

## Týden 9: ZDRAVOTNÍ STAV

Conversation before listening. Work in groups.

1. Myslíte si, že máte **zdravou životosprávu (way of life)**?
  - a. Ano × ne.
  - b. Ano. Co děláte pro to?
  - c. **Sportuju.**
    - i. Jak často? Dvakrát / jednou za týden? To stačí? (is it enough?)
    - ii.
  - d. Běhám maraton.
  - e. Cvičím = I exercise; cvičím jógu, aerobic
  - f. Posiluju = I workout < silný = strong
    - i. Chodíte do **posilovny** (gym)?
    - ii. Chodíte do parku na workout?
    - iii. Kde je workout v parku?
      1. blízko fakulty práva: Björnsonův sad
      - 2.
    - iv. Posilujete s **vlastní** (own) **váhou** (weight)?
      1. kliky: push ups
      2. shyby: pull ups (hýbat = to move)
      3. dřepy: squads
      4. Umíte dřep na jedné noze?
  - g. běhám = I run
  - h. chodím = I walk
    - i. chodím k Anthroposu
  - i. jezdím **na kole**: I ride a bicycle
  - j. otužuju se = „making oneself tough“ with cold water
  - k. Jím zdravé jídlo:
    - i. polévky: nudlová polévka (hovězí/kuřecí) polévka s nudlemi = vývar (broth)
      1. zelňačka: cabbage soup
      2. dršťková polévka
    - ii. kuřecí stehno a zeleninu
    - iii. Vařím zeleninu: salát, mrkev, hrášek (peas), rajčata (tomatoes), lilek (egg plant), **cibule** (onion), cuketa, **okurka** (cucumber, pickle), **česnek**, patizon, paprika, zelí
    - iv. koření (spice): pepř
    - v. Jím houby (mushrooms), paprika: bílá, žlutá, červená.
  - l. **Ne, nemám.** Proč ne?
    - i. Protože moc nespím, musíme se moc učit.
    - ii. Nerada cvičím.
    - iii. Kouřím.
    - iv. Piju.
      1. Jak často? Obvykle 3–4 **za týden**?
      2. Kolik pijete? 4–5 piv, dvě piva... litr dva vína. Víno jen občas, s holkami, s masem, se steakem, s muži
    - v. **Nesportuju.**
      1. **Proč?** Nemám čas. Jsem student medicíny.

2.
  - vi. Necvičím.
  - vii. Mám stres.
  - viii. Nespím.
  - ix. Jím nezdravé jídlo.
    1. obrovské (giant) snídaně
    2. bavorská snídaně: bílá klobása
    3. uzeniny: klobása, párek (+250 Kč/kg)
2. Jaký je hlavní **rozdíl (difference)** mezi způsobem života, který jste měl/a dříve, a teď během studia medicíny?
  - a. Ne, je to stejný... 😊
  - b. Spíte stejně dlouho? Ano, 7–8 hodin
  - c. Mám méně času na spaní.
  - d. Zhoršuje se to.
3. Máte rád/a české jídlo? Co vám chutná a co vám nechutná?
  - a. nejlepší české jídlo: všechno od babičky, babička má 87 let a má moc zkušeností (experience)
  - b. koláče, buchty, pečený králík
  - c.
4. V čem je **stejná (same)/podobná (similar)/jiná (different)** vaše národní kuchyně?
  - a. japonská kuchyně: jiná; v čem? Jíme moc rýži a ryby. Nejíme **tučné** (fatty) jídlo.
  - b. italská kuchyně: záleží na regionu, na severu (north) je podobná, na jihu (south) u moře je moc jiná
  - c. německá kuchyně: je blízko českému jídlu; německá specialita:
    - i. vuřt = buřt
    - ii. ČR nemá dobrý chleba
    - iii. kvásek: yeast

Listen to the dialogue and fill in the gaps. ([link](#))

**Lékař:** Dobrý den, pane Málku. Mám tu **VÝSLEDKY** (1) krevních testů z laboratoře. Všechno je v pořádku, máte jen zvýšený cholesterol.

**Pacient:** Znamená to, že musím držet dietu?

**Lékař:** Měl byste **OMEZIT** (2) živočišné tuky. To znamená jíst méně uzenin, červeného masa, tučných mléčných výrobků a snažit se trochu více **POHYBOVAT** (3).

**Pacient:** Pane doktore, celý den v práci **SEDÍM** (4). Pracuji v kanceláři, je to pro mě těžké. A mám také hrozně rád česká jídla: omáčky, salámy, uzeniny.

**Lékař:** Pane Málku, musíte se nad svým zdravotním stavem **ZAMYSLET** (5). Máte zvýšený cholesterol, vysoký krevní tlak a nadváhu. Víím, že je to těžké. Ale měl byste **DRŽET** (6) dietu a zkusit **ZHUBNOUT** (7), aby se snížila hladina cholesterolu.

