

## Týden 9: ZDRAVOTNÍ STAV (TM U12)

Čarodějnice: a witch

Něco: dobrého, sladkého...

Vejce: smažené vejce = ox eye, omeleta, míchaná vejce, vařené vejce: natvrdo (5 minut), naměkko (3 minuty), na hniličku (1 minuta)

Kniha: Vejce, 100 receptů

Byly Velikonoce, mám doma 15 vajec natvrdo

### Conversation before listening. Work in groups.

1. Myslíte si, že máte **zdravou životosprávu**?
  - a. Co je to zdravá životospráva?
    - i. Zdravá správa života 😊
    - ii. Nekouřit
      1. Nekouřit vůbec NIC NIKDY.
      2. Moje praprababička kouřila od 14 let celý život, zemřela ve 111.
        - a. 1 cigaretu večer jako odměna (reward)
        - b. Něco, na co se těšíte
        - c. Kdyby nekouřila, nezemřela by...
    - iii. Sportovat
      1. Jak moc?
      2. Aspoň (minimálně) 3–4× týdně, 150 minut za týden
      3. Co všechno je sport? Každá fyzická aktivita:
        - a. Uklízet? Možná
        - b. Chůze: **10 000 kroků**; 30 minut každý den – lepší než auto
        - c. Jak moc **intenzivně** sportovat?
          - i. 150 minut normální aktivita
          - ii. 70 intenzivní cvičení
            1. 0– nedělám nic
            2. 20 – už nemůžu nic dělat
            3. Běh
            4. Crossfit
            5. Box / boxovat
            6. Bojové sporty
            7. Vodní pólo
    - iv. Jíst dobře
      1. Jíst pravidelně: 5× denně
      2. **Ovoce**: není sladké? Zdravý cukr
      3. Zelenina
      4. Denní norma **živin** < žít (nutrients):
        - a. Ovoce
        - b. Zelenina
        - c. Bílkoviny = proteiny

- d. Vlákna = fiber
- e. Vitamíny
- f. Karbohydráty
- g. Tuky: satureovaný, nesatureovaný
  - i. Živočišné: Máslo, mléko, steak
    - 1. **Mléčné výrobky:** smetana, máslo, mléko, sýr, kysaná smetana, jogurt, kysané mléko = kefir, acidofilní mléko... tvaroh
  - ii. Rostlinné: olej; olivový olej není typický, je zdravý; slunečnicový olej, řepkový olej
- 5. **Mastné** (greasy) × tučné (Fatty)
- 6.
- v. Nepít, jenom vodu;
  - 1. 2 piva za (tý)den
  - 2. Staré pivo
  - 3. Co je dobré pít? Vodu.
    - a. Čistou vodu
    - b. Voda z kohoutku: na fakultě jo, ale někde ne
  - 4. Co je špatné pít?
    - a. Pivo: jedno pivo za den je fajn
    - b. Alkohol: sklenice vína je fajn → **šláftruňk**
    - c. Dna: gout < alkohol + maso
    - d. Velký systém:
- vi. Nemít stres
  - 1. Jak to udělat?
    - a. Šláftruňk
    - b. Sportovat
    - c. Meditace
    - d. Životní balance / rovnováha
    - e.
- vii. Cvičit mozek
  - 1. Číst knihy
  - 2. Sudoku
  - 3. Dívat se na filmy
  - 4. Dělat matematiku
  - 5. TSP: Test studijních předpokladů
    - a. Filosofovat: talk philosophical bullshit
    - b. Dělat filosofii
- viii. Mít dobré sociální vztahy
  - 1. Mít kamarády
  - 2. Jít na pivo
    - a. Ředitel velké firmy
      - i. Nemá si s kým promluvit, zajít někam na pivo, tak mi řekni, co je to za život?
  - 3. Poznávat nové lidi
- ix. Nemít psychické potíže
- b. Musíte mít čas!
  - i. Spát dobře: **8 nebo 9** hodin

- ii. Někdy o víkendu
- iii. Co je spát? Nevím, neznám to...
- iv. Kdo dobře spí? **Miminka**, malé děti
- v. SMRT je věčný spánek (eternal)
  - 1. Sen: a dream × noční můra < moira
  - 2. Usnout: to fall asleep
  - 3. Zesnout: to pass away
- 2. Jaký je hlavní rozdíl mezi způsobem života, který jste měl/a dříve, a teď během studia medicíny?
- 3. Máte rád/a české jídlo? Co vám chutná a co vám nechutná?
- 4. V čem je stejná/podobná/jiná vaše národní kuchyně?

