









Lekce 26: Zdraví a životní styl

1. Sport a hry
2. Zdraví a stres
3. Všechno zlé je k něčemu dobré
4. Důležité výrazy a fráze
5. Test

1. Sport a hry

Jaká je to sportovní aktivita? Doplňte. Poslouchejte a opakujte.

volejbal tenis fotbal hokej běh lyžování
plavání cyklistika

			
26_1_1 běh	26_1_2 lyžování	26_1_3 plavání	26_1_4 cyklistika
			
26_1_5 hokej	26_1_6 fotbal	26_1_7 tenis	26_1_8 volejbal

Spojte názvy sportů a aktivity.

chůze	skákat bungee jumping	chodit
běh	chodit	běhat
box	dělat karate	boxovat
karate	hrát golf	dělat karate
bungee jumping	lyžovat	skákat bungee
jumping		
lyžování	jezdit na kole	lyžovat
golf	běhat	hrát golf
jízda na kole	boxovat	jezdit na kole

Co potřebujete ke sportu? Spojte vybavení a sport.

kolo, helma	lyžování	cyklistika
míč, branka	hokej	fotbal
puk, hokejka	fotbal	hokej
lyže, hůlky	cyklistika	lyžování
raketa, míček, síť	plavání	tenis
plavky, brýle	tenis	plavání

26_2 Poslouchejte dialog s lékařem. Vyberte, o jakém sportu mluví.

They click on what they hear.

běh	lyžování	plavání	jízda na kole	hokej	fotbal	tenis
	box					

T_26_2 Poslouchejte ještě jednou. Jaký sport je podle lékaře vhodný? Jaký naopak nedoporučuje?

To be filled in in any order.

chůze rafting běh jízda na kole turistika plavání golf
karate bungee jumping box

vhodný sport	nevhodný sport
chůze	rafting
běh	karate
jízda na kole	box
turistika	bungee jumping
plavání	
golf	

T_26_2 Poslouchejte ještě jednou. Vyberte, co slyšíte.

Pane doktore, jaký sport je **nejzdravější** / nejrychlejší / nejhorší?

Není možné vybrat nejznámější / nejlepší / nejzdravější sport.

Nedoporučuju profesionální / **adrenalinové** / rychlé aktivity jako bungee jumping.

Život se sportem je rychlejší / vyšší / **zdravější** než bez sportu.

GRAMATIKA: Porovnejte základní formy adjektiv s jejich komparativy a superlativy, například:

zdravý – **zdravější** – **nejzdravější**

dobrý – **lepší** – **nejlepší**

O komparaci adjektiv více [zde](#). GG 15. 2

Doplňte komparativ a superlativ adjektiv.

horší nejpomalejší rychlejší dražší nejlepší nejzajímavější nejmenší
větší

základní tvar adjektiva	komparativ	superlativ
rychlý	rychlejší	nejrychlejší
pomalý	pomalejší	nejpomalejší
zajímavý	zajímavější	nejzajímavější
drahý	dražší	nejdražší
malý	menší	nejmenší
velký	větší	největší
dobrý	lepší	nejlepší
špatný	horší	nejhorší

Porovnejte sporty. Procvičujte komparativ adjektiv.

Hokej je (rychlý) **rychlejší** než fotbal.

Běh je (zdravý) **zdravější** než box.

Tenis je (zajímavý) **zajímavější** než volejbal.

Chůze je (pomalý) **pomalejší** než běh.

Lyžování je (drahý) **dražší** než turistika.

Odpovězte. Jaký sport je podle vás...

There is no correct solution here.

...nejzajímavější?

...nejnudnější?

...nejnebezpečnější?

...nejdražší?

...nejzdravější?

2. Zdraví a stres

Co je to? Doplňte.






diář

sport

snídaně

spánek

komunikace

				
snídaně	sport	spánek	diář	komunikace

26_3 Artur Klaus jde k doktorovi, bolí ho hlava a záda. Poslouchejte a odpovězte.

