



QUEST
FOR
ENGLISH

Tematyka webinaru:

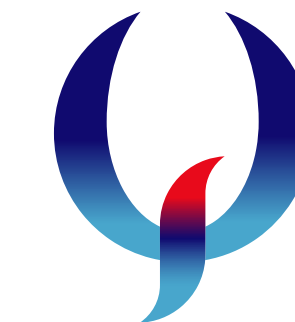


Zwroty związane ze zdrowiem



Słownictwo mikołajkowe

kurs.questfe.pl

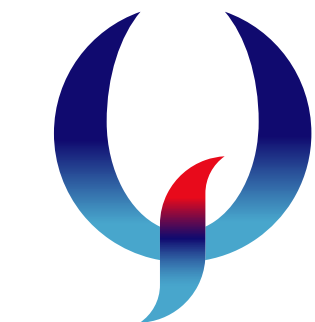


QUEST
FOR
ENGLISH

Health



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Słownictwo związane z wizytami u lekarza

kurs.questfe.pl



At the Doctor – co możesz powiedzieć?

Potrzebuję szybko lekarza.

I need a doctor as soon as possible.

Mógłby pan wezwać lekarza / karetkę?

Could you call the doctor / an ambulance?

Czy jest tu lekarz?

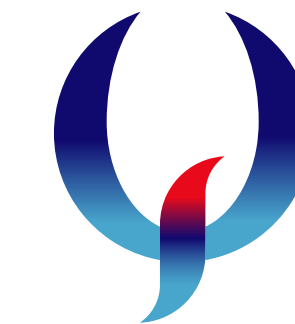
Is there a doctor around here?

*Czy mógłby mi pan polecić internistę / ginekologa /
pediatrę?*

**Could you recommend an internist / a gynecologist /
a pediatrician?**



kurs.questfe.pl

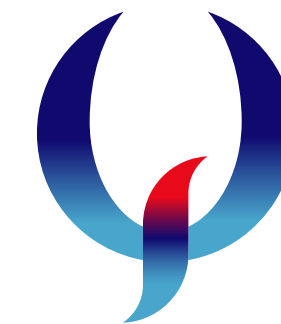


QUEST
FOR
ENGLISH

Najczęstsze przyczyny wizyt u lekarza

- **Skin disorders** – zaburzenia skórne
- **Dermatitis** – zapalenie skóry
- **Allergies** – alergie
- **Joint disorders** – zaburzenia stawów
- **Arthritis** – zapalenie stawów
- **Back problems** – problemy z kręgosłupem
- **Cholesterol problems** – problemy z cholesterolem
- **Anxiety** – lęk

kurs.questfe.pl



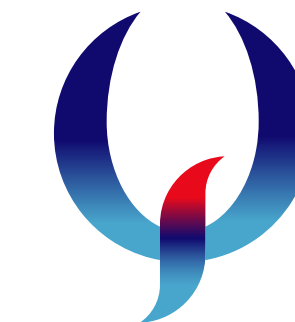
QUEST
FOR
ENGLISH

Najczęstsze przyczyny wizyt u lekarza

- **Depression** – depresja
- **High blood pressure** – wysokie ciśnienie krwi
- **Headaches** – bóle głowy
- **Migraines** – migreny
- **Diabetes** – cukrzyca
- **Major accidents** – poważne wypadki
- **Minor accidents** – drobne wypadki



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Making an appointment

Umawiamy się na wizytę

A: Good morning. I'd like to make an appointment to see the doctor today. *Dzien dobry. Chciałabym się umówić na wizytę u lekarza.*

B: The doctor is busy today. Can you come tomorrow at 2 o'clock? *Pani doktor jest dzisiaj zajęta. Czy może Pani przyjść jutro o godz. 14?*

kurs.questfe.pl



At the Doctor – co możesz usłyszeć?

What seems to be the trouble?

Co panu dolega?

Do you take any medicines?

Czy zażywa pan jakieś leki?

Are you allergic to any drugs?

Czy jest pan uczulony na jakieś leki?

Please strip from waist up.

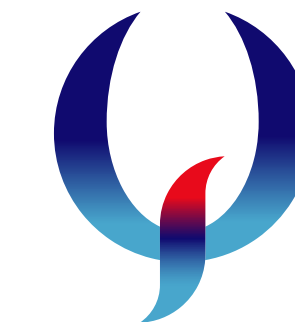
Proszę się rozebrać do pasa.

Take a deep breath.

Proszę oddychać głęboko



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Symptoms

Objawy

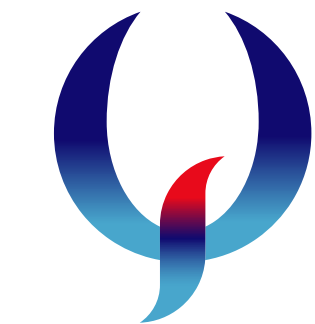
Lekarz spyta

What's wrong? *Co się dzieje?*

What's the problem? *Z czym ma Pan/
Pani problem?*

What are your symptoms? *Jakie ma
Pani objawy?*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Przykłady objawów

I've got a bad rash on my arms. *Mam okropną wysypkę na ramionach.*

I've got a high temperature. *Mam wysoką temperaturę.*

I've got high blood pressure. *Mam wysokie ciśnienie.*

I've got a pain in my knee/ in the back. *Boli mnie kolano./ Boli mnie plecy.*

kurs.questfe.pl

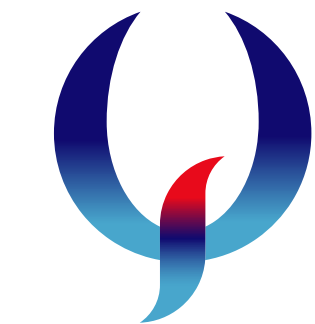
Mam wysoką gorączkę.
I'm running a high fever.

Boli mnie tutaj.
It hurts here.

Mam trudności z oddychaniem.
I have difficulty in breathing.



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Jeszcze kilka objawów

I have diarrhoea. *Mam biegunkę.*

I think I've pulled a muscle in my leg/arm.

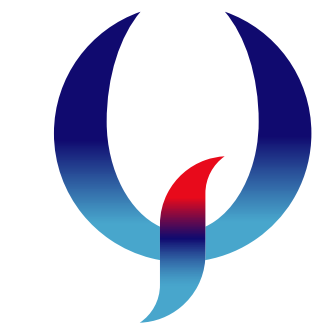
*Myślę, że naciągnąłem mięsień w nodze/
ramieniu.*

The test says your cholesterol level is very high. You need to change your diet.

Badanie wykazuje, że ma Pan wysoki poziom cholesterolu. Musi Pan zmienić dietę.

Your blood pressure is too high. *Pani ciśnienie krwi jest zbyt wysokie.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Mówimy o bólu

My back hurts. *Bolą mnie plecy.*

The injection didn't hurt at all.

Zastrzyk wcale nie bolał.

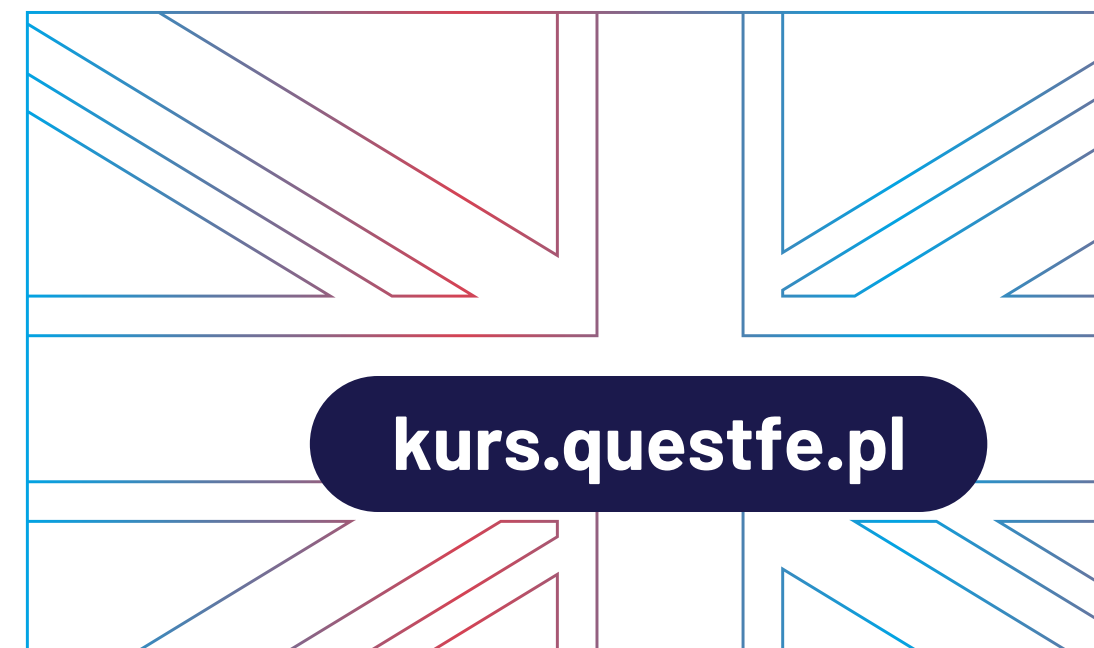
The patient has a sore throat.

Pacjenta boli gardło.

I have a headache/ a stomachache/

a toothache. *Boli mnie głowa/ brzuch/*

zęb.



kurs.questfe.pl

Please lie down on your back.

Proszę się położyć na wznak.

Show me your tongue.

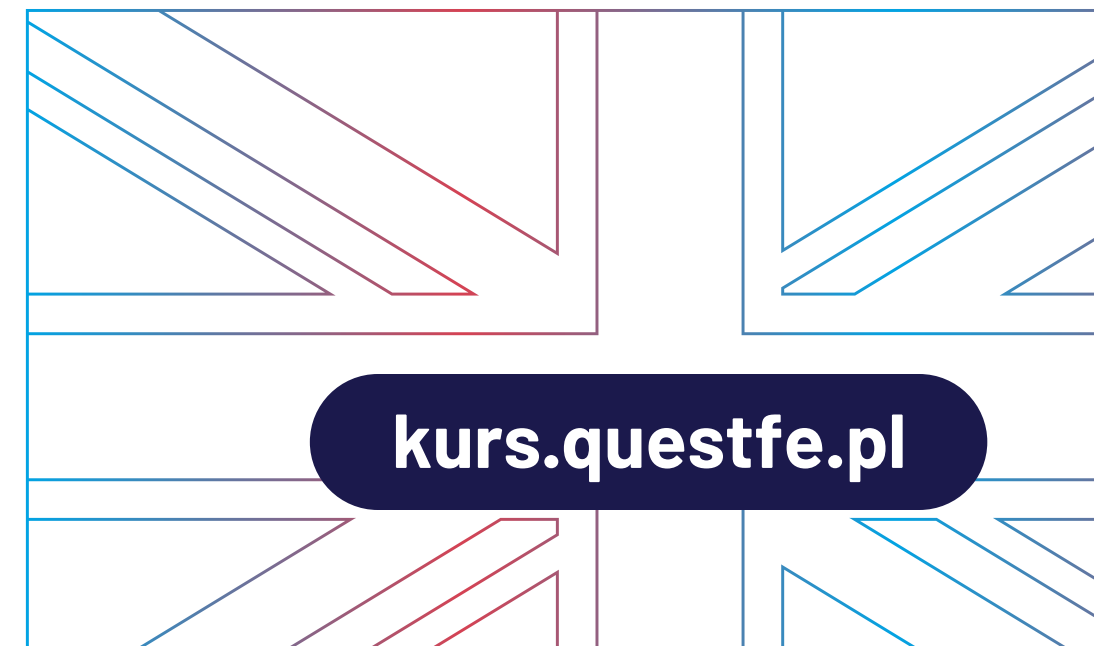
Proszę pokazać język.

**I'll write a prescription / a referral slip for further tests /
a referral slip to hospital.**

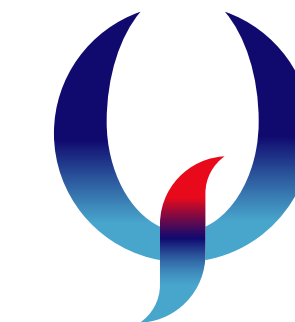
*Wypiszę receptę / skierowanie na badania /
skierowanie do szpitala.*

**Please take 1 tablet 3 times a day before eating /
after eating.**

*Proszę zażywać 3 razy dziennie po 1 tabletkę przed
jedzeniem / po jedzeniu.*

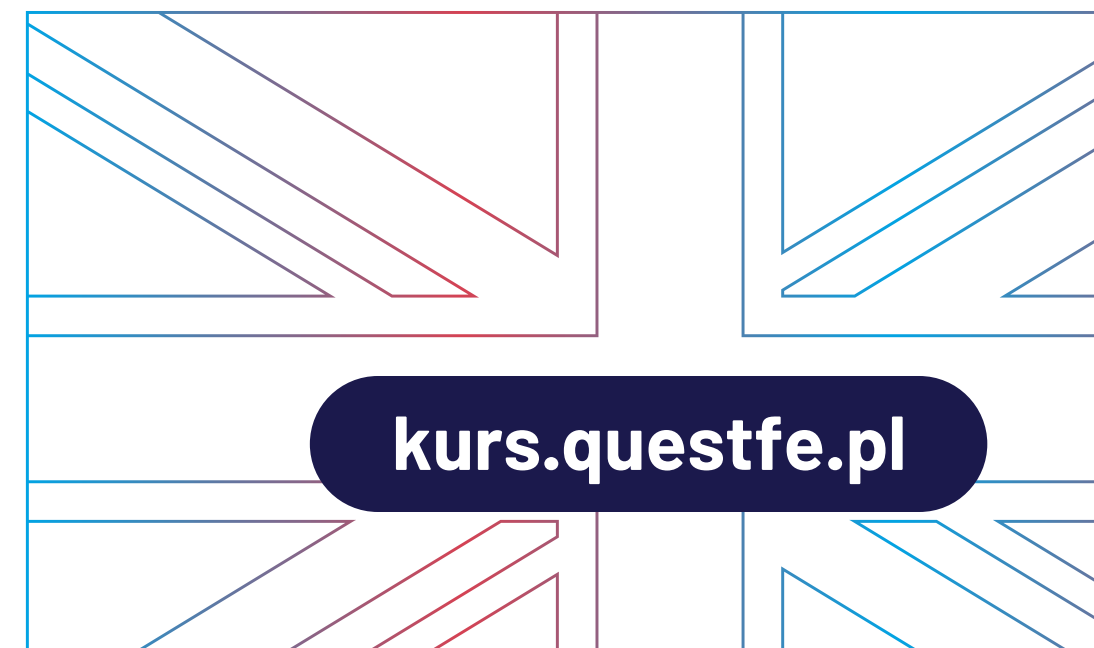


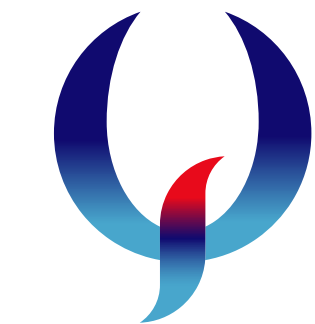
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Dialogi – u lekarza





