



PRACA, PRACA, I JESZCZE TROCHĘ PRACY...

JUSTYNA GÓRSKA

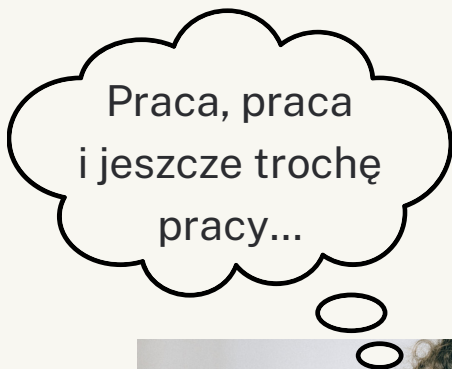
WWW.TYLKOPOLSKU.PL
JUSTYNA.GORSKA@TYLKOPOLSKU.PL

Niniejsza publikacja jest przeznaczona do nauki języka polskiego jako obcego na poziomie B1/B1+. Zawiera tekst na temat pracobolizmu oraz 11 zadań (ćwiczące słuchanie, czytanie, leksykę, gramatykę, mówienie i pisanie). Z e-booka można korzystać pod okiem nauczyciela lub samodzielnie (dzięki kluczowi odpowiedzi). Do publikacji dołączone jest nagranie w formacie mp3, które można pobrać ze strony: www.tylkopopolsku.pl/materialy-do-pobrania/

Copyright © by Justyna Górka, 2024

www.tylkopopolsku.pl

Copyright ilustracje © canva.com



Zadanie 1

a) Popatrz na powyższą grafikę i zastanów się, czego może dotyczyć nagranie, którego za moment wysłuchasz.

b) Wypisz pięć słów, które mogą pojawić się w treści nagrania.

.....

.....

Wysłuchaj nagrania. Czy Twoje przewidywania się sprawdziły? Co udało Ci się przewidzieć?

Zadanie 2

Przeczytaj poniższy tekst i zdecyduj czy zdania w tabelce są zgodne z tekstem (TAK), czy nie są zgodne (NIE).

Praca, praca i jeszcze trochę pracy...

Bliska osoba spędza zbyt dużo czasu w pracy? Non stop myśli o projektach i *deadline'ach*? Nie potrafi rozmawiać o niczym, co nie jest konferencją, *targetem* lub *case'em*? 12 sierpnia kup jej prezent i złóż życzenia, bowiem właśnie tego dnia przypada Dzień Pracoholików. Zatem, jeśli twój przyjaciel lub członek rodziny stawia pracę ponad inne aspekty życia, takie jak rodzina, przyjaciele czy zdrowie, to prawdopodobnie jest pracoholikiem. Jest to osoba uzależniona od pracy, która nie potrafi przestać myśleć o obowiązkach zawodowych nawet w czasie wolnym. A więc pewnie i na **świątowanie** nie znajdzie czasu, a prezent będziesz musiał wręczyć w pracy...

Pracoholizm, jak każdy „-holizm”, jest uzależnieniem (alkoholizm, narkomania, palenie), a więc silną potrzebą **zażywania** jakiejś substancji lub **wykonywania** jakiejś czynności (zakupoholizm, siecioholizm). O ile w przypadku, chociażby alkoholizmu nie mamy problemu z **określeniem** go jako zjawiska negatywnego, tak pracoholizm jest już postrzegany wieloznacznie. Wszak co złego jest w tym, że ktoś lubi pracować? Praca daje nam środki na **utrzymanie**, opłacenie rachunków, **zakup** żywności, **zapewnienie** sobie rozrywek i przyjemności. O tym, że „bez pracy nie ma kołaczy”, wiedzą nawet dzieci. Ciężka praca często przekłada się na sukcesy w pracy. Pracoholicy są postrzegani jako bardzo zaangażowani i efektywni pracownicy, co często prowadzi do awansów i podwyżek. Sukces zawodowy to źródło satysfakcji i **spełnienia**, a samorealizacja daje poczucie sensu i celu. Taka osoba jest przekonana, że jest niezbędna w pracy, a bez niej cała firma upadnie.

Są co prawda kultury, w których pracoholizm jest ceniony, jak np. znana z etosu pracy Japonia. Jednak to właśnie tam istnieje pojęcie „karōshi”, czyli nagłej śmierci z przepracowania (najczęściej spowodowanej wylewem lub zawałem serca). Z „mniej ostatecznych” następstw nadmiernego **zaangażowania** w pracę można wymienić stres, brak snu i złe nawyki żywieniowe. To z kolei przekłada się na poważne problemy zdrowotne. Pracoholicy, koncentrując się wyłącznie na życiu zawodowym, zaniedbują inne aspekty, co niekiedy wywołuje konflikty rodzinne i społeczne. Brak czasu dla bliskich i przyjaciół powoduje osamotnienie, a nawet depresję. Przyczyn tej ostatniej należy upatrywać również w **wypaleniu** zawodowym, do którego prowadzi ciągła praca bez odpoczynku.