Artur je programátor. ANO/NE
 Artur hodně sportuje. ANO/NE
 Artur žije zdravě. ANO/NE
 Bolesti má asi ze stresu. ANO/NE



Čtete dialog. Doplňte otázky doktora.

A snídáte? Sportujete? Kolik hodin denně sedíte u počítače? Vy jste programátor, že?

Artur: Pane doktore, poslední dobou mě hodně bolí záda i hlava. Zkoušel jsem jít i na masáž, ale pomohlo to jen na chvíli. Nemohl byste mi napsat nějaké prášky?

Pan doktor: Vy jste programátor, že?

Artur: Ano, máte dobrou paměť!

Pan doktor: Kolik hodin denně sedíte u počítače?

Artur: No vlastně celý den. Máme náročné projekty, tak někdy musím pracovat i v noci.

Pan doktor: Sportujete?

Artur: Někdy si zajdu na fotbal nebo squash, ale poslední dobou nemám vůbec čas. Často nestihnu ani oběd.

Pan doktor: A snídáte?

Artur: Na to taky nemám čas.

Pan doktor: Víte, já si myslím, že prášky ty vaše potíže nevyřeší. Ta bolest může být způsobená stresem, přepracováním a nezdravým životním stylem. Doporučuju vám víc relaxovat, sportovat, prostě žít zdravěji. Kdyby se to nezlepšilo, pošlu vás na další vyšetření.

26_3 Poslouchejte ještě jednou. Vyberte správnou možnost.

Zkoušel jsem jít **na** / do / pro masáž.

Pomohlo to jen za / pro / **na** chvíli.

Máme náročné prášky / **projekty** / masáž.

Někdy si zajdu **na** / pro / do fotbal.

Poslední dobou nemám vůbec **čas** / jídlo / stres.

Nestihnu / napíšu / nevyřeší ani oběd.

Doporučuju vám víc pracovat / hledat / **relaxovat**.

Artur hledá informace, jak se méně stresovat. Čtete text z časopisu Tělo a duše. Doplňte titulky k odstavcům.

Žijte zdravě a bez stresu!

Udělejte si radost. Komunikujte s kamarády a rodinou. Naučte se říkat ne.
 Odpočívejte. Plánujte. Snídejte. Buďte aktivní.

1. Snídejte.

Zdravá snídaně je základ pro celý den. Vaše tělo potřebuje ráno energii. Budete se cítit lépe a mít lepší náladu.

2. Plánujte.

Rozdělte si práci na několik menších úkolů a naplánujte si časový harmonogram, nemusíte všechno dělat najednou. Zapište si do diáře, kdy chcete pracovat a kdy odpočívat. Nezapomeňte na cvičení.

3. Buďte aktivní.

Chodte do práce pěšky, nejezděte výtahem. Sportujte.

4. Komunikujte s kamarády a rodinou.

Mluvte o svých problémech. Když je toho na vás moc, budete mít pocit, že na to nejste sami.

5. Udělejte si radost.

Udělejte něco pro sebe, přečtěte si knihu nebo časopis, uvařte si čaj, sedněte si na gauč, jděte do kina nebo si kupte něco hezkého.

6. Naučte se říkat ne.

Nemusíte dělat všechno, o co vás někdo požádá. Myslete na sebe.

7. Odpočívejte.

Relaxujte a nezapomeňte na kvalitní spánek.

GRAMATIKA: Porovnejte infinitivy a imperativy sloves z textu, například:

žít – žijte!

udělat si – udělejte si!

komunikovat – komunikujte!

naučit se – naučte se!

Více o pravidlech pro tvoření imperativu najdete [zde](#). GG 20. 5

Spojte.

