



POLISH B – HIGHER LEVEL – PAPER 1
POLONAIS B – NIVEAU SUPÉRIEUR – ÉPREUVE 1
POLACO B – NIVEL SUPERIOR – PRUEBA 1

Monday 6 May 2002 (morning)
Lundi 6 mai 2002 (matin)
Lunes 6 de mayo de 2002 (mañana)

1 h 30 m

TEXT BOOKLET – INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

- Do not open this booklet until instructed to do so.
- This booklet contains all of the texts required for Paper 1 (Text handling).
- Answer the questions in the Question and Answer Booklet provided.

LIVRET DE TEXTES – INSTRUCTIONS DESTINÉES AUX CANDIDATS

- Ne pas ouvrir ce livret avant d’y être autorisé.
- Ce livret contient tous les textes nécessaires à l’épreuve 1 (Lecture interactive).
- Répondre à toutes les questions dans le livret de questions et réponses.

CUADERNO DE TEXTOS – INSTRUCCIONES PARA LOS ALUMNOS

- No abra este cuaderno hasta que se lo autoricen.
- Este cuaderno contiene todos los textos requeridos para la Prueba 1 (Manejo y comprensión de textos).
- Conteste todas las preguntas en el cuaderno de preguntas y respuestas.

TEKST A**WYJDŹ ZE SKORUPY****paragraf 1**

Aby stwierdzić, że ma się dobre relacje z innymi ludźmi, trzeba pokochać samotność. Pacjentom, którzy narzekają na nieumiejętność nawiązywania kontaktów z innymi, często zapisuję odosobnienie – mówi jeden ze znanych, polskich psychologów. Zazwyczaj są tym zaskoczeni. Nie mogą zrozumieć, że kto nie daje sobie rady, sam z sobą, nie da sobie rady z innymi. Podczas randek z samym sobą powinno się robić przyjemne rzeczy, np. słuchać muzyki czy spacerować. Okazuje się, iż pacjenci dostrzegają przyjemność przebywania we własnym towarzystwie. Zauważają wtedy, że mogą robić rzeczy, których nie zrobiliby w towarzystwie innych.

paragraf 2

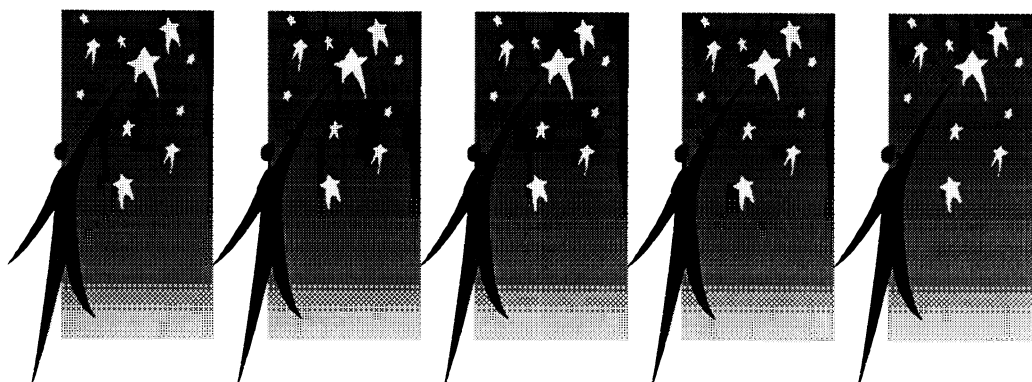
Ludzie samotni mają zbyt niską samoocenę. Podczas rozmów z innymi są święcie przekonani, że otoczenie od razu dostrzeże i potępi ich nieśmiałość. Aby to zmienić muszą dać sygnał otoczeniu, że nie wstydzą się samych siebie. Chodzenie z pochyloną głową i unikanie spojrzeń innych nie zachęcają do wzajemnego poznania się. Terapeuci radzą nieśmiałym, aby na przykład uśmiechnęli się do tego, kto wyda im się sympatyczny, bądź wręcz sami podeszli do kogoś. Nawiązywanie kontaktów z innymi jest umiejętnością, którą, jak wszystko, trzeba ćwiczyć.

paragraf 3

Większe szanse na zdobycie przyjaciół mają ci, którzy potrafią słuchać innych. Wtrącając do rozmowy zdania w rodzaju: „ To bardzo ciekawe, co pan mówi” albo „ Niewiele wiem o tych sprawach, ale cieszę się, że panią poznałem”, szybciej nawiązuje się z nim kontakt. Natomiast, fatalnym błędem jest przerywanie cudzej wypowiedzi. Rozmówca może wówczas odnieść wrażenie, że tak naprawdę wcale nie interesują cię jego przeżycia i że masz ochotę mówić tylko o sobie. Jeśli dasz się poznać jako uważny i wrażliwy słuchacz, jest niemal pewne, że rozmówca poczuje w tobie bratnią duszę.

