

Warto/można/wolno



SWOJSKI
JĘZYK POLSKI

I. Uzupełnij zdania, wstawiając odpowiednie czasowniki.

pić, pracować, unikać, jeść, robić, skonsultować się, wstać, ćwiczyć, zostać, brać

1. Kiedy masz gorączkę, warto _____ w domu i odpocząć.
2. Jeśli boli cię gardło, można _____ ciepłą herbatę z miodem.
3. Warto _____ dużo warzyw i owoców, bo zawierają witaminy.
4. Po zabiegu wolno _____ z łóżka dopiero po konsultacji z lekarzem.
5. Gdy jesteś przeziębiony, można _____ witaminę C.
6. Warto też regularnie _____, żeby utrzymać dobrą kondycję.
7. Jeśli źle się czujesz, można _____ z lekarzem.
8. Warto _____ stresu i wysypiać się.
9. Przy niewielkim przeziębieniu wolno _____ zdalnie.
10. Warto _____ regularne badania lekarskie.

Nie należy/nie wolno



przerywać, spędzać, jeść, dźwigać, palić, dzielić się, zarażać, pić, zapominać, brać,

1. Nie należy _____ zbyt dużo słodyczy – to szkodzi zdrowiu.
2. Gdy masz wysoką gorączkę, nie wolno _____ gorącej kąpieli.
3. Nie należy _____ o regularnym piciu wody.
4. Jeśli jesteś przeziębiony, nie wolno _____ innych.
5. Nie należy _____ papierosów – to bardzo szkodzi płucom.
6. W czasie leczenia antybiotykami, nie wolno _____ alkoholu.
7. Nie należy _____ leczenia bez konsultacji z lekarzem.
8. Nie wolno _____ lekami z innymi osobami.
9. Po operacji nie należy _____ ciężkich rzeczy.
10. Nie należy _____ zbyt wiele czasu przed ekranem bez przerwy.

II. Do każdego zdania dopasuj właściwe wyrażenie:

można / nie można / wolno / nie wolno / warto / nie należy

1. _____ jeść zbyt późno przed snem.
2. _____ spacerować codziennie – to dobre dla zdrowia.
3. _____ podnosić ciężkich rzeczy po operacji.
4. _____ zostać w domu, gdy ma się gorączkę.
5. _____ zapominać o regularnych badaniach.
6. _____ chodzić boso po plaży – to świetny masaż dla stóp.
7. _____ samodzielnie zmieniać dawki leków.

III. Przeczytaj poniższe problemy. Do każdego napisz jedno zdanie z poradą, używając przynajmniej jednego z wyrażeń:

można, nie można, wolno, nie wolno, warto, nie warto, należy, nie należy

◆ Przykład:

Problem: Marta ma bóle głowy, ale codziennie spędza 6 godzin przed komputerem bez przerw.

Porada: Nie należy siedzieć tak długo przed ekranem bez odpoczynku.

1. Tomek ma wysoką gorączkę, ale chce iść na trening piłki nożnej.
→
2. Kasia zjadła obiad bardzo szybko i teraz boli ją brzuch.
→
3. Bartek często zapomina o śniadaniu przed pracą.
→
4. Zosia przeziębila się, ale nie chce zostać w domu.
→
5. Michał chce sam sobie zwiększyć dawkę leku bez pytania lekarza.
→
6. Lena bardzo się stresuje, ale nigdy nie odpoczywa ani nie śpi wystarczająco długo.
→
7. Janek zjadł dużo słodyczy przed snem.
→
8. Ola długo siedzi w tej samej pozycji, pracując przy biurku.
→