



# MATURA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO POZIOM PODSTAWOWY

**CZĘŚĆ USTNA**  
**ROZDZIAŁ 11 : ZDROWIE**



## ZADANIE 1 ROZDZIAŁ ZDROWIE PRZYKŁAD 1

NAMAWIASZ KOLEGĘ/KOLEŻANKĘ DO ZAPISANIA SIĘ NA ZAJĘCIA FITNESS, KTÓRE REGULARNIE UCZĘSZCZASZ. ROZMAWIACIE NA TEN TEMAT.

PONIŻEJ SĄ 4 KWESTIE, KTÓRE MUSISZ OMÓWIĆ Z EGZAMINUJĄCYM

1. RODZAJ ZAJĘĆ FITNESS I ICH PRZEBIEG
2. KORZYŚCI ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
3. MOŻLIWOŚĆ DOSTOSOWANIA ZAJĘĆ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB
4. WPŁYW ĆWICZEŃ NA ZDROWIE PSYCHICZNE

# ZADANIE 1 ROZDZIAŁ ZDROWIE

## PRZYKŁAD 1

### RODZAJ ZAJĘĆ FITNESS I ICH PRZEBIEG

- **ODPOWIEDŹ:** THE FITNESS CLASSES I ATTEND FOCUS ON A COMBINATION OF CARDIO, STRENGTH TRAINING, AND FLEXIBILITY EXERCISES. EACH SESSION BEGINS WITH A WARM-UP, FOLLOWED BY HIGH-INTENSITY EXERCISES LIKE JUMPING JACKS OR BURPEES, AND ENDS WITH A COOL-DOWN AND STRETCHING. THERE'S ALSO A VARIETY OF CLASS TYPES, SUCH AS YOGA, PILATES, OR CIRCUIT TRAINING, SO YOU CAN CHOOSE ACCORDING TO YOUR PREFERENCES.

- **TŁUMACZENIE:** ZAJĘCIA FITNESS, NA KTÓRE CHODZĘ, KONCENTRUJĄ SIĘ NA POŁĄCZENIU ĆWICZEŃ CARDIO, TRENINGU SIŁOWEGO I ĆWICZEŃ POPRAWIAJĄCYCH ELASTYCZNOŚĆ. KAŻDA SESJA ZACZYNA SIĘ OD ROZGRZEWKI, NASTĘPNIE PRZECHODZIMY DO INTENSYWNYCH ĆWICZEŃ, TAKICH JAK PAJACYKI CZY BURPEES, A NA KONIEC ROBIMY ĆWICZENIA RELAKSACYJNE I ROZCIĄGANIE. ISTNIEJE TAKŻE WIELE RÓŻNYCH RODZAJÓW ZAJĘĆ, TAKICH JAK JOGA, PILATES CZY TRENING OBWODOWY, WIĘC MOŻESZ WYBRAĆ WEDŁUG SWOICH UPODOBAŃ.

### KORZYŚCI ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- **ODPOWIEDŹ:** REGULAR PHYSICAL ACTIVITY HAS NUMEROUS HEALTH BENEFITS. IT HELPS TO STRENGTHEN YOUR MUSCLES AND BONES, IMPROVE CARDIOVASCULAR HEALTH, AND BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM. ADDITIONALLY, EXERCISE RELEASES ENDORPHINS, WHICH IMPROVE MOOD AND REDUCE STRESS. YOU'LL ALSO NOTICE INCREASED ENERGY LEVELS AND BETTER SLEEP QUALITY IF YOU EXERCISE REGULARLY.

- **TŁUMACZENIE:** REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZYNOŚI LICZNE KORZYŚCI ZDROWOTNE. POMAGA WZMOCNIĆ MIĘŚNIE I KOŚCI, POPRAWIA ZDROWIE UKŁADU KRĄŻENIA I WZMACNIA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY. DODATKOWO ĆWICZENIA UWALNIAJĄ ENDORFINY, KTÓRE POPRAWIAJĄ NASTRÓJ I REDUKUJĄ STRES. PRZY REGULARNYM UPRAWIANIU SPORTU ZAUWAŻYSZ RÓWNIEŻ WZROST POZIOMU ENERGII ORAZ LEPSZĄ JAKOŚĆ SNU.

