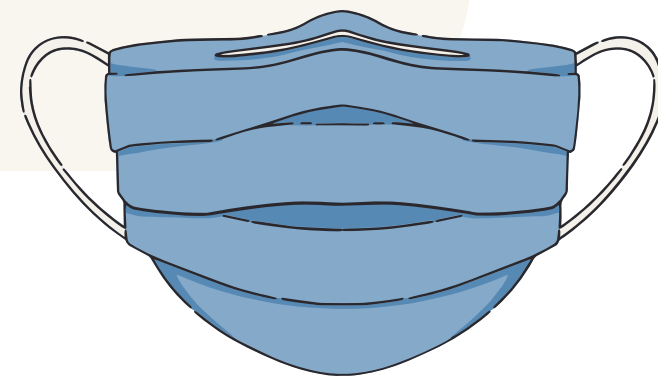


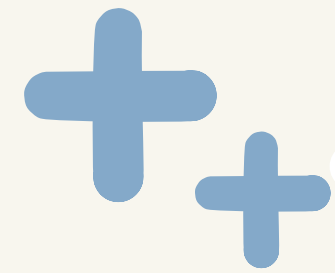


Health-

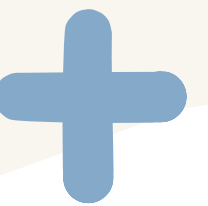
useful words and terms :>



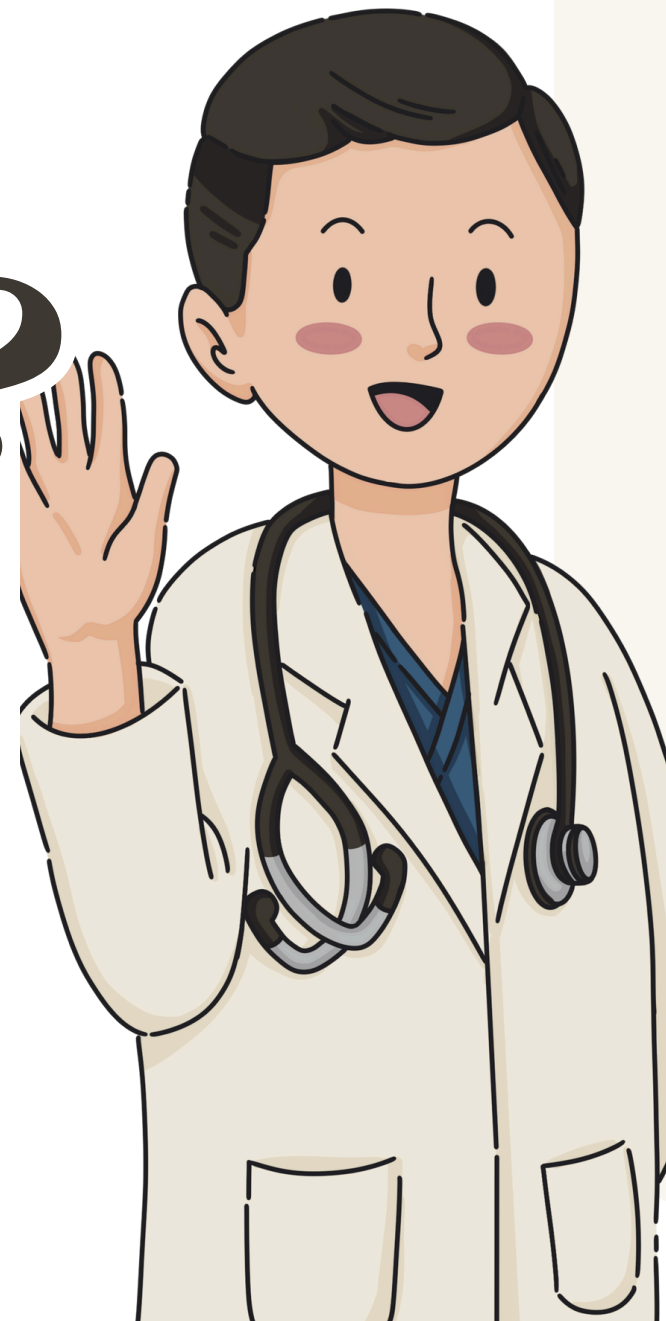
Goals of presentation:



