

## MEDIACJA | CZYTANIE

4. Przeczytaj tekst. Uzupełnij luki 1–9 w streszczeniu zgodnie z treścią tekstu. Luki należy uzupełnić w języku polskim. W każdą lukę możesz wpisać od 1 do 5 wyrazów.

### HOW TECHNOLOGY AFFECTS FAMILY RELATIONSHIPS

It is often held that technology in general does little to help family relationships as, in many cases, family members are more interested in their smartphones and the TV than they are in each other.

In the days before smartphones, the TV was blamed the most for breakdowns in communication between parents and children. It was argued that not only did 'the box' stop them from talking to each other, but clashes between family members over what programmes to watch created barriers and caused resentment.

Some people still believe this is true today, ignoring the fact that TV programmes can be informative as well as just entertaining. In fact, TV programmes often provide topics for families to discuss, bringing them closer together rather than driving them further apart. What's more, twenty-first century families don't need to all watch the same programme at the same time, and they certainly don't need to gather round a traditional television in the living room. The number of people watching TV online is increasing all the time. The fact that people can watch what they want, when and where they want should result in more time for families to be together rather than less, providing it is well-planned.

The smartphone has perhaps taken over nowadays from the TV as the major reason given for a lack of communication between family members. Parents are often heard saying things like, 'My teenage children never talk to me because they are playing games on their phones or messaging their friends,' or, 'My teenage son flunks his exams because he's always chatting online.' Parents often don't see why their sons and daughters spend so much time online and fail to see the importance of having an online identity while most teens feel their online image is part of who they are. Nine times out of ten, they criticise the amount of time their children spend online rather than attempting to understand why they do it and manage it. In fact, adults are often not very good examples themselves. Who hasn't witnessed a table at a restaurant where all the family members, young and old, are silently focused on their mobile devices?

My personal conviction is that, broadly speaking, smartphones do have some negative effects on family relationships. One important reason for this is that this technology is still relatively new, and many families haven't yet learned how to deal with it. However, with time everyone will understand the communication problems associated with our online lives better. Parents and children should discuss how they use technology to help them all make the most of technology instead of blaming it for their problems.



Autor artykułu zastanawia się, jak na relacje rodzinne wpływa rozwój nowych technologii.

Dawniej za problemy z komunikacją między dziećmi a rodzicami winiono telewizję. Argumentowano, że z powodu telewizji członkowie rodziny nie tylko 1 \_\_\_\_\_, ale czasem wręcz kłócili się o to, który program będą w danej chwili oglądać, co przyczyniało się do powstawania barier między nimi i do wzajemnej niechęci.

Niektórzy twierdzą, że ten stan trwa do dziś, a przecież programy telewizyjne często poruszają tematy zachęcające do rozmowy, dzięki której członkowie rodziny mogliby 2 \_\_\_\_\_. Poza tym w XXI wieku rodziny nie muszą wspólnie oglądać tego samego programu. Liczba użytkowników telewizji 3 \_\_\_\_\_. Ponieważ ludzie mogą oglądać, co chcą, kiedy i gdzie chcą, można sobie wyobrazić, że rodziny wygospodarują więcej czasu dla siebie, jeśli tylko dobrze to zaplanują.

Obecnie za głównego złodzieja rodzinnego czasu uważa się smartfon. Rodzice skarżą się, że ich dzieci rozmawiają z nimi, ponieważ ciągle wysyłają SMS-y do przyjaciół lub z nimi grają. Niektóre z nich spędzają na czacie tyle czasu, że nawet 4 \_\_\_\_\_. Rodzice nie zastanawiają się nad tym, dlaczego tak się dzieje. Nie rozumieją, że dla ich dzieci profil tworzony przez nie w mediach społecznościowych jest sprawą ogromnej wagi. Jest częścią 5 \_\_\_\_\_. Zaledwie 6 \_\_\_\_\_ nie krytykuje faktu, że ich dzieci spędzają w sieci zbyt dużo czasu. Wielu nie stara się zrozumieć przyczyny takiego stanu rzeczy, ani odpowiednio zarządzać czasem dzieci. Niestety, dorośli sami nie stanowią najlepszego przykładu dla młodych. Jakże często cała rodzina (dorośli i dzieci) siada do wspólnego posiłku, ale każdy wpatrzony jest w swój smartfon czy tablet.