paragraf 4

Niekoniecznie znajomość musi zaowocować przyjaźnią. By naprawdę zbliżyć się do siebie, trzeba się powoli na siebie otwierać. Osobom cierpiącym z powodu samotności, to właśnie sprawia największy kłopot. Niecierpliwość nie ułatwia budowania wzajemnych, bliskich relacji. Bardzo często, nie chcąc tracić ani chwili, zarzuca się przyszłego przyjaciela telefonami i propozycjami spotkań. Nagle okazuje się, że ten ktoś jest skrupowany nadgorliwością i ucieka. Samotni powinni więc, uzbroić się w cierpliwość i powoli zjednywać sobie ludzi.



TEKST B

Tadeusz Różewicz

**L
I
S
T
D
O
L
U
D
O
Ż
E
R
C
Ó
W**
**L
I
S
T
D
O
L
U
D
O
Ż
E
R
C
Ó
W**

„ List do ludożerców ”

5 Kochani ludożercy
nie patrzcie wilkiem
na człowieka
który pyta o wolne miejsce
w przedziale kolejowym

zrozumcie
inni ludzie też mają
dwie nogi i siedzenie

10 kochani ludożercy
poczekajcie chwilę
nie deptajcie słabszych
nie zgrzytajcie zębami
zrozumcie
15 ludzi jest dużo będzie jeszcze
więcej więc posuńcie się trochę
ustąpcie

20 kochani ludożercy
nie wykupujcie wszystkich
świec sznurowadeł i makaronu
Nie mówcie odwrócenii tyłem:
ja mnie mój moje
mój żołądek mój włos
mój odcisk moje spodnie

25 moja żona moje dzieci
moje zdanie

Kochani ludożercy
nie zjadajmy się Dobrze
bo nie zmartwychwstaniemy
Naprawdę

TEKST C

Szlachetna rywalizacja

Według Anny, alpinizm nie zawsze jest szlachetną rywalizacją. W wysokich górach każdy powinien liczyć tylko na siebie i nikomu nie ufać.

- Kiedyś, podczas ataku na szczyt Everestu okazało się, że jedna z moich dwóch butli z tlenem była w połowie pusta – opowiada Anna Czerwińska. Prawdopodobnie ktoś ją sobie pożyczył i potem niepełną zostawił. Na ośmiu tysiącach metrów zużywa się od 2 do 4 litrów tlenu na minutę. Gdy go zabraknie, człowiek traci bardzo szybko siły. Kiedy więc osiągnęłam południowy wierzchołek Everestu i stwierdziłam, że tlen się kończy, byłam o krok od rezygnacji. W końcu jednak zdecydowałam, że muszę wspinać się dalej, aby zrealizować swoje marzenie; zdobyć najwyższy szczyt świata.

Negatywne współzawodnictwo

Dlaczego wspinasz się samotnie, rezygnując z wygody i bezpieczeństwa wypraw zespołowych?

- Nie mam z kim się wspinać – odpowiada. Każda wyprawa kosztuje kilkadziesiąt tysięcy dolarów. W Polsce niełatwo o sponsorów, a alpinistów przeważnie nie stać na takie wydatki. Ponadto wyprawa zespołowa wcale nie gwarantuje bezpieczeństwa. W decydującym momencie koledzy mogą nie udzielić pomocy, bo walczą o swoje sukcesy lub po prostu nie zauważają słabości partnera. Alpinizm jest najbardziej obciążony duchem negatywnego współzawodnictwa. Ludzie gotowi są na niejedno, aby przypisać sobie pierwsze przejście. Na wielkich ścianach toczy się czasem nieczysta gra.

Ryzykowna gra

W swojej ponad trzydziestoletniej karierze alpinistycznej ma na koncie: dwa ośmiotysięczniki – Broad Peak i Nanga Parbat, wyprawę na południowy filar K-2. Pomimo urazów wyrusza na kolejne wyprawy, bo jak twierdzi: Wspinaczka to nałóg i sposób życia.

- Jadąc na wyprawę porzucam cywilizację i wiem, że odtąd nie da się niczego przewidzieć. Na moich oczach powstaje kawałek historii. Największe emocje to szczytowy atak. Ale w górach gonię nie tylko za adrenaliną – kusi mnie też przygoda i walka. W górach życie ma inną wartość. Tu, na dole monotonia, w dodatku latami można, np. chorować, czy umierać w cierpieniach. A w górach śmierć przychodzi szybko, więc jej nie przeraża.

