

A Healthy Mind in a Healthy Body

9

9.1 **a healthy mind in a healthy body** (exp) = w zdrowym ciele zdrowy duch

Lead-in (str. 110)

- 9.2 **team** /ti:m/ (n) = group/drużyna
9.3 **row** /rəʊ/ (v) = wiosłować
Der.: rower (n) = wioślarz
9.4 **bend** /bend/ (v) = zginać
Opp.: stretch = rozprostować, rozciągnąć
9.5 **knees** /ni:z/ (n) = kolana
*Can you touch your toes without bending your **knees**?*
9.6 **blow** (v) = dmuchać
[blow the whistle = zagwizdać]
9.7 **whistle** /ˈhɪsəl/ (n) = gwizdek
9.8 **instructor** /ɪnstrʌktər/ (n) = trener/ trener, instruktor
Der.: instructive (adj) = pouczający
instructively (adv) = w pouczający sposób
9.9 **cox** /kɒks/ (n) = sternik
9.10 **coach** /kəʊtʃ/ (n) = trener
9.11 **referee** /refəri:/ (n) = sędzia (sportowy)
*The **referee** blew his whistle and the game started.*

Listening and Reading (str. 110-111)

Useful Phrases/Sentences

- 9.12 **I wouldn't worry.** = Nie martwiłbym się o to.
9.13 **Look out!** = Uwaga!
9.14 **We're fighting a losing battle.** = Nie mamy szans. (dosł. Toczymy bitwę z góry przegraną.)
9.15 **Spread out!** = Ustawcie się na pozycjach! (dosł. Rozstawcie się!)
9.16 **That's the spirit!** = Oto prawdziwy duch sportowy!
9.17 **That'll be a first!** = To będzie wydarzenie!
9.18 **So will winning a race!** = Tak samo wygranie wyścigu!

- 9.19 **heels apart** /hi:lz əpɑ:rt/ (phr) = *tu:* rozstawić narty
9.20 **pole** /pəʊl/ (n) = kijek
9.21 **fall flat** /fɔ:l flæt/ (exp) = upadać jak długi
9.22 **set off** /set ɒf/ (phr v) = initiate/ruszyć, wystartować
*As soon as we **set off** on our daytrip, it started raining.*
9.23 **tip** /tɪp/ (n) = advice/wskazówka
9.24 **stay upright** /steɪ ʌpraɪt/ (phr) = utrzymać się na nogach
9.25 **lad** /læd/ (n) = chłopiec
9.26 **concentrate** /kɒnsəntreɪt/ (v) = koncentrować się
*If you **concentrate** and follow my advice, you'll win the race.*
Der.: concentration (n) = koncentracja
9.27 **fight a losing battle** (phr) = stać na przegranej pozycji, walczyć bez widoków na zwycięstwo
9.28 **keep up** /ki:p ʌp/ (phr v) = stay, sustain/utrzymywać; nadążyć
*Tim walks so fast that I can't **keep up** with him.*
9.29 **pace** /peɪs/ (n) = tempo
9.30 **first** /fɜ:st/ (adj) = pierwszy
*John came **first** in the 100m race because he is a very fast runner.*
Der.: firstly (adv) = po pierwsze
Opp.: last (adj) = ostatni
9.31 **session** /seʃən/ (n) = sesja
*The team had a two-hour training **session** this morning.*
9.32 **compete with** /kəmpeɪt wɪθ/ (phr) = rywalizować z
9.33 **back** /bæk/ (n) = plecy, kręgosłup
[put your backs into sth = przyłożyć się do czegoś]

Vocabulary (str. 112-114)

- 9.34 **curriculum** /kə'rɪkjʊləm/ (n) = program nauczania (w danej szkole lub typie szkół)