W ocenie autora artykułu smartfony 7 \_\_\_\_\_ na relacje rodzinne. Jednym z powodów, dla których tak się dzieje, może być to, że smartfony 8 \_\_\_\_\_. Z czasem powinniśmy lepiej zrozumieć, na czym polegają nasze problemy związane z życiem w sieci. Rodzice i dzieci powinni porozmawiać o tym, jak korzystają z urządzeń obecnych w ich życiu, żeby w efekcie odnieść jak najwięcej korzyści z nowych technologii, zamiast 9 \_\_\_\_\_.



- 5 Przeczytaj tekst. Uzupełnij luki 1–8 w poniższym e-mailu zgodnie z treścią tekstu. Luki należy uzupełnić w języku polskim. W każdą lukę możesz wpisać od 1 do 5 wyrazów.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>From:</b> Sean                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>To:</b> Wojtek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Subject:</b> Lucky escape!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Hi Wojtek,</p> <p>You wouldn't believe what happened...</p> <p>As you know I'm in Thailand with my dad now. Yesterday we were at a railway station in the south of the country hoping to catch a train to the capital, Bangkok. We joined the queue for tickets, but no sooner did we arrive at the ticket window than we were told that the train was full. According to the clerk, under no circumstances would we be able to travel to Bangkok that day as planned, as the next available seats were not until the following day.</p> <p>Disappointed, we left the station, went for some food and then later found a cheap hotel for the night. Once in the hotel room, we switched on the TV news and it turned out there had been an explosion in the station at exactly the time we would have been waiting for the afternoon train!</p> <p>We're just going to take it easy now and go to Bangkok next week.</p> <p>Sean</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Od:</b> Wojtek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Do:</b> Kaja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Temat:</b> Ale historia!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Kaju,</p> <p>właśnie dostałem maila od Seana! Podróżują teraz z ojcem po Tajlandii. Wczoraj chcieli się przenieść z <sup>1</sup> _____ do Bangkoku. Jak tylko dotarli na stację, okazało się, że wszystkie miejsca na ich pociąg były już wyprzedane. Według kasjerki kolejne połączenie było dopiero <sup>2</sup> _____. Możesz sobie wyobrazić ich <sup>3</sup> _____. Ale cóż, opuścili stację i <sup>4</sup> _____. Potem znaleźli hotel, włączyli wiadomości i zdali sobie sprawę, że mieli wielkie szczęście. Na stacji doszło do <sup>5</sup> _____! Dokładnie w tym czasie, w którym – gdyby jechali do Bangkoku – czekaliby na peronie na swój pociąg! Piszę, że pojedą do Bangkoku dopiero w przyszłym tygodniu.</p> <p>Wojtek</p> |

- 6 Przeczytaj tekst. Uzupełnij luki 1–14 w artykule z gazetki szkolnej zgodnie z treścią tekstu. Luki należy uzupełnić w języku polskim. W każdą lukę możesz wpisać od 1 do 5 wyrazów.

(based on Focus 2e SB 4, Unit 3, p. 40–41, ex. 5)

## I AM 16 AND LIVE ALONE IN THE WILDERNESS

I live alone on the Isle of Skye in a tipi almost impossible to find without detailed directions. It might seem unusual for someone of sixteen, but I love my own company and I'm passionate about preserving wild spaces. I grew up with my mum, Ghillie, and older sister, Yazzie, in a remote and sometimes inaccessible home in the Scottish mountains, using cross-country skis to drag food and supplies to the house.

Mum, a cookbook writer, taught us about possible dangers and how to cope with them, then let us run wild from an early age. We also travelled abroad regularly, visiting remote tribes and cultures, where we lived for weeks as Mum studied food and recipes to write about. I spent so much time with tribes who rely on the land that this became second nature to me. When I gained a place at the School of Adventure Studies on the Isle of Skye last year, I decided to live in a tipi, practising what I preach.