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**. Vím, 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 (once) < zkouška (Exam)

**Snažit se:** to try (long term)

Myslet: myslím na pivo

Zamyslet: think structured



Držet dietu:

- Jakou dietu?

- Keto dieta
- Středozevní dieta
- Vegetariánská dieta
- Tekutá strava

Omezit: reduce (consumption) → tuky, cukry, cigarety, alkohol  
 MASO A **Uzeniny**: salám, klobása, párky, slanina, utopenec,  
**Zabijačka** = slaughtering the pig

- Jitrnice
- Jelito
- Škvarky
- Sádlo
- Tlačenka
- 

MASO: vepřové, hovězí, kuřecí

Listen to the dialogue once more and answer the questions.

1 Co ukázaly krevní testy pana Málka?

2 Jaké změny ve stravě\* mu doporučuje lékař? A) \_\_\_\_\_, B) \_\_\_\_\_, C) \_\_\_\_\_

3 Co dělá pan Málek v práci? \_\_\_\_\_

4 Jaká jsou jeho oblíbená jídla? \_\_\_\_\_

5 Jaké hlavní problémy má pan Málek? A) \_\_\_\_\_, B) \_\_\_\_\_. C) \_\_\_\_\_

6 Jak si může pan Málek snížit cholesterol? A) \_\_\_\_\_, B) \_\_\_\_\_

7 Kdo mu pomůže? \_\_\_\_\_

\*diet, food

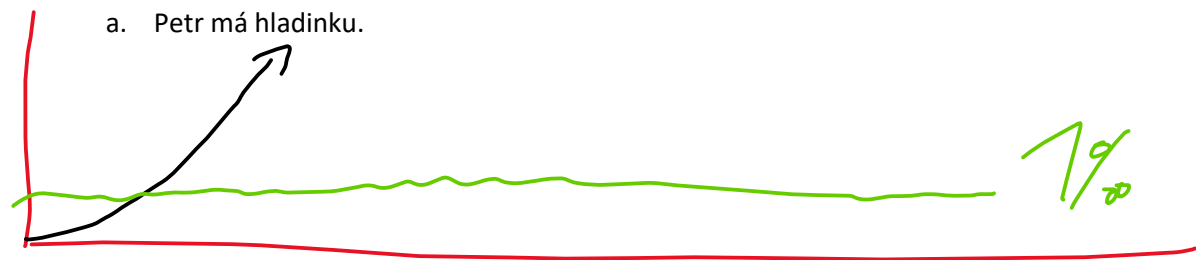
Fill in the gaps (use given nouns, do not change their form). There are two extra words

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

1. Můj bratr měří 170 cm, je střední **VÝŠKY / POSTAVY**.

- a. Postava = figura
- b. Malá/střední/vysoká postava
  - i. Hruška: pear
  - ii. Jablko
  - iii. Přesýpací hodiny
  - iv. Tvářička jako broskvička
- c. Velká postava: historicky

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 **VÁHU / 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**? ... váha

a. **Hubnete** nebo **tloustnete**?

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*

1. Po nehodě je pacient v \_\_\_\_\_ stavu.

2. Pacient bude muset jít na \_\_\_\_\_.

3. Brzy se \_\_\_\_\_!

4. Tyhle tablety by vám měly \_\_\_\_\_.

5. Váš zdravotní stav se \_\_\_\_\_.

6. Do týdne to bude v \_\_\_\_\_.

2 Revise comparisons of the adjectives **DOBŘÍ, 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 <u>dobře</u> .	<i>I am well.</i>
Je mi <u>líp/lépe</u> .	<i>I am better.</i>
Je mi <u>špatně</u> .	<i>I feel sick.</i>
Je mi <u>hůř/e</u> .	<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 dobry/dobře?
- Dnes je lepší/lépe den než včera.
- Po jídle je mi mnohem horší/hůř.
- Je vám dobry/dobře?
- Jídlo v nemocnici je dobré/dobře.

3 Cítím se lepší (člověk) = I feel like a better person × Cítím se **lépe** = I feel better

Po 5 pivech se cítím lepší.

Jídlo v nemocnici je dobré?

Nikdy jsem tam nejedl...

Různé diety: některé jsou moc dobré, některé vůbec

**UHO:** univerzální hnědá omáčka

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.