- 9.35 **nursery school** /nɜːr̩səri sku:l/ (n) = przedszkole
- 9.36 **primary school** /praɪməri sku:l/ (n) = szkoła podstawowa
- 9.37 **secondary school** /sekəndri sku:l/ (n) = szkoła średnia
- 9.38 **job training** /dʒɒb treɪnɪŋ/ (n) = praktyka zawodowa
Some large companies offer job training to their new employees.
- 9.39 **term** /tɜːm/ (n) = period/semestr, trymestr
- 9.40 **high jump** /haɪ dʒʌmp/ (n) = skok wzwyż
- 9.41 **pole vault** /pəʊl vɔːlt/ (n) = skok o tyczce
- 9.42 **hurdles** /hɜːrdʒls/ (n) = bieg przez płotki
- 9.43 **long jump** /lɒŋ dʒʌmp/ (n) = skok w dal
- 9.44 **discus** /dɪskəs/ (n) = rzut dyskiem
- 9.45 **javelin** /dʒævlɪn/ (n) = rzut oszczepem
- 9.46 **badminton** /bædmɪntən/ (n) = badminton
- 9.47 **snooker** /snʊkə/ (n) = snooker (rodzaj bilardu)
- 9.48 **archery** /ɑːtʃəri/ (n) = łucznictwo
- 9.49 **golf** /gɒlf/ (n) = golf
Der.: golfer (n) = golfista
- 9.50 **baseball** /beɪsbɔːl/ (n) = baseball
- 9.51 **ten-pin bowling** /ten pɪn bɔʊlɪŋ/ (n) = gra w kręgle
- 9.52 **ice hockey** /aɪs hɒki/ (n) = hokej na lodzie
- 9.53 **course** /kɔːrs/ (n) = pole golfowe, bieżnia
- 9.54 **court** /kɔːrt/ (n) = kort (tenisowy)
- 9.55 **ice rink** /aɪs rɪŋk/ (n) = lodowisko
- 9.56 **range** /reɪndʒ/ (n) = strzelnica
- 9.57 **alley** /æli/ (n) = tor (na kręgielni)
- 9.58 **field** /fi:ld/ (n) = boisko (np. do baseballu)
- 9.59 **premier league** /premiə/ li:ɡ/ (n) = pierwsza liga
- 9.60 **nil-nil** /nɪl-nɪl/ (n) = zero-zero
The premier league match was very exciting although the score was nil-nil.

Grammar in Use (str. 114)

- 9.61 **attend** /ətend/ (v) = być obecnym na, uczęszczać do/na
Those who could not attend the meeting sent their apologies.
Der.: attendance (n) = frekwencja, obecność
attendant (n) = pracownik obsługi

Communication (str. 115)

- 9.62 **athletics championship** /æθletiks tʃæmpɪənʃɪp/ (n) = mistrzostwa w lekkoatletyce
- 9.63 **session** /seʃən/ (n) = sesja
- 9.64 **men's hurdles** /menz hɜːrdʒls/ (n) = bieg przez płotki mężczyzn
- 9.65 **semi-final** /semi-faɪnəl/ (adj) = półfinał
Der.: semi-finalist (n) = półfinalista/ka

Listening and Reading (str. 116-117)

- 9.66 **very keen on** (idm) = enthusiastic about/zapalony/entuzjastycznie nastawiony do
- 9.67 **energetic** /enəˈdʒetɪk/ (adj) = active, vigorous/energiczny, aktywny
Der.: energetically (adv) = energicznie
- 9.68 **stay fit** /steɪ fɪt/ (phr) = utrzymywać (dobrą) formę
- 9.69 **get fit** /get fɪt/ (phr) = dojść do formy
He exercises four times a week because he wants to get fit.
- 9.70 **interests** /ɪntərəsts/ (n pl) = hobbies/zainteresowania
Der.: interesting (adj) = ciekawy
- 9.71 **team sports** /ti:m spɔːts/ (phr) = sporty zespołowe
- 9.72 **plenty of** /plenti əv/ (phr) = many/mnóstwo, dużo
I've just been paid, so I've got plenty of money.
- 9.73 **motivated** /məʊtɪveɪtɪd/ (adj) = mający silną motywację
Students are motivated by interesting lessons and lots of praise.
Der.: motivation (n) = motywacja
- 9.74 **on his own** /ɒn hɪz əʊn/ (phr) = alone/sam
He doesn't like being with others. He prefers to be on his own.
- 9.75 **figure** /fɪɡə/ (n) = figura, sylwetka
She eats healthily because she wants to keep her figure.
- 9.76 **workout** /wɜːkaʊt/ (n) = trening, ćwiczenia
- 9.77 **fitness levels** /fɪtnəs levlz/ (n) = poziom formy, sprawność