QUEST
FOR
ENGLISH

Dialog u lekarza 1

Doctor: Hello, come in. How can I help? *Dzień dobry. Proszę wejść. Jak mogę pomóc?*

Patient: Good morning, doctor. I cut my thumb yesterday. It's red and swollen. *Dzień dobry, Pani doktor. Skaleczyłem kciuk wczoraj. Jest czerwony i obupnięty.*

D: Let me have a look at it. Is it painful? *Niech spojrzę. Czy boli?*

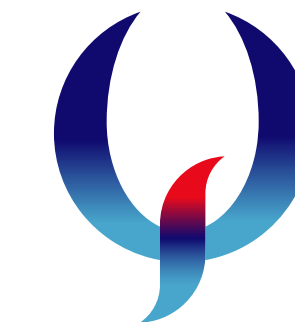
P: Yes. It hurts a lot. *Tak, bardzo boli.*

D: Have you had any other symptoms? *Czy ma Pan jakieś inne objawy?*

P: Yes. I've got a bit of a temperature. *Tak. Mam podwyższoną temperaturę.*

D: Well, I think you need antibiotics. *Cóż, myślę, że będzie Pan potrzebował antybiotyków.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Dialog u lekarza 2

Patient: Good afternoon, doctor. *Dzień dobry, Panie doktorze.*

Doctor: Good afternoon, How can I help you? What's the problem? *Dzień dobry. Jak mogę pomóc? W czym problem?*

P: I have a runny nose and I have a fever. I feel run-down, really. *Mam katar i gorączkę. Czuję się osłabiona, naprawdę.*

D: How long have you had these symptoms? *Od jak dawna ma Pani te objawy?*

P: For three days. *Od trzech dni.*

D: Do you have a sore throat? *Czy boli Panią gardło?*

P: Yes, I do. *Tak, boli.*

D: You have the flu. Drink hot tea and take this medicine. Here is your prescription. *Ma Pani grypę. Proszę pić gorącą herbatę i wziąć to lekarstwo. Oto recepta dla Pani.*

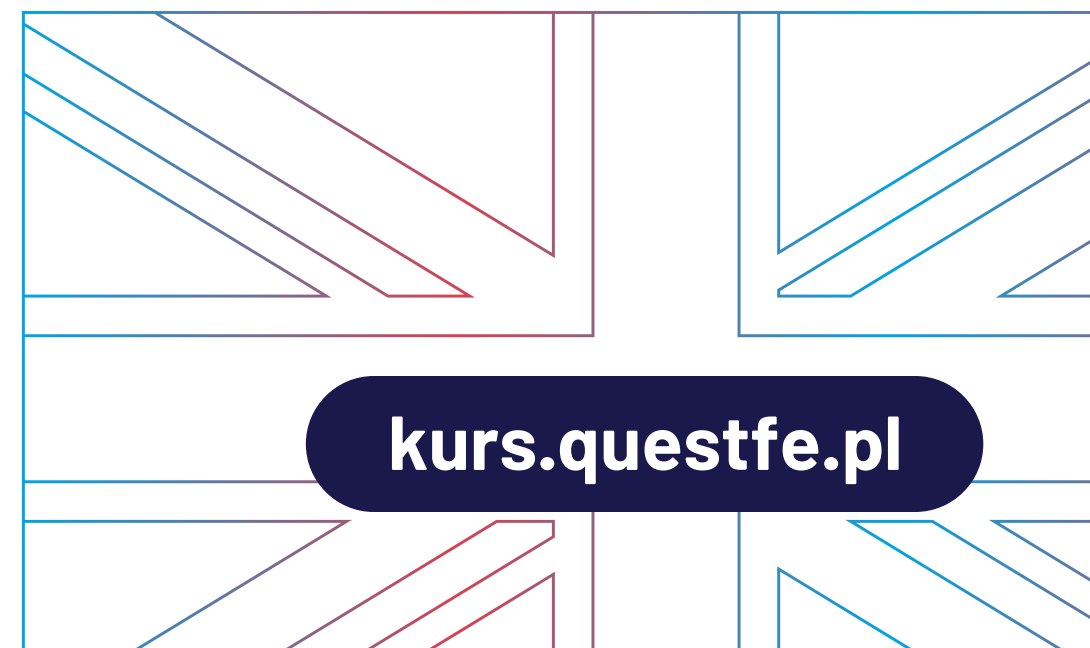
P: Thank you, doctor. *Dziękuję, Panie doktorze.*

kurs.questfe.pl

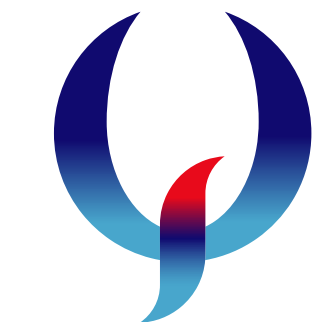


QUEST
FOR
ENGLISH

Dialogi – ostry dyżur



kurs.questfe.pl



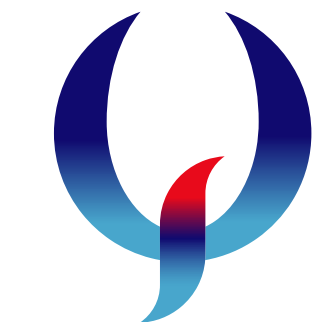
QUEST
FOR
ENGLISH

Urgent care – ostry dyżur – dialog 1

I have severe pain in my chest *Mam silny ból w klatce piersiowej*

- **PATIENT: Excuse me, I need to have an urgent appointment, please.** *Przepraszam, proszę o pilną wizytę (u lekarza).*
- **RECEPTIONIST: Hello, can you tell me what's wrong?** *Dzień dobry. Czy może mi Pan powiedzieć, co się dzieje?*
- **PATIENT: I have severe pain in my chest. It's really bad.** *Mam silny ból w klatce piersiowej. Jest naprawdę silny.*
- **RECEPTIONIST: Are you having difficulty breathing?** *Czy ma Pan trudności z oddychaniem?*

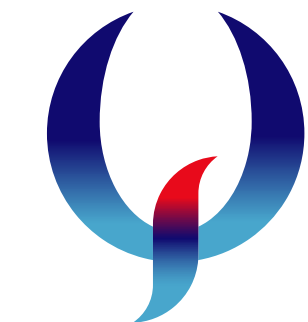
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

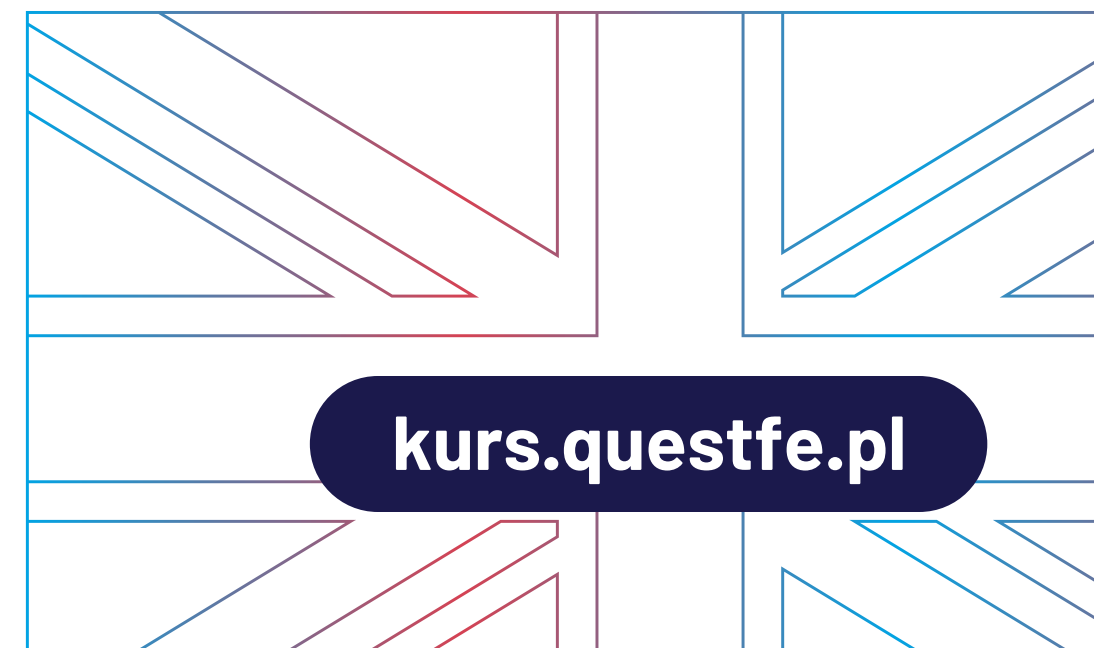
- **PATIENT: Yes, I've been struggling to breathe since last night.** *Tak, mam problemy z oddychaniem od wczoraj wieczorem.*
- **RECEPTIONIST: How long has the pain been bothering you?** *Od jak dawna odczuwa Pan ból?*
- **PATIENT: It started yesterday.** *Zaczął się wczoraj.*
- **RECEPTIONIST: You'll need to go to urgent care.**
May I have your name, please? *Musi Pan iść na ostry dyżur. Czy mogę prosić o Pana nazwisko?*
- **PATIENT: John Carter.**

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **RECEPTIONIST: Can you confirm your address, please?**
Czy może Pan potwierdzić swój adres?
- **PATIENT: 19 Cleanfield Road.**
- **RECEPTIONIST: Thank you. Please go directly to urgent care.** *Dziękuję. Proszę iść prosto na ostry dyżur.*
- **PATIENT: How do I get there?** *Jak tam dojdę?*
- **RECEPTIONIST: Go through the main entrance, then turn left.** *Proszę przejść przez główne wejście, a następnie skręcić w lewo.*
- **PATIENT: Alright, thank you so much.** *Dobrze, dziękuję bardzo.*



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

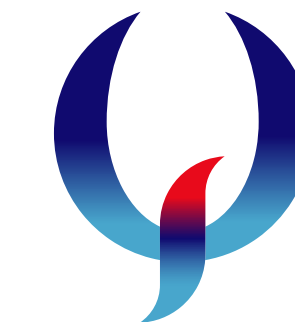
Urgent care – ostry dyżur – dialog 2

How will I know when it's time to give birth? *Skąd będę wiedzieć, że nadszedł czas porodu?*

- **DOCTOR: Hallo, why are you here today?** *Dzień dobry. Co Panią sprowadza?*
- **PATIENT: My stomach hurts a lot.** *Bardzo boli mnie brzuch.*
- **DOCTOR: Can you show me where it hurts the most?** *Czy może mi Pani pokazać, gdzie boli najbardziej?*
- **PATIENT: Here, just above my belly button.** *Tutaj, tuż nad pępkiem.*



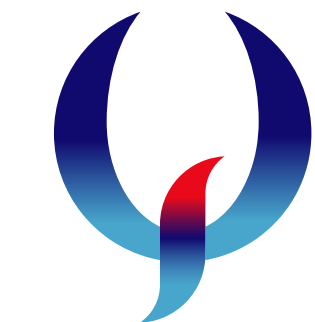
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **DOCTOR: How long have you had this pain?** *Od jak dawna odczuwa Pani ten ból?*
- **PATIENT: Since last night. I couldn't sleep because of the sharp pain.** *Od wczorajszego wieczoru. Nie mogłam spać z powodu ostrego bólu.*
- **DOCTOR: Alright, let me ask a few questions. Do you have your pregnancy book with you?** *Dobrze, pozwoli Pani, że zadam kilka pytań. Czy ma Pani przy sobie książkę ciążową?*
- **PATIENT: Yes, here it is.** *Tak, proszę bardzo.*

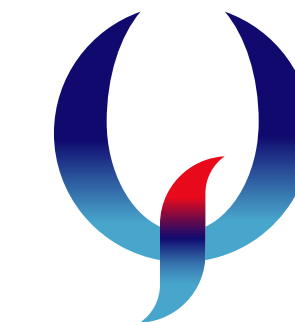
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **DOCTOR: You're due to give birth soon. I'll do a quick scan to check if the baby is okay.** *Niedługo będzie Pani urodzić. Zrobię szybkie badanie, żeby sprawdzić, czy z dzieckiem wszystko w porządku.*
- **DOCTOR: Everything looks fine. You don't need to worry. Take a warm bath and try to relax for about an hour.** *Wszystko wygląda dobrze. Nie musi Pani się martwić. Proszę wziąć ciepłą kąpiel i spróbować się zrelaksować przez około godzinę.*
- **PATIENT: Okay, I'll do that.** *Dobrze, zrobię to.*

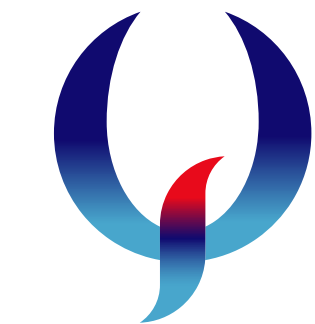
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **PATIENT: How will I know when it's time to give birth?** *Skąd będę wiedzieć, że nadszedł czas porodu?*
- **DOCTOR: You'll feel contractions. When they start, call us right away.** *Poczuje Pani skurcze. Kiedy zaczną, proszę od razu do nas zadzwonić.*
- **PATIENT: Rozumiem. Dziękuję.**

kurs.questfe.pl



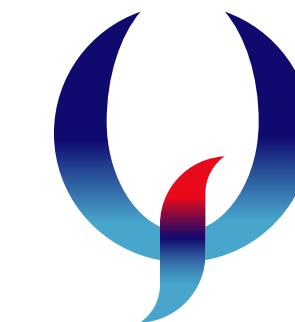
QUEST
FOR
ENGLISH

Urgent care – ostry dyżur – dialog 3

Do you have any medical conditions? *Czy masz jakieś schorzenia?*

- **DOCTOR: Where does it hurt?** *Gdzie boli?*
- **PATIENT: I can't move. My back hurts a lot.** *Nie mogę się ruszać. Bardzo bolą mnie plecy.*
- **DOCTOR: Can you point to where it hurts the most?** *Czy możesz wskazać, gdzie boli najbardziej?*
- **PATIENT: Here, in the middle.** *Tutaj, na środku.*
- **DOCTOR: Did it start suddenly?** *Czy zaczęło się to nagle?*
- **PATIENT: No, it's been like this for about two hours.** *Nie, trwa to około dwóch godzin.*

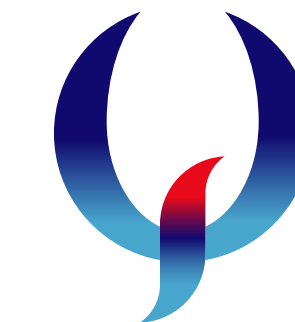
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **DOCTOR: Do you have any medical conditions?**
Czy masz jakieś schorzenia?
- **PATIENT: I found out last week that I have gallstones.** *W zeszłym tygodniu dowiedziałem się, że mam kamienie żółciowe.*
- **DOCTOR: That might be causing the pain. I'll do an X-ray to check the size of the stone. To może być przyczyną bólu.** *Zrobię prześwietlenie, aby sprawdzić rozmiar kamienia.*

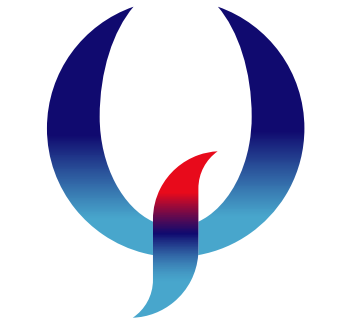
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