- teach you at least a few words
- consolidating your knowledge
 - encourage you to live a healthy lifestyle
 - better communication in health-related situations
 - greater self-confidence and peace of mind abroad
 - review before matura exam

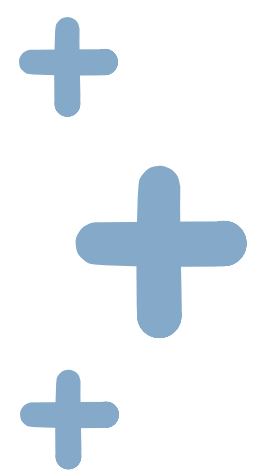
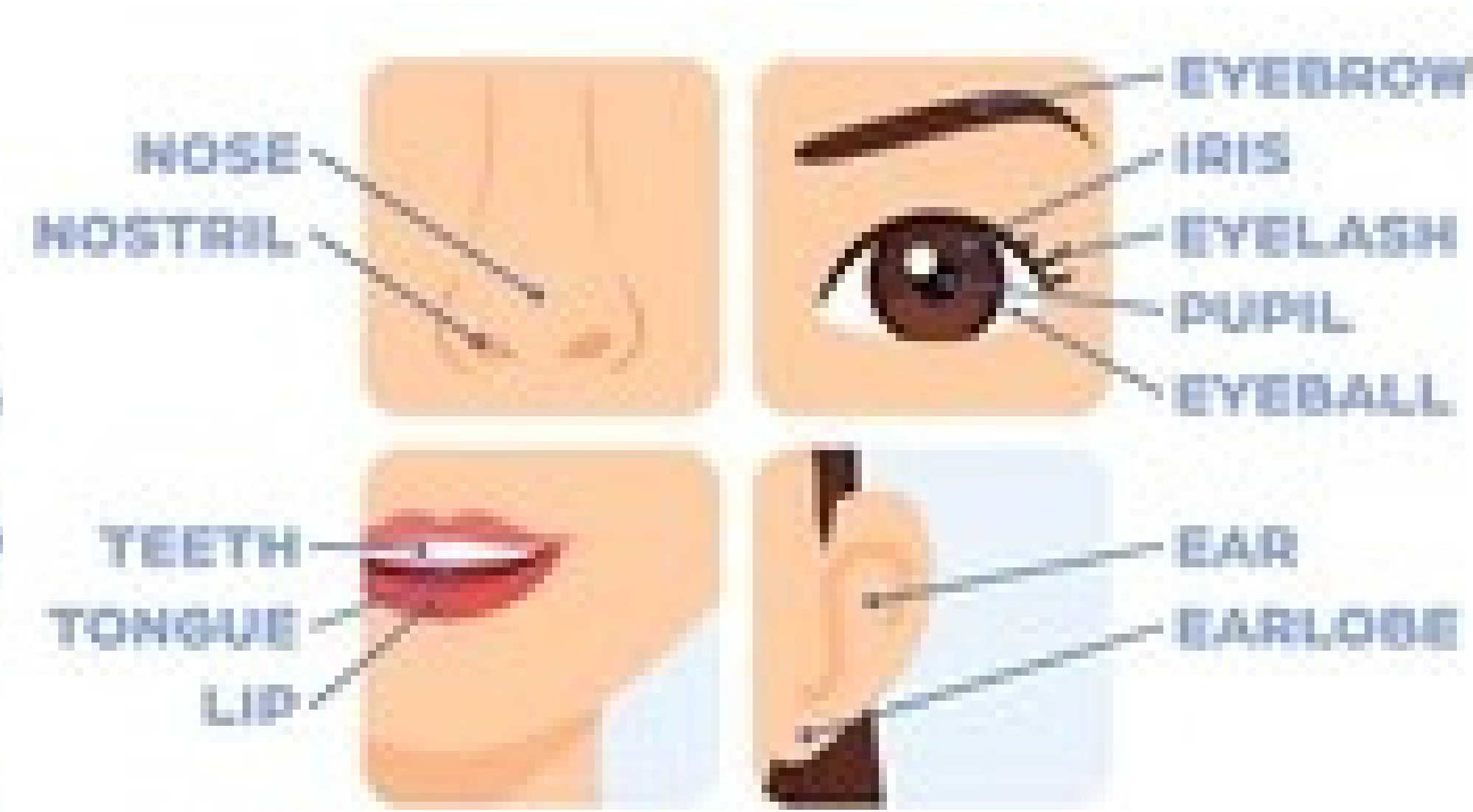
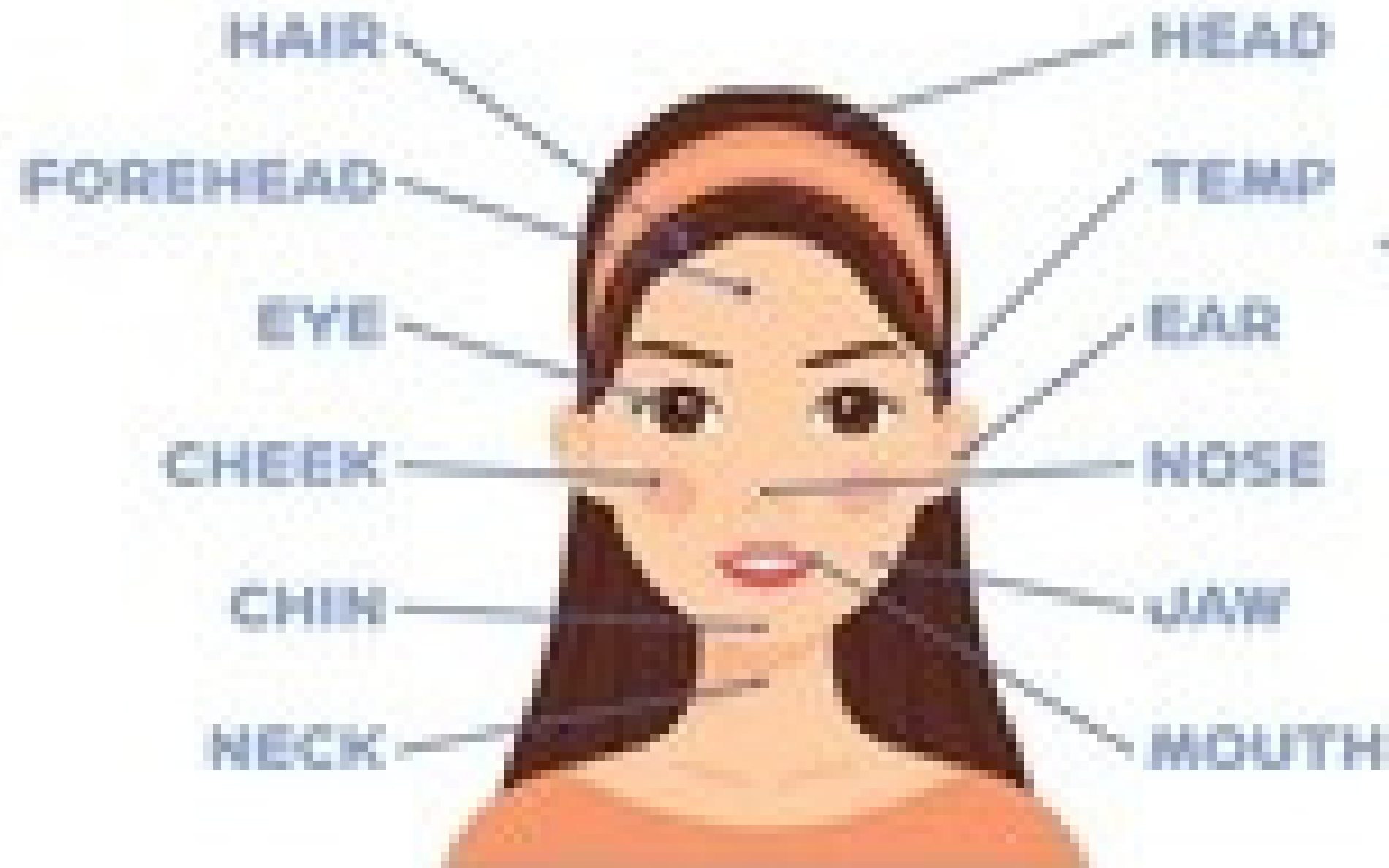