- 9.78 **challenge** /tʃælɪndʒ/ (n) = wyzwanie
Der.: challenging (adj) = wymagający, ambitny
- 9.79 **indoor** /ɪndoʊr/ (adj) = kryty, odbywający się pod dachem
They want to buy a house with an indoor swimming pool.
Der.: indoors (adv) = wewnątrz, w domu
- 9.80 **on hand** /ɒn hænd/ (exp) = available/dostępny, pod ręką
Staff should always be on hand to help the customers.
- 9.81 **individual** /ɪndɪvɪdʒuəl/ (n) = person/osoba
Der.: individually (adv) = indywidualnie
- 9.82 **team skills** /ti:m skɪlz/ (phr) = umiejętność gry zespołowej
- 9.83 **releases** /rɪlɪ:sɪz/ (n pl) = (muzyczne) nowości rynkowe
- 9.84 **adult** /ædʌlt/ (n) = dorosły
The ticket price for adults is £10.
- 9.85 **burn off** /bɜːn ɒf/ (phr v) = spalać
- 9.86 **shed** /ʃed/ (v) = zrzucać
- 9.87 **dedicated** /dedɪkeɪtɪd/ (adj) = oddany
Steve is very dedicated to his job. He even works at weekends.
Der.: dedication (n) = poświęcenie
- 9.88 **trainer** /treɪnə/ (n) = trener
Carrie is a fitness trainer. She helps people to get in shape.
Der.: training (n) = trening
- 9.89 **bring out** /brɪŋ aʊt/ (phr v) = reveal/wyzwalać
- 9.90 **steamy** /stiːmi/ (adj) = cloudy/parowy, pełen pary
- 9.91 **sauna** /sɔːnə/ (n) = sauna
- 9.92 **bubbling** /bʌbəlɪŋ/ (adj) = bulgoczący, z bąbelkami
- 9.93 **jacuzzi** /dʒækʊ:zi/ (n) = jacuzzi, hydromasaż
- 9.94 **aching muscles** /eɪkɪŋ mʌsəlz/ (phr) = obolałe mięśnie
A bubbling jacuzzi will help to relax your aching muscles.
- 9.95 **wind down** /waɪnd daʊn/ (phr v) = relax/odprężyć się

- 9.96 **forget their troubles** (phr) = zapomnieć o swoich kłopotach
- 9.97 **serious** /sɪəriəs/ (adj) = poważny
Der.: seriously (adv) = poważnie

Phrasal Verbs (str. 117-118)

- 9.98 **take after** /teɪk aftə/ (phr v) = wdawać się w (kogoś)
- 9.99 **take in** /teɪk ɪn/ (phr v) = zrozumieć; dać się oszukać
- 9.100 **take on** /teɪk ɒn/ (phr v) = zatrudnić; wziąć na siebie
- 9.101 **take out** /teɪk aʊt/ (phr v) = usunąć, wyjmować z
- 9.102 **take over** /teɪk ɒvə/ (phr v) = przejmować
- 9.103 **take up** /teɪk ʌp/ (phr v) = zainteresować się, zacząć jakieś zajęcie (dla przyjemności)

Writing (str. 118-119)

- 9.104 **punch** /pʌntʃ/ (v) = knock/uderzyć pięścią
- 9.105 **violent sport** /vaɪələnt spɔːt/ (n) = sport siłowy
- 9.106 **harmful** /hɑːmfʊl/ (adj) = destructive/szkodliwy
Der.: harmfully (adv) = szkodliwie
- 9.107 **participants** /pɑːtɪsɪpənts/ (n pl) = uczestnicy
Der.: participation (n) = uczestnictwo
- 9.108 **ban** /bæn/ (v) = prohibit/zakazywać
The committee banned the snooker player from participating in the next championship because of his misconduct.
Der.: ban (n) = zakaz
Opp.: allow (v) = pozwalać
- 9.109 **be influenced** /bi ɪnfluənst/ (v) = być pod wpływem, pozostawać pod wpływem
Der.: influential (adj) = wpływowy
- 9.110 **injury** /ɪndʒəri/ (n) = wound/uraz, rana
Der.: injurious (adj) = szkodliwy, krzywdzący