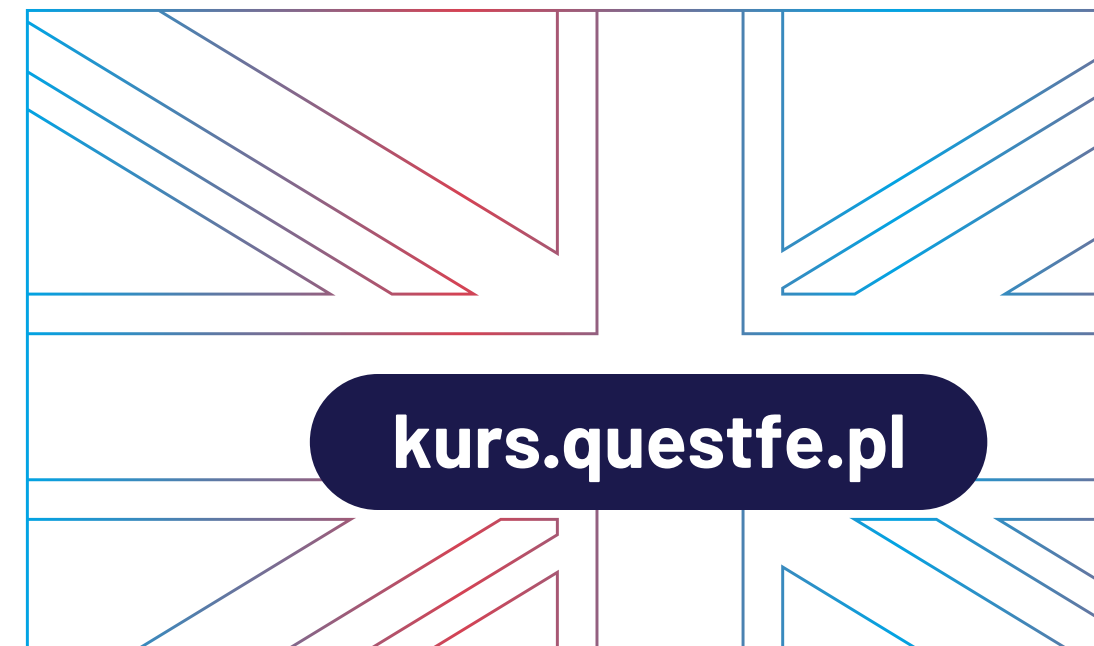
- **PATIENT: Will I need surgery?** *Czy będę potrzebował operacji?*
- **DOCTOR: Maybe, if the pain gets worse. Try to follow a healthy diet to stop the stones from growing.** *Może, jeśli ból się nasili. Proszę spróbować przestrzegać zdrowej diety, aby zapobiec wzrostowi kamieni.*
- **PATIENT: Okay, I'll do that.** *Dobrze, zrobię to.*

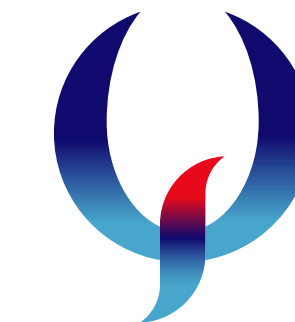
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Dialogi – Wzywamy pogotowie





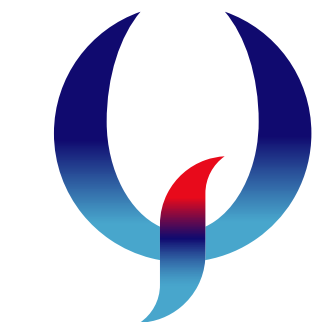
QUEST
FOR
ENGLISH

Emergency call - Wzywamy pogotowie – dialog 1

I'll call an ambulance *Zadzwonię po karetkę*

- **MARK: I think we should call an ambulance...** *Do you need help? Myślę, że powinniśmy zadzwonić po karetkę...
Potrzebuje Pan pomocy?*
- **MAN: Can you help me stand up, please?** *Czy możesz mi pomóc wstać?*
- **MARK: Sure. What happened?** *Jasne. Co się stało?*
- **MAN: I was crossing the road when a car hit me. It was going too fast, and I couldn't see the plate.**
Przechodziłem przez ulicę, gdy uderzył we mnie samochód. Jechał za szybko i nie widziałem tablicy rejestracyjnej.

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **MARK: Are you okay?** *Czy wszystko w porządku?*
- **MAN: I'm not sure. It hurts a lot.** *Nie jestem pewien. Bardzo boli.*
- **MARK: I think we should call an ambulance.**
Myślę, że powinniśmy zadzwonić po karetkę.
- **MAN: I think I'll be fine and go to the hospital tomorrow.** *Myślę, że będzie dobrze i jutro pojadę do szpitala.*
- **MARK: No, you can't move on your own. I'll call an ambulance.** *Nie, nie może się Pan sam poruszać. Zadzwonię po karetkę.*

kurs.questfe.pl



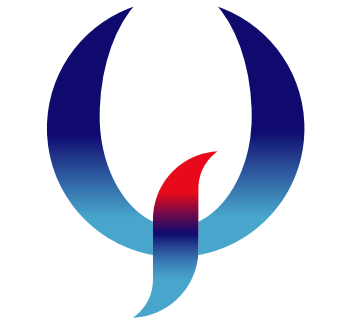
QUEST
FOR
ENGLISH

Emergency call - Wzywamy pogotowie - dialog 2

Please send an ambulance quickly *Proszę szybko wysłać karetkę*

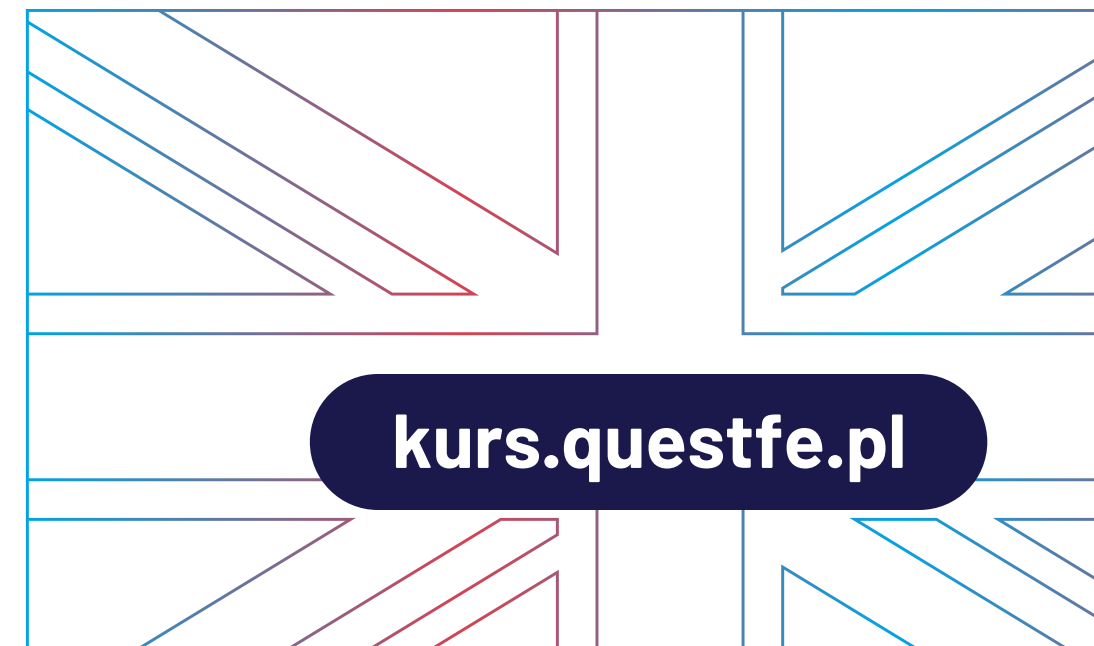
- **911: Hello, it's 911. What service do you need? Ambulance, police, or fire brigade?** *Cześć, tu 911. Jakiej pomocy Pan/ Pani potrzebuje? Karetki, policji czy straży pożarnej?*
- **MARK: Please send an ambulance. Someone was hit by a car.** *Proszę wysłać karetkę. Ktoś został potrącony przez samochód.*
- **911: Is he unconscious?** *Czy jest nieprzytomny?*
- **MARK: No, he's awake, but he's in pain and might be bleeding inside.** *Nie, jest przytomny, ale odczuwa ból i może krwawić w środku.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **911: Where are you?** *Gdzie Pan jest?*
- **MARK: 123 Sunflower Street, at the crossroad near the traffic light.** *123 Sunflower Street, na skrzyżowaniu przy sygnalizacji świetlnej.*
- **911: Please keep him calm and conscious. Call back if there's any problem.** *Proszę zachować spokój i przytomność.*
- **MARK: Please send an ambulance quickly.** *Proszę szybko wysłać karetkę.*
- **911: One is on the way. Don't worry.** *Jedna jest w drodze. Proszę się nie martwić.*
- **MARK: Thanks.** *Dzięki.*



kurs.questfe.pl

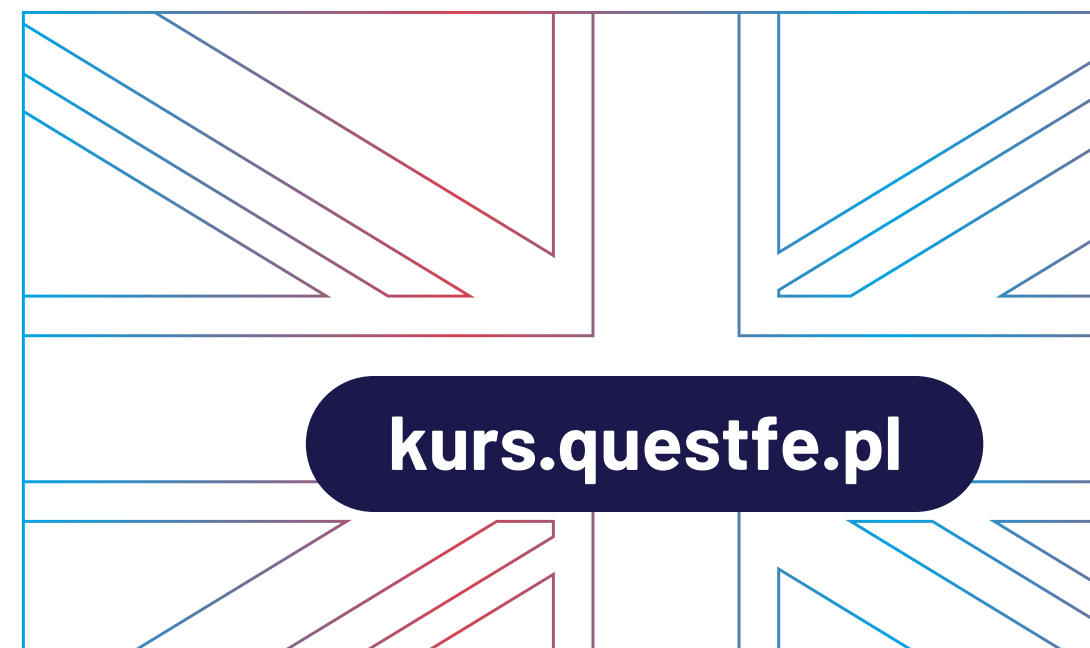


QUEST
FOR
ENGLISH

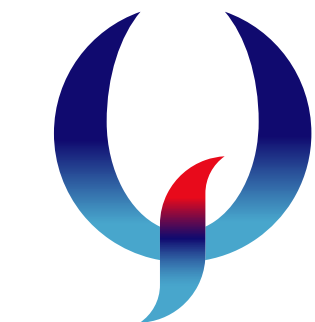
Emergency call - Wzywamy pogotowie – dialog 3

The ambulance is on the way *Karetka już jedzie*

- **TONY: Wake up! I need to call an ambulance.**
Where's my phone? *Obudź się! Muszę zadzwonić po karetkę. Gdzie jest mój telefon?*
- **911: 911, who is calling?** *911, kto dzwoni?*
- **TONY: My son is unconscious. I need help to take him to the hospital.** *Mój syn jest nieprzytomny. Potrzebuję pomocy, żeby zabrać go do szpitala.*
- **911: Please stay calm. You want an ambulance, right?** *Proszę zachować spokój. Potrzebuje Pan karetki, prawda?*

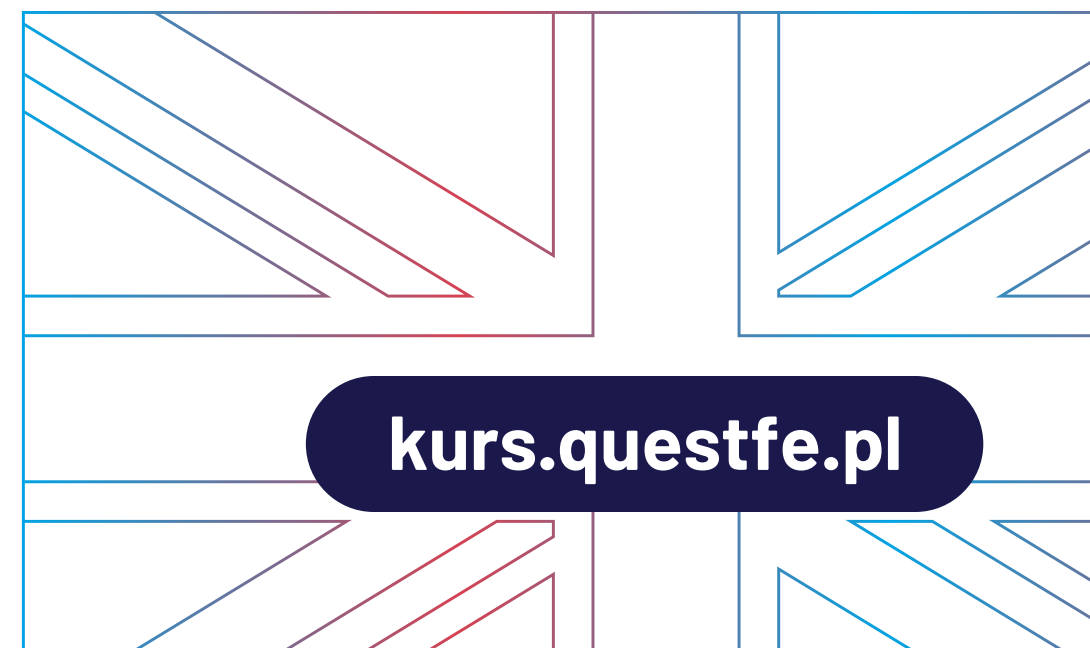


kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **TONY: Yes, please.** *Tak, proszę.*
- **911: Where are you?** *Gdzie Pan jest?*
- **TONY: 98 Saint Paul Street, the building with two big oak trees on the corner.** *98 Saint Paul Street, budynek z dwoma dużymi dębami na rogu.*
- **911: Okay, stay calm and listen to me.** *Dobrze, proszę zachować spokój i posłuchać mnie.*
- **TONY: Okay.** *Dobrze.*
- **911: The ambulance is on the way. What happened to your son?** *Karetka już jedzie. Co się stało z Pana synem?*