Duch Góry

Anna wierzy w przychylność himalajskich bogów. Wierzy w Ducha Góry. Nim w maju ubiegłego roku rozpoczęła szczytowy atak w Himalajach, razem z Szerpami uczestniczyła w tradycyjnej tybetańskiej mszy. Jak oni prosiła Górę, by pozwoliła jej wejść na szczyt. Wcześniej ta sama Góra odtrąciła ją trzy razy. Anna twarda, przebojowa racjonalistka, doktor nauk farmaceutycznych, zawsze panuje nad stresem i emocjami.

A może tylko udaje, skoro prosiła o pomoc duchy?

PORTRET ANNY CZERWIŃSKIEJ – ZNANEJ POLSKIEJ HIMALAISTKI



TEKST D

Paragraf 1

Sezonowa depresja jest depresją cykliczną, wywołaną brakiem światła słonecznego. Pojawia się na tych szerokościach geograficznych, gdzie późną jesienią i zimą jest go mniej. Depresja sezonowa powoduje u chorego głębokie poczucie smutku i beznadziejności. Do innych objawów należą: nadmierna senność, duży apetyt, wyraźny brak energii i apatia.

Paragraf 2

Dolegliwość ta występuje najczęściej pomiędzy 30 a 60 rokiem życia. Trzykrotnie częściej zapadają na nią kobiety niż mężczyźni. Ostatnie doniesienia z dziedziny genetyki wskazują, że jest ona chorobą dziedziczną. Na zachorowania częściej są narażeni mieszkańcy Norwegii, Finlandii albo Polski. Nie zaobserwowano natomiast zależności pomiędzy pojawieniem się choroby a poziomem wykształcenia i rodzajem wykonywanej pracy zawodowej.

Paragraf 3

Przyczyny sezonowej depresji nie są jednak tak do końca znane. Wiadomo jednak, że najważniejszą, zewnętrzną przyczyną jest niedostateczna ilość światła słonecznego, zaś wewnętrzną – zmniejszona wrażliwość siatkówki na to

SEZONOWA DEPRESJA

światło. Ten defekt powoduje, że mniej światła wpada do oka. Po prostu siatkówka nie reaguje na nie w dostatecznym stopniu, a więc mniej sygnałów świetlnych dociera do mózgu, a ściślej do podwzgórza. Niedostatecznie pobudzone podwzgórze nie kontroluje wówczas w prawidłowy sposób funkcjonowania organizmu.

Paragraf 4

Jednym z symptomów sezonowej depresji, obok ogólnie złego samopoczucia psychicznego, mogą być tzw. niespecyficzne dolegliwości somatyczne, pojawiające się fazowo. Pacjent cierpi przez kilka jesienno-zimowych miesięcy, np. z powodu dziwnych bólów żołądka, serca, kręgosłupa. Bóle te skłaniają go do częstych wizyt u internisty. Ten, w poszukiwaniu przyczyn jego złego samopoczucia, zleca przeprowadzenie wielu diagnostycznych badań, z których nie wynika nic niepokojącego. Wraz z nadejściem wiosny, dolegliwości mijają samoistnie, a pacjent wraca do formy, zapominając często, że go cokolwiek bolało. Nie leczy, więc depresji, która powoduje spadek odporności organizmu, a może nawet stać się przyczyną nadużywania alkoholu czy sięgnięcia po narkotyki.

Paragraf 5

Najskuteczniejszą formą leczenia sezonowej depresji jest terapia światłem. Jest ona bardzo dobrze tolerowana przez pacjentów i nie daje żadnych niepożądanych efektów ubocznych. Przy jej pomocy udaje się wyleczyć około 70% chorych. Podstawowa kuracja trwa 14 dni (codzienne naświetlania przez 30 minut). Już po kilku seansach stan chorego wyraźnie się poprawia, przybywa energii, znika senność i rośnie chęć do życia. Gdyby jednak poprzestać na kuracji podstawowej, objawy choroby po kilku dniach wrócą. Dlatego też, po zakończeniu dwutygodniowego leczenia, pacjenta nadal poddaje się ekspozycji na silne światło, ale już rzadziej – na ogół 2–3 razy w tygodniu. Lekarze holenderscy zapisują fototerapię profilaktycznie, nie czekając do wystąpienia przykrych dolegliwości. Przed nadejściem jesieni, zwykle jeszcze we wrześniu, zapisują swoim pacjentom naświetlania i jak twierdzą wystarczają one na cały ponury sezon zimowy.

SEZONOWA DEPRESJA