Większość pracoholików nie zauważa swojego problemu, przez co trudno jest im pomóc w walce z uzależnieniem. Nie sprzyja temu również postawa ogółu społeczeństwa, które najczęściej nie dostrzega w nadmiernej pracy niczego niepokojącego.

Dzień Pracoholików to okazja do rozmowy o problemie pracoholizmu, edukowania społeczeństwa na temat jego możliwych skutków oraz uświadamiania osobom uzależnionym, że to choroba. A chorobę należy leczyć.



		TAK	NIE
0.	<i>Dzień Pracoholików obchodzimy w pierwszej połowie sierpnia.</i>	X	
1.	Pracoholik to osoba, która myśli o obowiązkach zawodowych nawet w czasie wolnym.		
2.	Każdy „-holizm”, jest uzależnieniem od zażywania substancji.		
3.	Praca daje nam jedynie środki na utrzymanie, a nie na przyjemności.		
4.	W Japonii pracoholizm jest całkowicie nieznanym zjawiskiem.		
5.	Pracoholizm może prowadzić do nagłej śmierci.		
6.	Pracoholicy często zauważają swój problem i szukają pomocy.		
7.	Nadmierna praca może prowadzić do osamotnienia i problemów społecznych.		
8.	Wszyscy ludzie postrzegają pracoholizm jako coś pozytywnego.		
9.	Większość pracoholików zauważa, że ma problem i stara się go rozwiązać.		
10.	Dzień Pracoholików jest okazją do rozmowy o skutkach pracoholizmu i edukacji społeczeństwa na ten temat.		

Zadanie 3

Połącz słowo z definicją.

0. Pracoholik	A. Nagła śmierć z przepracowania.
1. Karōshi	B. Silna potrzeba wykonywania czynności związanych z pracą, nawet kosztem zdrowia.
2. Stres	C. Stan wynikający z nadmiernego zaangażowania w pracę i braku odpoczynku.
3. Wypalenie	D. Osoba uzależniona od pracy, spędzająca na niej większość czasu.
4. Samorealizacja	E. Uczucie napięcia i niepokoju, które wynika z nadmiernych wymagań i presji.
5. Awans	F. Stan spełnienia i satysfakcji z wykonywanej pracy.
6. Pracoholizm	G. Osiąganie wyższej pozycji w pracy.

0	1	2	3	4	5	6
D						

Zadanie 4

Uzupełnij podany tekst odpowiednimi formami słów z ramki.

pracoholizm	stres	obowiązki	sukcesy	kłopoty	ludzie
uzależniony	satysfakcja	zdrowotne	uzależnienie	zawodowy	

Wielu **(0)...***ludzi...* na całym świecie cierpi na (1)....., czyli nadmierne zaangażowanie w pracę kosztem innych aspektów życia. Osoba (2)..... od pracy często myśli o swoich (3)..... nawet w czasie wolnym. Ciężka praca może prowadzić do (4)..... zawodowych, co daje poczucie

5)..... i spełnienia. Jednak nadmierna praca wiąże się również z wieloma negatywnymi skutkami, takimi jak (6)..... i (7)..... rodzinne. Pracoholicy często mają problemy (8)....., takie jak choroby serca czy depresja. Dlatego pracoholizm, podobnie jak inne (9)....., wymaga odpowiedniej uwagi i leczenia. Znaleźnienie równowagi między życiem (10)..... a prywatnym jest kluczowe dla zdrowia i szczęścia.

Zadanie 5

Uzupełnij podane zdania odpowiednimi formami słów w nawiasach.

0. Czy będziesz obecny na dzisiejszym **...briefingu...**? (briefing)

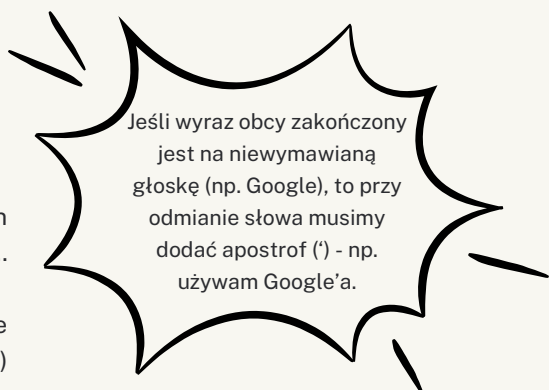
1. Musimy skończyć ten projekt przed (deadline). To już w piątek!

2. Z każdym rokiem nasze (target) rosną.

3. Pracujesz w (Google)? Zazdroszczę!

4. Chcesz być na bieżąco? Śledź nas na (Instagram).

5. Porozmawiajmy o najważniejszych (case) na ten miesiąc.



Zadanie 6

Zastanów się nad słowami wyróżnionymi w tekście. Co je łączy? Jak zostały zbudowane?