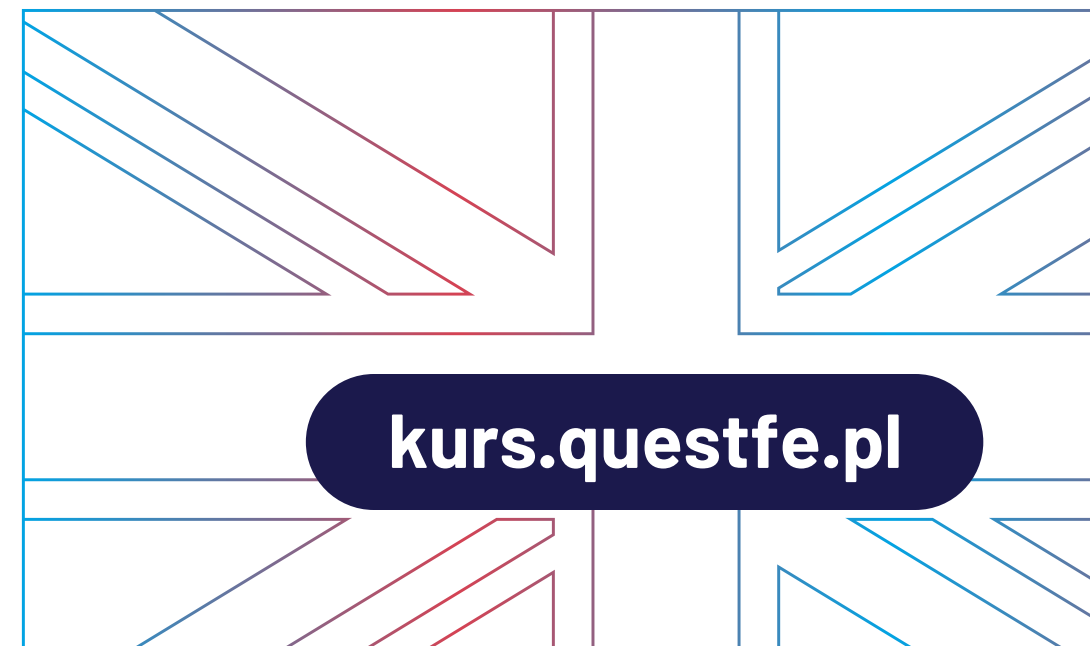


kurs.questfe.pl

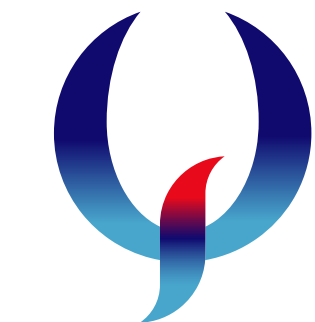


QUEST
FOR
ENGLISH

- **TONY: I was cooking. When I called him for lunch, he didn't answer. I found him unconscious in the garage. Gotowałem.** *Kiedy zawołałem go na lunch, nie odpowiadał. Znalazłem go nieprzytomnego w garażu.*
- **911: Does he have any health issues?** *Czy ma jakieś problemy zdrowotne?*
- **TONY: No, he's healthy.** *Nie, jest zdrowy.*
- **911: Are there any sharp objects around?** *Czy są w pobliżu jakieś ostre przedmioty?*

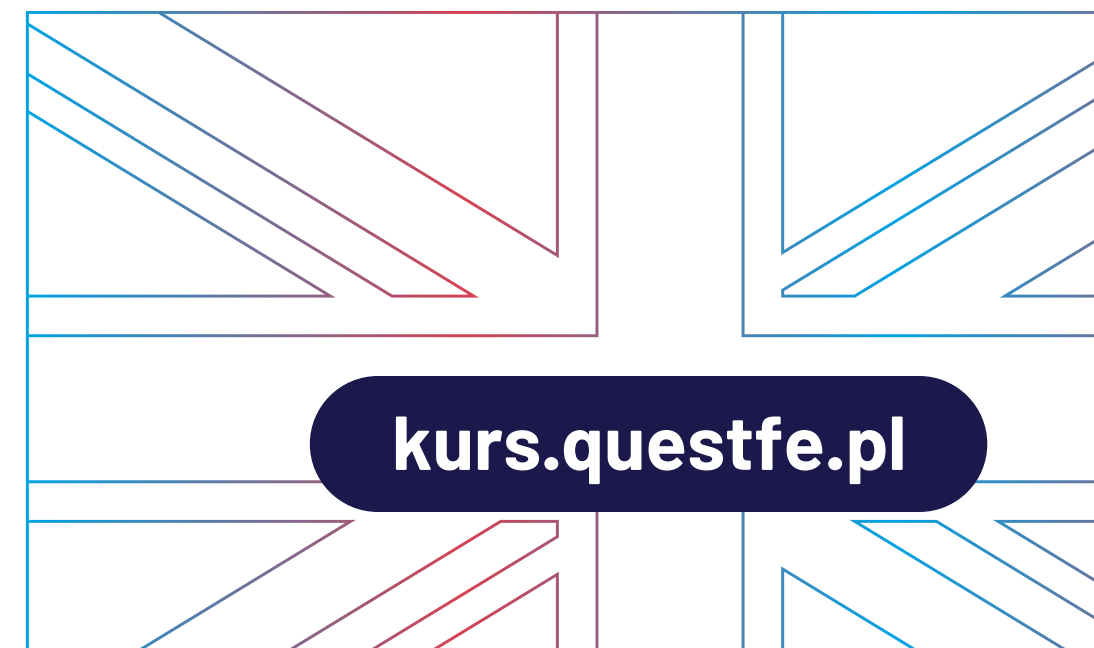


kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **TONY: No.** *Nie.*
- **911: Is he bleeding?** *Czy krwawi?*
- **TONY: No, he's just unconscious.** *Nie, on jest po prostu nieprzytomny.*
- **911: Take care of him until the ambulance arrives. If he has trouble breathing, start CPR.** *Proszę nim się zająć, dopóki nie przyjedzie karetka. Jeśli będzie miał problemy z oddychaniem, proszę zacząć sztuczne oddychanie.*
- **TONY: Okay.** *Dobrze.*
- **911: The ambulance will be there soon.** *Karetka wkrótce przyjedzie.*
- **TONY: Thank you.** *Dziękuję.*



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

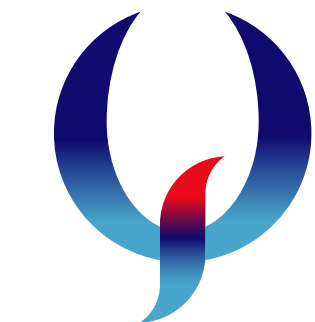
Emergency call - Wzywamy pogotowie - dialog 4

We'll send help right away *Natychmiast wyślemy pomoc*

- **911: Emergency control center. What service do you need: ambulance, police, or fire brigade?** *Centrum kontroli kryzysowej. Jakiej pomocy Pan potrzebuje: karetki pogotowia, policji czy straży pożarnej?*
- **CALLER: I need an ambulance.** *Potrzebuję karetki pogotowia.*
- **911: Are you with the patient?** *Czy jest Pan z pacjentem?*
- **CALLER: I am the patient.** *Ja jestem pacjentem.*
- **911: Is anyone with you?** *Czy ktoś z Panej jest?*



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **CALLER: No, I'm alone.** *Nie, jestem sam.*
- **911: What happened?** *Co się stało?*
- **CALLER: I was boiling water for noodles, and the pan fell. My foot is burned, and it hurts a lot.**
*Gotowałem wodę na makaron i patelnia spadła.
Mam poparzoną stopę i boli mnie bardzo.*
- **911: Where are you?** *Gdzie Pan jest?*
- **CALLER: Apartment 13, second floor, 39 Oakwood Street.** *Mieszkanie nr 13, drugie piętro, 39 Oakwood Street.*



kurs.questfe.pl

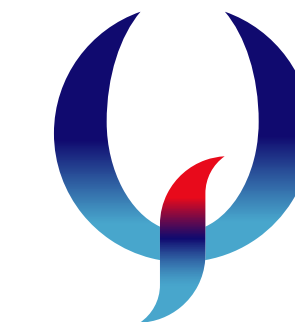


QUEST
FOR
ENGLISH

- **911: Got it. We'll send help right away.** *Rozumiem. Natychmiast wyślemy pomoc.*
- **CALLER: Thank you.** *Dziękuję.*
- **911: I'll give you some first aid tips. Do you have a first aid kit?** *Udzielę Panu kilku wskazówek dotyczących pierwszej pomocy. Czy ma Pan apteczkę pierwszej pomocy?*
- **CALLER: Yes.** *Tak.*
- **911: Go to the bathroom and run cool water on the burn for at least 20 minutes or until help arrives.** *Proszę iść do łazienki i polewać oparzenie zimną wodą przez co najmniej 20 minut lub do czasu przybycia pomocy.*



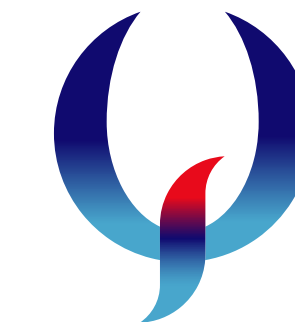
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **CALLER: Can I use ice?** *Czy mogę użyć lodu?*
- **911: No, don't use ice, iced water, or greasy substances.** *Nie, proszę nie używać lodu, lodowatej wody ani tłustych substancji.*
- **CALLER: Okay, anything else?** *Okej, coś jeszcze?*
- **911: Cover the burn with a clean cloth or bandage. Don't break any blisters.** *Proszę okryć oparzenie czystą szmatką lub bandażem. Nie przebijać pęcherzy.*

kurs.questfe.pl

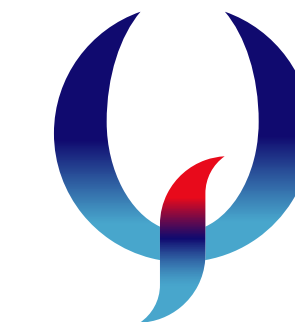


QUEST
FOR
ENGLISH

- **CALLER: I don't see any blisters yet.** *Jeszcze nie widzę pęcherzy.*
- **911: Good. The ambulance is on the way. Stay alert.** *Dobrze. Karetka jest w drodze. Proszę być czujnym.*
- **CALLER: Okay, thanks.** *Dobrze. Dziękuję.*



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Zdrowie – Quiz



kurs.questfe.pl

Which of the following is the most effective way to prevent the spread of infections?

a) taking various vitamins daily

b) washing hands frequently

c) sleeping eight hours every night



kurs.questfe.pl

Which of the following is the most effective way to prevent the spread of infections?

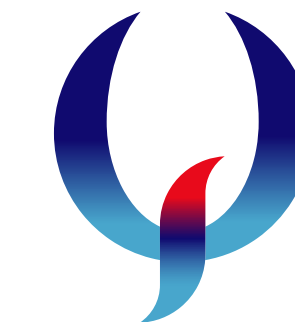
a) taking various vitamins daily

b) washing hands frequently

c) sleeping eight hours every night



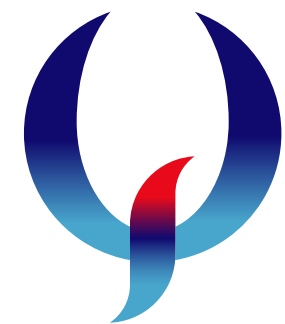
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Regular handwashing is one of the most effective ways to remove germs, prevent the spread of infection, and avoid getting sick. It removes pathogens that may be on the hands after touching contaminated surfaces or people.
- *Regularne mycie rąk jest jednym z najskuteczniejszych sposobów usuwania zarazków, zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji i unikania zachorowań. Usuwa patogeny, które mogą znajdować się na rękach po dotknięciu skażonych powierzchni lub osób.*

kurs.questfe.pl

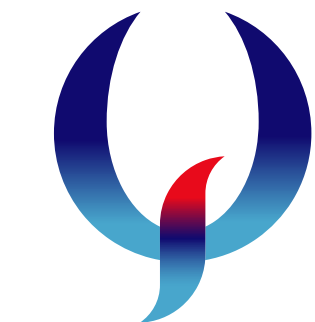


QUEST
FOR
ENGLISH

Some info and examples

- Infections can spread quickly in crowded areas if precautions aren't taken. *Zakażenia mogą szybko rozprzestrzeniać się w zatłoczonych miejscach, jeśli nie zostaną podjęte środki ostrożności.*
- The flu virus is highly contagious and can spread through coughing and sneezing. *Wirus grypy jest wysoce zaraźliwy i może rozprzestrzeniać się poprzez kaszel i kichanie.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Some bacteria can cause serious infections, but antibiotics are often effective against them. *Niektóre bakterie mogą powodować poważne infekcje, ale antybiotyki są często skuteczne w ich zwalczaniu.*
- Colds are contagious and can easily spread among family members. *Przeziębienia są zaraźliwe i mogą łatwo rozprzestrzeniać się wśród członków rodziny.*
- If you have symptoms like fever or cough, it's best to stay home and avoid spreading illness. *Jeśli masz takie objawy jak gorączka lub kaszel, najlepiej zostać w domu, aby uniknąć rozprzestrzeniania się choroby.*

kurs.questfe.pl

Which is one effective way to manage daily stress?

a) ignoring stress until it goes away

b) working longer hours to stay busy

c) practicing deep breathing or meditation



kurs.questfe.pl

Which is one effective way to manage daily stress?

a) ignoring stress until it goes away

b) working longer hours to stay busy

c) practicing deep breathing or meditation



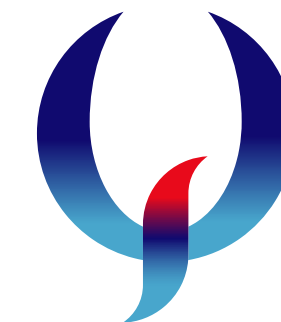
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Practicing deep breathing or meditation helps to relax the mind and body, which lowers stress. These techniques help the body to calm down, slow the heartbeat, and reduce stress chemicals. Meditation, especially, can improve focus and make people feel better emotionally, which helps them handle stress more easily over time.
- *Praktykowanie głębokiego oddychania lub medytacji pomaga zrelaksować umysł i ciało, co obniża stres. Te techniki pomagają ciału się uspokoić, zwolnić bicie serca i zmniejszyć poziom związków chemicznych stresu. Medytacja, w szczególności, może poprawić koncentrację i sprawić, że ludzie poczują się lepiej emocjonalnie, co pomaga im łatwiej radzić sobie ze stresem w dłuższej perspektywie.*

kurs.questfe.pl

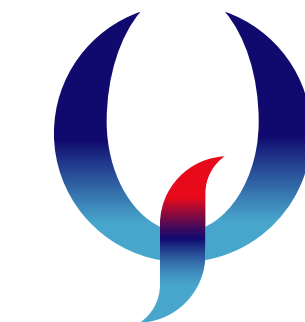


QUEST
FOR
ENGLISH

What are different ways to manage stress?

