

## Zadanie

Przeczytaj poniższe opisy dwóch osób, które zdają relację z jednego dnia w swoim życiu i odpowiedz na pytania, które znajdują się na końcu tekstu.

### 1) OSOBA NR 1

Wczoraj była sobota, więc pospałem trochę dłużej. Wstałem o 9 i zjadłem kanapkę na śniadanie. Nie miałem żadnych konkretnych planów na ten dzień, więc włączyłem swój ulubiony serial i obejrzałem 3 odcinki pod rząd. Około 12 zrobiłem się głodny. Nie miałem nic dobrego do jedzenia w domu, więc wsiadłem do auta i pojechałem do sklepu na zakupy. Po powrocie odgrzałem ulubioną pizzę w mikrofalówce i jedząc obiad obejrzałem kolejne 3 odcinki serialu. Popołudniu pozmywałem naczynia i pościeliłem swoje łóżko. Miałem zaległe zadania z pracy, więc włączyłem komputer i pracowałem kilka godzin. Wieczorem zauważyłem, że nie mam nic do picia w domu, więc wybrałem się do sklepu spożywczego, do którego mam bardzo blisko, bo mieści się na tej samej ulicy co mój dom. Po powrocie wzięłem prysznic i położyłem się do łóżka. Przeczytałem kilka stron książki i zasnąłem.

### 2) OSOBA NR 2

Wczesnie rano, kiedy reszta domowników jeszcze spała, poszłam z psem na spacer. Po drodze wstąpiłam do piekarni i kupiłam świeże pieczywo na śniadanie. Po rodzinnym ucztowaniu pomogłam mamie znieść ze stołu i wstawiłam naczynia do zmywarki. Razem z bratem wybrałam się rowerem na targowisko. Kupiliśmy składniki na obiad i wróciliśmy do domu. Po poobiednim odpoczynku, odkurzyłam swój pokój i pochowałam ubrania do szafy. Podczas sprzątania słuchałam ulubionej muzyki, tańcząc do energicznych kawałków. Popołudniu wybrałam się z koleżanką na zakupy. Była piękna pogoda, więc poszłyśmy pieszo, drogą przez park. Kiedy wróciłam pomogłam przygotować rodzicom kolację, a na koniec dnia wzięłam prysznic i położyłam się wcześniej spać.

## Pytania

- 1) Która osoba jest według Ciebie bardziej aktywna fizycznie?
- 2) Na jakie elementy zwróciłaś/-eś szczególną uwagę, jeśli chodzi o sposób spędzania czasu tych osób i dlaczego?
- 3) Która z tych osób wykorzystuje więcej energii i dlaczego?
- 4) Gdybyś miał wybrać, który opis jest zbliżony do Twojego spędzania czasu?
- 5) Czy w Twoim życiu jest wystarczająco dużo spontanicznej aktywności fizycznej? Jeśli nie, jak mógłbyś zwiększyć jej ilość?