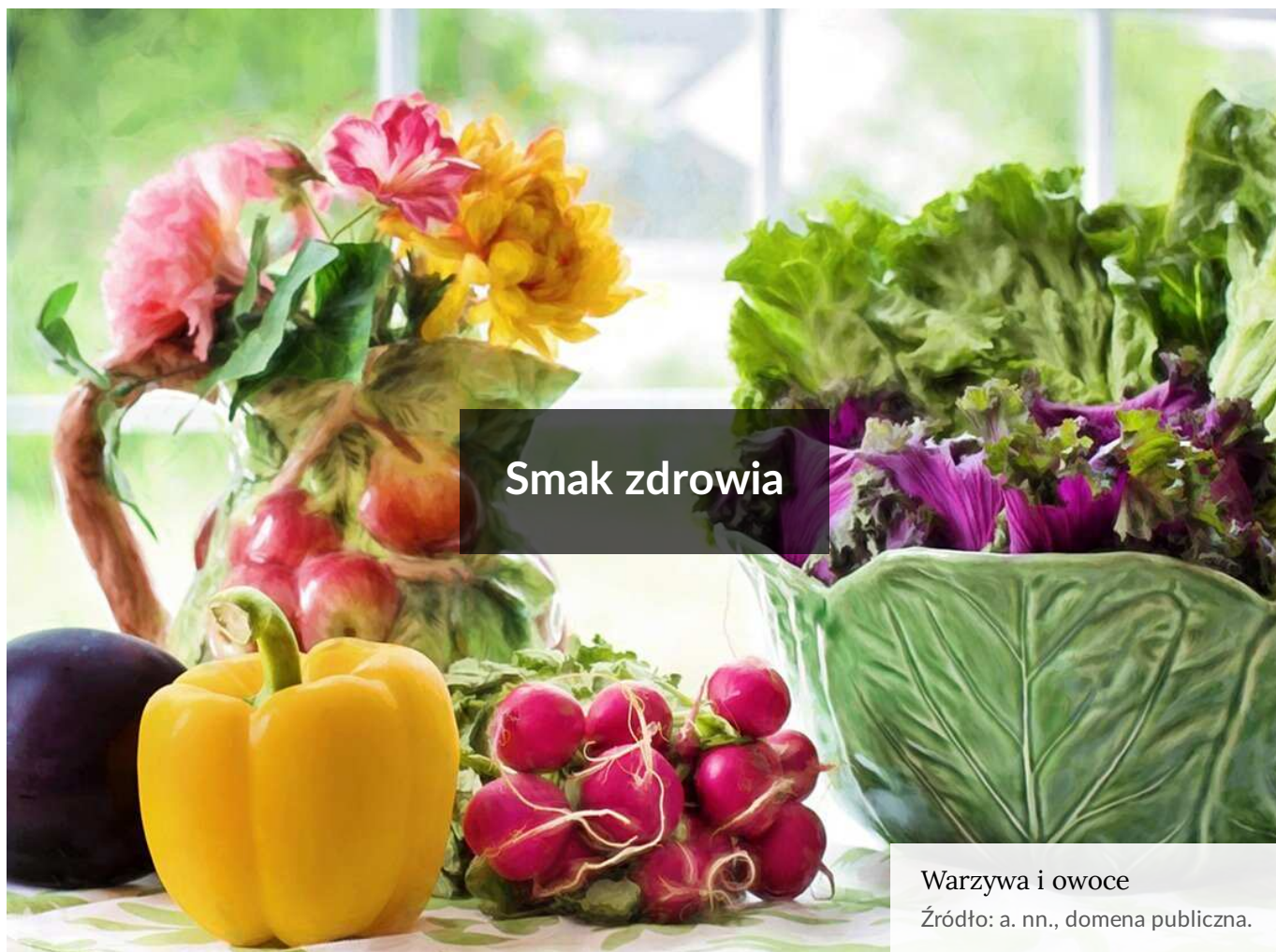




Smak zdrowia

Bibliografia:

- Źródło: Jan Kochanowski, *Na zdrowie*, [w:] tegoż, *Fraszki*, Warszawa 2005, s. 39.



Smak zdrowia

Warzywa i owoce

Źródło: a. nn., domena publiczna.

Polecenie 1

Przypomnij sobie, jak brzmią życzenia najczęściej składane najbliższym z różnych okazji. Czego zazwyczaj wszystkim życzymy?

Ćwiczenie 1

Uzupełnij podane przysłowia i powiedzenia.

W ciele, duch.

Co za dużo, to .

Śmiech to .

chorego nie zrozumie.

Źródło: Contentplus.pl sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 2

Uzupełnij tabelę, wpisując w odpowiednie miejsca przysłowia i powiedzenia z powyższego ćwiczenia.

Powiedzenie/przysłowie	Objaśnienie
	dobry nastrój pozytywnie wpływa na samopoczucie człowieka
	brak umiaru prowadzi do niekorzystnych rezultatów
	człowiek, który sam nie znalazł się w trudnej sytuacji, nie zrozumie problemów innych ludzi
	dobra forma fizyczna pozytywnie wpływa na samopoczucie człowieka

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 3

Przeprowadź ankietę na temat: 'Jak dbać o zdrowie'. W tym celu przygotuj kilka pytań, a następnie zadaj je przynajmniej pięciu osobom. Opracuj wyniki. Przedstaw je w formie porad w poniższej ramce.

Źródło: zpe.gov.pl, licencja: CC BY 3.0.