- 9.111 **playmate** /pleɪmeɪt/ (n) = towarzysz/ka zabaw
- 9.112 **blow** /bləʊ/ (n) = cios
- 9.113 **brain damage** /breɪn dæmɪdʒ/ (n) = uszkodzenie mózgu
*Boxers often suffer from **brain damage** and other serious injuries.*
- 9.114 **under control** /ʌndəˈkɒntroʊl/ (n) = pod kontrolą
- 9.115 **regulation** /regjʊleɪʃən/ (n) = rule/przepis; zasada
Der.: regulator (n) = kontroler; regulator
- 9.116 **promote** /prəməʊt/ (v) = awansować
*I'm sure they will **promote** John to manager soon.*
Der.: promotion (n) = awans
promoter (n) = mecenas, sponsor

- 9.117 **beneficial for** /benɪfɪjəl fəˈr/ (adj) = korzystny dla
*All this rain is **beneficial for** the plants, so we shouldn't complain.*
Opp.: harmful (adj) = szkodliwy
- 9.118 **rewarding** /rɪwɔːrdɪŋ/ (adj) = przynoszący satysfakcję
*Being a vet is **rewarding**, as you get to cure sick animals.*

What's in a word? (str. 119)

- 9.119 **Knowledge is power.** = Nauka to potęgi klucz.
- 9.120 **Learning is better than house and land.** = Wykształcenie znaczy więcej niż majątek.
- 9.121 **It is never too late to learn.** = Na naukę nigdy nie jest za późno.

VOCABULARY EXERCISES

1 a) Połącz wyrazy z dwóch kolumn, aby utworzyć wyrażenia.

A	B
1 compete	a control
2 keep	b levels
3 set	c with
4 under	d skills
5 fitness	e damage
6 team	f fit
7 get	g off
8 brain	h up

b) Uzupełnij poniższe zdania, używając utworzonych wcześniej wyrażeń.

- | | |
|--|--|
| <p>1 John always walks too fast. I can't with him.</p> <p>2 Heavy blows to the head can cause</p> <p>3 His have increased since he took up swimming.</p> <p>4 Learning sports at school helps children develop</p> | <p>5 We on our trip early in the morning to avoid traffic.</p> <p>6 He is thinking of joining the gym to</p> <p>7 I can't Tony. He is much better than me at football.</p> <p>8 I don't need any help. Everything is</p> |
|--|--|

2 Zakreśl właściwą odpowiedź.

1 A: I think I'll go to the gym tomorrow.
B: **a** That'll be a first.
b I wouldn't worry.

2 A: I know I'm going to pass my English exam.
B: **a** Yes, you do.
b That's the spirit!

3 A: Oh dear. I forgot to water the plants.
B: **a** I wouldn't worry.
b Look out!

4 A: We'll never beat the Sandford football team.
B: **a** No. Spread out!
b No. We're fighting a losing battle.

5 A: I love climbing trees. Look at me!
B: **a** Look out! You're going to fall!
b Come on! You're going to fall!

3 Zakreśl wyraz, który nie pasuje do pozostałych.

- 1 discus – javelin – hurdles – session
- 2 baseball – alley – snooker – ice hockey
- 3 pole – field – course – range
- 4 instructor – coach – referee – whistle

4 W luki wpisz wyraz utworzony od słowa podanego w nawiasie.

- 1 Tina is very She never sits still. **(energy)**
- 2 James is hoping to get a soon. **(promote)**
- 3 Being a professional athlete must be very **(challenge)-**

- 4 Violent sports can have a influence on young children. **(harm)**
- 5 Smoking can damage your health. **(serious)**

GRAMMAR

Reported Questions – Pytania w mowie zależnej

Mowa zależna może być używana do przytaczania czyichś pytań, podobnie jak zdań oznajmujących. Czasowniki wprowadzające pytania w mowie zależnej to najczęściej: **ask** – *pytać*, **wonder** – *zastanawiać się*, **enquire/inquire** – *zapytywać*, **want to know** – *chcieć się dowiedzieć* itp. Pytania w mowie zależnej mają szyk zdania oznajmującego i nie stawiamy po nich znaku zapytania.

