

Семинар 12

Повторение

Совсем недавно мы с нетерпением ждали тёплого лета, но уже конец осени, и зима на носу. На улице сильно похолодало, дует ветер, где-то уже идёт снег, а нам пора думать о своём здоровье. Ведь это самое ценное, что у нас есть. Как говорится в одной поговорке, здоровье дороже всего – его ни за какие деньги не купишь. Особенно в осенних и зимних месяцах стоит задуматься над тем, как защитить себя от простуды и гриппа.

Чтобы не пролежать всю зиму в кровати и не ходить по врачам, необходимо прежде всего тепло одеваться. Не забывайте надевать шапку, шарф и перчатки. Они спасут вас от ненастной погоды. Следует также принимать витамин С. Для этого кушайте лимоны, грейпфруты, апельсины, мандарины, клубнику, малину или принимайте витамин в таблетках. Он поможет защитить ваш организм от вирусов. Чтобы не заболеть, также нужно много пить. В день рекомендуется выпивать 6-8 стаканов воды, чая или сока. В течение дня врачи советуют несколько раз мыть руки тёплой или горячей водой. Таким образом вы не заразитесь от заболевших знакомых, друзей или случайных прохожих.

Источник: Belyntseva, O., Janek, A. Učebnice současné ruštiny. 1. díl. Brno: Computer Press, 2009. S. 210.

Россия – крупнейшая страна мира. Она расположена в восточной части Европы и северной части Азии. Население России составляет 142 миллиона человек. Температура воздуха на западе и востоке может отличаться на 50 градусов по Цельсию. Главой государства и гарантом Конституции, прав и свобод человека и гражданина является Президент РФ. Россия – страна с богатыми традициями. Среди самых известных религиозных праздников Рождество Христово и Пасха. Рождество является главным христианским праздником. Пасха – праздник Светлого Христова Воскресения – важнейшее событие года для православных христиан. Символы Пасхи – крашеные яйца и пасхальные куличи. 1 января в России встречают Новый год. Это самый большой праздник в году. Важнейшие персонажи этого праздника – Дед Мороз и Снегурочка. Они раздают детям подарки.

Источник: Belyntseva, O., Janek, A. Učebnice současné ruštiny. 1. díl. Brno: Computer Press, 2009. S. 377–379.