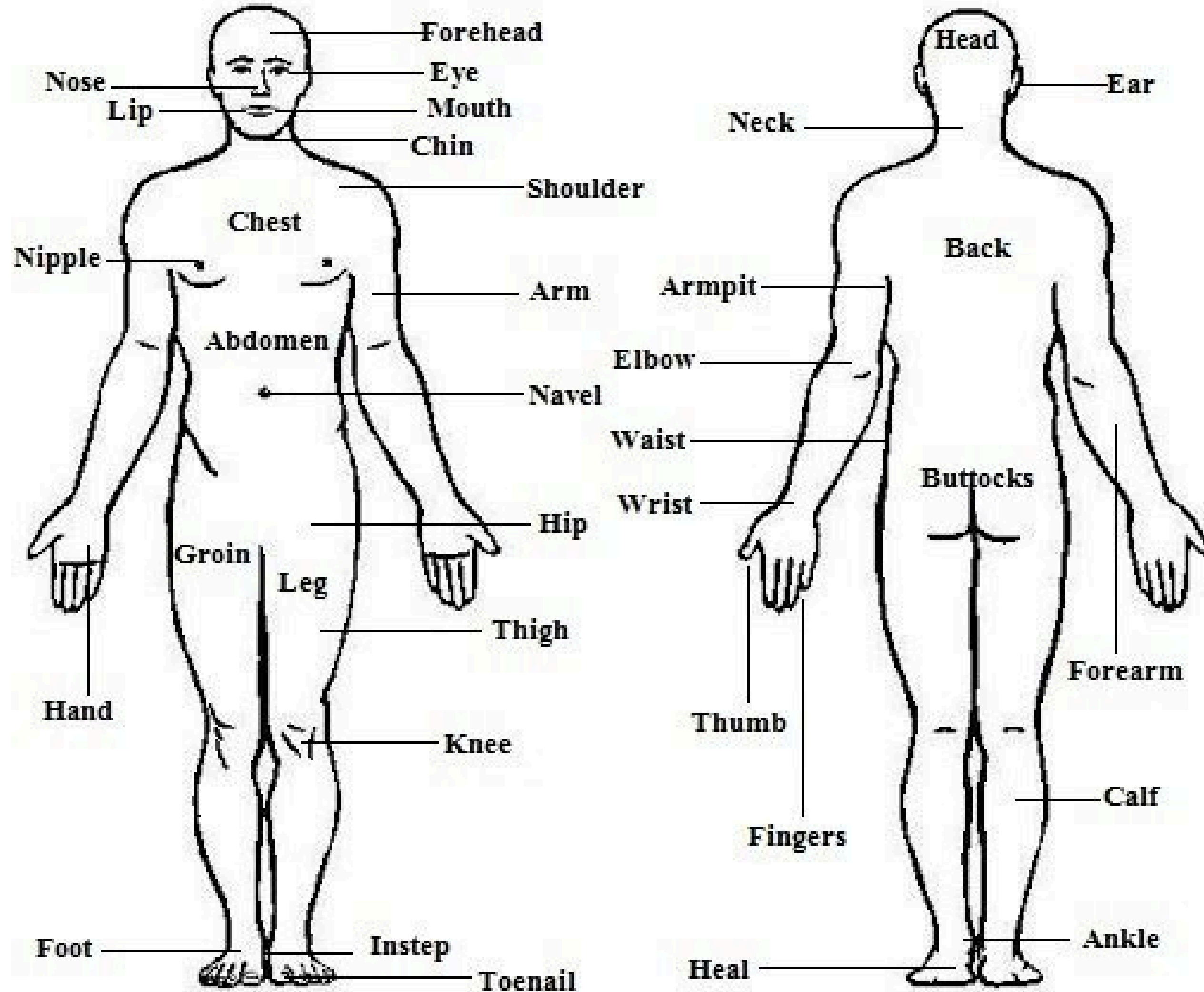
But why is taking care of your health so important?