- Physical activity helps release mood-boosting endorphins. A short walk, stretch, or workout can reduce stress and clear your mind. *Aktywność fizyczna pomaga uwolnić endorfiny poprawiające nastrój. Krótki spacer, rozciąganie lub trening mogą zmniejszyć stres i oczyścić umysł.*
- Making a to-do list and setting priorities can stop you from feeling overwhelmed. Breaking tasks into small steps makes them easier to handle. *Stworzenie listy rzeczy do zrobienia i ustalenie priorytetów może zapobiec poczuciu przytłoczenia. Podzielenie zadań na małe kroki ułatwia ich realizację.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Talking to trusted people about your feelings can help reduce stress and give you emotional support. *Rozmowa z zaufanymi osobami o swoich uczuciach może pomóc zmniejszyć stres i zapewnić wsparcie emocjonalne.*
- Take short breaks from stressful tasks. Doing relaxing things like reading, listening to music, or being outside can refresh you. *Rób krótkie przerwy od stresujących zadań. Robienie relaksujących rzeczy, takich jak czytanie, słuchanie muzyki lub przebywanie na świeżym powietrzu, może Cię się odświeżyć.*

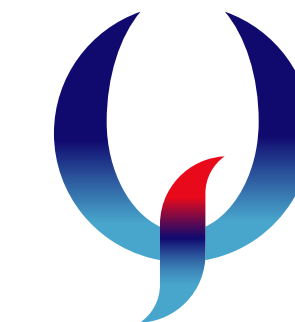
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

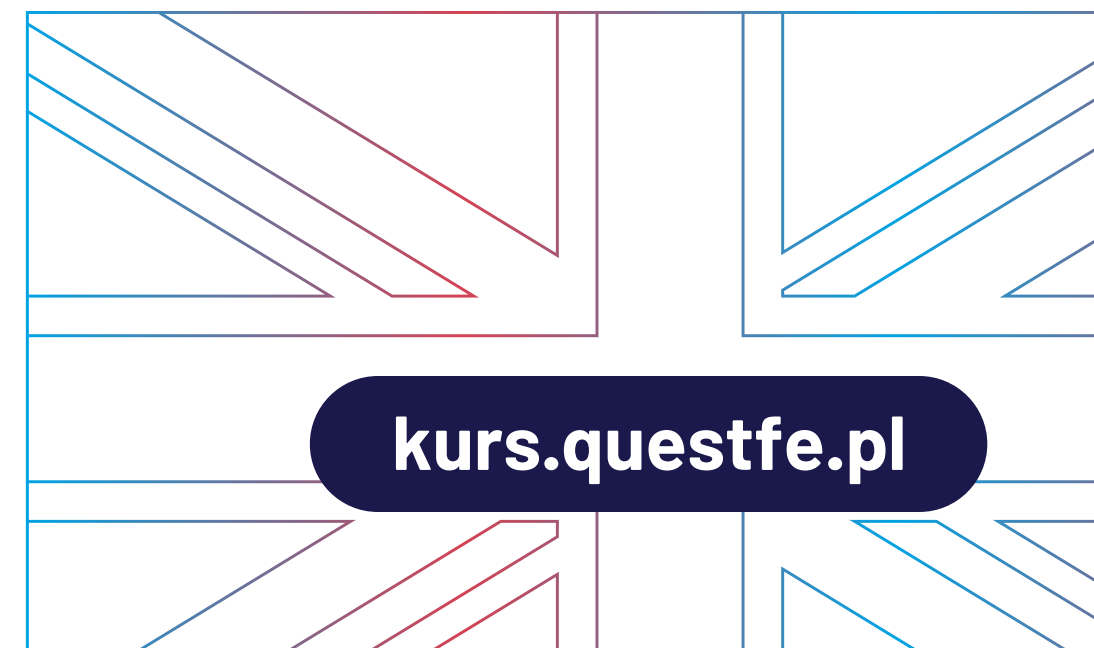
- Eating healthy foods helps keep your energy and mood stable. Cutting back on caffeine and sugar can lower anxiety and tiredness.
Jedzenie zdrowej żywności pomaga utrzymać energię i nastrój na stabilnym poziomie. Ograniczenie spożycia kofeiny i cukru może zmniejszyć niepokój i zmęczenie.
- Getting enough sleep helps your body and mind rest. Aim for 7-8 hours a night to manage stress better. Not enough sleep can make stress worse. *Wystarczająca ilość snu pomaga ciału i umysłowi odpocząć. Staraj się spać 7-8 godzin na dobę, aby lepiej radzić sobie ze stresem. Niewystarczająca ilość snu może pogorszyć stres.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Change negative thoughts to positive ones.
Focus on your strengths instead of worrying.
Zmień negatywne myśli na pozytywne. Skup się na swoich mocnych stronach, zamiast się martwić.



kurs.questfe.pl

How often should you see a doctor for a general health checkup if you are in good health?

a) once a year

b) only when you feel sick

c) every five years



kurs.questfe.pl

How often should you see a doctor for a general health checkup if you are in good health?

a) once a year

b) only when you feel sick

c) every five years



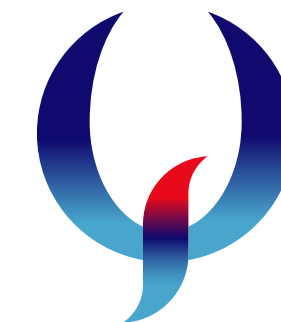
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- It's good to see a doctor **once a year** for a health checkup, even if you feel well. Regular checkups help find any health problems early, keep track of your health, and give you advice on staying healthy. If you wait until you feel sick or only go every five years, you might miss early signs of health issues.
- *Dobrze jest raz w roku udać się do lekarza na kontrolę zdrowia, nawet jeśli czujesz się dobrze. Regularne kontrole pomagają wykryć problemy zdrowotne na wczesnym etapie, monitorować stan zdrowia i udzielają porad, jak zachować zdrowie. Jeśli będziesz czekać, aż poczujesz się chory lub będziesz chodzić tylko raz na pięć lat, możesz przegapić wczesne oznaki problemów zdrowotnych.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

How to keep track of your health?

- Monitor your weight. *Monitoruj swoją wagę.*
- Track your sleep. *Monitoruj swój sen.*
- Exercise regularly. *Ćwicz regularnie.*
- Eat balanced meals. *Jedz zbilansowane posiłki.*
- Check your mental health. *Sprawdzaj swoje zdrowie psychiczne.*
- Stay hydrated. *Dbaj o nawodnienie.*
- Avoid smoking and limit alcohol. *Unikaj palenia i ogranicz alkohol.*

kurs.questfe.pl

What does 'mindfulness' primarily involve?

a) focusing on future goals mainly

b) being aware of the present moment without judgment

c) avoiding reflecting on one's emotions



kurs.questfe.pl

What does 'mindfulness' primarily involve?

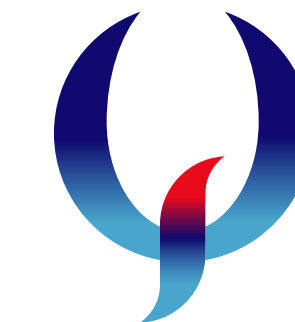
a) focusing on future goals mainly

b) being aware of the present moment without judgment

c) avoiding reflecting on one's emotions



kurs.questfe.pl



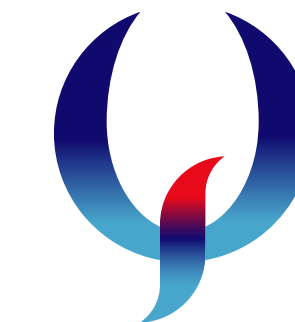
QUEST
FOR
ENGLISH

Mindfulness means being fully aware of the present moment without judging it. It means noticing your thoughts, feelings, and surroundings as they are, without trying to change them or react negatively. This helps reduce stress, improve focus, and make you feel better emotionally.

Thinking only about future goals is not mindfulness because it focuses on what's ahead, not on the present.

Avoiding emotions is not mindfulness either. Mindfulness encourages feeling emotions without judging them, instead of avoiding them.

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

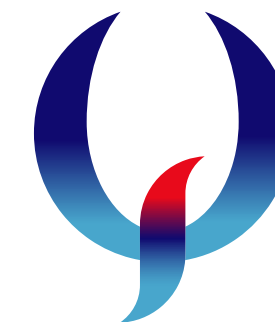
Uważność oznacza pełną świadomość chwili obecnej bez jej osądzania. Oznacza zauważanie swoich myśli, uczuć i otoczenia takimi, jakie są, bez prób ich zmiany lub negatywnej reakcji.

Pomaga to zmniejszyć stres, poprawić koncentrację i sprawić, że poczujesz się lepiej emocjonalnie.

Myślenie tylko o przyszłych celach nie jest uważnością, ponieważ koncentruje się na tym, co przed nami, a nie na teraźniejszości.

Unikanie emocji również nie jest uważnością. Uważność zachęca do odczuwania emocji bez ich osądzania, zamiast ich unikania.

kurs.questfe.pl

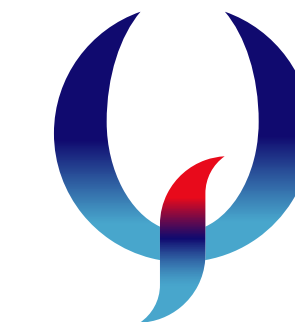


QUEST
FOR
ENGLISH

How to improve your mindfulness?

- Take a few deep breaths and focus only on your breathing. This can help calm your mind and bring you into the present moment. *Weź kilka głębokich oddechów i skup się tylko na oddechu. To może pomóc uspokoić umysł i przenieść się do chwili obecnej.*
- Focus on what you can see, hear, smell, and feel in the present moment. This can help ground you and bring your attention to the now. *Skup się na tym, co widzisz, słyszysz, czujesz i czujesz w chwili obecnej. To może pomóc ci się złapać kontakt z ziemią/ stanąć twardo na ziemi i skupić uwagę na chwili obecnej.*

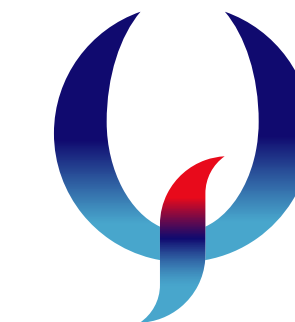
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Instead of multitasking, focus on doing one task fully. Pay attention to the details of what you're doing. *Zamiast wykonywać wiele zadań na raz, skup się na wykonywaniu jednego zadania w całości. Zwracaj uwagę na szczegóły tego, co robisz.*
- Activities like yoga, walking, or even stretching can be done mindfully. Focus on the movements of your body and how it feels. *Ćwiczenia takie jak joga, spacer, a nawet rozciąganie można wykonywać uważnie. Skup się na ruchach swojego ciała i tym, jak się ono czuje.*

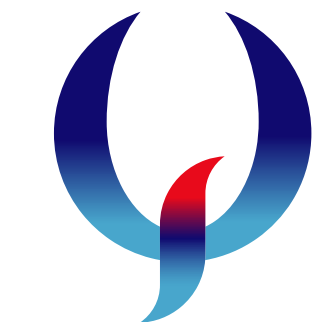
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Take a moment each day to think about things you're grateful for. This can help shift your focus to positive aspects of the present. *Poświęć chwilę każdego dnia na myślenie o rzeczach, za które jesteś wdzięczny. To może pomóc ci przenieść uwagę na pozytywne aspekty chwili obecnej.*
- Try to reduce distractions. Turn off your phone or find a quiet space, so you can focus better on the present. *Spróbuj ograniczyć rozproszenia. Wyłącz telefon lub znajdź ciche miejsce, aby lepiej skupić się na chwili obecnej.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Before bed, take a few minutes to reflect on how your day went and how you felt in different moments. This can help you become more aware of your thoughts and emotions. *Przed pójściem spać poświęć kilka minut na zastanowienie się, jak minął ci dzień i jak się czułeś w różnych momentach. To może pomóc ci stać się bardziej świadomym swoich myśli i emocji.*

kurs.questfe.pl

**To prevent dehydration, it's important to drink enough water each day.
How many glasses of water is generally recommended for adults?**

a) 2-3 glasses

b) 4-5 glasses

c) 6-8 glasses



kurs.questfe.pl

To prevent dehydration, it's important to drink enough water each day.
How many glasses of water is generally recommended for adults?

a) 2-3 glasses

b) 4-5 glasses

c) 6-8 glasses



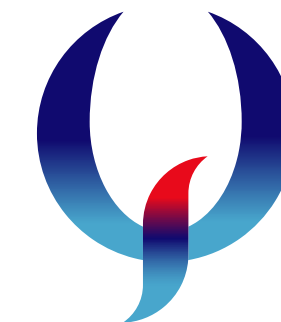
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- To stay hydrated and avoid dehydration, adults should drink **6-8 glasses** of water each day. This amount can change depending on how active you are, the weather, and your health. Water helps control body temperature, helps with digestion, and keeps your body working properly.
- *Aby pozostać nawodnionym i uniknąć odwodnienia, dorośli powinni pić 6-8 szklanek wody dziennie. Ilość ta może się zmieniać w zależności od tego, jak bardzo jesteś aktywny, pogody i stanu zdrowia. Woda pomaga kontrolować temperaturę ciała, wspomaga trawienie i utrzymuje prawidłowe funkcjonowanie organizmu.*

kurs.questfe.pl

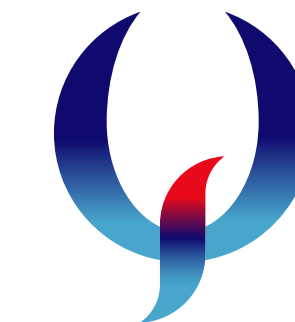


QUEST
FOR
ENGLISH

Why is drinking water so important?

- Water helps control your body temperature, especially when it's hot or you're active. *Woda pomaga kontrolować temperaturę ciała, szczególnie gdy jest gorąco lub jesteś aktywny.*
- Water helps break down food and move it through your digestive system. *Woda pomaga rozkładać pokarm i przesuwać go przez układ trawienny.*
- Drinking enough water helps keep your skin looking good and prevents it from becoming dry. *Picie wystarczającej ilości wody pomaga zachować dobry wygląd skóry i zapobiega jej wysuszeniu.*

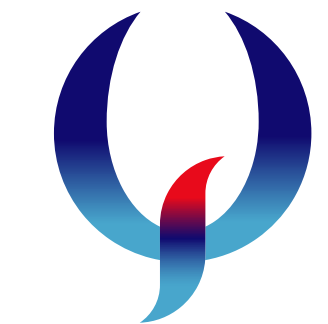
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Staying hydrated helps you feel more awake and reduces tiredness. *Utrzymywanie nawodnienia pomaga czuć się bardziej rozbudzonym i zmniejsza zmęczenie.*
- Drinking enough water can help you think clearly, stay focused, and improve memory. *Picie wystarczającej ilości wody może pomóc Ci jasno myśleć, zachować koncentrację i poprawić pamięć.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Water helps keep your joints flexible and reduces the risk of pain or stiffness. *Woda pomaga zachować elastyczność stawów i zmniejsza ryzyko bólu lub sztywności.*
- Drinking water helps your kidneys remove waste and toxins from your body through urine. *Picie wody pomaga nerkom usuwać odpady i toksyny z organizmu poprzez mocz.*

kurs.questfe.pl

How can spending time in nature benefit mental health?

a) it has no real impact on mental health

b) it tends to increase feelings of loneliness

c) it can reduce stress and improve mood



kurs.questfe.pl

How can spending time in nature benefit mental health?

a) it has no real impact on mental health

b) it tends to increase feelings of loneliness

c) it can reduce stress and improve mood



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Spending time in nature is good for your mental health. Being outside, especially in places like parks or forests, can help you feel less stressed and happier. It can also make you feel more relaxed. Being in nature helps you focus better, think more creatively, and feel less anxious or sad. Nature usually doesn't make you feel lonely. In fact, it can help you feel more connected and calm.

