

II Praca kontrolna z j. rosyjskiego dla semestru III P (E.L.Ch.)

Имя и фамилия слушателя/ки.....

I. Прочитай текст и добери титулы до акапитов.

Советы незакоренелым пессимистам

1. Контролируйте свои мысли и чувства, просеивайте их, оставляйте для переживаний лишь позитивные.
2. Фиксируйте своё внимание на положительных сторонах любого события, ситуации, факта. Не задавайте себе вопрос «Что плохого в том, что ...», а спрашивайте себя «Что хорошего в том, что ..»
3. Пессимисты склонны видеть в основном негативные стороны собственной личности и, как правило, страдают от низкой самооценки, которая мешает им что-либо предпринять. Ищите в себе положительные черты, чаще думайте о них, можете их даже записывать, хвалить себя за них. Развивайте свои сильные стороны.
4. Старайтесь использовать только позитивные выражения там, где раньше высказывались негативно. Например: вместо «Я никогда не смогу ..» говорите «Я сделаю это ..».
5. Относитесь к неприятностям не как к катастрофе, а как к временной обстановке. Старайтесь меньше думать о неудаче, гоните от себя неприятности, в мыслях нарисуйте вокруг себя защитный круг.

- A. Учитесь правильно воспринимать неудачу.
- B. Контролируйте свои мысли и эмоции.
- C. Концентрируйтесь на хорошем.
- D. Следите за речью.
- E. Правильно оценивайте себя.

1	2	3	4	5

II. Połącz wyrazy o przeciwstawnym znaczeniu.

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. скромный | a. нечестный |
| 2. симпатичный | b. тупой |
| 3. хороший | c. плохой |
| 4. культурный | d. невоспитанный |
| 5. честный | e. пессимист |
| 6. умный | f. заносчивый |
| 7. вежливый | g. грубый |
| 8. оптимист | h. неприятный |

1	2	3	4	5	6	7	8

III. Idziesz do sklepu spoż. po zakupy. Utwórz listę produktów, które kupisz, oraz ich ilości.

.....
.....
.....

- IV. Zadanie na ocenę celującą. Napisz dłuższą wypowiedź o zakupach, jakie robisz zwykle w sklepach spożywczych. Wyraź opinię na temat zakupów w niedziele, czy jesteś „za” czy „przeciw”? Podaj argumenty.