### MOŻLIWOŚĆ DOSTOSOWANIA ZAJĘĆ DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB

- **ODPOWIEDŹ:** THE FITNESS CLASSES ARE DESIGNED FOR PEOPLE OF ALL FITNESS LEVELS. YOU CAN START WITH BEGINNER CLASSES IF YOU'RE NEW TO EXERCISING OR JOIN ADVANCED SESSIONS IF YOU'RE ALREADY EXPERIENCED. THE INSTRUCTORS ARE VERY SUPPORTIVE AND CAN SUGGEST MODIFICATIONS FOR EXERCISES TO SUIT YOUR CURRENT ABILITIES, MAKING IT EASY TO PROGRESS AT YOUR OWN PACE.

- **TŁUMACZENIE:** ZAJĘCIA FITNESS SĄ ZAPROJEKTOWANE DLA OSÓB NA KAŻDYM POZIOMIE ZAAWANSOWANIA. MOŻESZ ZACZAĆ OD ZAJĘĆ DLA POCZĄTKUJĄCYCH, JEŚLI DOPIERO ZACZYNASZ, LUB DOŁĄCZYĆ DO ZAAWANSOWANYCH SESJI, JEŚLI MASZ JUŻ DOŚWIADCZENIE. INSTRUKTORZY SĄ BARDZO WSPIERAJĄCY I MOGĄ ZASUGEROWAĆ MODYFIKACJE ĆWICZEŃ, ABY DOPASOWAĆ JE DO TWOICH OBECNYCH MOŻLIWOŚCI, CO SPRAWIA, ŻE ŁATWO MOŻESZ ROZWIJAĆ SIĘ WE WŁASNYM TEMPIE.

### WPŁYW ĆWICZEŃ NA ZDROWIE PSYCHICZNE

- **ODPOWIEDŹ:** REGULAR EXERCISE IS NOT ONLY BENEFICIAL FOR PHYSICAL HEALTH BUT ALSO HAS A POSITIVE IMPACT ON MENTAL WELL-BEING. IT REDUCES SYMPTOMS OF ANXIETY AND DEPRESSION, IMPROVES FOCUS AND CONCENTRATION, AND PROVIDES A SENSE OF ACCOMPLISHMENT. PARTICIPATING IN GROUP FITNESS CLASSES CAN ALSO INCREASE SOCIAL INTERACTION, WHICH IS IMPORTANT FOR MAINTAINING A POSITIVE MINDSET.

- **TŁUMACZENIE:** REGULARNE ĆWICZENIA SĄ KORZYSTNE NIE TYLKO DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO, ALE TAKŻE MAJĄ POZYTYWNY WPŁYW NA ZDROWIE PSYCHICZNE. ZMNIEJSZAJĄ OBJAWY LĘKU I DEPRESJI, POPRAWIAJĄ SKUPIENIE I KONCENTRACJĘ ORAZ DAJĄ POCZUCIE OSIĄGNIĘCIA CELU. UCZESTNICTWO W GRUPOWYCH ZAJĘCIACH FITNESS ZWIĘKSZA TAKŻE INTERAKCJE SPOŁECZNE, CO JEST ISTOTNE DLA UTRZYMANIA POZYTYWNEGO NASTAWIENIA.

## **ZADANIE 1 ROZDZIAŁ ZDROWIE PRZYKŁAD 2**

**NAMAWIASZ KOLEGĘ/KOLEŻANKĘ DO UCZESTNICTWA W WARSZTATACH NA TEMAT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA, KTÓRE NIEDAWNO ODBYŁY SIĘ W TWOJEJ SZKOLE. ROZMAWIACIE NA TEN TEMAT. PONIŻEJ SĄ 4 KWESTIE, KTÓRE MUSISZ OMÓWIĆ Z EGZAMINUJĄCYM**

- 1. TEMATYKA WARSZTATÓW I OMAWIANE ZAGADNIENIA**
- 2. KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UCZESTNICTWA W WARSZTATACH**
- 3. ĆWICZENIA PRAKTYCZNE PODCZAS WARSZTATÓW**
- 4. MOŻLIWOŚĆ ZMIANY NAWYKÓW I WPROWADZENIA ZDROWYCH RUTYN**



# ZADANIE 1 ROZDZIAŁ ZDROWIE

## • TEMATYKA WARSZTATÓW I OMAWIANE ZAGADNIENIA

• **ODPOWIEDŹ:** THE WORKSHOPS COVERED A RANGE OF TOPICS RELATED TO A HEALTHY LIFESTYLE, SUCH AS NUTRITION, MENTAL HEALTH, AND PHYSICAL ACTIVITY. THE NUTRITION SESSION FOCUSED ON CREATING BALANCED MEAL PLANS, UNDERSTANDING FOOD LABELS, AND THE BENEFITS OF REDUCING PROCESSED FOODS. IN THE MENTAL HEALTH SESSION, WE LEARNED ABOUT STRESS MANAGEMENT TECHNIQUES, MINDFULNESS, AND THE IMPORTANCE OF SLEEP.