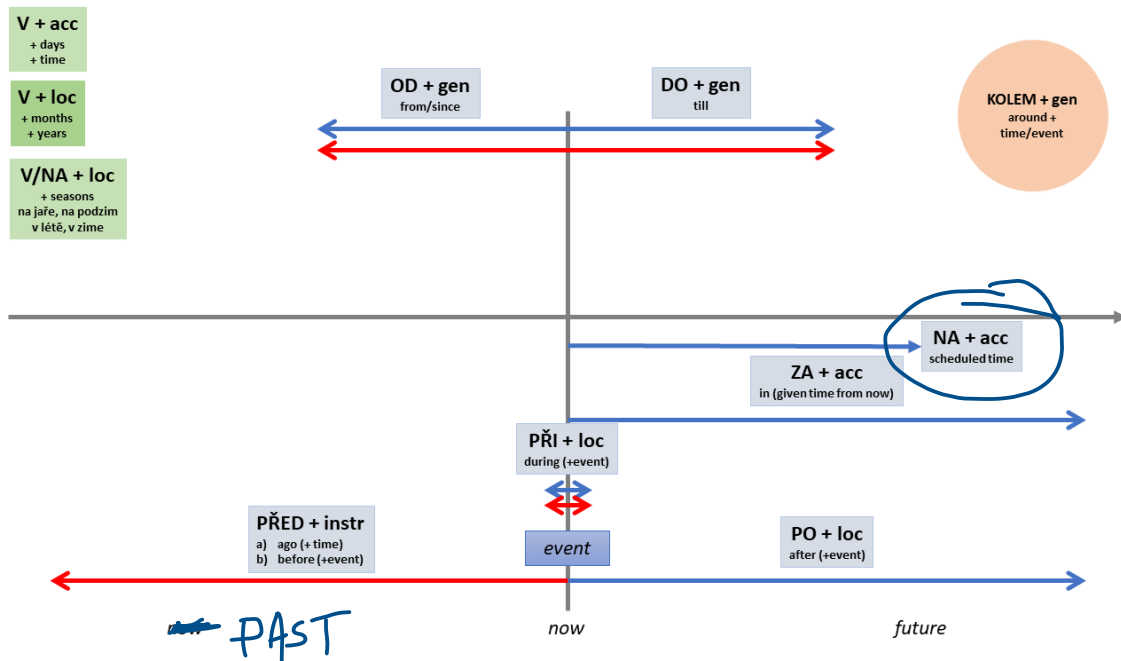
**2 Answer the following questions (make complete sentences):**

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

**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



- za pět **let** (acc): in 5 years
- před pěti **lety** (instr): 5 years ago
- v pěti **letech** (loc): at the age of 5
  - v devadesátých letech: in 90s

Fill in the preposition (or no preposition)

1. **PŘED** týdnem jsem přijel z Londýna, jsem v Brně už **X** týden.
2. **NA** jak dlouho chceš jet na hory? – Asi **NA** celý víkend. *To spend a weekend there*
3. Půjdeme na kávu? – Ano, můžeme, máš čas **PŘED** češtinou?
  - a. Po češtině
  - b. Na češtině → místo češtiny (instead of)
  - c. Při češtině
4. Teď nemám čas, můžete přijít **ZA** (asi) 20 minut?
  - a. Po 20 minutách
  - b. **Kolem + precise time:**
  - c. **Kolem 12.00 = 11.55–12.05**
5. Ten lék musíte brát **nalačno**, to znamená **PŘED** jídlem.
6. **OD** rána je mi špatně, pane doktore.
7. Bylo mi špatně \_\_\_\_\_ celé dopoledne.
8. \_\_\_\_\_ jídle si vždycky dávám kávu.
9. \_\_\_\_\_ létě budu mít \_\_\_\_\_ 4 týdny volno.



10. \_\_\_\_\_ operaci bude mít lékař dva asistenty.
11. Musím mít všechny kredity \_\_\_\_\_ konce zkouškového období (exam period).
12. \_\_\_\_\_ lednu jsem byl v Alpách.
13. \_\_\_\_\_ poledne se mi chce vždycky spát.
14. \_\_\_\_\_ obědě si dám dvacet (dát si dvacet = take a nap).
15. \_\_\_\_\_ 10 let budu mít velkou rodinu.
16. Onemocněl jsem \_\_\_\_\_ 6 lety.
17. \_\_\_\_\_ operaci jsem byl ještě dva dny v nemocnici.