Zadanie 7

Uzupełnij tekst rzeczownikami utworzonymi od czasowników w nawiasach.

-ać -> **-anie**
-eć, -ić, -yć -> **-enie**
(+alternacje)
-ić, -yć (krótkie) -> **-cie**
-ąć -> **-ęcie**

0. ...**Brak**... odpoczynku negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne. (brakować)
- 1..... od pracy jest coraz częstszym problemem w dzisiejszym społeczeństwie. (uzależnić)
- 2..... rodziny z powodu pracy powoduje problemy w relacjach. (zaniedbywać)
- 3.Częste po godzinach prowadzi do nadmiernego (zostawać, zmęczyć)
- 4..... sukcesów zawodowych wiąże się z dużym stresem. (osiągać)
- 5.Ciągłe do perfekcji może być wyniszczające. (dążyć)
- 6..... prowadzi do zawodowego. (przepracować, wypalić)
- 7..... sygnałów ciała skutkuje poważnymi problemami zdrowotnymi. (ignorować)
- 8.Pracoholicy mają trudności z życia zawodowego od prywatnego. (rozdzielić)
- 9.Przesadne na pracy często prowadzi do innych aspektów życia. (skupić, zaniedbywać)
- 10.Zbyt intensywne w obowiązki służbowe może doprowadzić do izolacji społecznej. (angażować się)



Zadanie 8

Połącz polskie przysłowia i powiedzenia z ich wyjaśnieniami.

0. Bez pracy nie ma kołaczy.	A. Osoby, które wcześniej zaczynają dzień, mają więcej czasu na wykonanie swoich obowiązków i osiągnięcie celów.
1. Praca uszlachetnia.	B. Wielkie rzeczy wymagają czasu i cierpliwości.
2. Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje.	C. Bez wysiłku i pracy nie można osiągnąć sukcesu ani cieszyć się owocami swojego trudu.
3. Nie od razu Kraków zbudowano.	D. Każdy jest odpowiedzialny za swoje życie i jego jakość.
4. Kto nie pracuje, ten nie je.	E. Aby móc cieszyć się dobrobytem i zaspokoić podstawowe potrzeby, trzeba pracować.
5. Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz.	F. Praca ma pozytywny wpływ na człowieka, rozwija go i czyni lepszym.

0	1	2	3	4	5
C					

Zadanie 9

Ułóż krótką historyjkę, która zilustruje jedno z przysłów z poprzedniego zadania.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zadanie 10

Zastanów się nad podanymi pytaniami.



1. Jakie są najczęstsze objawy pracoholizmu?
2. Czy znasz kogoś, kto jest pracoholikiem? Jak to wpływa na jego życie?
3. Jakie są pozytywne strony ciężkiej pracy?
4. W jaki sposób pracoholizm prowadzi do problemów zdrowotnych?
5. Czy pracoholizm zawsze jest postrzegany jako coś negatywnego?
Dlaczego?
6. Jakie są kulturowe różnice w postrzeganiu pracoholizmu?
7. Jakie są skutki zaniedbywania życia rodzinnego i społecznego z powodu pracy?
8. Jakie są najczęstsze przyczyny pracoholizmu?
9. Jakie działania należy podjąć, aby zapobiegać pracoholizmowi w firmach?
10. Jakie są różnice między pracoholizmem a zdrowym zaangażowaniem w pracę?
11. W jaki sposób pracoholizm prowadzi do wypalenia zawodowego?
12. Jak społeczeństwo może pomóc osobom uzależnionym od pracy?



Zadanie 11

Napisz esej (200 – 250 słów) na temat: Czy uważasz, że istnieje sposób na znalezienie równowagi między pracą a życiem prywatnym? Jak ją osiągnąć?

[illegible]

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of numerous evenly spaced, horizontal black lines across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

Odpowiedzi

Zadanie 2

0. TAK, 1. TAK, 2. NIE, 3. NIE, 4. NIE, 5. TAK, 6. NIE, 7. TAK, 8. NIE, 9. NIE, 10. TAK

Zadanie 3

0. D, 1. A, 2. E, 3. C, 4. F, 5. G, 6. B

Zadanie 4

0. ludzi, 1. pracołizm, 2. uzależniona, 3. obowiązkach, 4. sukcesów, 5. satysfakcji, 6. stres, 7. kłopoty, 8. zdrowotne, 9. uzależnienia, 10. zawodowym

Zadanie 5

0. briefing, 1. deadline'em, 2. targety, 3. Google'u, 4. Instagramie, 5. case'ach

Zadanie 7

0. brak, 1. uzależnienie, 2. zaniedbywanie, 3. zostawanie, zmęczenia, 4. osiągnięcie, 5. dążenie, 6. przepracowanie, wypalenia, 7. ignorowanie, 8. rozdzielaniem, 9. skupienie, zaniedbywania, 10. angażowanie się

Zadanie 8

0. C, 1. F, 2. A, 3. B, 4. E, 5. D