

11 klasa

I. Proszę przeczytać podany poniżej tekst i dopasować usunięte z niego fragmenty zgodnie z podanym przykładem.

Uwaga! Jeden fragment jest zbędny.

W XXI wieku świat pędzi z coraz większą prędkością. [D]0. Tymczasem ciemność jest potrzebna do życia tak samo jak słońce. Kiedy słońce śpi, budzą się demony. W ciemności często odczuwamy strach, niebezpieczeństwo, samotność. []1. Dzięki światłu wydłużamy dzień – nocą pracujemy, bawimy się w pubach, oglądamy telewizję, robimy zakupy, podróżujemy, surfujemy po Internecie. []2. Jednak coś za coś. 120 lat po wynalezieniu żarówki naukowcy zaczęli dostrzegać ciemne strony sztucznego światła i jasne strony ciemności. Odkąd istnieje życie, rządzi nim rytm następujących po sobie okresów światła i ciemności. []3, nocą mrok wyznacza czas na odpoczynek i pozwala na regenerację sił. Sztuczne oświetlenie pozwala na pracę w systemie zmianowym, dowolnie długą naukę, zabawy czy zakupy w całodobowych sklepach, []4. We współczesnym świecie człowiek częściowo wymknął się spod kontroli zegara biologicznego uwarunkowanego cyklem światło-ciemność []5. A przecież wiemy, że kilkugodzinny sen przed egzaminem daje lepsze efekty []6. Osoby zaczynające pracę, gdy wewnętrzny zegar każe im spać, nigdy nie przyzwyczajają się do tego nienaturalnego rytmu []7. Ważna jest nie tylko długość snu, ale i jego jakość, polegająca na dostosowaniu rytmu sen-czuwanie do cyklu ciemność-swiatło.

Zegar biologiczny reguluje wiele funkcji życiowych, []8. Najwyższą temperaturę ciała człowiek osiąga po południu, a najniższą – nad ranem. Wiele czynności narządów wewnętrznych ulega w nocy spowolnieniu, []9. Lekceważąc nocny odpoczynek, skracając czas należący do ciemności, szybciej eksploatujemy organizm, który staje się bardziej podatny na choroby i szybciej się starzejemy. Tymczasem ciemność pozwala nam wyciszyć się, pomaga skupić uwagę, odzyskać spokój i koncentrację. []10. Zgaśmy światło i zregenerujmy siły na następny dzień.

A. takich jak temperatura, poziom hormonów czy aktywność zależnie od pory dnia i nocy

B. Zapalamy lampę i dopóki nie czujemy się senni, działamy jak za dnia

C. aby za dnia wrócić do szybszego rytmu

D. Żeby za nim nadążyć, rozświetlamy noc sztucznym blaskiem

E. tak jakby podział na noc i dzień w ogóle nie istniał

F. Rozpraszamy więc mrok światłem, aby poczuć się bezpiecznie

G. niż nocne uczenie się do ostatniej chwili

H. W dzień słońce daje organizmom energię do działania

I. Nie rozpraszajmy mroku lampką, blaskiem telewizora czy monitora komputera

J. Czas jest wielkim nauczycielem, ale zabija swoich uczniów

K. i szybciej będą odczuwały zmęczenie

L. i skraca czas spędzany w ciemności do godzin snu

II. Proszę podkreślić poprawną formę wyrazu zgodnie z podanym przykładem.

Pan Adam wystąpił w teleturnieju „Jeden z **0**. *dziesięć, dziesięciu, dziesiąty*”. Odpowiedział poprawnie na *pięć, pięciu, pięcioma* **1** pytań i doszedł do finału, w którym walczy już tylko *trzy, trzech, trzech* **2** uczestników. Pan Adam okazał się więc lepszy niż *sześć, sześciu, sześcioma* **3** innych osób – a może po prostu miał więcej szczęścia. W finale poradził sobie z *siedem, siedmiu, siedmioma* **4** pytaniami, ale to nie wystarczyło, by wygrać – jego *dwa, dwaj, dwóch* **5** przeciwnicy odpowiedzieli na znacznie więcej.

III. Proszę napisać utwór na jeden z poniższych tematów (120 słów).

1. Najważniejszy wynalazek na świecie.
2. Reklama kłamie.
3. Utwór argumentacyjny „Standardy urody czy oryginalność”