**Pacient:** No dobře, **ZKUSÍM** (8) to.

**Lékař:** Dám vám kontakt na nutričního terapeuta. Určitě vám **POMŮŽE** (9), hlavně ze začátku.

**Pacient:** Dobře, děkuji moc. Budu se **SNAŽIT** (10).

**zkusit:** to try (one-time, one shot: zkusit boty v obchodě, zkusím to nové pivo...)

**snažit se:** to try (longterm: snažím se zhubnout, snažím se jíst zdravě)

**omezit:** tuky, alkohol, cukr nebo sladkosti (sweets), kávu, cigarety, prokrastinaci (Petr Ludwig: prodává leštěné **prdy** – polished farts)

**mléčné výrobky** (dairy products): mléko, sýr, máslo, kefir, smetana, jogurt, tvaroh – **plno/tučný** (full fat)  
vejce

pečivo (bakery stuff): **dort, chleba** (mouka, sůl, kvásek, voda),

živočišné **tuky** (animal fat): **máslo** (butter), **sádlo** (**animal's fat: lard**), škvarky (fat)

**maso**: jídlo z masa řízek

**uzeniny** (meat products): *slanina* (bacon), *salámy, párky (hubený) × klobása (tlustý), anglická slanina, chorizo, šunka*

**lahůdky/delikatesy**: delicious products:

- chlebíčky, ruské vejce, rybí **salát**, pomazánka (spread)
  - **lahůdkové** droždí (yeast)
- párek (200 Kč/kilo) a hořčice (mustard)
- bufet na hlavním nádraží: maso, uzeniny, občerstvení
- tatarák: Stopkova pivnice, Whiskey bar, který neexistuje

Listen to the dialogue once more and answer the questions.

1 Co ukázaly krevní testy pana Mála? **VŠECHNO JE V POŘÁDKU, MÁ JEN ZVÝŠENÝ CHOLESTEROL**

2 Jaké změny ve stravě\* mu doporučuje lékař? A) **OMEZIT ŽIVOČIŠNÉ TUKY (ANIMAL FAT)**, B) **DRŽET DIETU**, C) **ZHUBNOUT**

3 Co dělá pan Málek v práci? **PRACUJE V KANCELÁŘI**

4 Jaká jsou jeho oblíbená jídla? **ČESKÁ JÍDLA: OMÁČKY, SALÁMY, UZENINY**

5 Jaké hlavní problémy má pan Málek? A) **ZVÝŠENÝ CHOLESTEROL**, B) **VYSOKÝ KREVNÍ TLAK**. C) **NADVÁHU**

6 Jak si může pan Málek snížit cholesterol? A) **DRŽET DIETU**, B) **ZHUBNOUT**

7 Kdo mu pomůže? **NUTRIČNÍ TERAPEUT**

\*diet, food

Fill in the gaps (use given nouns, do not change their form). There are two extra words

*výsledky, pohybu, životosprávu, nadváhu, terapeuta, váhu, váze, postavy, hladina, výška*

1. Můj bratr měří 170 cm, je střední **POSTAVY**.
2. Je to dobré, pane Nováku, **HLADINA** vašeho cholesterolu se snížila.
3. Už tady máme **VÝSLEDKY** vašich krevních testů.
4. Měl byste trochu změnit vaši **ŽIVOTOSPRÁVU**, začínáte tloustnout.
5. Pane Nováku, váš BMI je 27, 5. Máte **NADVÁHU**, musíte zhubnout.
6. Když ležím nebo sedím, je to dobré, ale při **POHYBU** je to horší.
7. Paní Horká, ubýváte nebo přibíráte na **VÁZE**?

8. Dám vám kontakt na nutričního **TERAPEUTA**, zavolejte mu.

Cvičení (TM, page 86-88).

**1 Fill in the gaps. Choose from the following:**  
*operaci, pomoci, kritickém, pořádku, uzdravte, zlepšuje*

- ПОМОЦЬ*
- Po nehodě je pacient v \_\_\_\_\_ stavu.
  - Pacient bude muset jít na \_\_\_\_\_.
  - Brzy se \_\_\_\_\_!
  - Tyhle tablety by vám měly \_\_\_\_\_.
  - Váš zdravotní stav se \_\_\_\_\_.
  - Do týdne to bude v \_\_\_\_\_.

