

## Здорóвье и болéзни

1170



Витя болéет.  
Vítá stůně.

Когдá человек заболéет, он чóвствует себя плóхо. У него болíт головá, гóрло или живóт. У него высóкая темперáтура и нáсморг. Ему нáдо идтí к врачó. Врач осмóтит его и выпишет рецéпт.

В аптéке человек купит лекáрства: таблётки, кáпли и другíе. Нескóлько дней нáдо принимáть лекáрства и лежáть в постéли. Пóсле этóго человек выздорóвевает и опяť чóвствует себя хорóшо.

Ёсли заболéвание серъёзное, человекá полóжат в болíницу. Там ему бóдут делáть укóлы, постáвят кáпельницу.

Ёсли заболéвание опáсное, то возмóжна хирургическая оперáция.

**A** Pomocí slovníku rozříd' slova na dvě skupiny.

ангина, перелóm, грипп, вóвих, простúда, растяжение свúзок, инфáркт, сáхарный диабет, рéзаная рáна, аппендицít, ушиб, язва желóдка, ссáдина, мигрень, воспалéние лёгких, ожóг, нáсморг

болéзнь	травма

**B** Jaký lékař co léčí?

1. хирург
2. окулист
3. отоларинголог
4. участкóвый врач *лéчит*
5. дермáтолог
6. кардиóлог
7. стоматóлог

- а) проблемы с кóжей
- б) простúду, грипп
- в) сёрдце
- г) глазá
- д) зóбы
- е) вóвихи и перелóмы
- ж) úши, гóрло, нос

**C** Vyber správnou odpověď.

Кудá пойдёт человек с рецéптом?

- а) в болíницу
- б) в поликлинику
- в) в аптéку

Krátké tvar  
odtržením  
V mužské  
Tvar žensk  
Tvar střed  
Množné č  
Přídavná j  
U krátkých  
vkladné s  
(bolná –

**D** Tvoř

Vzor:

1. гóр
2. бол
3. зд
4. пол
5. вре
6. вн
7. хор

**E** Dopř

боль  
1. Há  
segó  
дóль  
5. И  
здор  
óчен



**F** Dopř

1. УГ
6. Лк
8. Дк

**G** Dopř

1. Й
- нед
- не ...

Krátké tvary přídavných jmen se tvoří od plných tvarů přídavných jmen jakostních odtržením koncovek.

V mužském rodě je nulová koncovka (*красивый – красив*).

Tvar ženského rodu: m. r. + koncovka **-а** (*красив – красива*)

Tvar středního rodu: m. r. + koncovka **-о** (*красив – красиво*)

Množné číslo: m. r. + koncovka **-ы/-и** (*красив – красивы*)

Přídavná jména v krátkém tvaru se nesklonují. Vystupují ve větě pouze v roli přísudku.

U krátkých tvarů muž. r., jejichž kmen v plných formách končí na skupinu souhlásek, se často objevují vkladné samohlásky **о, е, ё** (v ž. a stř. r. a v mn. čísle mizí) – *больной – болен* (*больна – больно – больны*).

### D Tvoř věty podle vzoru.

Vzor: *красивая девушка – Эта девушка красива.*

1. горькое лекарство –

2. больной человек –

3. здоровый юноша –

4. полезный продукт –

5. вредная привычка –

6. внимательная медсестра –

7. хорошие советы –

### E Doplň do vět vhodné tvary níže uvedených přídavných jmen.

больной – болен, здоровый – здоров, вредный – вреден, полезный – полезен

- Нашей бабушке 85 лет, она ..... – у неё слабое сердце.
- Марина не придёт сегодня в школу, потому что она ..... 3. .... люди проживут дольше.
- В городе эпидемия гриппа, но в нашей семье все пока .....
- Избавьтесь от ..... привычек.
- Эта привычка ..... для здоровья.
- Покупайте только ..... продукты.
- Пейте морковный сок, он очень .....



### ТАНАК:

зуб бо*л*ит

человек бо*л*еет } Infinitiv je stejný: болеть

vazba: (у кого?) бо*л*ит зуб

### F Doplň do vět vhodný tvar slovesa болеть.

- У Пети ..... живот.
- Света не пойдёт на дискотеку, она .....
- У меня ..... горло.
- Я ..... уже целую неделю.
- У дедушки ..... зuby.
- Люди, которые не занимаются спортом, часто .....
- Вы часто ..... ?
- Дима, ты часто ..... ?