Zapytaj członków twojej rodziny, dlaczego prowadzenie zdrowego stylu życia jest ważne. Sporządź notatkę poniżej lub w zeszycie.

A portrait of a man with a beard, wearing a dark robe and a white collar, holding a rolled-up document. The portrait is signed 'H. W. 1644' in the bottom left corner.

<http://cyfrowyczarnolas.pl/index.php/obiekty/5/367> [dostęp 15.03.2022], domena publiczna. Cytat za: „Tygodnik Ilustrowany”.

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.



Pamiętaj!

Fraszka to krótki utwór liryczny, zazwyczaj rymowany lub wierszowany, o różnorodnej tematyce, zwykle żartobliwej. Często kończy się wyraźną puentą.

Źródło: a. nn., *Fraszka*, domena publiczna.

Polecenie 3

Przeczytaj fraszkę *Na zdrowie* Jana Kochanowskiego.

” Jan Kochanowski

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!](#)

Źródło: Jan Kochanowski, *Na zdrowie*, [w:] tegoż, *Fraszki*, Warszawa 2005, s. 39.

Ćwiczenie 4

Kto i do kogo mówi w wierszu *Na zdrowie*? Uzasadnij swoją wypowiedź, przywołując odpowiednie cytaty.

Ćwiczenie 5

Uzupełnij tabelę podanymi poniżej wyrazami.

Wartość wymieniane przez podmiot liryczny	Znaczenie
zdrowie	
dobre mienie	
perły, kamienie	
wiek młody	
dar urody	
miejsca wysokie	
władze szerokie	

majątek, bogactwo

uroda, piękno

podejmowanie ważnych decyzji, wpływ na życie innych ludzi

kosztowności, klejnoty

pełnione funkcje, stanowiska, zaszczyty

młodość

prawidłowe funkcjonowanie organizmu

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 6

Zaznacz prawidłową odpowiedź.

Co według podmiotu lirycznego jest najwyższą wartością?

☐ uroda

☐ władza

☐ stanowiska

☐ bogactwo

☐ zdrowie

☐ klejnoty

☐ młodość

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 7

Na podstawie fraszki napisz, kiedy ludzie zaczynają doceniać, że są zdrowi.

Ćwiczenie 8

Przeczytaj ostatnie cztery wersy i odpowiedz na pytanie: O co podmiot liryczny prosi zdrowie?

Ważne!

apostrofa

to bezpośredni, uroczysty zwrot do adresata. Może nim być m.in. osoba, bóstwo, zjawisko, pojęcie, np.:

'Proszę, proszę, rozgość się serdeczny' (*Wizyta*, K. I. Gałczyński);

'Ach! dzień dobry wam, kasztany' (*Preludium*, J. Lechoń);

'Litwo, Ojczyzno moja!' (*Pan Tadeusz*, A. Mickiewicz)

Zastosowanie tego środka stylistycznego podkreśla emocjonalny stosunek podmiotu lirycznego do adresata utworu.

Ćwiczenie 9

W wierszu *Na zdrowie* zostały zastosowane liczne środki stylistyczne odnoszące się do zdrowia, np.:

- epitety: „ zdrowie”, „klejnocie ”,
- apostrofa: „”,
- uosobienie: „”,
- metafora: „”

Ich celem jest podkreślenie, że jest wartością w życiu człowieka.

Klejnocie drogi,
Mój dom ubogi
Oddany tobie
Ulubuj sobie!

Ulubuj sobie!

najwyższą

zdrowie

szlachetne

Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz [zdrowie],
Aż się zepsujesz.

drogi

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 10

Które z podanych niżej przysłów najlepiej oddaje sens, przytoczonych pod nimi, pierwszych czterech wersów 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.

„Szlachetne zdrowie,

Nikt się nie dowie,

Jako smakujesz,

Aż się zepsujesz.”

Ćwiczenie 11

Pogrupuj podane określenia zdrowia.

Dobre zdrowie

końskie

marne

kruche

żelazne

słabe

liche

Złe zdrowie

Źródło: Contentplus.pl sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 12

Napisz własną receptę na dobre zdrowie, w której zalecisz, jak o nie dbać.

Ćwiczenie 13

Stwórz piramidę zdrowego żywienia. Wypełnij i przeciągnij pola tekstowe w odpowiednie miejsca.

Źródło: zpe.gov.pl, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 14

Odpowiedz na pytania:

- Co jest podstawą dobrego zdrowia?
- Jakie produkty należy spożywać jak najczęściej?
- Czego w żywieniu powinno się unikać?
- Z jakich produktów warto rezygnować?

Polecenie 4

Określ, czy twój tryb życia jest zgodny z zalecanymi zasadami. Uzasadnij swoją odpowiedź.

Polecenie 5

Sporządź przykładowe menu na jeden dzień. Zapisz je w polu poniżej lub w zeszycie.

Śniadanie

Drugie śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Kolacja

Źródło: zpe.gov.pl, licencja: CC BY 3.0.

Polecenie 6

Zredaguj kilka haseł reklamujących wybrane zasady zdrowego odżywiania.

Polecenie 7

Przeanalizuj swój tryb życia, a następnie stwórz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, która odzwierciedla twoje nawyki żywieniowe oraz działania sportowe. Na dole piramidy umieść produkty spożywane kilka razy dziennie oraz czynności wykonywane najczęściej. Potem na kolejnych poziomach umieść często wykonywane działania i spożywane produkty. Na szczycie piramidy powinny znaleźć się czynności, które wykonujesz sporadycznie i żywność, którą jesz rzadko.

Źródło: zpe.gov.pl, licencja: CC BY 3.0.