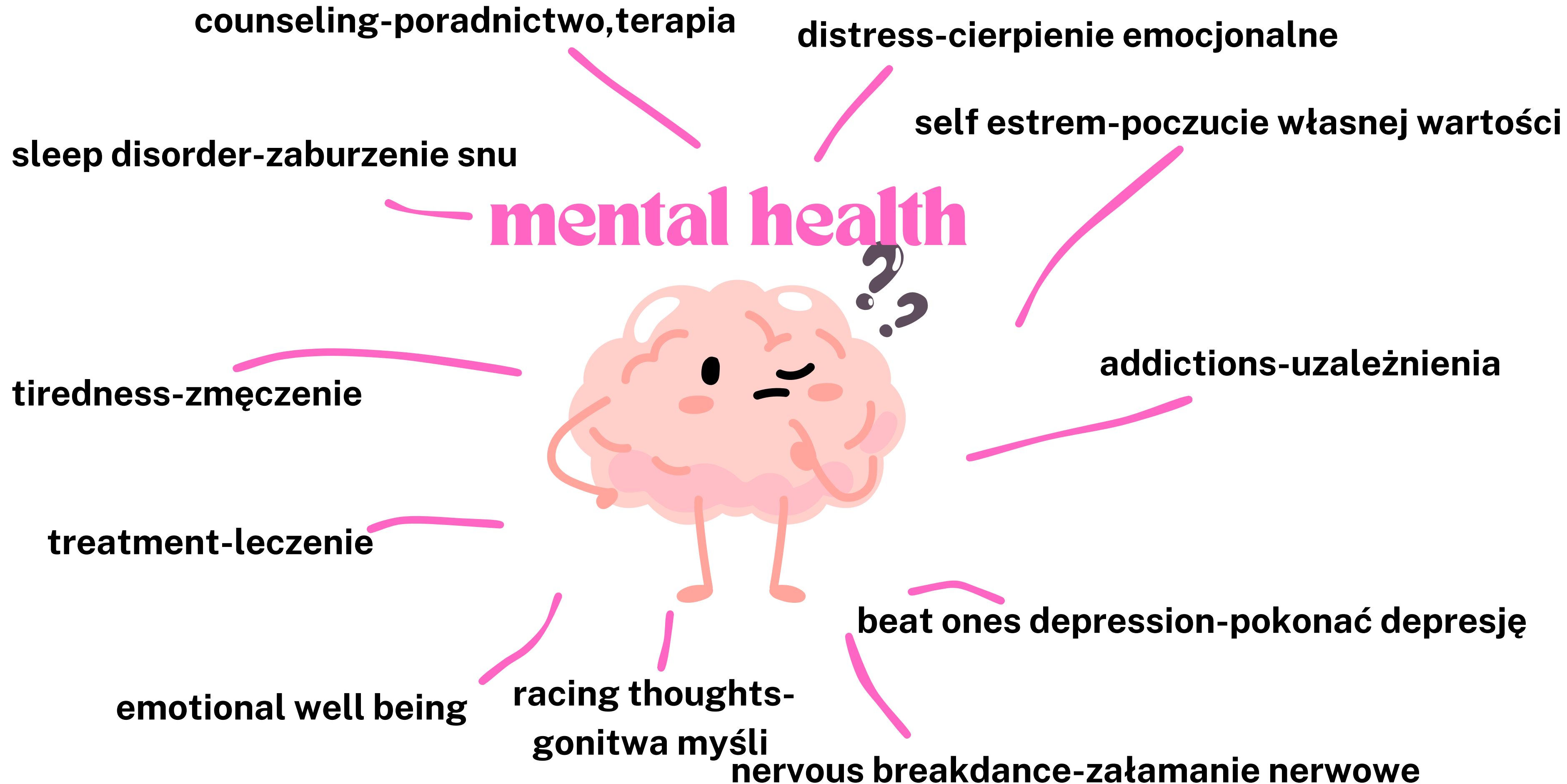


- **You feel better every day** – When you are healthy, you have more energy and feel good.
- **You can do more things** – Good health helps you play, work, and enjoy life.
- **You get sick less often** – Eating well and exercising make your body stronger.
- **You live longer** – Taking care of your health helps you have a long and happy life.
- **You have a strong mind** – A healthy body helps you think clearly and stay positive.