I sleep on an ancient canvas camp bed my grandfather gave me, with two old army blankets and some skins I tanned myself for warmth. I have an open fire and spend my evenings tanning animal and fish skins, and carving wood. I store clothes and books in an old metal trunk of my mum's – it's covered in stickers from her travels. I wash my clothes in the river and dry them in the wind or in the heat from the fire. I have a bush shower using water from the river. I wake at six a.m. and get the fire on straight away using flints and steel. There's usually some fire left from the previous day, so the fire is soon blazing while I have cereal for breakfast. I collect wood for later in the day, then I wash at the river. Sometimes I just jump in, especially when there's frost on the ground. When I rush back to the tipi, it's like a sauna. I get my backpack organised, including any food and kit I need for the day, cover the fire to keep it low, but alive and walk thirty minutes to the school. There are twelve of us on the course, of all ages, and we've just finished mountaineering. We're about to start whitewater kayaking.

I've had a few hairy moments. Once I was on the hills, when the weather turned bad and I became disoriented, but thanks to Mum's training, I knew I had to keep a cool head. My classmates and I recently had a two-day test in horrible weather. A few people were exhausted and had to be taken off the mountain by the leaders, but I feel comfortable in the mountains and enjoyed the challenge. However, I'm aware that I need to keep my wits about me and be prepared.

My friends used to love coming to our home and running wild with me, so they are used to the way I live. I hope some of them will visit me soon. People ask if I miss the internet, but I never used to use it much, or watch television. I am sociable, but I have always enjoyed my own company. I use my mobile every few weeks to catch up with friends and my mum, who I usually see once a month.

What I'm doing isn't everyone's cup of tea, but it makes me happy. I'd like to see more people look after the land and not be scared of getting outside, getting wet, learning how to survive. When my studies are over, I'll move the tent back to Mum's house. Until then, I'm happiest sitting by the flickering fire, carving a spoon in perfect silence and watching the stars through the open tipi door.



# ALTERNATYWNY STYL ŻYCIA



W naszej sekcji gazетки pokazujemy, że nie wszyscy młodzi ludzie żyją w wirtualnej rzeczywistości, wpatrzni w ekrany smartfonów czy laptopów. Można inaczej!

W dzisiejszym numerze opowiemy wam o Zekim, który choć ma tylko <sup>1</sup>\_\_\_\_\_, mieszka sam w tipi w absolutnej głuszy na wyspie Skye. Wychował się razem z siostrą w górach w Szkocji, w domku położonym w trudno dostępnym terenie daleko od ludzkich siedzib. Bywało, że musiał <sup>2</sup>\_\_\_\_\_ do domu na nartach. Mama najpierw nauczyła rodzeństwo, jak <sup>3</sup>\_\_\_\_\_, a potem już od wczesnego wieku oboje spędzali czas tak, jak chcieli – bez ciągłego dozoru mamy.

Ponieważ mama Zekiego <sup>4</sup>\_\_\_\_\_, często razem wyjeżdżali do dalekich krajów i poznawali mało znane kultury. Mama tygodniami zgłębiała kuchnie różnych plemion i zbierała przepisy do swoich publikacji. W efekcie Zeki spędził tyle czasu wśród ludzi, którzy żyli z tego, co ofiaruje im ziemia, że ich sposób życia <sup>5</sup>\_\_\_\_\_.

Kiedy okazało się, że dostał się do School of Adventure Studies na wyspie Skye, zdecydował, że będzie <sup>6</sup>\_\_\_\_\_ i zamieszkał w tipi. Śpi na łóżku polowym, które dostał od dziadka, a okrywa się dwoma wojskowymi kocami i skórą zwierząt, które sam wyprawił. Oprócz łóżka, Zeki trzyma w tipi starą metalową skrzynię swojej mamy oblepioną naklejkami z jej rozlicznych podróży. Ta skrzynia służy do <sup>7</sup>\_\_\_\_\_. Ubrania Zeki pierze w rzece, a suszy – na wietrze lub nad ogniskiem.