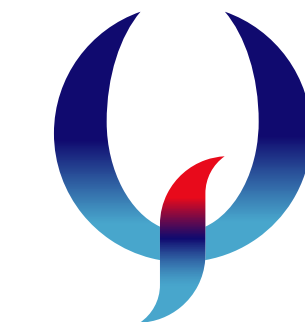
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Spędzanie czasu na łonie natury jest dobre dla zdrowia psychicznego. Przebywanie na zewnątrz, zwłaszcza w miejscach takich jak parki lub lasy, może pomóc Ci poczuć się mniej zestresowanym i szczęśliwszym. Może również sprawić, że poczujesz się bardziej zrelaksowany. Przebywanie na łonie natury pomaga Ci lepiej się skupić, myśleć bardziej kreatywnie i czuć się mniej niespokojnym lub smutnym. Natura zazwyczaj nie sprawia, że czujesz się samotny. W rzeczywistości może pomóc Ci poczuć się bardziej połączonym i spokojnym.

kurs.questfe.pl

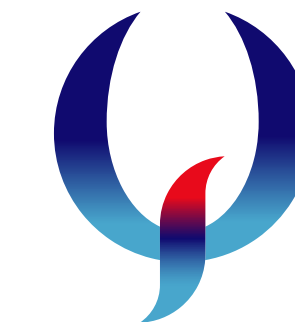


QUEST
FOR
ENGLISH

What happens if you don't have contact with nature?

- Being away from nature can make you feel more stressed, as nature helps to lower stress levels and relax the mind. *Bycie z dala od natury może powodować większy stres, ponieważ natura pomaga obniżyć poziom stresu i zrelaksować umysł.*
- Lack of nature exposure can lead to feelings of sadness or irritability, as nature has a calming effect that helps improve your mood. *Brak kontaktu z naturą może prowadzić do uczucia smutku lub drażliwości, ponieważ natura ma uspokajający wpływ, który pomaga poprawić nastrój.*

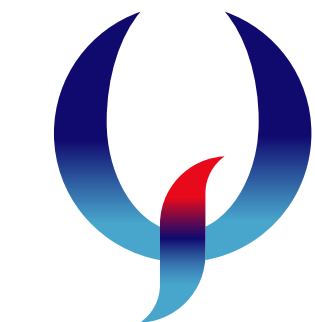
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Nature can help boost your energy. Without it, you might feel more tired or fatigued. *Natura może pomóc zwiększyć energię. Bez niej możesz czuć się bardziej zmęczony lub wyczerpany.*
- Nature helps you focus and think better. Without it, it may be harder to concentrate or come up with new ideas. *Natura pomaga Ci się skupić i lepiej myśleć. Bez niej może być trudniej się skoncentrować lub wymyślić nowe pomysły.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Not spending time in nature can increase feelings of anxiety or depression, as it has a positive effect on mental well-being. *Brak spędzania czasu na łonie natury może nasilać uczucie niepokoju lub depresji, ponieważ ma pozytywny wpływ na samopoczucie psychiczne.*
- Nature encourages people to be active, whether it's walking, hiking, or just moving around outside. Without nature, you may be less active, which can affect your overall health. *Natura zachęca ludzi do aktywności, czy to chodzenia, wędrówek, czy po prostu poruszania się na zewnątrz. Bez natury możesz być mniej aktywny, co może mieć wpływ na Twoje ogólne zdrowie.*

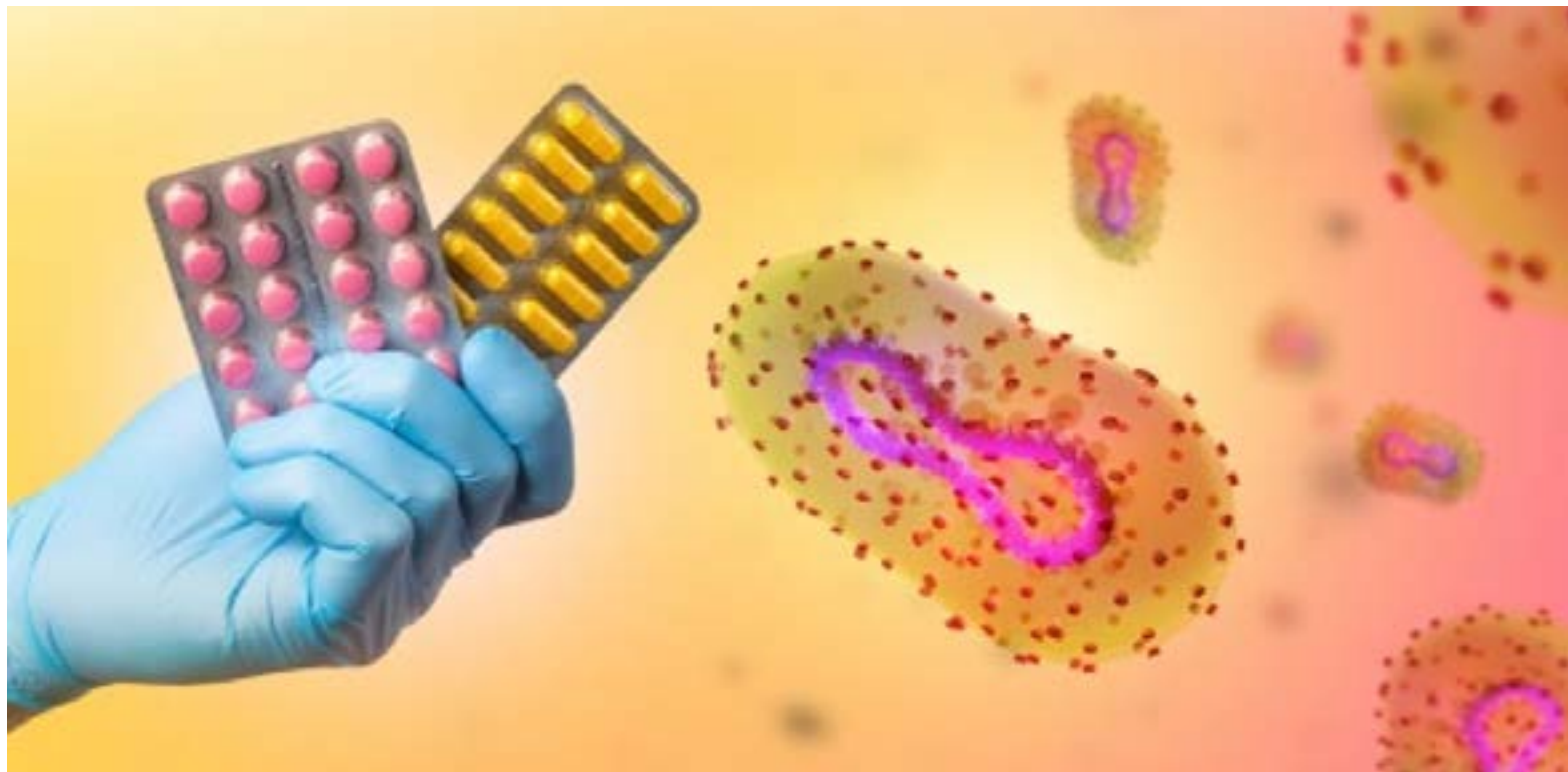
kurs.questfe.pl

Why is it important to complete the full course of antibiotics prescribed by a doctor?

a) to kill all bacteria and prevent their resistance

b) to avoid becoming dependent on antibiotics

c) to avoid gaining or losing too much weight



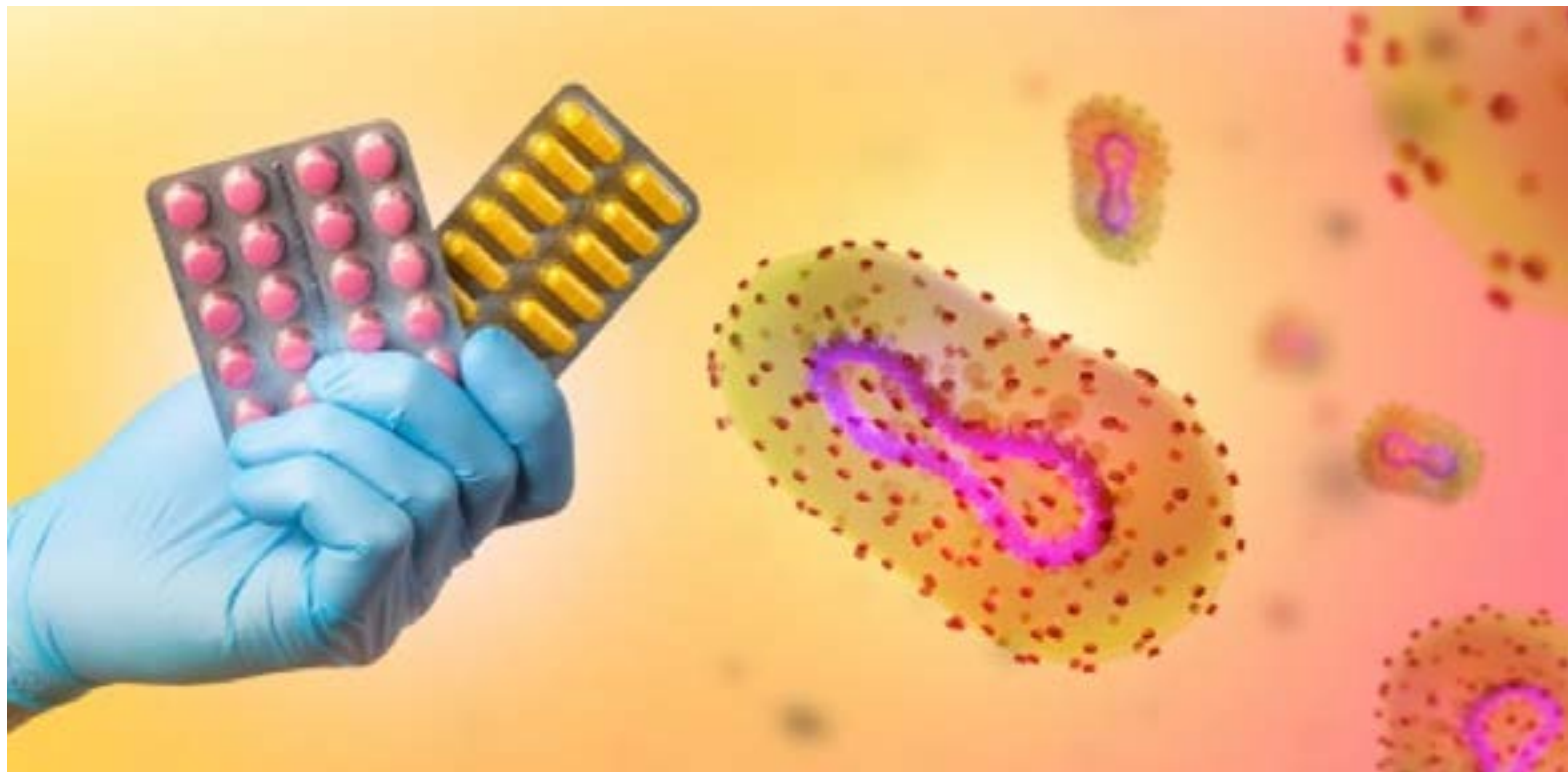
kurs.questfe.pl

Why is it important to complete the full course of antibiotics prescribed by a doctor?

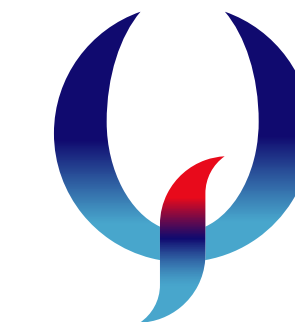
a) to kill all bacteria and prevent their resistance

b) to avoid becoming dependent on antibiotics

c) to avoid gaining or losing too much weight



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

When a doctor gives you antibiotics, take all of them, even if you feel better. Stopping early can leave some bacteria behind, which can make the infection come back. Not finishing the medicine can also make bacteria resistant to antibiotics, which makes them harder to treat later. Taking all the medicine ensures the infection is fully gone.

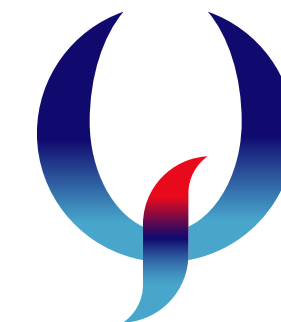
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Kiedy lekarz przepisuje antybiotyki, ważne jest, aby wziąć całą kurację, nawet jeśli poczujesz się lepiej. Przerwanie leczenia za wcześnie może sprawić, że niektóre bakterie przeżyją, co może spowodować powrót infekcji. Nie dokończenie leczenia może również sprawić, że bakterie staną się odporne na antybiotyki, co utrudni leczenie w przyszłości. Dokończenie kuracji zapewnia całkowite wyleczenie infekcji.

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

What are antibiotics NOT good for?

- Colds are caused by viruses, so antibiotics won't work to treat them. *Przeziębienia są wywoływane przez wirusy, więc antybiotyki nie pomogą w ich leczeniu.*
- Like the cold, the flu is caused by a virus, not bacteria. *Podobnie jak przeziębienie, grypę wywołuje wirus, a nie bakterie.*
- Most coughs are caused by viral infections like colds or the flu, which antibiotics cannot treat. *W większości przypadków kaszel (dost. Większość kaszlu) jest spowodowana infekcjami wirusowymi, takimi jak przeziębienie lub grypa, których nie można wyleczyć antybiotykami.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Many sore throats are caused by viruses (like the common cold), not bacteria, so antibiotics won't help. *Wiele bólów gardła jest wywoływanych przez wirusy (jak przeziębienie), a nie bakterie, więc antybiotyki nie pomogą.*
- While some ear infections are bacterial, many are viral, and antibiotics won't help those. *Podczas gdy niektóre infekcje ucha są bakteryjne, wiele jest wirusowych, a antybiotyki nie pomogą w ich przypadku.*
- Stomach bugs are often caused by viruses, and antibiotics are ineffective against viruses. *Problemy żołądkowe są często wywoływane przez wirusy, a antybiotyki są nieskuteczne w walce z wirusami.*

kurs.questfe.pl

What is a healthy way to approach mistakes and setbacks?

a) reflecting on what can be learned

b) dwelling on them to avoid future risks

c) ignoring them and moving on

d) blaming others for them



kurs.questfe.pl

What is a healthy way to approach mistakes and setbacks?

a) reflecting on what can be learned

b) dwelling on them to avoid future risks

c) ignoring them and moving on

d) blaming others for them



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- A healthy way to handle mistakes is to think about them, understand what went wrong, and learn from it (without criticising oneself too much for them). This helps you get better without being too hard on yourself.
- Ignoring mistakes means you won't learn from them and you might repeat them.
- Focusing too much on mistakes can make you feel stuck. It's better to learn and move on.
- Blaming others doesn't help you grow. Taking responsibility helps you improve.

