

## JĘZYK POLSKI-SPRAWDZIAN WIEDZY NR 1- SEMESTR I P

Termin oddania 31.03. 2017 r.

Przeczytaj uważnie tekst, a następnie wykonaj zadania umieszczone pod nim. Odpowiadaj tylko na podstawie tekstu. Udzielaj tyłu odpowiedzi, o ile jesteś proszony. W zadaniu zamkniętym wybierz tylko jedną z zaproponowanych odpowiedzi.

Aleksandra Stelmach *Śmiechu wart* ( fragm. )

Wieczór przed telewizorem to może nie najzdrowszy sposób spędzania wolnego czasu, jeśli jednak oglądamy komedię, możemy czuć się rozgrzeszeni. Zaśmiać się sto razy, to jak przez kwadrans pedałowac w domu na stacjonarnym rowerku. Albo przez dziesięć minut ćwiczyć na maszynie do wiosłowania, wyliczyli naukowcy z Uniwersytetu w Meryland. Śmiejąc się, spalamy nawet 20 procent więcej kalorii, niż gdy odpoczywamy. Kwadrans śmiechu dziennie pozwala zrzucić przez rok ponad dwa kilogramy, przekonują amerykańscy badacze. Ale lepsza fizyczna sprawność to zaledwie jedna z korzyści, jakie niesie głośno wyrażana radość.

Śmiech to wewnętrzny jogging , twierdził Norman Cousins, dziennikarz i autor głośnej książki *Anatomia choroby*. Cousins zachorował na zeszywniające zapalenie stawów. Gdy lekarze nie dawali mu szans na wyleczenie, ze szpitala przeniósł się do pokoju hotelowego, gdzie w towarzystwie najbliższych mu osób niemal bez przerwy oglądał komedie braci Marx. A jak nie śmiał się z filmów, to z humorystycznych książek, które zabrał na wesołą kurację. (Jak później opowiadał, dziesięć minut śmiechu pozwalało mu przesywać bez bólu dwie godziny.) Ku zdziwieniu lekarzy kuracja powiodła się, objawy choroby ustąpiły.

Na świecie badania nad śmiechem nie budzą dziś uśmiechu pobłażania, a prowadzący je naukowcy prezentują ich wyniki na międzynarodowych konferencjach. Jednym z najbardziej znanych jest amerykański immunolog , doktor Lee Berk. Zastąpił eksperymentem, jaki przeprowadził wraz ze swoim przyjacielem. Panowie umówili się na naukowe spotkanie, włączyli filmy z Flipem i Flapem i zanosząc się śmiechem, założyli sobie wenflony i przez cały seans pobierali do badań próbki krwi. – Wyniki niemal zbiły nas z nóg – wspomina doktor Berk. Oto bowiem w organizmie spadł poziom hormonu stresu. To była świetna wiadomość, bo hormony stresu obniżają odporność organizmu.

Pod wpływem śmiechu w surowicy krwi wzrasta liczba substancji pomocniczych, które stanowią pierwszą linię obrony przed wszelkimi wirusami chorób. Natomiast w ślinie rośnie stężenie składników, które chronią na przykład przed przeziębieniami i chorobami dróg oddechowych. Zwiększa się też liczba komórek, których zadaniem jest niszczenie wirusów i pojedynczych komórek nowotworowych. Wzrasta produkcja substancji, które ułatwiają gojenie się ran. Najlepsze jest jednak to, że ochronny efekt śmiechu trwa znacznie dłużej niż komiczny program. Dzień po komicznym seansie filmowym w organizmie nadal utrzymuje się podwyższony poziom substancji niezbędnych, by bronić organizm przed obcymi komórkami.

**Zadanie 1:** Pierwsze zdanie: *Wieczór przed telewizorem to może nie najzdrowszy sposób spędzania wolnego czasu, jeśli jednak oglądamy komedię, możemy czuć się rozgrzeszeni.* jest: **A.** opisowo sformułowaną tezę artykułu. **B.** wstępem zapowiadającym podjętą problematykę. **C.** argumentem potwierdzającym tezę o wartości śmiechu. **D.** spostrzeżeniem odwracającym uwagę od tematu.

**Zadanie 2:** Wymień korzyść, jaka płynie z częstego śmiechu (akapit 1.): .....

**Zadanie 3:** Z akapitu 3. wypisz dwa terminy naukowe: .....

**Zadanie 4:** Autorka formułuje tezę, że śmiech jest rodzajem szczepionki uodparniającej. Podaj dwa dowody z akapitu 4., które ją potwierdzają.

.....  
.....

**Zadanie 5:** Wyjaśnij, co oznacza określenie „wesoła kuracja” (akapit 2.): .....

**Zadanie 6:** Podaj nazwy dwóch chorób, przed którymi może chronić śmiech. Odpowiedz na podstawie akapitu 4.

.....