Zeki rozpoczyna dzień o 6.00 rano. Pierwszą rzeczą, którą robi, jest rozpalenie ogniska przy <sup>8</sup>\_\_\_\_\_. Na śniadanie je płatki. Potem zbiera drewno na wieczorne ognisko. Myje się pod prysznicem skonstruowanym przez siebie lub po prostu w rzece. Jeśli jest przymrozek, Zeki wskakuje do rzeki tylko na chwilę, a potem biegnie do tipi i czuje się jak w saunie. Przed wyjściem do szkoły pakuje do plecaka prowiant i wyposażenie, które będzie potrzebne danego dnia na zajęciach. Przysypuje ognisko, tak żeby żar tylko się tlił, i wyrusza do szkoły odległej

o <sup>9</sup>\_\_\_\_\_. Po powrocie ze szkoły, wieczorami, Zeki rozpala ognisko i wyprawia skóry zwierząt lub rzeźbi w drewnie.

W kursie – łącznie z Zekim – uczestniczy dwanaścioro uczniów w różnym wieku. Na zajęciach uczą się np. <sup>10</sup>\_\_\_\_\_ czy kajakarstwa górskiego. Zeki przyznaje, że zdarzyło mu się przeżyć chwile grozy, np. wtedy, kiedy był w górach, popsuta się pogoda, a on stracił orientację.

Na szczęście, dzięki naukom mamy, <sup>11</sup>\_\_\_\_\_. Niedawno jego grupa miała dwudniowy test w bardzo trudnych warunkach pogodowych. Kilka osób nie wytrzymało i prowadzący zajęcia musieli <sup>12</sup>\_\_\_\_\_. Natomiast Zeki, ponieważ czuje się w górach jak w domu, był bardzo zadowolony z wyzwania. Pamiętał jednak, żeby zachować przytomność umysłu i być gotowym na różne niespodzianki.

Ludzie pytają go, czy nie brakuje mu internetu, ale Zeki nigdy z niego specjalnie nie korzystał. Nie oglądał też telewizji. Zeki uważa, że jest towarzyski, ale od zawsze <sup>13</sup>\_\_\_\_\_. Co parę tygodni dzwoni do przyjaciół, żeby się dowiedzieć, co słychać. Dzwoni także do mamy, ale z nią stara się także spotkać raz w miesiącu.

Zeki zdaje sobie sprawę, że to, co robi, nie musi odpowiadać każdemu, ale on jest szczęśliwy, gdy żyje w taki sposób. Chciałby, żeby więcej ludzi dbało o przyrodę, żeby nie obawiali się <sup>14</sup>\_\_\_\_\_ w deszczu i uczyli się sztuki przetrwania.

Po ukończeniu kursu Zeki planuje powrót do domu mamy – razem ze swoim tipi. A teraz jest najszczęśliwszy, gdy może przy ognisku, w idealnej ciszy, strugać drewnianą łyżkę czy patrzeć na gwiazdy przez otwarte drzwi namiotu.

A Wy? Czy jesteście jak Zeki? Czy w głębi duszy nie chcielibyście żyć tak jak on?

Jeśli znacie kogoś, kto wybrał niekonwencjonalny styl życia, opiszcie nam jego historię. Najciekawsze opowieści opublikujemy w kolejnych numerach.



### PARY ZDAŃ (zadania otwarte)

7 Obok numeru zadania wpisz wyraz, który poprawnie uzupełnia obydwa zdania. Wymagana jest pełna poprawność ortograficzna wpisywanych wyrazów.