• **TŁUMACZENIE:** WARSZTATY OBEJMOWAŁY SZEREG TEMATÓW ZWIĄZANYCH ZE ZDROWYM STYLEM ŻYCIA, TAKICH JAK ODŻYWIENIE, ZDROWIE PSYCHICZNE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA. SESJA DOTYCZĄCA ODŻYWIENIA KONCENTROWAŁA SIĘ NA TWORZENIU ZBILANSOWANYCH PLANÓW POSIŁKÓW, ROZUMIENIU ETYKIET ŻYWNOŚCIOWYCH ORAZ KORZYŚCIACH Z OGRANICZENIA ŻYWNOŚCI PRZETWORZONEJ. NA SESJI O ZDROWIU PSYCHICZNYM NAUCZYLIŚMY SIĘ TECHNIK RADZENIA SOBIE ZE STRESEM, UWAŻNOŚCI ORAZ ZNACZENIA SNU.

## • KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UCZESTNICTWA W WARSZTATACH

• **ODPOWIEDŹ:** ATTENDING THESE WORKSHOPS PROVIDES A BETTER UNDERSTANDING OF HOW TO MAINTAIN A HEALTHY LIFESTYLE AND MAKE INFORMED CHOICES. YOU'LL GAIN PRACTICAL KNOWLEDGE THAT CAN BE APPLIED DAILY, LIKE PREPARING NUTRITIOUS MEALS, MANAGING STRESS EFFECTIVELY, AND DEVELOPING A CONSISTENT EXERCISE ROUTINE. ADDITIONALLY, YOU'LL HAVE ACCESS TO RESOURCES AND MATERIALS THAT CAN SUPPORT YOUR HEALTH JOURNEY.

• **TŁUMACZENIE:** UDZIAŁ W TYCH WARSZTATACH DAJE LEPSZE ZROZUMIENIE, JAK UTRZYMAĆ ZDROWY STYL ŻYCIA I PODEJMOWAĆ ŚWIADOME DECYZJE. ZDOBĘDZIESZ PRAKTYCZNĄ WIEDZĘ, KTÓRĄ MOŻESZ ZASTOSOWAĆ NA CO DZIEŃ, NA PRZYKŁAD JAK PRZYGOTOWYWAĆ ZDROWE POSIŁKI, SKUTECZNIE RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM I ROZWIJAĆ REGULARNĄ RUTYNĘ ĆWICZEŃ. DODATKOWO BĘDZIESZ MIEĆ DOSTĘP DO ZASOBÓW I MATERIAŁÓW, KTÓRE MOGĄ WSPIERAĆ TWOJĄ DROGĘ DO ZDROWIA.

## • ĆWICZENIA PRAKTYCZNE PODCZAS WARSZTATÓW

• **ODPOWIEDŹ:** THE WORKSHOPS WERE HIGHLY INTERACTIVE, WITH PRACTICAL EXERCISES SUCH AS PREPARING A HEALTHY MEAL USING SEASONAL INGREDIENTS, PRACTICING BREATHING EXERCISES TO REDUCE STRESS, AND PARTICIPATING IN A GROUP FITNESS SESSION. THESE ACTIVITIES HELPED US APPLY WHAT WE LEARNED AND SHOWED HOW SMALL CHANGES CAN SIGNIFICANTLY IMPACT OUR HEALTH AND WELL-BEING.

• **TŁUMACZENIE:** WARSZTATY BYŁY BARDZO INTERAKTYWNE, Z PRAKTYCZNYMI ĆWICZENIAMI, TAKIMI JAK PRZYGOTOWANIE ZDROWEGO POSIŁKU Z WYKORZYSTANIEM SEZONOWYCH SKŁADNIKÓW, ĆWICZENIE TECHNIK ODDECHOWYCH W CELU REDUKCJI STRESU ORAZ UDZIAŁ W GRUPOWEJ SESJI FITNESS. TE AKTYWNOŚCI POMOGŁY NAM ZASTOSOWAĆ ZDOBYTĄ WIEDZĘ W PRAKTYCE I POKAZAŁY, JAK NIEWIELKIE ZMIANY MOGĄ ZNACZĄCO WPŁYNAĆ NA NASZE ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE.