- Jeśli przytaczane pytanie rozpoczyna się od słówka pytajnego, tzw. **wh-word** (**Who, What, How** itp.), stawiamy je na początku również w pytaniu w mowie zależnej.

Pytanie w mowie niezależnej: *She said to me, "Who are you talking to?"*

Pytanie w mowie zależnej: *She asked me who I was talking to.*

- Jeśli pytanie w mowie niezależnej rozpoczyna się od słówka posiłkowego, np. **do, has, can** itp. (czyli jest to pytanie o rozstrzygnięcie tak - nie), na początku pytania w mowie zależnej stawiamy **if/whether**, co odpowiada polskiemu **czy**.

Pytanie w mowie niezależnej: *He said to her, "Did you go to the library today?"*

Pytanie w mowie zależnej: *He asked her if she had gone to the library that day.*

Pozostałe zmiany dotyczące czasów gramatycznych, określeń związanych z miejscem i czasem, zaimków, określników dzierżawczych itp. zachodzą zgodnie z regułami obowiązującymi w zdaniach oznajmujących w mowie zależnej.

The Imperative – Tryb rozkazujący

Tryb rozkazujący służy do wydawania poleceń, przekazywania instrukcji, wyrażania propozycji itp. W trybie rozkazującym używamy **bezokolicznika bez to** i **pomijamy podmiot (you)**, formę przeczącą tworzymy zaś przy pomocy **don't + bezokolicznika bez to**.

Polecenia:	<i>Come here! – (Proszę) Podejdź tutaj! Don't touch that! – Nie dotykaj tego!</i>
Instrukcje:	<i>Chop the onions and fry them in hot oil. – Posiekaj cebule i podsmaż je na tłuszczu.</i>
Propozycje:	<i>Let's go to the party. – Wybierzmy się na tę prywatkę.</i>
Ostrzeżenia:	<i>Look out! – Uważaj! Be careful! – Bądź ostrożny!</i>
Zaproszenia:	<i>Come to the cinema with us tomorrow. – Chodź z nami jutro do kina.</i>
Prośby:	<i>Open the window, please. – Proszę, otwórz okno.</i>

UWAGA: W zależności od tego, do kogo się zwracamy, zdanie rozkazujące **Open it** można przetłumaczyć jako **Otwórz to/Otwórzcie to** albo **Niech Pan(i) to otworzy** lub **Niech Państwo to otworzą**.

Reported commands, suggestions and requests – Polecenia, propozycje oraz próśby w mowie zależnej.

W mowie zależnej w odniesieniu do poleceń, propozycji czy próśb używamy w zdaniu nadrzędnym czasowników takich, jak: **ask** – *prosić*, **tell** – *kazać*, **suggest** – *proponować* itp., po których występuje bezokolicznik z **to** albo forma **-ing**.

<i>John said, "I want you to stop talking."</i>	→	<i>John asked us to stop talking.</i>
<i>She said, "Please calm down."</i>	→	<i>She told us to calm down.</i>
<i>I said, "Can you call me later?"</i>	→	<i>I asked her to call me later.</i>
<i>"We should buy a car soon," said Linda.</i>	→	<i>Linda suggested buying a car soon.</i>

Exclamations – Wyrażanie emocji (zachwytu, oburzenia itp.)

Aby wyrazić podziw, zachwyty, zdziwienie itp. używamy zdań rozpoczynających się od: **what (a/an)**, **how**, **such (a/an)** lub pytań przeczących.

- **what + przymiotnik + rzeczownik niepoliczalny/rzeczownik w liczbie mnogiej.**

What awful weather! – Co za okropna pogoda!

What nice shoes! – Jakie ładne buty!

- **what + a/an + przymiotnik + rzeczownik policzalny w liczbie pojedynczej.**

What a nice girl! – Co za miła dziewczyna!

- **how + przymiotnik/przysłówek**

How tall he is! – Ależ on jest wysoki!