- 1 \_\_\_\_\_  
The victim of the accident didn't ... any serious injuries although it all looked serious.  
Some areas on Earth ... almost no life due to too harsh and hostile conditions.
- 2 \_\_\_\_\_  
What will happen if the world's natural resources ... out completely? Are there any alternatives?  
Swedish outdoor nursery schools encourage kids to ... wild and get dirty.
- 3 \_\_\_\_\_  
Scientists found some extinct species and bird feathers ... in amber.  
Our ancestors ... nature more effectively than we do - even though we have more means to do it now.
- 4 \_\_\_\_\_  
The first ... diaper was invented by a woman who was fed up with her second child's leaking baby pants.  
Many households do not have any ... income to use for emergency costs.
- 5 \_\_\_\_\_  
Where do you keep a first-aid ... at home? In the bathroom or in the kitchen?  
The boy's sports ... was all dirty and the T-shirt had a torn sleeve after his first match.
- 6 \_\_\_\_\_  
An ocean ... controls the climate and reproduction by moving heat from the equator and marine organisms.  
An electric ... at high voltage flows in the wire.
- 7 \_\_\_\_\_  
One theory says that if a gigantic meteor hadn't hit the Earth, dinosaurs would not have ... out.  
The battery just ... . Who was supposed to charge it?
- 8 \_\_\_\_\_  
After three days of heavy rains, the river broke its ... and flooded the residential area.  
If you try to be eco-friendly, look out for bottle ... in your neighbourhood.
- 9 \_\_\_\_\_  
The park authorities put up a „Do not ... wildlife“ notice to encourage quiet observation of nature.  
His neighbours' children often ... his afternoon naps screaming and singing in the playground.
- 10 \_\_\_\_\_  
Due to the melting ice cover, waters in the Arctic Ocean are not as ... as 50 years ago.  
Are you capable of keeping a ... head in a stressful situation or do you hit the panic button?
- 11 \_\_\_\_\_  
I had a ... time persuading her to support me.  
She's been working ... all day and she's tired.
- 12 \_\_\_\_\_  
We've almost ... out of fuel.  
I used to ... a restaurant in the city centre.

8 Obok numeru zadania wpisz wyraz, który poprawnie uzupełnia obydwa zdania. Wymagana jest pełna poprawność ortograficzna wpisywanych wyrazów.

- 1 \_\_\_\_\_  
My sister has an eye for a good value for money - she can pick up a real ... even in the high street stores.  
Black Friday sales attracted crowds of ... hunters to the stores in Oxford Street.
- 2 \_\_\_\_\_  
There's not much you can do to prevent a ... from fading as it is printed on poor quality paper. You can always ask for a digital proof of payment.  
We are looking forward to the ... of all the applications to shortlist suitable candidates.
- 3 \_\_\_\_\_  
I would like to ... all money from a current account to a savings account.  
The football club owner is planning to ... his best player to a local league.
- 4 \_\_\_\_\_  
A proof of income is an essential document when ... out a loan.  
Dahlia suggested ... the gift back to shop if you don't like it but I think it's not polite.
- 5 \_\_\_\_\_  
You should always ... your PIN code in the ATM so that no one can see it.  
More than 100 teenage musicians will ... the competition in my area.
- 6 \_\_\_\_\_  
Do you manage to ... any money for a rainy day or just live from hand to mouth?  
If we take the forest shortcut, it will ... us at least a quarter.
- 7 \_\_\_\_\_  
Could you help me calculate the ... rate on a \$25,000 loan? I'm hopeless at banking.  
The passers-by showed no ... in the street performer singing covers and original songs from 1970s.
- 8 \_\_\_\_\_  
Adult children may ask their parents for financial support when their account is in the ... .  
Why are people with ... hair considered to be passionate, strong-willed, pale and unattractive?
- 9 \_\_\_\_\_  
Once perfume manufacturers ... a system for testing scents online, it will be a breakthrough for both customers and drugstores.  
Karen, let me ... you to our editor-in-chief himself.
- 10 \_\_\_\_\_  
The dress cost \$18 and I paid with a \$20-note, so the shop assistant gave me the ... .  
There was an unexpected ... in the weather so the climbers did not attack the mountain.
- 11 \_\_\_\_\_  
They often ... out over silly little issues.  
Look! This man is about to ... !
- 12 \_\_\_\_\_  
The conference will be ... at the Plaza.  
The man was ... prisoner for six months.



## WYBÓR WIELOKROTNY

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

## 50 years of fraud

It is common knowledge that smoking increases risk of lung cancer, as well as being the main risk factor for heart <sup>1</sup> \_\_\_\_\_. Yet, the smoking industry did not want to <sup>2</sup> \_\_\_\_\_ the truth about the health consequences of using their products for a long time. As early as at the beginning of 1950s, research was published showing a link between smoking and lung cancer. However, tobacco companies <sup>3</sup> \_\_\_\_\_ the dangers of inhaling cigarette smoke. They got away with it by putting filters on cigarettes and promising to do research into the effects of smoking. The breakthrough came in 2006, when two cigarette companies <sup>4</sup> \_\_\_\_\_ guilty of organised criminal activity. The court sentence stated that they <sup>5</sup> \_\_\_\_\_ the risks associated with smoking for decades.

