Uczelnia
Lingwistyczno-Techniczna



How to take care of your health?

Jak dbać o zdrowie?

Read the text. (EN)

Health is very important for everyone. To stay healthy, you need to take care of your body every day.

Firstly, it's important to eat healthy foods. Vegetables and fruits contain many vitamins that help the body function properly. You should also drink plenty of water. Water is a better choice than sugary drinks.

Secondly, physical activity is important. Regular exercise helps maintain good fitness and gives you more energy. You can ride a bike, walk, or play various sports.

Thirdly, it's important to remember to get enough rest. Children should sleep about 8-10 hours each night. Sleep helps the body regenerate and concentrate better at school.

Healthy habits make us feel better and have more energy for learning and playing.

Przeczytaj tekst. (PL)

LIVEWORKSHEETS

How to take care of your health?
Jak dbać o zdrowie?

Zdrowie jest bardzo ważne dla każdego człowieka. Aby być zdrowym, trzeba dbać o swoje ciało każdego dnia.

Po pierwsze, warto jeść zdrowe produkty. Warzywa i owoce zawierają wiele witamin, które pomagają organizmowi prawidłowo funkcjonować. Należy także pić dużo wody. Woda jest lepszym wyborem niż słodkie napoje.

Po drugie, ważna jest aktywność fizyczna. Regularne ćwiczenia pomagają utrzymać dobrą kondycję i dają więcej energii. Można jeździć na rowerze, spacerować lub grać w różne gry sportowe.

Po trzecie, trzeba pamiętać o odpoczynku. Dzieci powinny spać około 8-10 godzin każdej nocy. Sen pomaga organizmowi się regenerować i lepiej się koncentrować w szkole.

Zdrowe nawyki sprawiają, że czujemy się lepiej i mamy więcej siły do nauki oraz zabawy.

Słowniczek	
Vocabulary (A2 English)	
health	being well and strong (zdrowie)
vitamins	things from food that help your body (witaminy)
exercise	physical activity like sport or walking (ćwiczenia)
energy	power to do things (energia, siła)
sleep	rest at night (spać)
water	healthy drink (woda)
vegetables	healthy food from plants (warzywa)

LIVEWORKSHEETS

How to take care of your health?
Jak dbać o zdrowie?

Zadanie 1. Dopasuj słowa. (4 pkt)

exercise → _____

sleep → _____

water → _____

health → _____



Zadanie 2. Prawda czy fałsz. (3 pkt)

Vegetables are healthy.

Prawda / Fałsz

Cola is better than water.

Prawda / Fałsz

Sleep is important for health.

Prawda / Fałsz

Zadanie 3. Uzupełnij zdania. (3 pkt)

water • energy • sleep

We need _____ every day.

Exercise gives us _____.

We need _____ every night.

Wynik

____ / 10 punktów

✸ Good job! Take care of your health every day.

✸ Dobra robota! Dbaj o swoje zdrowie każdego dnia.

Yücel Beyazıt 2158

Filologia angielska, III. Rok

Uczelnia Lingwistyczno Techniczna w Przasnyszu

LIVEWORKSHEETS