

Propozycja na nasze piątkowe zajęcia kreatywne z języka angielskiego. Zapraszam wszystkich na chat na Messengerze w piątek o 16.00 na temat tego co porabiacie w ciągu tych dni spędzanych w domu. Czym się zajmujecie? Często mówiliście, że szkoła jest nudna, a czy nudzicie się teraz? Jak zmieniła się organizacja Waszego dnia w porównaniu z czasem przed kwarantanną? Proste rzeczy proste zdania typu *I get up at... I am/ I am not bored*. Przygotujcie sobie chociaż jedno zdanie. Proszę bądźcie. ☺

Iwona Przemek

Przykładowe pytania:

1. What do you usually do when you're bored?
2. Is school boring? Why?
3. Are you bored learning English?
4. What is the most boring thing you have to do?

Wprowadzenie - zadania łatwiejsze do wyboru: Zobacz film „Gumball – the boredom” i wpisz czasowniki w czasie przeszłym: <https://en.islcollective.com/video-lessons/gumball-boredom>

Można również poćwiczyć słuchając lekcji na:

<https://www.talkenglish.com/lessondetails.aspx?ALID=524>

Wprowadzenie - zadanie trudniejsze:

Wprowadzeniem do tematu może być film, który znajduje się pod tym linkiem:

<https://learnenglishteens.britishcouncil.org/study-break/video-zone/cure-boredom>

Film ten jest zatytułowany: „The Cure fore Boredom” – „Lekarstwo na nudę” Film mówi o tym, że czasami dobrze jest odrzucić wszystkie urządzenia i rozproszenia i pobyć chwilę ze swoimi myślami w ciszy. Czy takie rozwiązanie Wam odpowiada? Co o tym myślicie?

Najpierw można zrobić zadanie przygotowujące: **Preparation**, w którym trzeba dopasować definicje do poniższych słów. Ja podaję ich znaczenie po polsku. Spróbujcie się uporać z definicjami po angielsku. Słowa zaznaczone kolorem w tekście są przetłumaczone.

boredom - nuda

contemplation – rozmyślanie, kontemplacja

to meditate – medytować, rozważać

to encounter – napotykać, doświadczać

to pay attention – zwracać uwagę, uważać

to distract yourself – rozpraszać się

a capacity – zdolność

blissful – błogi

an inoculation – szczepienie ochronne (w przerośni przeciw nudzie)

intrinsic – naturalny, wrodzony

Video zone: The cure for boredom – preparation

Match the words with the definitions.

10 items remaining

contemplation to meditate boredom to encounter to pay attention
to distract yourself a capacity blissful an inoculation a gadget

Po zobaczeniu filmu można zrobić zadania: **Check your understanding.**

Poniżej zamieszczam tekst. Można sobie przeczytać, żeby zrozumienie filmu było łatwiejsze.

I'm going to talk today about the problem of **boredom**. Now, it's true, we **encounter** boredom less and less, with all of our gadgets and with the totality of human knowledge and artistic output always available to us. When you can always hear your favourite song or watch a great film or read a great book or text a friend because you can do all of these things with the device that you have at your side 24 hours a day, you might successfully avoid boredom for the rest of your life. But you might also never discover what's on the other side of boredom. And you might not recognise the price you are paying for being compelled to distract yourself, for having lost or having simply never acquired a **capacity** for doing nothing. A productive **capacity** for doing.

Once you learn to meditate, you realise that boredom is simply a failure to **pay attention**. If something as simple and repetitive as breathing can become a source of **blissful** contemplation, and it can, and if the feeling of boredom itself can become an object of intense interest, and it can, there's no way to be bored, if you're **paying close attention** to your experience. So training in meditation is the true cure for boredom. It's a kind of permanent **inoculation**. Once you learn how to meditate, you will never be truly bored again. Now, this isn't to say that you won't still make choices in life. Certain activities might still feel like a waste of time, and they might be a waste of time, given all the other things you could do. So you might still walk out of a movie or stop reading a book because it's, quote, 'boring', but when left alone with yourself, how do you feel? Are you desperate to be distracted by some stimulus? Or can you find a deep feeling of well-being as an **intrinsic** property of just being conscious? The gulf between these two conditions is enormous and in my experience only meditation allows us to reliably span it.