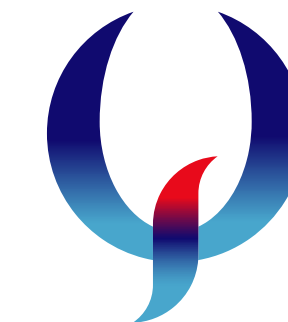
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- *Zdrowym sposobem radzenia sobie z błędami jest myślenie o nich, zrozumienie, co poszło nie tak i wyciągnięcie z tego wniosków (bez zbytniego krytykowania siebie za nie). To pomaga ci stać się lepszym, nie będąc zbyt surowym wobec siebie.*
- *Ignorowanie błędów oznacza, że nie wyciągniesz z nich wniosków i możesz je powtórzyć.*
- *Zbytne skupianie się na błędach może sprawić, że poczujesz się uwięziony. Lepiej się uczyć i iść dalej.*
- *Obwinianie innych nie pomaga ci się rozwijać. **PRZYJMOWANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI** pomaga ci się doskonalić.*

kurs.questfe.pl

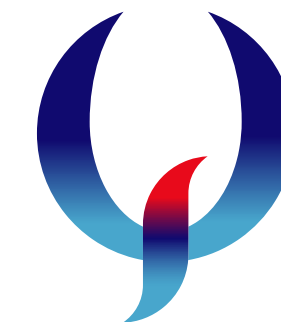


QUEST
FOR
ENGLISH

What happens when you take responsibility?

- When you take responsibility, you learn from your mistakes and avoid making them again. This helps you get better and smarter in the future. People trust and respect those who admit their actions, whether good or bad. It shows you're mature and honest. Taking responsibility gives you control over your choices and results, instead of blaming others. This can lead to a more satisfying life.

kurs.questfe.pl

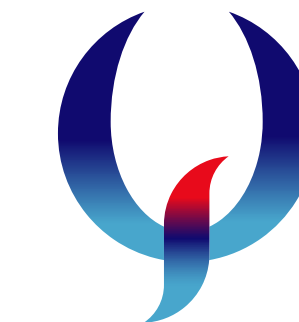


QUEST
FOR
ENGLISH

What does it mean to take responsibility?

- Recognizing the impact of your actions, both good and bad.
- Not blaming others, but accepting the consequences of what you do.
- Taking steps to fix mistakes and improve.
- Doing what's needed without waiting for reminders.

kurs.questfe.pl

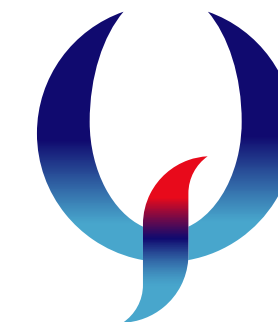


QUEST
FOR
ENGLISH

Why do some people find it hard to take responsibility, even though it's helpful?

- Admitting mistakes can make people feel vulnerable or afraid of punishment, criticism, or losing respect.
- People with low self-esteem may fear admitting mistakes because it makes them feel worse.
- Facing mistakes can be uncomfortable, and some avoid it by blaming others or ignoring it.
- Some people aim for perfection and think mistakes mean failure, so they struggle to admit them.
- If someone grew up in an environment where blaming others was common, they might not understand the value of taking responsibility.

kurs.questfe.pl

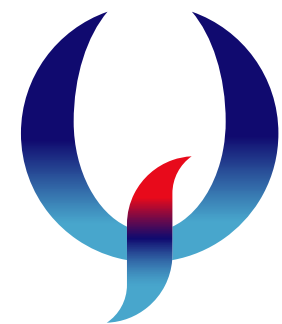


QUEST
FOR
ENGLISH

Co się dzieje, gdy bierzesz odpowiedzialność?

- *Gdy bierzesz odpowiedzialność, uczysz się na swoich błędach i unikasz ich ponownego popełniania. Pomaga ci to stać się lepszym i mądrzejszym w przyszłości. Ludzie ufają i szanują tych, którzy przyznają się do swoich czynów, niezależnie od tego, czy są dobre, czy złe. Pokazuje to, że jesteś dojrzały i uczciwy. Branie odpowiedzialności daje ci kontrolę nad swoimi wyborami i wynikami, zamiast obwiniać innych. Może to prowadzić do bardziej satysfakcjonującego życia.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Co oznacza branie odpowiedzialności?

- *Rozpoznawanie wpływu swoich czynów, zarówno dobrych, jak i złych.*
- *Nie obwinianie innych, ale akceptowanie konsekwencji tego, co robisz.*
- *Podejmowanie kroków w celu naprawienia błędów i poprawy.*
- *Robienie tego, co jest potrzebne, bez czekania na przypomnienia.*
- *Dlaczego niektórym ludziom trudno jest brać odpowiedzialność, mimo że jest to pomocne?*

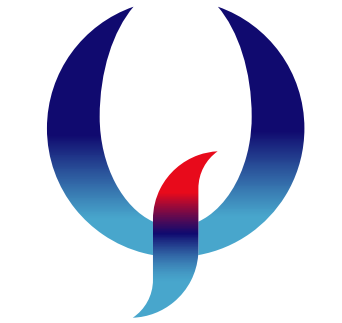
kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

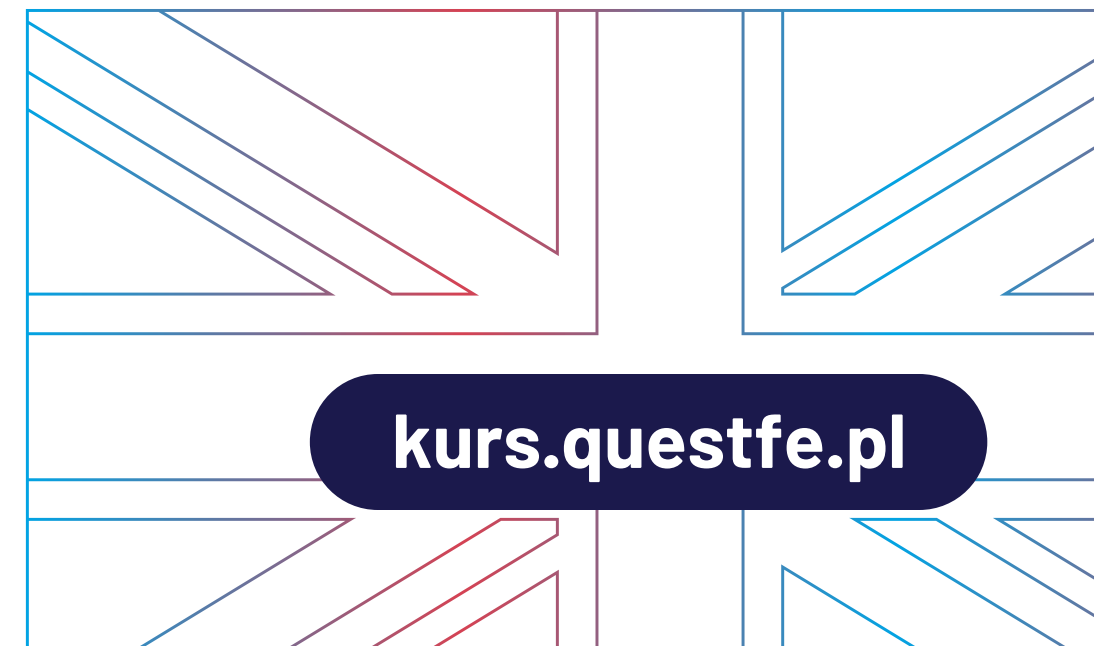
- *Przyznawanie się do błędów może sprawić, że ludzie poczują się bezbronni lub będą się bać kary, krytyki lub utraty szacunku.*
- *Osoby z niską samooceną mogą bać się przyznawania do błędów, ponieważ czują się przez to gorzej.*
- *Stawianie czoła błędom może być niekomfortowe, a niektórzy unikają go, obwiniając innych lub ignorując go. Niektórzy ludzie dążą do perfekcji i uważają, że błędy oznaczają porażkę, więc mają trudności z przyznaniem się do nich.*
- *Jeśli ktoś dorastał w środowisku, w którym obwinianie innych było powszechne, może nie rozumieć wartości brania odpowiedzialności.*

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Christmas time vocabulary



kurs.questfe.pl

Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu
**The children's laughter filled the air, spreading _____
throughout the cozy living room.**

a) Christmas boy

b) Christmas toy

c) Christmas joy



kurs.questfe.pl

Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu
The children's laughter filled the air, spreading _____
throughout the cozy living room.

a) Christmas boy

b) Christmas toy

c) Christmas joy



W zdaniu mamy kontekst świątecznej atmosfery wypełnionej śmiechem dzieci. Wyraz "**joy**" oznacza "radość", co idealnie pasuje do tej sytuacji i wyraża ciepłą, świąteczną atmosferę.

kurs.questfe.pl

Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu
The children helped their mother hang a _____ of holly and berries on the front door to welcome holiday guests.

a) reindeer

b) wreath

c) glass ball



kurs.questfe.pl

Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu
The children helped their mother hang a _____ of holly and berries on the front door to welcome holiday guests.

a) reindeer

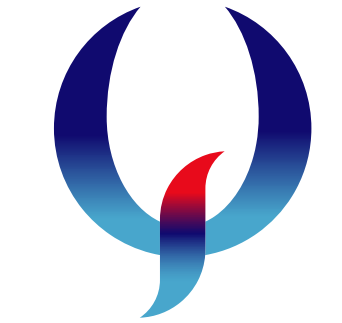
b) wreath

c) glass ball



W zdaniu mowa o ozdobie z ostrokrzewu (holly) i jagód wieszanej na drzwiach, co jest tradycyjnym elementem dekoracji świątecznych. Taką ozdobę nazywa się po angielsku "**wreath**" (wieniec).

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Dopasuj ilustracje roślin związanych z Bożym Narodzeniem do ich nazw.

1)



2)



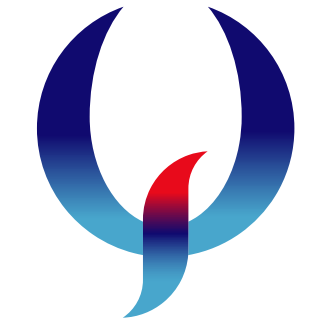
3)



a/ pointsetia

b/ mistletoe

c/ holly



QUEST
FOR
ENGLISH

1) b/ mistletoe



2) a/ poinsettia



3) c/ holly



Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu

Santa's sleigh is said to be pulled by _____, especially the most famous one, Rudolph.

a) reindeer

b) moose

c) antelope



kurs.questfe.pl

Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu

Santa's sleigh is said to be pulled by _____, especially the most famous one, Rudolph.

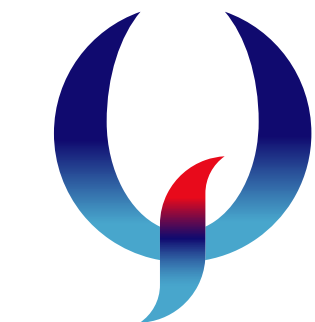
a) reindeer

b) moose

c) antelope



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- *Sanie Świętego Mikołaja są tradycyjnie ciągnięte przez renifery, zwłaszcza przez najbardziej znanego, Rudolfa.*
- W zdaniu mowa o saniach Świętego Mikołaja, które według tradycji ciągną renifery ("**reindeer**"). Najbardziej znany z nich to Rudolf, często nazywany "Rudolph the Red-Nosed Reindeer" (Rudolf Czerwonosy Renifer).

kurs.questfe.pl

Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu
Santa traditionally travels in a _____ pulled by reindeer.

a) carriage

b) sleigh

c) cart



kurs.questfe.pl

Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu
Santa traditionally travels in a _____ pulled by reindeer.

a) carriage

b) sleigh

c) cart



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- *Święty Mikołaj tradycyjnie podróżuje saniami ciągniętymi przez renifery.*
- W zdaniu mowa o tradycyjnym środku transportu Świętego Mikołaja, który jest ciągnięty przez renifery. Ten środek transportu to "**sleigh**" (sanie).
- Carriage to powóz, zaś cart to furmanka.

Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu

The Christmas tree sparkled with lots of colorful

-----.

a) ornaments

b) arguments

c) elements



kurs.questfe.pl

Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu

The Christmas tree sparkled with lots of colorful

-----.

a) ornaments

b) arguments

c) elements

Choinka błyszczała
mnóstwem kolorowych
ozdób.

kurs.questfe.pl



Uzupełnij zdanie na podstawie ilustracji. Wybierz właściwą opcję.
----- and fruitcake are popular treats at Christmas.

a) Gingerbread houses

b) Sugar cookies

c) Mince pies



kurs.questfe.pl

Uzupełnij zdanie na podstawie ilustracji. Wybierz właściwą opcję.
----- and fruitcake are popular treats at Christmas.

a) Gingerbread houses

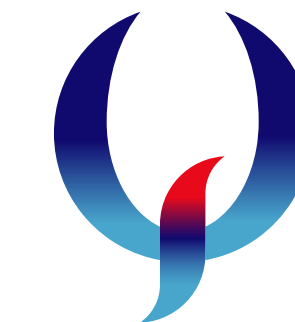
b) Sugar cookies

c) Mince pies



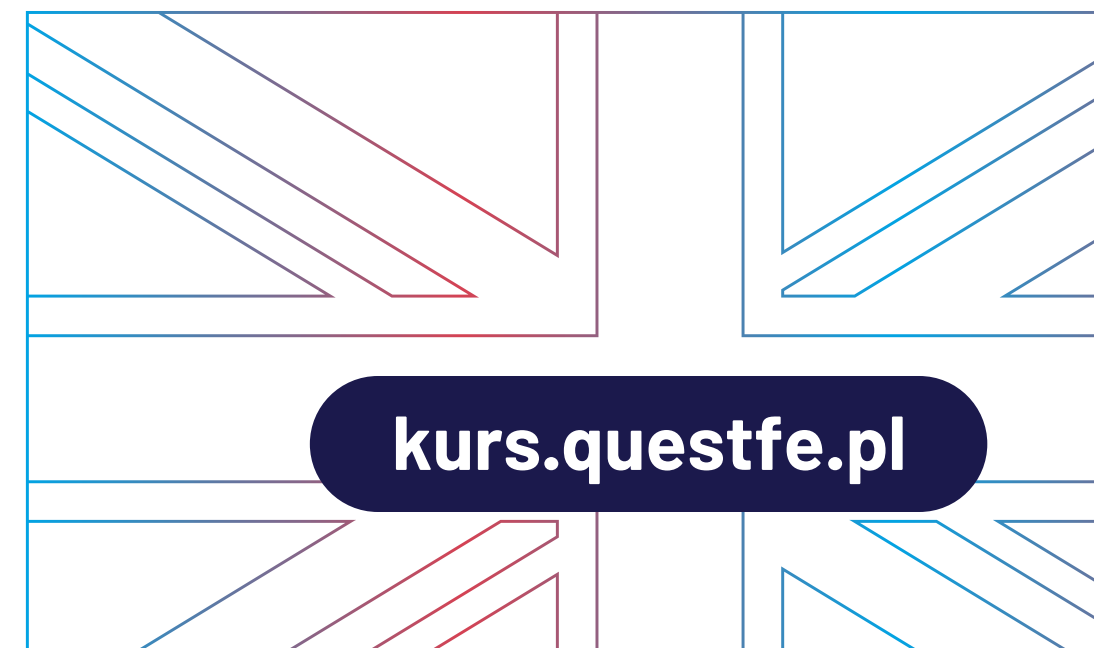
Na ilustracji widać domek z piernika czyli gingerbread house.

kurs.questfe.pl

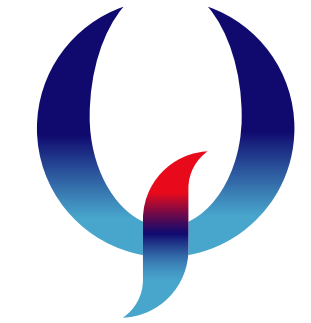


QUEST
FOR
ENGLISH

sugar cookies - ciasteczka cukrowe



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

mince pies – babeczki z nadzieniem owocowym



kurs.questfe.pl

Jaki popularny deser widać na ilustracji? Wybierz właściwą opcję.

a) pecan pie

b) pumpkin pie

c) shepherd's pie



kurs.questfe.pl

Jaki popularny deser widać na ilustracji? Wybierz właściwą opcję.