## • MOŻLIWOŚĆ ZMIANY NAWYKÓW I WPROWADZENIA ZDROWYCH RUTYN

• **ODPOWIEDŹ:** PARTICIPATING IN THESE WORKSHOPS MOTIVATES YOU TO CHANGE YOUR HABITS AND ADOPT HEALTHIER ROUTINES. YOU CAN START BY INCORPORATING MORE FRUITS AND VEGETABLES INTO YOUR DIET, SETTING ASIDE TIME FOR RELAXATION, AND BEING MORE ACTIVE. THE WORKSHOP FACILITATORS PROVIDED TIPS ON HOW TO IMPLEMENT THESE CHANGES GRADUALLY, MAKING IT EASIER TO STICK TO THEM LONG-TERM.

• **TŁUMACZENIE:** UDZIAŁ W TYCH WARSZTATACH MOTYWUJE DO ZMIANY NAWYKÓW I WPROWADZENIA ZDROWSZYCH RUTYN. MOŻESZ ZACZAĆ OD WŁĄCZENIA WIĘKSZEJ ILOŚCI OWOCÓW I WARZYW DO SWOJEJ DIETY, WYGOSPODAROWANIA CZASU NA RELAKS ORAZ ZWIĘKSZENIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. PROWADZĄCY WARSZTATY PODALI WSKAZÓWKI, JAK STOPNIOWO WPROWADZAĆ TE ZMIANY, CO SPRAWIA, ŻE ŁATWIEJ BĘDZIE JE UTRZYMAĆ NA DŁUŻSZĄ METĘ.



# ZADANIE 2 ROZDZIAŁ ZDROWIE

## EGZAMINUJĄCY : DESCRIBE THE PICTURE



### OPIS OBRAZKA PO ANGIELSKU:

THE IMAGE SHOWS A MODERN GYM WITH PEOPLE WORKING OUT USING DIFFERENT TYPES OF EXERCISE EQUIPMENT. THERE ARE MEN AND WOMEN OF VARIOUS AGES LIFTING WEIGHTS, RUNNING ON TREADMILLS, AND DOING STRETCHING EXERCISES. THE GYM IS CLEAN AND SPACIOUS, WITH LARGE MIRRORS ON THE WALLS THAT REFLECT THE ACTIVITY IN THE ROOM. MOTIVATIONAL POSTERS ARE DISPLAYED ON THE WALLS, AND NATURAL LIGHT IS COMING IN THROUGH THE LARGE WINDOWS, CREATING A BRIGHT AND ENCOURAGING ENVIRONMENT. SOME PEOPLE ARE TALKING TO TRAINERS, WHILE OTHERS ARE FOCUSED ON THEIR WORKOUTS. WATER BOTTLES AND TOWELS CAN BE SEEN ON BENCHES. THE ATMOSPHERE IS ACTIVE AND HEALTH-ORIENTED, WITH EVERYONE ENGAGED IN PHYSICAL ACTIVITIES TO IMPROVE THEIR FITNESS AND WELL-BEING.

### OPIS OBRAZKA PO POLSKU:

NA OBRAZKU WIDZIMY NOWOCZESNĄ SIŁOWNIĘ, W KTÓREJ LUDZIE ĆWICZĄ, KORZYSTAJĄC Z RÓŻNYCH SPRZĘTÓW DO ĆWICZEŃ. WIDAĆ MĘŻCZYZN I KOBIETY W RÓŻNYM WIEKU, KTÓRZY PODNOSZĄ CIĘŻARY, BIEGAJĄ NA BIEŻNIACH ORAZ WYKONUJĄ ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE. SIŁOWNIA JEST CZYSTA I PRZESTRONNA, Z DUŻYMI LUSTRAMI NA ŚCIANACH, KTÓRE ODBIJAJĄ AKTYWNOŚĆ W POMIESZCZENIU. NA ŚCIANACH WISZĄ MOTYWACYJNE PLAKATY, A PRZEZ DUŻE OKNA WPADA NATURALNE ŚWIATŁO, TWORZĄC JASNĄ I ZACHĘCAJĄCĄ ATMOSFERĘ. NIEKTÓRZY ROZMAWIAJĄ Z TRENERAMI, A INNI KONCENTRUJĄ SIĘ NA SWOICH TRENINGACH. NA ŁAWKACH MOŻNA DOSTRZEC BUTELKI Z WODĄ I RĘCZNIKI. PANUJE AKTYWNA ATMOSFERA, SKUPIONA NA ZDROWIU I KONDYCJI FIZYCZNEJ, A WSZYSCY SĄ ZAANGAŻOWANI W ĆWICZENIA, ABY POPRAWIĆ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ I SAMOPOCZUCIE.

