

Úloha č.4

Ročník: štvrtý

Úroveň: B1

Téma: Забота о здоровье

Забота о здоровье



В настоящее время всё больше и больше людей считают **заботу о здоровье** своей главной задачей. Большое счастье – **быть здоровым**. Мы можем работать, общаться, путешествовать, заниматься спортом.

Но хотя в настоящее время у нас больше возможности есть только **здоровую пищу**, принимать нужные витамины, всё больше людей **болеют расстройствами нервной системы, сердечными заболеваниями, страдают от ожирения**. А всё потому, что вокруг очень много соблазна. В магазинах очень много всяких сладостей, огромное количество разных фруктов и овощей. Хочется всё попробовать. Кроме того, у нас часто нет времени. Мы едим, глотая пищу, часто на ходу. Многие пытаются загнать стресс плиткой шоколада или чипсами у телевизора. И получается, что мы сами **портим своё здоровье**.

Когда люди **больны**, они обращаются к **участковому врачу-терапевту**. А он в свою очередь, если это необходимо, посылает их к **врачу-специалисту**. Важно вовремя обратиться к врачу, чтобы **избежать важных заболеваний и осложнений**.

Выучите новые слова

заболеть má dva významy:

заболеть (чем) - ochoriť na
čo

заболеть - začať bolieť,
rozboľieť, ochoriť

Sloveso болеть má tiež dva
významy:

болеть (чем) – byť chorý na
čo

болеть – bolieť

existuje aj význam (за кого,
что) – byť niečí fanúšik,
používa sa najmä v športe.

časovanie slovesa: я бо́лею,
ты боле́ешь, он боле́ет, мы
боле́ем, вы боле́ете, они
боле́ют

- аптека lekáreň
- лекарство liek
- лекарство в свободной продаже voľnopredajný liek
- лекарство только по рецепту liek iba na lekársky predpis (recept)
- рецепт recept
- Здесь рецепт платный? Platí sa tu za recept?
- Входит это в медицинское страхование? Hradí to zdravotná poisťovňa?
- таблетка tabletka
- капли kvapky
- полоскание kloktadlo
- микстура от кашля sirup proti kašľu
- пастилки pastilky
- мазь от ожогов masť na popáleniny
- бинт obvaz
- пластырь náplast'
- вата vata

полезные предложения

- **Мне нужно это лекарство.**
Potrebujem tento liek.
- **Мне нужен рецепт.** Potrebujem recept.
- **Мне нужно лекарство от морской болезни.** Potrebujem liek na morskú chorobu.
- **Мне нужно что-нибудь от поноса.** Potrebujem niečo proti hnačke.
- **Мне нужно что-нибудь от укачивания (кинетоза).**
Potrebujem niečo proti nevoľnosti pri cestovaní.
- **Мне нужно что-нибудь от боли.**
Potrebujem niečo proti bolesti.
- **Мне нужно что-нибудь от зубной боли.** Potrebujem niečo proti bolesti zubov.
- **Мне нужно что-нибудь от головной боли.** Potrebujem niečo proti bolesti hlavy.
- **Мне нужно что-нибудь от кашля.** Potrebujem niečo proti kašľu.
- **Мне нужно какое-либо снотворное.** Potrebujem nejaké tabletky na spanie.
- **Как принимать это лекарство?**
Ako mám užívať tento liek?
- **Могу это принимать вместе с...?**
Môžem ho užívať spolu s...?

Опишите, что изображено на отдельных картинках?

Что вы делаете для поддержания своего здоровья?



Как нужно жить человеку, чтобы остаться здоровым?

- Расскажите о своём дневном режиме.
- Опишите, в каком случае нужно идти к врачу, что происходит в приёмной и кабинете врача и где мы получаем лекарства
- Какие распространённые заболевания беспокоят людей?



Zadanie na domácu úlohu

- Ešte raz si pozrite humorné situácie u lekára
- Pomenujte jednotlivých lekárov podľa špecializácie
- Popíšte problémy, s ktorými pacienti prišli za lekárom
- Vypíšte slová a frázy súvisiace so zdravím

В России вы заболели, разыграйте диалог доктора и пациента на приёме у врача в поликлинике. Расскажите о своих проблемах и поговорите о том, что вы делаете для поддержания своего здоровья?



«У врача»

- - Следующий!
- - Можно? Здравствуйте, Николай Федорович!
- - Как зовут тебя?
- - Костя.
- - И что у нас случилось?
- - Температура, слабость, носоглотка так и горит
- - Бери сразу термометр, меряй температуру. Покажи горло!
- - А-а-а!
- - Все с тобой ясно. Я открываю тебе больничный с сегодняшнего дня. Дай сюда термометр! Так, 37.9...
- - Чем лечиться?
- - Выписываю тебе амизон три раза в день - это от температуры. Также интерферон три раза в день. Более пей жидкости: чай с липовым цветом, морс какой-то кисленький, чай с ромашкой, чай с лимоном. Купи витамин С в аптеке и ешь.
- - Больше ничего не надо?
- - Ничего. Не вздумай сам антибиотики глотать. У тебя, Костя, грипп! Видишь, какая очередь в коридоре? Эпидемия!
- - Когда снова приходить?
- - Три дня сиди дома, никуда не ходи. Иначе могут быть осложнения. Ко мне явишься в четверг, я с восьми утра буду принимать. Все, давай домой!
- - До свидания!

Проверьте себя

- Как вы себя чувствуете? На что вы жалуетесь? Что у вас болит?
- Расскажите о своём образе жизни. Можно его считать здоровым?
- Какие болезни и травмы вы перенесли в детстве?
- Когда вы болели в последний раз?
- Как часто вы ходите к зубному врачу?
- Лежали вы когда-нибудь в больнице?

...a ešte zopár slov o zdraví...

- **zdravie** → опасным для здоровья
- **pripit' na zdravie** → выпить за здоровье
- **chrániť svoje zdravie** → беречь свое здоровье
- **starosť o zdravie** → забота о здоровье
- **zdravie** → здоровье
- **skazit' zdravie** → испортить здоровье
- **podlomiť si zdravie** → надорваться
- **môžete byť bez obáv o jeho zdravie** → о его здоровье вы можете не беспокоиться
- **je nebezpečný pre**
- **chatrné zdravie** → слабое здоровье
- **upevniť si zdravie** → укрепить свое здоровье
- **krehké zdravie** → хрупкое здоровье
- **prit'uknúť si na zdravie** → чокнуться за здоровье
- **šetriť si zdravie** → щадить свое здоровье

**Pokúste sa jednotlivé
slovné spojenia použiť vo
vlastných vetách.**

Zadanie na domácu úlohu

- Pripravte si rozprávanie o zdravom životnom štýle
- Opíšte svoj životný štýl s dôrazom na správnu životosprávu
- Zostavte podobný dialóg