2 Revise comparisons of the adjectives DOBRÝ, ŠPATNÝ and the adverbs DOBŘE, ŠPATNĚ.

<i>adjective</i>	dobrý (good)	lepší (better)	nejlepší (the best)
<i>adjective</i>	špatný (bad)	horší (worse)	nejhorší (the worst)
<i>adverb</i>	dobře (well)	lépe/líp (better)	nejlépe/nejlíp (best)
<i>adverb</i>	špatně (badly)	hůř(e) (worse)	nejhůř(e) (worst)

**Note:**

mnohem lepší/lépe = much better, mnohem horší/hůř = much worse  
trochu lepší/lépe = a bit better, trochu horší/hůř = a bit worse

Je mi dobře.	<i>I am well.</i>
Je mi líp/lépe.	<i>I am better.</i>
Je mi špatně.	<i>I feel sick.</i>
Je mi hůř/e.	<i>I feel worse.</i>
Je vám dobře?	<i>Are you ok?</i>
Je vám lépe?	<i>Do you feel better?</i>
Je vám špatně?	<i>Are you sick?</i>

**Choose the right word:**

- Od rána je mi špatný/špatně.
- Je vám dnes lepší/lépe?
- Po operaci se cítím mnohem lepší/lépe.
- Cítíte se dobrá/dobře?
- Dnes je lepší/lépe den než včera.
- Po jídle je mi mnohem horší/hůř.
- Je vám dobrá/dobře?
- Jídlo v nemocnici je dobrá/dobře.



3 Match the Czech sentences with their English translations.

1. Dnes je mi mnohem hůř.	a. I've got better medication now.
2. Je to o trochu lepší.	b. My breathing is worse at night.
3. V noci se mi dýchá hůř.	c. It's a bit better.
4. Nejlépe je mi doma.	d. I feel better.
5. Je mi lépe.	e. I feel very bad.
6. Je mi moc špatně.	f. Today I feel much worse.
7. Mám teď lepší léky.	g. I feel best at home.
8. Je mi dobře.	h. I feel well.

4 Work in pairs.

**2 Answer the following questions (make complete sentences):**

1. Kolik měříte? \_\_\_\_\_
2. Kolik vážíte? \_\_\_\_\_
3. Sportujete pravidelně? \_\_\_\_\_
4. Jíte zdravě? Držíte někdy dietu? \_\_\_\_\_
5. Chodíte pravidelně na preventivní prohlídky? \_\_\_\_\_