**EGZAMINUJĄCY : THANK YOU. I WILL NOW ASK YOU THREE QUESTIONS?**

- 1. What are some of the activities people are doing in the gym?**
- 2. What elements make this gym environment motivating and health-focused?**



## **PRZYKŁADOWE ODPOWIEDZI :**

**WHAT ARE SOME OF THE ACTIVITIES PEOPLE ARE DOING IN THE GYM?**

**ODPOWIEDŹ: PEOPLE IN THE GYM ARE LIFTING WEIGHTS, USING TREADMILLS, AND DOING STRETCHING EXERCISES. SOME ARE ALSO TALKING TO TRAINERS FOR GUIDANCE OR SUPPORT.**

**TŁUMACZENIE: LUDZIE NA SIŁOWNI PODNOSZĄ CIĘŻARY, KORZYSTAJĄ Z BIEŻNI I WYKONUJĄ ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE. NIEKTÓRZY ROZMAWIAJĄ Z TRENERAMI W CELU UZYSKANIA WSKAZÓWEK LUB WSPARCIA.**

**WHAT ELEMENTS MAKE THIS GYM ENVIRONMENT MOTIVATING AND HEALTH-FOCUSED?**

**ODPOWIEDŹ: THE LARGE MIRRORS, MOTIVATIONAL POSTERS ON THE WALLS, CLEAN AND SPACIOUS LAYOUT, AND NATURAL LIGHT COMING THROUGH THE WINDOWS ALL CREATE A MOTIVATING AND HEALTH-FOCUSED ENVIRONMENT. ADDITIONALLY, THE PRESENCE OF TRAINERS PROVIDING ASSISTANCE AND THE VARIETY OF EXERCISE EQUIPMENT ENCOURAGE PEOPLE TO STAY ACTIVE AND HEALTHY.**

**TŁUMACZENIE: DUŻE LUSTRA, MOTYWACYJNE PLAKATY NA ŚCIANACH, CZYSTE I PRZESTRONNE ROZMIESZCZENIE ORAZ NATURALNE ŚWIATŁO WPADAJĄCE PRZEZ OKNA TWORZĄ MOTYWUJĄCĄ ATMOSFERĘ, SKUPIONĄ NA ZDROWIU. DODATKOWO OBECNOŚĆ TRENERÓW UDZIELAJĄCYCH POMOCY ORAZ RÓŻNORODNOŚĆ SPRZĘTU DO ĆWICZEŃ ZACHĘCAJĄ DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I DBANIA O ZDROWIE.**



## ZADANIE 3 ROZDZIAŁ CZŁOWIEK

**READ THE TASK AND THINK ABOUT WHAT YOU LIKE TO SAY. YOU HAVE ABOUT A MINUTE TO PREPARE.**

- **WYBIERZ ZDJĘCIE , KTÓRE TWOIM ZDANIEM BARDZIEJ PRZEMAWIA DO MŁODYCH LUDZI I UZASADNIJ SWÓJ WYBÓR**
- **WYJASNIJ DLACZEGO ODRZUCASZ DRUGĄ POZYCJĘ**