Quick review







. Headache – Ból głowy

. Nausea – Mdłości

. Fatigue – Zmęczenie

. Shortness of breath – Duszność

. Chest pain – Ból w klatce piersiowej

. Swelling – Obrzęk

. Cough – Kaszel

. Runny nose – Katar

. Sore throat – Ból gardła

. Fever – Gorączka

. Back pain – Ból pleców

. Muscle ache – Ból mięśni

. Stomach ache – Ból brzucha

. Rash – Wysypka

. Vomiting – Wymioty

. Insomnia – Bezsenność

. Loss of appetite – Utrata

apetytu

. Joint pain – Ból stawów

. Itching – Swędzenie



Medical appointment

. Referral – Skierowanie

. Prescription – Recepta

. Chronic – Przewlekły

. Symptoms – Objawy

. Condition – Stan zdrowia

. Inflammation – Zapalenie

. Recovery – Powrót do
zdrowia

. Complications – Powikłania

. Treatment plan – Plan
leczenia

. Health insurance – Ubezpieczenie
zdrowotne

. Medical examination – Badanie
lekarskie

. Prescribed medication –
Przepisane leki

. Lab results – Wyniki badań

. Preventive care – Opieka
profilaktyczna

. Physical therapy – Rehabilitacja



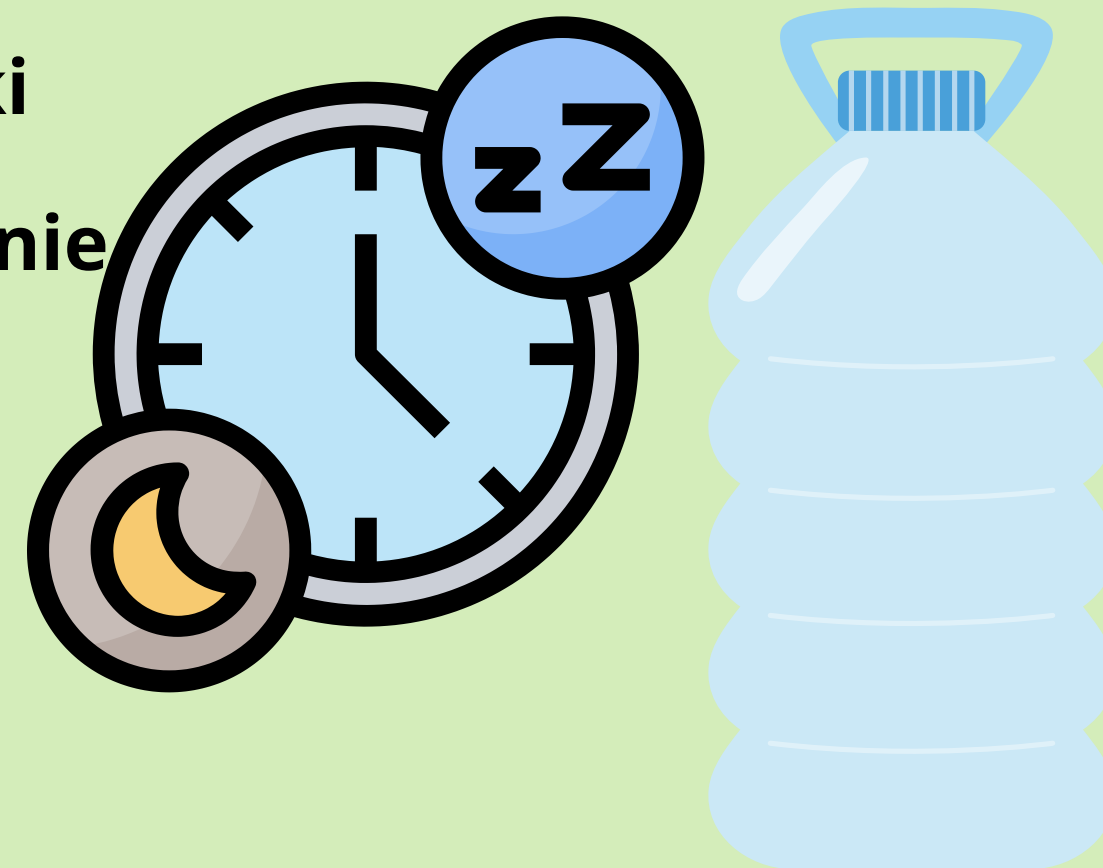
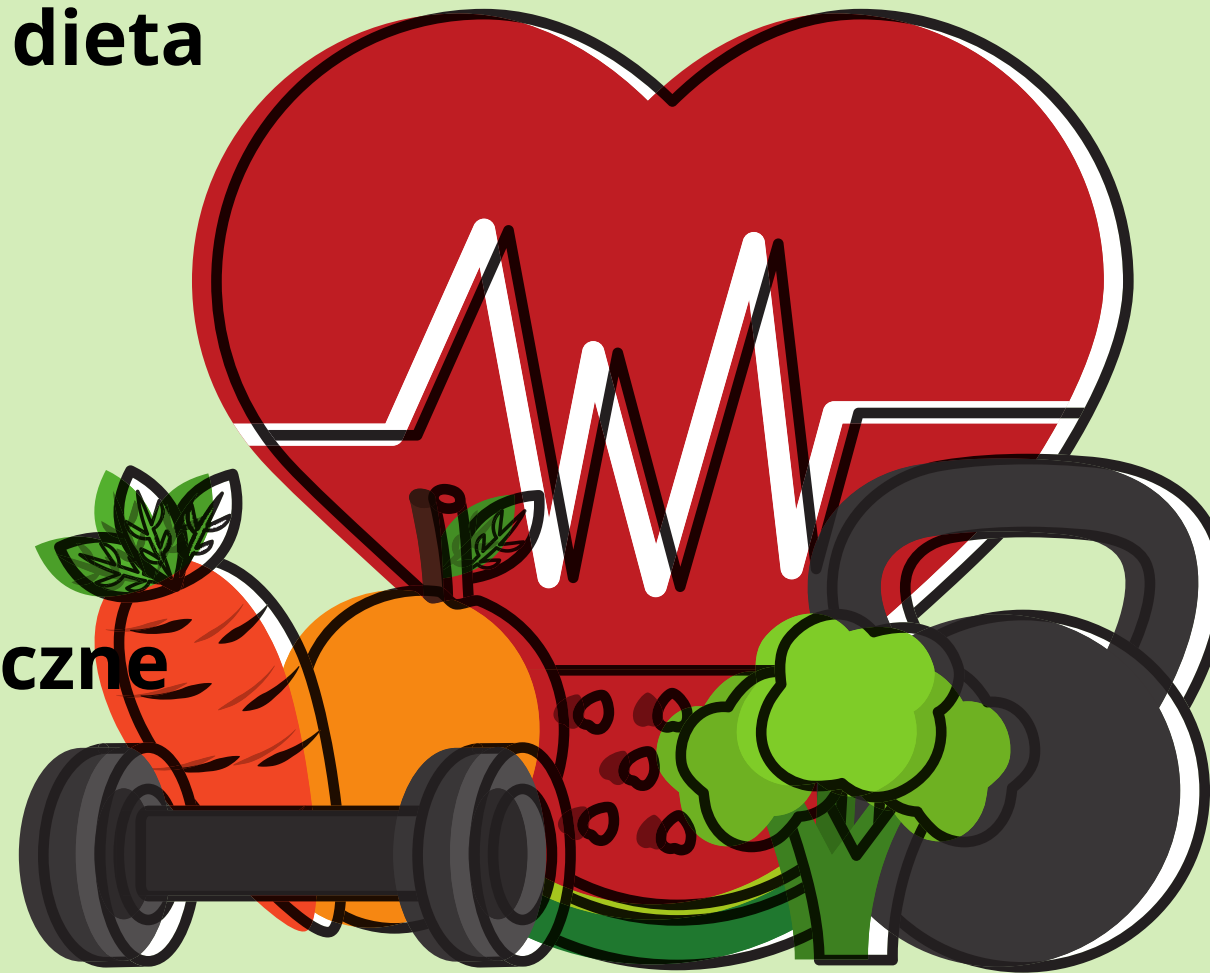
FIRST AID