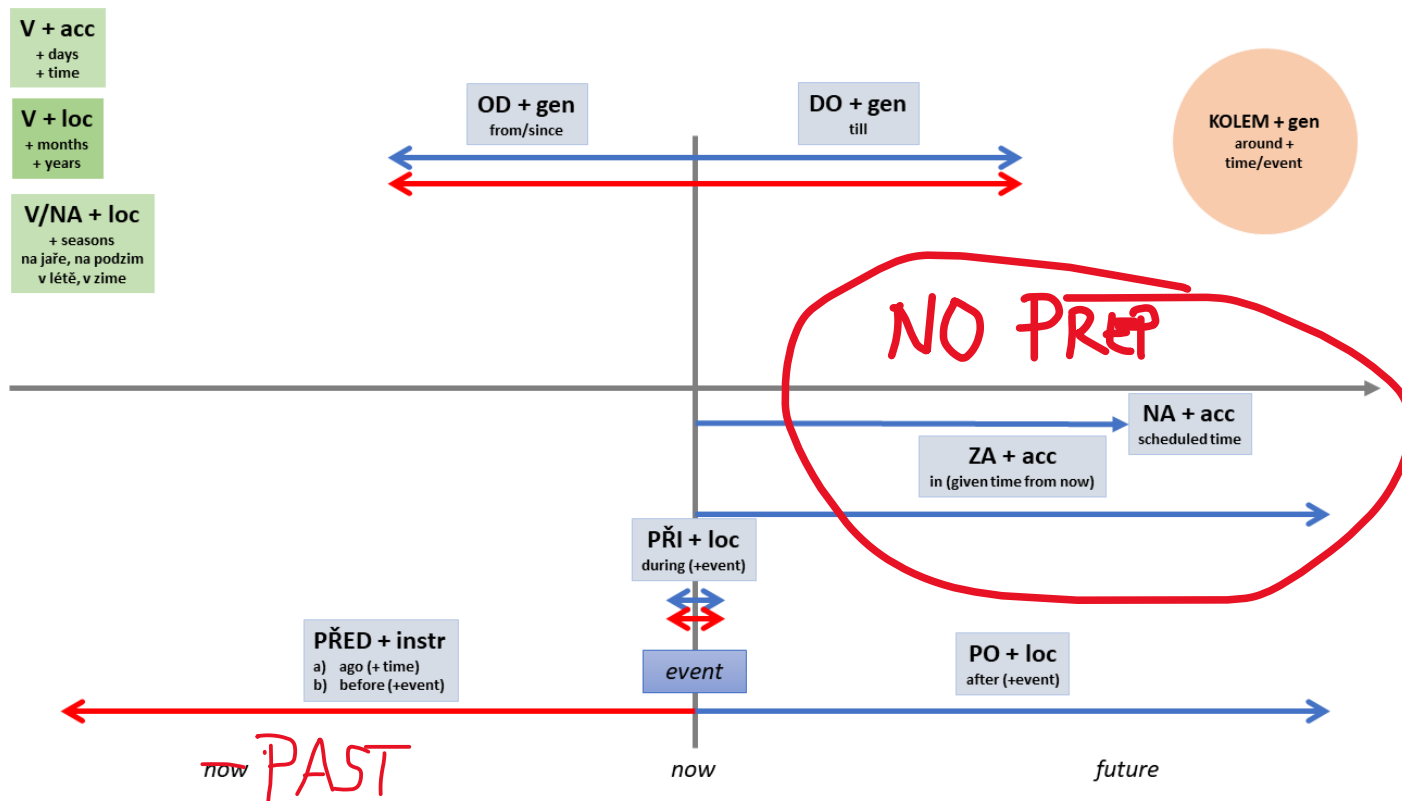
preventivní prohlídka

- u praktického lékaře: krevní tlak, krevní testy, poslouchá srdce a plíce
- u gynekologa: prevence rakoviny děložního čípku
- prevence rakoviny varlat, rakoviny prsu

**4 Act out a conversation between a doctor and a patient. The doctor should use at least one of these phrases:**

*musíte; nesmíte; měl byste; neměl byste; nemůžete*

## TIME EXPRESSIONS WITH PREPOSITIONS



### Genitive (after BĚHEM, OD, DO, KOLEM)

1 Use the word in brackets in the correct form.

1. Od **MINULÉHO LÉTA** (minulé léto) mám nový byt.
2. Co jste dělali během **ZIMY** (zima)?
3. Od **PŘÍŠTÍHO PÁTKU** (příští pátek) nebudu v Brně.
4. Do **NEDĚLE** (neděle) se musím učit.
5. Během **MINULÉHO ROKU** (minulý rok) jsem byla dvakrát na návštěvě v Londýně.
6. Sejdeme se kolem **PÁTÉ HODINY** (pátá hodina).

### Locative (V/VE, O, PO, PŘI, NA)

2 Use the word in brackets in the correct form.

1. Co budete dělat o **VÍKENDU** (víkend)? – V **SOBOTU** (sobota) budu doma a v **NEDĚLI** (neděle) půjdu do bazénu plavat.
2. Pacientovi bylo po **OPERACI** (operace) špatně.
3. Po **JÍDLE** (jídlo) mě pálí žába.
4. Při **PRÁCI** (práce) jsem poslouchal hudbu.
5. V **LÉTĚ** (léto) budeme cestovat po České republice.
6. Na **JAŘE** (jaro) mám obvykle alergii na pyly.

### Instrumental (PŘED)

3 Use the word in brackets in the correct form.

1. Před **CHVÍLÍ** (chvíle) přišel kamarád na návštěvu.
2. Rodiče přijeli před **TÝDNEM** (týden).
3. Před **OPERACÍ** (operace) nic nejzte a nepijte.
4. Ten film začal před **HODINOU** (hodina).
5. Vzala jsem si lék před **VEČEŘÍ** (večeře).
6. Můj syn se narodil před **ROKEM** (rok).

#### **NA, ZA (+ accusative), NO PREPOSITION**

4 Complete the sentences with correct preposition: NA, ZA or - .

1. Moje babička bude mít **ZA** týden operaci žlučníku.
2. **X** příští měsíc pojedu **NA** dva týdny do Francie. *to spend two weeks there*
  - a. **X** příští měsíc pojedu **X** dva týdny do Francie. *going there will last 2 weeks*
3. Kdy přijdeš domů? – **ZA** chvíli, teď je 6 hodin, budu doma v 6:10.
4. **X** jak dlouho zvracíte? – Už tři dny.
  - a. **ZA** jak dlouho (po jídle) zvracíte? Začínám zvracet 5 minut po jídle.
5. Moje sestra poletí **NA** dva roky do USA, bude tam studovat. *to spend two yrs there*
  - a. Moje sestra poletí **ZA** dva roky do USA. *in two yrs (from now)*
6. **ZA** tři roky budu dělat poslední zkoušku a potom budu hledat práci.

5 Underline the correct preposition.

1. Babička se narodila před/v/do roce 1948.
2. Po/-/V loni jsme dělali zkoušku z patologie.
3. Od/v/za tři roky skončím studium medicíny a budu hledat práci.
4. Hledali jsme práci a po/před/za měsíce jsme ji našli.
5. Po/-/před rokem jsme byli na krásné dovolené v Indonésii.
6. Do/V/Od roku 2018 bydlím v Brně a studuju.
7. V nemocnici máme praktické lekce už -/v/do měsíc.
8. V/Za/- **letos** mě čeká zkouška z farmakologie, musím ji udělat -/na/za čtyři měsíce, v/od/do únoru.
  - a. v/od/do února