# PRZYKŁAD ODPOWIEDZI

- **KTÓRE ZDJĘCIE WYBIERASZ I DLACZEGO?**
- **ODPOWIEDŹ: I CHOOSE PICTURE 1 BECAUSE IT SHOWS THE FAMILY ACTIVELY PREPARING A HEALTHY MEAL TOGETHER. COOKING WITH FRESH INGREDIENTS PROMOTES HEALTHY EATING HABITS AND TEACHES CHILDREN THE IMPORTANCE OF NUTRITION AND MAKING BALANCED FOOD CHOICES.**
- **TŁUMACZENIE: WYBIERAM ZDJĘCIE 1, PONIEWAŻ PRZEDSTAWIA RODZINĘ AKTYWNIIE PRZYGOTOWUJĄCĄ WSPÓLNIE ZDROWY POSIŁEK. GOTOWANIE ZE ŚWIEŻYCH SKŁADNIKÓW SPRZYJA ZDROWYM NAWYKOM ŻYWIENIOWYM I UCZY DZIECI ZNACZENIA ODPOWIEDNIEGO ODŻYWIANIA ORAZ DOKONYWANIA ZRÓWNOWAŻONYCH WYBORÓW ŻYWIENIOWYCH.**
- **DLACZEGO ODRZUCIŁEŚ/AŚ DRUGIE ZDJĘCIE?**
- **ODPOWIEDŹ: I DIDN'T CHOOSE PICTURE 2 BECAUSE, WHILE VISITING A PHARMACY IS IMPORTANT FOR MAINTAINING HEALTH, IT DOESN'T INVOLVE ACTIVE PARTICIPATION IN HEALTHY HABITS LIKE EXERCISING OR COOKING. THE FOCUS IS MORE ON RECEIVING MEDICAL ADVICE RATHER THAN ENGAGING IN ACTIVITIES THAT PROMOTE HEALTH.**
- **TŁUMACZENIE: NIE WYBRAŁEM/AM ZDJĘCIA 2, PONIEWAŻ CHOCIAŻ ODWIEDZANIE APTEKI JEST WAŻNE DLA UTRZYMANIA ZDROWIA, NIE OBEJMUJE AKTYWNEGO UDZIAŁU W ZDROWYCH NAWYKACH, TAKICH JAK ĆWICZENIA CZY GOTOWANIE. SKUPIA SIĘ BARDZIEJ NA OTRZYMYWANIU PORAD MEDYCZNYCH NIŻ NA UCZESTNICTWIE W DZIAŁANIACH PROMUJĄCYCH ZDROWIE.**

# **ODPOWIEDŹ NA PYTANIA**

- 1. WHAT ARE THE BENEFITS OF PREPARING MEALS AT HOME WITH FAMILY?**
- 2. WHY IS IT IMPORTANT TO CONSULT WITH A PHARMACIST ABOUT HEALTH?**





# PRZYKŁADOWA ODPOWIEDŹ

**WHAT ARE THE BENEFITS OF PREPARING MEALS AT HOME WITH FAMILY?**

**ODPOWIEDŹ: PREPARING MEALS AT HOME WITH FAMILY PROMOTES HEALTHY EATING, IMPROVES COOKING SKILLS, AND STRENGTHENS FAMILY BONDS. IT ALSO ALLOWS FOR MORE CONTROL OVER THE INGREDIENTS USED, ENSURING THAT MEALS ARE NUTRITIOUS AND BALANCED.**

**TŁUMACZENIE: PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW W DOMU Z RODZINĄ SPRZYJA ZDROWEMU ODŻYWIANIU, POPRAWIA UMIEJĘTNOŚCI KULINARNE I WZMACNIA WIĘZI RODZINNE. POZWALA RÓWNIEŻ NA WIĘKSZĄ KONTROLĘ NAD UŻYWANYMI SKŁADNIKAMI, ZAPEWNIAJĄC, ŻE POSIŁKI SĄ ODŻYWCZE I ZRÓWNOWAŻONE.**

**WHY IS IT IMPORTANT TO CONSULT WITH A PHARMACIST ABOUT HEALTH?**

**ODPOWIEDŹ: CONSULTING WITH A PHARMACIST IS IMPORTANT BECAUSE THEY CAN PROVIDE VALUABLE ADVICE ON MEDICATION USE, SUGGEST HEALTH PRODUCTS, AND ANSWER QUESTIONS ABOUT MANAGING HEALTH CONDITIONS. IT HELPS ENSURE SAFE AND EFFECTIVE USE OF MEDICINES AND PROMOTES OVERALL HEALTH.**

**TŁUMACZENIE: KONSULTACJA Z FARMACEUTĄ JEST WAŻNA, PONIEWAŻ MOŻE ON UDZIELIĆ CENNYCH PORAD DOTYCZĄCYCH STOSOWANIA LEKÓW, ZAPROPONOWAĆ PRODUKTY ZDROWOTNE ORAZ ODPOWIEDZIEĆ NA PYTANIA DOTYCZĄCE ZARZĄDZANIA STANEM ZDROWIA. POMAGA TO W BEZPIECZNYM I SKUTECZNYM STOSOWANIU LEKÓW ORAZ WSPIERA OGÓLNE ZDROWIE.**