**болеть** – 1. bolet, 2. být nemocný, stonat  
**заболеть** – onemocнѣт

### G Doplň do vět správný tvar slovesa болеть nebo заболеть.

- Ира начала чихать и кашлять, она .....
- Ира ..... уже вторую неделю.
- Наш папа ....., и его положили в больницу.
- Раньше папа никогда не .....

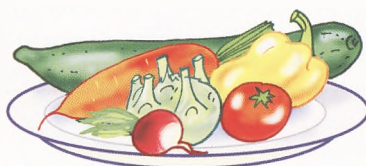


## Здоровый образ жизни

0180



заниматься спортом  
*sportovat*



здоровое питание  
*zdravé stravování*



личная гигиена  
*osobní hygiena*

Здоровый образ жизни – это правильное питание, движение, полноценный сон, личная гигиена и отсутствие вредных привычек, таких как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков.

Нам надо есть много овощей и фруктов, вместо красного мяса нужно есть белое или рыбу, вместо жира употреблять растительное масло.

Нам надо побольше двигаться, например, заниматься спортом, чтобы быть в форме. Нам нужно следить за своим весом. Если у человека избыточный вес или ожирение, у него могут развиваться хронические заболевания, и тогда ему придётся всю жизнь лечиться.

Сон очень важен для человека. Во время сна тело отдыхает. Надо ложиться спать всегда в одно и то же время и спать 7–8 часов в сутки. Если человек постоянно недосыпает, он может серьёзно заболеть.

Личная гигиена важна не только для того, чтобы человек был чистый, но она является также профилактикой многих инфекционных и кожных заболеваний.

**A** Прочти si úryvek básně a vyber správnou odpověď'.

0190 Это:

- а) реклама мыла
- б) описание физических упражнений в воде
- в) стихи о личной гигиене

Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться  
В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, в ручейке, в океане, –  
И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде –  
Вечная слава воде!



Корней Чуковский, «Мойдодыр»

**B** Pověz o svém životním stylu.

- a) Ты ведёшь здоровый образ жизни?  
 б) Если нет, то что тебе мешает?  
 в) Что надо делать, чтобы вести здоровый образ жизни?



**ТАНАК:** (кому?) надо/нужно/придётся + infinitiv

**C** Převeď věty do budoucího času. Slova v závorce napiš ve správném tvaru.

1. (Мы) надо было больше двигаться. – .....  
 2. (Натáша) надо было сходить к врачу. – .....  
 3. (Витя) нужно было принимать лекарства. – .....  
 4. (Вы) нужно было есть здоровую пищу. – .....

**D** Převeď věty do minulého času. Slova v závorce napiš ve správném tvaru.

1. (Нина) придётся идти к стоматологу. – .....  
 2. (Андрей) придётся соблюдать диету. – .....  
 3. (Я) придётся отказаться от сладкого. – .....  
 4. (Ты) придётся все выходные пролежать в постели. – .....

**E** Doplň do vět vhodná slovesa ve správném tvaru a označ přízvuk.

*идти – ходить*

1. По улице ..... Валера. 2. Валера всегда ..... в школу по этой улице.  
 3. Я часто ..... в бассейн. 4. Сегодня я ..... с подружкой в кино. 5. По  
 пятницам мы ..... на дискотеку. 6. Завтра мы ..... в музей. 7. В какой  
 класс ты .....? 8. Ты ..... с нами на стадион? 9. Наталья Петровна, вы  
 ..... на прогулку? 10. Вы часто ..... на прогулку?

*бежать – бегать*

11. Саша каждое утро ..... в парке. 12. Вот он уже ..... обратно.  
 13. У меня нет времени, я ..... на занятия. 14. Я ..... очень быстро.  
 15. Куда ты .....? 16. Ты ..... только летом или зимой тоже? 17. Люди  
 ....., чтобы быть в форме. 18. Люди ..... в магазин, чтобы спрятаться  
 от дождя.

