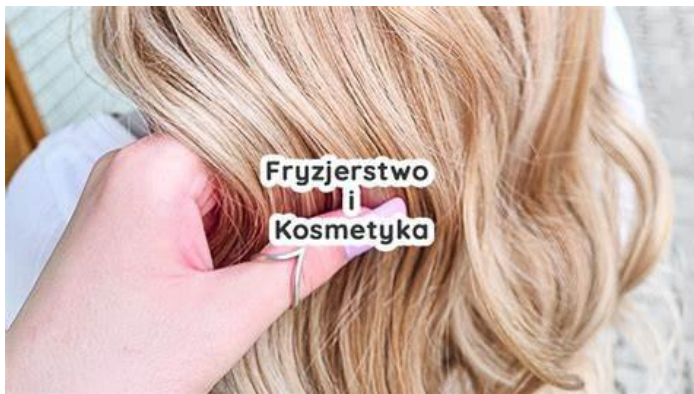


ARKUSZ EGZAMINACYJNY

Zadanie 1.

Proszę opisać ilustracje/informacje, a następnie na ich podstawie wypowiedzieć się na temat roli usług w życiu człowieka.



Zadanie 2.

Proszę przeczytać tekst i, nawiązując do jego treści, wyrazić swoją opinię na poruszony w nim temat.

Czas to pieniądź zwykło się mówić i nieprzypadkowo, bowiem dzisiaj powiedzenie to jest jak najbardziej adekwatne do coraz szerszego zjawiska jakim jest postępujący pracoholizm i życie w biegu. Z zegarkiem w ręku, ciągle odmierzając nieubłagane mijające godziny, w pośpiechu i na złamanie karku gonimy dzień za dniem, ciągle się gdzieś i po coś śpiesząc, wiecznie nie mając na nic wolnej chwili. Mało kto wyobraża sobie swoje standardowe życie bez zegarka, a jednak – w naszym wirtualnym poradniku postaramy się przekonać Cię, że funkcjonowanie bez tykającego mechanizmu wywołującego presję, stres i panikę jak najbardziej jest możliwe i ma sens.

Ludzie z takim nawykiem niestety nie potrafią się relaksować, nie mają szans na to, aby odprężyć się nawet gdy są na urlopie czy mają teoretycznie wolny dzień. Ciągłe mają oni wrażenie, że o czymś ważnym zapomnieli, że coś powinni zrobić, że coś ich czeka, a przez to tracą kompletnie możliwość skorzystania z chwili wytchnienia i pełnego, komfortowego wypoczynku. Zarządzanie czasem jest oczywiście bardzo ważne, często stanowi klucz do sukcesu, ale mimo wszystko nie jest to podstawa naszego życia, aby wiecznie wszędzie się śpieszyć i gonić. Zauważmy na własnym przykładzie, że im częściej żyjemy jak w zegarku, tym bardziej niespokojni i sfrustrowani oraz zestresowani jesteśmy. Planowanie planowaniem, ale bycie kłębkim nerwów na stałe to nic zdrowego dla naszej psychiki, dlatego podpowiadamy w niniejszym artykule, w jaki sposób wyzbyć się zegarka i nie oszaleć.

Jednym z trików jest zmiana sposobu organizowania – nie dziennie, ale tygodniowo. Przygotowujemy sobie konkretne zadania i rozplanujemy je z wyprzedzeniem na poszczególne dni od poniedziałku do niedzieli czy piątku, w zależności od tego, jak długo pracujemy. Dzięki temu nie będzie konieczności robienia czegoś, co zaplanowaliśmy akurat za wszelką cenę w ciągu jednej doby. Jeżeli się nie wyrobisz, wiesz, że możesz to nadrobić dnia jutrzejszego czy jeszcze następnego. Jest to także równoznaczne z mniejszą porcją stresu, a to natomiast przekłada się na o wiele większą efektywność i produktywność.

Kolejnym wartościowym nawykiem jest ustalanie celów miesięcznych. Wyznacz sobie na początku każdego nowego miesiąca kalendarzowego, co dokładnie chcesz poprawić w swym trybie pracy czy stylu życia w najbliższych 30 dni i staraj się tego trzymać. Niech to będzie na przykład wcześniejsze niż do tej pory wstawanie z łóżka o poranku. Jeżeli obierzesz jeden, zaś konkretny cel z pewnością przy nim wytrwasz. Nie decyduj się natomiast na wiele punktów do realizacji jednorazowo. Co za dużo to niezdrowo i na wszystko przyjdzie czas.

Zadanie 3.

Czy słuszne jest twierdzenie, że ludzie kochają природę.

Czy zgadza się Pan/Pani z tą opinią? Proszę uzasadnić wypowiedź.