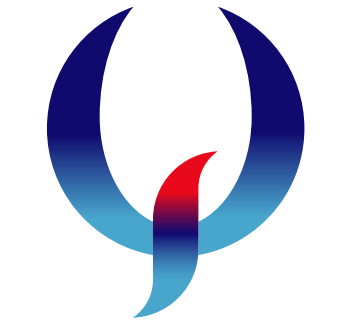
a) pecan pie

b) pumpkin pie

c) shepherd's pie

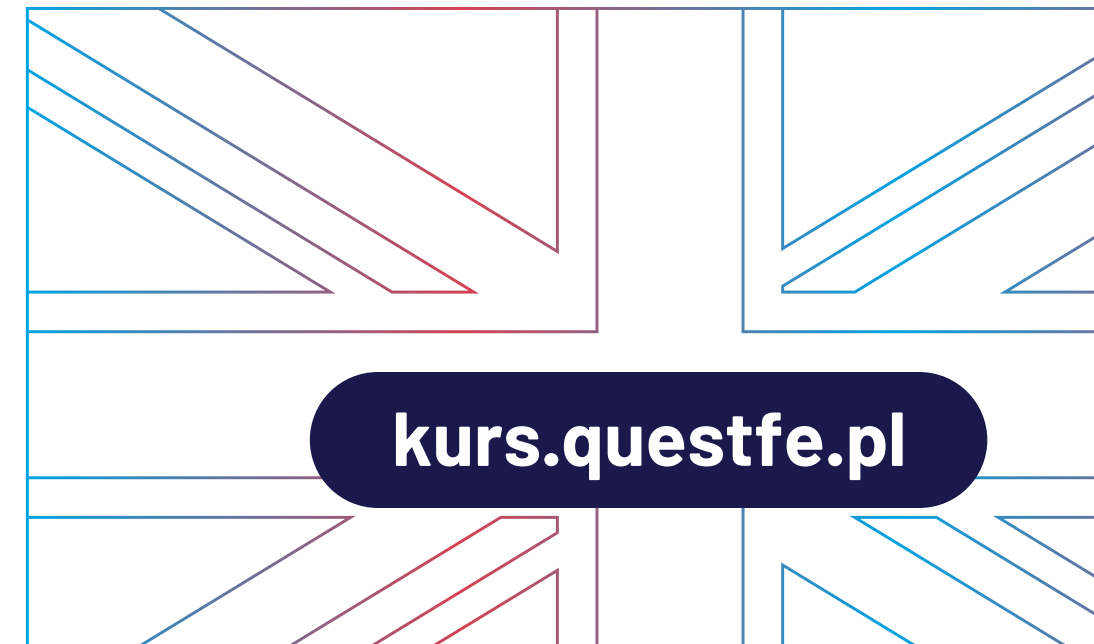


kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- **pecan pie** - placek pekanowy
- **pumpkin pie** - placek dyniowy
- **shepherd's pie** - zapiekanka po pastersku



kurs.questfe.pl

Z jakiej popularnej piosenki bożonarodzeniowej pochodzą te słowa

**Dashing through the snow
In a one-horse open sleigh
O'er the fields we go
Laughing all the way**

a) Silent Night

b) Jingle Bells

c) We Wish You a Merry Christmas

kurs.questfe.pl

Z jakiej popularnej piosenki bożonarodzeniowej pochodzą te słowa

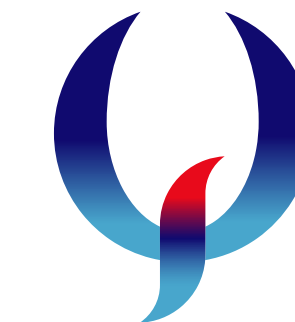
**Dashing through the snow
In a one-horse open sleigh
O'er the fields we go
Laughing all the way**

a) Silent Night

b) Jingle Bells

c) We Wish You a Merry Christmas

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Do własnego odsłuchania:

- tutaj oryginalna wersja

<https://www.youtube.com/watch?v=3PgNPc-iFW8>

- tutaj Sinatra

<https://www.youtube.com/watch?v=hLf0-Iro8X8>

kurs.questfe.pl

Uzupełnij zdanie na podstawie ilustracji. Wybierz właściwą opcję.
We placed a small _____ under our Christmas tree.

a) stocking

b) gift

c) nativity scene



kurs.questfe.pl

Uzupełnij zdanie na podstawie ilustracji. Wybierz właściwą opcję.
We placed a small _____ under our Christmas tree.

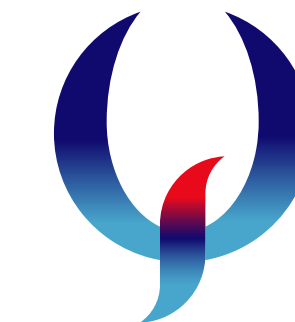
a) stocking

b) gift

c) nativity scene



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

The Nativity story tells of the birth of Jesus Christ. Mary and Joseph travel to Bethlehem, but find no room at the inn, so Mary gives birth to Jesus in a stable. Angels announce the news to shepherds, who visit the baby. Meanwhile, the Star of Bethlehem guides Wise Men from the East, who bring gifts to honor the newborn. The story celebrates humility, faith, and the arrival of a savior.

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Historia Narodzenia Pańskiego opowiada o narodzinach Jezusa Chrystusa. Maryja i Józef udają się do Betlejem, ale nie znajdują miejsca w gospodzie, więc Maryja rodzi Jezusa w stajence. Aniołowie ogłaszają tę nowinę pasterzom, którzy przybywają, by odwiedzić Dzieciątko. Tymczasem Gwiazda Betlejemska prowadzi Mędrców ze Wschodu, którzy przynoszą dary na cześć nowo narodzonego. Ta opowieść celebruje pokorę, wiarę i przyjście Zbawiciela.

kurs.questfe.pl

Uzupełnij zdanie na podstawie ilustracji. Wybierz właściwą opcję.
We have a special dinner with our family on Christmas Eve. We always have _____ and roast turkey.

a) green bean casserole

b) sweet potatoes

c) cranberry sauce



kurs.questfe.pl

Uzupełnij zdanie na podstawie ilustracji. Wybierz właściwą opcję.
We have a special dinner with our family on Christmas Eve. We always have _____ and roast turkey.

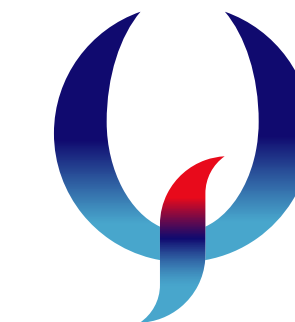
a) green bean casserole

b) sweet potatoes

c) cranberry sauce



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Może ktoś się skusi, żeby upichcić zapiekanke

Ingredients:

- 3 cups cooked green beans (fresh, frozen, or canned)
- 1 can (10.5 oz) cream of mushroom soup/ a cup of bouillon
- 1/2 cup milk
- 1 cup crispy fried onions
- Salt and pepper (to taste)

Instructions:

Preheat Oven: Set your oven to 350°F (175°C).

Mix Ingredients: In a bowl, combine the cooked green beans, cream of mushroom soup/ bouillon, milk, and half the crispy fried onions. Add salt and pepper to taste.

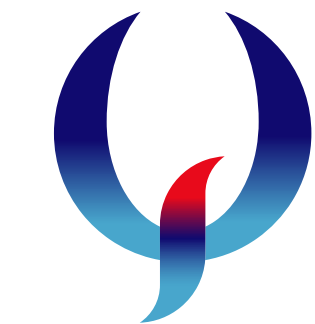
Assemble: Pour the mixture into a baking dish.

Top with Onions: Sprinkle the remaining crispy fried onions on top.

Bake: Bake for 20-25 minutes, or until the casserole is bubbling and the onions on top are golden brown.

Serve: Let it cool slightly, then serve warm.

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

Składniki:

3 szklanki ugotowanej fasolki szparagowej (świeżej, mrożonej lub z puszki)

1 puszka (300 g) zupy krem pieczarkowej/ bulionu

1/2 szklanki mleka

1 szklanka chrupiącej prażonej cebulki

Sól i pieprz (do smaku)

Przygotowanie

Nagrzewanie piekarnika: Ustaw piekarnik na 175°C.

Wymieszaj składniki: W misce połącz ugotowaną fasolkę szparagową, zupę krem pieczarkową, mleko i połowę prażonej cebulki. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Przygotuj zapiekanekę: Przełóż mieszankę do naczynia żaroodpornego.

Dodaj cebulkę na wierzch: Posyp resztą chrupiącej cebulki.

Piecz: Wstaw do piekarnika i piecz przez 20-25 minut, aż zapiekanka zacznie bulgotać, a cebulka na wierzchu będzie złocista.

Podawaj: Po wyjęciu z piekarnika odczekaj chwilę i podawaj na ciepło.
Smacznego!

kurs.questfe.pl

Uzupełnij zdanie na podstawie ilustracji. Wybierz właściwą opcję.

A female hand is holding a _____.

a) glass ball

b) candy cane

c) beach umbrella



kurs.questfe.pl

Uzupełnij zdanie na podstawie ilustracji. Wybierz właściwą opcję.

A female hand is holding a _____.

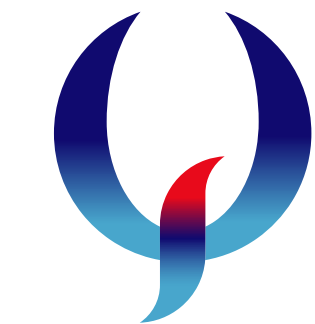
a) glass ball

b) candy cane

c) beach umbrella



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- The candy cane is said to have originated in the 17th century, when a choirmaster gave sugar sticks to children to keep them quiet during Christmas services. The curved shape was reportedly added to resemble a shepherd's crook.
- *Candy cane prawdopodobnie pochodzi z XVII wieku, kiedy to dyrygent chóru dawał dzieciom cukrowe laski, aby zachować ciszę podczas nabożeństw bożonarodzeniowych. Zakrzywiony kształt podobno dodano, aby przypominał kij pasterski.*

kurs.questfe.pl

Uzupełnij zdanie na podstawie ilustracji.

The _____ on top of the tree shone brightly.

a) cone

b) star

c) tinsel



kurs.questfe.pl

Uzupełnij zdanie na podstawie ilustracji.

The _____ on top of the tree shone brightly.

a) cone

b) star

c) tinsel



kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

cone - *szyszka*

star - *gwiazda*

tinsel - *lameta*



Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu
The tree _____ with lights and tinsel.

a) snarled

b) sprinkled

c) sparkled

kurs.questfe.pl

Wybierz słowo/ zwrot, który najlepiej pasuje do kontekstu w zdaniu

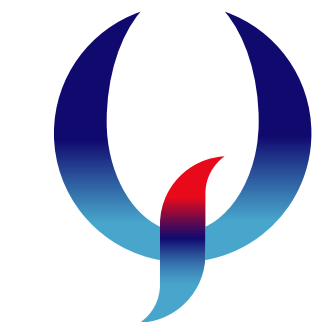
The tree _____ with lights and tinsel.

a) snarled

b) sprinkled

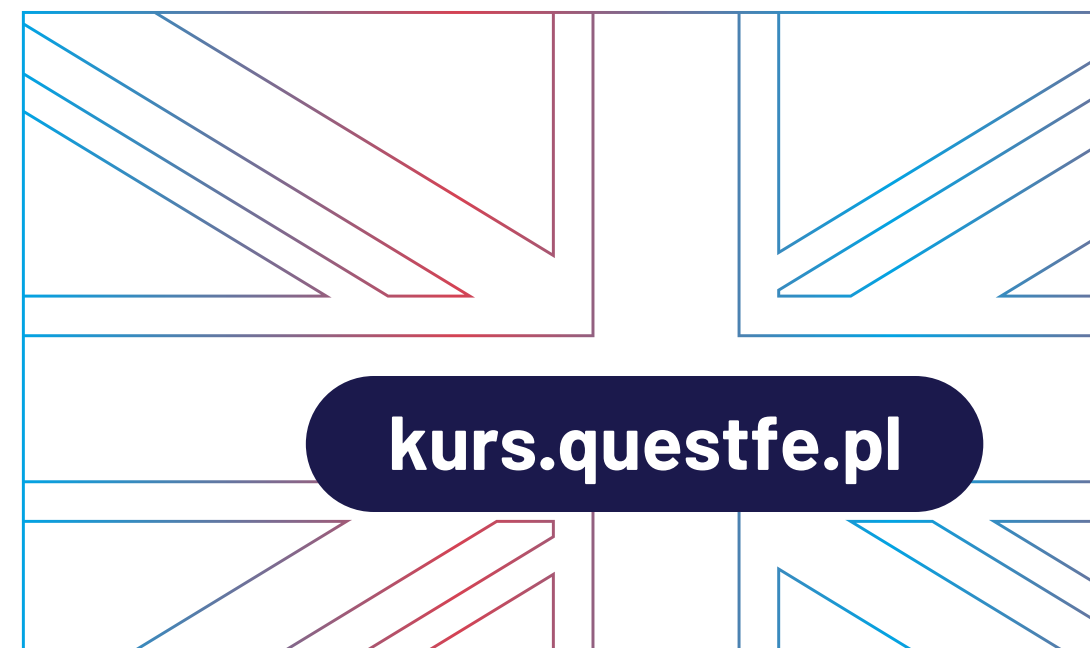
c) sparkled

kurs.questfe.pl



QUEST
FOR
ENGLISH

- Zdanie mówi o choince, która jest ozdobiona światłami i łańcuchem dekoracyjnym. Najbardziej pasującym słowem w tym kontekście będzie "sparkled" (błyszczała), ponieważ oznacza to, że choinka świeciła lub błyszczała dzięki światłom i dekoracjom.
- "Snarled" (zaplątała się) oznaczałoby coś zupełnie innego, np. kable lub łańcuchy, które się zaplątują.
- "Sprinkled" (posypana) byłoby odpowiednie, gdyby chodziło o posypywanie czegoś, np. śniegiem, ale nie pasuje tu do opisu świecącej choinki.
- Choinka lśniła światełkami i lametą.



kurs.questfe.pl