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 1 A injury               | B disorder             |
| C illness                | D disease              |
| 2 A reveal               | B show                 |
| C believe                | D get                  |
| 3 A were used to denying | B must have denied     |
| C would deny             | D had to deny          |
| 4 A were found           | B found                |
| C were finding           | D had found            |
| 5 A covered up           | B were covering up     |
| C have been covering up  | D had been covering up |

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

## Habit-changing technology

The last decade <sup>1</sup> \_\_\_\_\_ unprecedented technological changes in all areas of life. However, some changes have been so subtle that we <sup>2</sup> \_\_\_\_\_ them. Social media is a good example that technology has a great <sup>3</sup> \_\_\_\_\_ on our habits. It takes only a few clicks to maintain close relationships with other people. Another area of life that has been influenced by technology is navigation. Having a satellite navigation system (GPS) <sup>4</sup> \_\_\_\_\_ with your car cockpit used to be considered state-of-the-art technology. These days, with more and more users switching to mobile apps, such devices are becoming <sup>5</sup> \_\_\_\_\_ – a basic smartphone is more sophisticated.

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| 1 A saw                    | B has seen             |
| C had seen                 | D was seeing           |
| 2 A shouldn't have noticed | B can't have noticed   |
| C mustn't have noticed     | D may not have noticed |
| 3 A impact                 | B importance           |
| C result                   | D footprint            |
| 4 A integrating            | B being integrated     |
| C integrated               | D to be integrated     |
| 5 A topical                | B obsolete             |
| C fashionable              | D pointless            |

## TEST LUK

- 11 Uzupełnij luki (1–6), wpisując jedno słowo w każdą lukę w taki sposób, aby powstał spójny i logiczny tekst. Wymagana jest pełna poprawność gramatyczna i ortograficzna wpisywanych wyrazów.

## Why we believe in conspiracy theories

Conspiracy theories have been around <sup>1</sup> \_\_\_\_\_ the dawn of time, but they seem to have become more widespread in recent years. One example of such theories is the claim that the pharmaceutical industry is not interested in preventing the spread of diseases or that vaccines <sup>2</sup> \_\_\_\_\_ illnesses. While these beliefs may appear odd, there is a lot of research <sup>3</sup> \_\_\_\_\_ proves they are surprisingly common. According to American Journal of Political Science, half of all Americans believe in at <sup>4</sup> \_\_\_\_\_ one conspiracy theory. Considering that we now have easy access to verified information, <sup>5</sup> \_\_\_\_\_ beliefs are especially hard to accept. Some researchers explain that they may be the results of evolutionary processes, claiming that the feeling of powerlessness and frustration <sup>6</sup> \_\_\_\_\_ us believe that there are secretive forces plotting against us and our interests. Once these beliefs take root, mental shortcuts reinforce and strengthen them.

- 12 Uzupełnij luki (1–6), wpisując jedno słowo w każdą lukę w taki sposób, aby powstał spójny i logiczny tekst. Wymagana jest pełna poprawność gramatyczna i ortograficzna wpisywanych wyrazów.

## Why sunshine improves our mood

Shorter and darker winter days make most of us <sup>1</sup> \_\_\_\_\_ blue and depressed. Fortunately, when summer comes along, this condition usually goes away. Scientists believe that bright light makes us more awake and improves our mood. They have reached this conclusion by studying the effect of light <sup>2</sup> \_\_\_\_\_ the human body. Light travels through the eyes and sends a message to the part of the brain that controls patterns of sleep and appetite. When summer comes, there is more sunlight so our energy level <sup>3</sup> \_\_\_\_\_ considerably, making us less sleepy and exhausted. <sup>4</sup> \_\_\_\_\_ addition, the heat from the sun has a soothing effect on our body and mind. Not only does it reduce blood pressure, but it also produces a feeling of relaxation. Some people, especially <sup>5</sup> \_\_\_\_\_ with low blood pressure, might experience negative effects of long summer days, involving tiredness and anxiety. However, it's usually very simple to get <sup>6</sup> \_\_\_\_\_ of this feeling with regular exercise and a healthy diet.