

Imię i nazwisko: _____

Liczba punktów: _____ / 20 pkt

1. Proszę przeczytać tekst, a następnie dobrać właściwy nagłówek (A–F) do każdej części tekstu (1.1.–1.4.).
Uwaga: dwa nagłówki zostały podane dodatkowo i nie pasują do żadnej części tekstu. (_____ / 4 pkt)

- A. TURN IT INTO A PLEASURE
 B. KEEP A PROGRESS CHART
 C. SING ALONG DURING EXERCISE
 D. TRY EXERCISING WITH A COMPANION
 E. JOINING A FITNESS CLUB IS A GOOD IDEA
 F. YOUR HOUSE IS THE BEST PLACE FOR EXERCISE

HOW TO STAY MOTIVATED TO EXERCISE

Many people start exercising only to lose their motivation after a couple of days. Here are some tips on how to stay motivated.

1.1. _____

Exercising alone is often boring. That's why it's a good idea to find a person to exercise with. Make sure that you have similar goals and are more or less on the same fitness level. You can motivate each other, especially during busy times when it's difficult to fit exercise into a busy schedule.

1.2. _____

Many people choose to exercise at home, because it's cheap. But sometimes it's worth paying a little money for a meeting with a professional trainer in a well-equipped gym. It also gives you a chance to meet other people who want to exercise, just like you.

1.3. _____

Buy a notebook and note down the time and amount of exercise. By doing so you'll have an objective account of your improvement. You may also use one of the many available apps and share your achievements with others, which is a motivating factor, as well.

1.4. _____

Finally, think of exercising as a fun activity, and not as a tiresome obligation. Associate exercising with positive things by, for example, listening to your favourite band or singer during your workout. It's scientifically proven that music makes the effort appear easier.

2. Proszę uzupełnić zdania właściwą formą czasowników w nawiasach w czasie *Future Simple* lub *be going to*.
 (_____ / 6 pkt)

- a) 'I haven't got my phone.' 'That's OK. I _____ (lend) you mine.'
 b) Will you lend me £10? I promise I _____ (give) it back to you tomorrow.
 c) We _____ (have) a barbecue tomorrow. It's all planned, so I hope it won't rain.
 d) Look! The train! Run or we _____ (miss) it.
 e) 'There's no milk.' 'Really? In that case, I _____ (go) and get some.
 f) The sky is absolutely dark. It _____ (rain).

3. Twoja szkoła organizuje akcję promującą zdrowe odżywianie się. Na forum szkoły toczy się dyskusja związana z tym tematem. Proszę napisać wiadomość na forum, w której:

- wyrazisz i uzasadnisz swoją opinię na temat organizowania podobnych akcji,
- przedstawiś swój pomysł na taką akcję,
- poprosisz o pomoc innych uczniów i wyjaśnisz, do jakich zadań byłoby potrzebni,
- zaproponujesz spotkanie uczniów z nauczycielami i podasz jego cel.

Rozwiń swoją wypowiedź w każdym z czterech podpunktów, pamiętając, że jej długość powinna wynosić od 80 do 130 słów (nie licząc słów w zdaniach, które są podane). Oceniana jest umiejętność pełnego przekazania informacji (4 punkty), spójność i logika wypowiedzi (2 punkty), bogactwo językowe (2 punkty) oraz poprawność językowa (2 punkty). Podpisz się jako XYZ. (_____ / 10 pkt)

Hi,

I have a couple of suggestions concerning this event. I hope you'll agree with me.

Proszę pisać po drugiej stronie kartki.