How fast he drives! – Ależ on szybko jeździ!

- **such + a/an + przymiotnik + rzeczownik**

*He's **such a** bad tempered boy!* – On jest strasznie porywczym chłopcem!

- **pytania przeczące**

Isn't he well-behaved! – Ależ on jest dobrze wychowany!

GRAMMAR EXERCISES

5 Zamień podane pytania na pytania w mowie zależnej.

1 He said to me, "Is that a new dress?"

.....

2 She said to him, "Are you tired?"

.....

3 I said to him, "Is that your brother?"

.....

4 He said to me, "Were you at Mark's party last night?"

.....

5 She said to us, "Do you like watching horror films?"

.....

6 We said to them, "Have you found a new house yet?"

.....

7 I said to her, "What do you do for a living?"

.....

8 He said to us, "Where is the bus station?"

.....

6 Ułóż zdania w mowie zależnej, zgodnie z tym, co widzisz na zdjęciu.



I can't meet you tonight. I have to work.

3



I made this cake just for you.



Why do you want to work for this company?

4

1 He said (that) he couldn't meet me that night because he had to work.



I've always enjoyed painting.

2

.....

Can I play this CD?



5

.....

7 Uzupełnij poniższe zdania, wpisując od dwóch do pięciu słów, łącznie z wyrazem podanym tłustym drukiem.

1 He prefers to exercise alone, so he enjoys jogging.

own He prefers ,
..... so he enjoys jogging.

2 Jane really looks like her mother.

after Jane really
..... her mother.

3 You should start doing a sport if you want to get fit.

up You should
..... if you want to get fit.

4 Simon has always been interested in team sports.

on Simon has always
..... team sports.

5 Qualified instructors are always available to help you.

hand Qualified instructors
..... to help you.

6 When my boss retired, her daughter took control of the company.

over When my boss retired,
..... the company.

7 We should leave early if we want to get to the airport on time.

off We should
..... if we want to get to the airport on time.

REVISION SECTION – POWTÓRKA

8 W każdą z luk wpisz jeden wyraz.

1 The team did plenty training before the semi-final.

2 Tim is very keen water sports. He loves surfing.

3 There are always lifeguards on at the pool in case of emergencies.

4 I think working as part of a team out the best in most people.

5 He me that he would be home by 7 o'clock.

6 Sarah has taken cycling in order to get fit.

7 I can't compete James. He is much better at badminton than I am.

8 The teacher asked the children be quiet.

9 You need to exercise to off those extra calories.

10 Why don't you have a sauna? It will help you to down.

Episode 9 – The Adventures of Huckleberry Finn – Looking for Jim

(str. 120)

- E9.1 **nephew** /nefju:/ (n) = siostrzeniec
E9.2 **run away** (phr v) = uciekać
E9.3 **rescue** /reskju:/ (v) = wybawiać, uratować
Der.: rescuer (n) = wybawca
E9.4 **steal** /sti:l/ (v) = kraść, wykradać
E9.5 **style** /stajl/ (n) = styl
[with style = w odpowiednim stylu]
Der.: stylish (adj) = stylowy, szykowny

- E9.6 **Master** /mɑ:stəʳ/ (n) = panicz
E9.7 **unlock** /ʌnlɒk/ (v) = otworzyć (kluczem)
Opp.: lock (v) = zamykać (na klucz)
E9.8 **chain** /tʃeɪn/ (n) = łańcuch
[chains = kajdany]
E9.9 **prisoners** /prɪzənəʳz/ (n) = więźniowie
The prisoners managed to break their chains and escape.
E9.10 **rat** /ræt/ (n) = szczur

VOCABULARY EXERCISES

1 Uzupełnij poniższe zdania, wpisując jeden z podanych wyrazów.

• stole • rats • style • rescue • unlock • chain • nephew

- 1 Picasso's of painting is unique.
- 2 My uncle's son is my father's
- 3 We found out that the basement of our building was full of
- 4 You must enter the correct code in order to the front door.

- 5 Someone my mother's car last night.
- 6 The lifeguard managed to the old lady that couldn't swim in the rough sea.
- 7 You should always use a to lock up your bicycle.