*плыть – плавать*

19. По реке ..... стая диких уток. 20. Утки хорошо ..... 21. По морю  
 ..... корабль. 22. Корабли ..... вокруг света. 23. Сережа часто  
 ..... в бассейне. 24. Сейчас он ..... по третьей дорожке. 25. Ты уже  
 отлично ..... 26. Ты ..... последние 25 метров.

**F** Rozlušti hádanku.

Дождик тёплый и густой:  
 Этот дождик не простой,  
 Он без туч, без облаков,  
 Целый день идти готов.

**дождь – dešť**



## Закáливание

d200

Чтобы не болеть, надо закаляться. Закáливание – это тренировка защитных сил организма. Для закалывания используют естественные факторы природы – воздух, воду, солнце. Главная профилактическая роль закалывания – предупреждение болезней. Закалённый человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Он менее восприимчив к различным заболеваниям: гриппу, катару верхних дыхательных путей, пневмониям.



зимнее купание  
zimní koupání

**A** Použij slovník a přelož následující slova a výrazy.

1. закаляться – .....
2. закалывание – .....
3. закалённый – .....
4. тренировка – .....
5. организм – .....
6. защитные силы – .....
7. профилактика – .....
8. предупреждение болезней – .....
9. восприимчивость – .....
10. восприимчивый – .....

**B** Poslechni si text «Зимнее купание» a vyber správné odpovědi.

- d210
1. Люди, которые купаются в ледяной воде, называются  
а) тюлени  
б) киты  
в) моржи
  2. Начинать закаляться можно, когда  
а) человек болен  
б) человек здоров  
в) независимо от состояния здоровья
  3. После купания в ледяной воде надо пить  
а) горячий чай  
б) холодный лимонад  
в) фруктовый сок



**ТАНАК:** Tvoření rozkazovacího způsobu. Tvoříme od 1. os. j. č.

Koncovka je přízvučná: (я) пиш-у́, звон-ю́

Vyměnit koncovku za **-и** nebo **-ите**: пиш-и́! пиш-и́те! звон-и́! звон-и́те!

**Pozor, výjimka:** сто-ю́ – сто-и́! сто-и́те! бо-ю́-сь – бо-и́сь! бо-и́тесь!

**C** Převeď věty do rozkazovacího způsobu.

Vzor: Лю́да пи́шет письмо́. – Лю́да, пиш-и́ письмо́!

1. Я звоню́ подру́ге. – .....
2. Са́ша идёт к врач-у́. – .....
3. Моржи́ плыв-у́т к бе́регу. – .....
4. Я бег-у́ по тропи́нке. – .....
5. А́ня звонит дру́гу. – .....
6. Степа́н стои́т у вхо́да. – .....
7. Лю́ди говор-я́т об эколо́гии. – .....
8. И́горь лежи́т в больни́це. – .....
9. Све́та живёт в Москве́. – .....
10. Ко́ля посмо́трит фотогра́фии. – .....
11. До́ктор осмо́трит пацие́нта. – .....
12. Вале́рий не ку́рит. – .....
13. Миша́ и Га́ля не бо-я́тся водо́й. – .....

**D** Převeď přímou řeč do nepřímé pomocí spojky **чтобы**.

Vzor: До́ктор мне сказа́л: «Лежи́ в постэ́ли!» – До́ктор сказа́л, что́бы я лежа́л в постэ́ли.

1. Ма́ма нам сказа́ла: «Помо́йте посу́ду!»  
– .....
2. Врач сказа́л Степа́ну: «Приним-а́й лека́рства!»  
– .....
3. Учи́тель физкульту́ры нам сказа́л: «Закаля́йтесь!»  
– .....
4. В журна́ле напи́сано: «Е́шьте здоро́вую пи́щу!»  
– .....
5. Па́па сказа́л Мари́не: «Заним-а́йся спо́ртом!»  
– .....
6. Врач сказа́л Викто́ру Петро́вичу: «Бо́льше дви́гайтесь!»  
– .....
7. До́ктор сказа́л нам: «Бу́дьте здоро́вы!»  
– .....
8. Друг напи́сал мне в письме́: «Не боле́й!»  
– .....
9. Все врач-и́ сове́туют нам: «Не ку́рите!»  
– .....