- . **CPR (Cardiopulmonary resuscitation)** – Resuscytacja krążeniowo-oddechowa
- . **Bandage** – Bandaż
- . **Wound** – Rana
- . **Bleeding** – Krwawienie
- . **Emergency** – Nagły wypadek
- . **Defibrillator** – Defibrylator
- . **Rescuer** – Ratownik
- . **Ice pack** – Okład z lodu. Fracture – Złamanie
- . **Burn** – Oparzenie
- . **Sprain** – Skręcenie
- . **Choking** – Zadławienie



- . **Call for help** – Wezwanie pomocy
- . **Apply pressure to the wound** – Należy przyłożyć ucisk do rany
- . **Stay calm and breathe deeply** – Zachowaj spokój i oddychaj głęboko
- . **Check for breathing** – Sprawdź, czy osoba oddycha
- . **Perform CPR** – Wykonaj resuscytację krążeniowo-oddechową
- . **Elevate the injured limb** – Unieś kontuzjowaną kończynę
- . **Keep the victim warm** – Utrzymuj ofiarę w cieple
- . **Do not move the injured person** – Nie ruszaj poszkodowanego
- . **Apply an ice pack to reduce swelling** – Przyłóż okład z lodu, aby zmniejszyć obrzęk

- . **Balanced diet – Zrównoważona dieta**
- . **Exercise – Ćwiczenia**
- . **Hydration – Nawodnienie**
- . **Sleep quality – Jakość snu**
- . **Mental health – Zdrowie psychiczne**
- . **Physical activity – Aktywność fizyczna**
- . **Healthy habits – Zdrowe nawyki**
- . **Stress management – Zarządzanie stresem**
- . **Nutrients – Składniki odżywcze**
- . **Well-being – Dobrostan**



- . **Whole grains – Pełnoziarniste produkty**
- . **Regular workout – Regularny trening**
- . **Portion control – Kontrola porcji**
- . **Fresh fruit – Świeże owoce**
- . **Vegetables – Warzywa**
- . **Meditation – Medytacja**
- . **Avoiding smoking – Unikanie palenia**
- . **Self-care – Troska o siebie**
- . **Outdoor activities – Aktywności na świeżym powietrzu**

treści

Another advices:

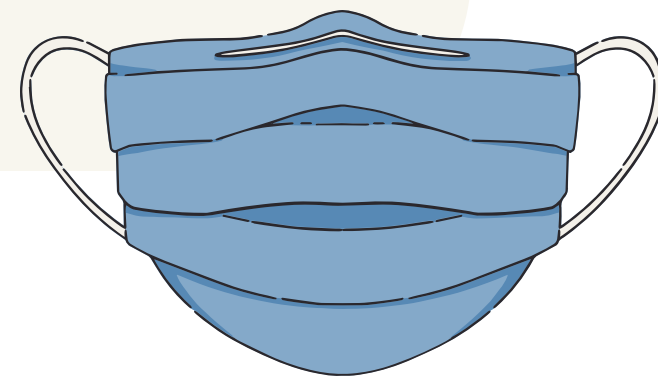
- **Maintain a healthy weight** – Utrzymuj zdrową wagę
- **Boost your immune system** – Wzmacniaj swój układ odpornościowy
- **Avoid processed foods** – Unikaj przetworzonych produktów
- **Stay active** – Pozostań aktywny
- **Reduce sugar intake** – Zmniejsz spożycie cukru
- **Take time to relax** – Znajdź czas na relaks
- **Practice mindfulness** – Praktykuj uważność
- **Keep a positive attitude** – Zachowaj pozytywne nastawienie
- **Listen to your body** – Słuchaj swojego ciała
- **Consult a specialist when needed** – Konsultuj się ze specjalistą, gdy to konieczne





Thank you for your attention

creator:Wiktoria Jabłońska



Źródła, linki:

- <https://www.shutterstock.com/pl/search/name-face-parts?consentChanged=true>
- <https://www.woodwardenglish.com/parts-of-the-body-picture/>
- <https://quizlet.com/pl/962708901/health-slownictwo-flash-cards/>
- <https://www.diki.pl/>
- tłumacz google