Snídejte. Budete mít

pěšky.**lepší náladu.**

Rozdělte si

knihu.**práci.**

Zapište si do diáře, kdy

na sebe.**chcete pracovat.**

Chodte do práce

lepší náladu. **pěšky.**

Mluvte

chcete pracovat. **o svých problémech.**

Přečtěte si

práci.**knihu.**

Myslete

o svých problémech.**na sebe.**

GRAMATIKA: Porovnejte infinitiv a imperativ následujících sloves:

plánovat – plánujte!

udělat – udělejte!

mluvit – mluvte!

přečíst – přečtěte!

nezapomenout – nezapomeňte!

Více o pravidlech pro tvoření imperativu najdete [zde](#). GG 20. 5

Co můžete dělat ve volném čase? Doplněte slovesa.

tancovat

snídat

sportovat

vařit

spát






mluvit






cestovat

plánovat

studovat










poslouchat

				
snídat	sportovat	spát	plánovat	mluvit

				
studovat	cestovat	poslouchat	tancovat	vařit

Co řeknete jako příkaz? Doplňte imperativ.

cestujte! mluvejte! plánujte! poslouchejte! snídejte! spěte!
sportujte!
vařte! studujte! tancejte!

				
snídejte!	sportujte!	spěte!	plánujte!	mluvejte!
				
studujte!	cestujte!	poslouchejte!	tancejte!	vařte!

Více o pravidlech pro tvoření imperativu najdete [zde](#). GG 20. 5

Pozorujte imperativy sloves, jejichž slovní kořen končí ve 3. osobě plurálu na 1 konsonant.
Doplňte podle modelu.

[They will need Czech letters here.](#)

infinitiv	3. osoba plurálu (oni-forma)	imperativ (ty): 0 koncovka	imperativ (vy): koncovka -te
chodit	chodí	chod!	chodte
učit se	učí se	uč se!	učte se!
psát	píší	piš!	pište!
mluvit	mluví	mluv!	mluvte!
vařit	vaří	vař!	vařte!
pít	pijou, pijí	pij!	pijte!
sportovat	sportují, sportují	sportuj!	sportujte!
studovat	studují, studují	studuj!	studujte!
cestovat	cestují, cestují	cestuj!	cestujte!
plánovat	plánují, plánují	plánuj!	plánujte!

VŠIMNĚTE SI: Některá slovesa mají v 1. osobě singuláru a 3. osobě plurálu 2 formy, například studovat: studuju, studuji a studují, studují. Formy vpravo jsou typické pro psaný jazyk.

Pozorujte imperativy sloves, jejichž slovní kořen končí ve 3. osobě plurálu na 2 konsonanty.
Doplňte podle modelu.

[They will need Czech letters here.](#)

infinitiv	3. osoba plurálu (oni-forma)	imperativ (ty): koncovka -i	imperativ (vy): koncovky -ěte/-ete
číst	čtou	čti!	čtěte!
spát	spí	spi!	spěte!
myslet	myslí	mysli!	myslete!

Tvořte imperativy sloves, jejichž slovní kořen končí ve 3. osobě plurálu na -ají. Doplňte podle modelu.

They will need Czech letters here.

infinitiv	3. osoba plurálu (oni-forma)	imperativ (ty): koncovka -ej	imperativ (vy): koncovka -ejte
snídat	snídají	snídej	snídejte!
udělat	udělají	udělej	udělejte!
poslouchat	poslouchají	poslouchej	poslouchejte!

Co radí doktor pacientům? Tvořte formy imperativu (vy).

(Chodit) **Chodte** každý den na procházku

(Vařit) **Vařte** zdravá jídla!

(Sportovat) **Sportujte!**

(Plánovat) **Plánujte** si den.

Ráno (snídat) **snídejte.**

(Spát) **Spěte** každý den aspoň 7 hodin!

(Učit se) **Učte se** relaxovat, (poslouchat) **poslouchejte** hudbu nebo (číst) **čtěte** knihy.

Procvičujte nepravidelné formy imperativu. Doplňte.

snězte! budte! mějte! přijď! hrajte/hrejte! jez! kup!

infinitiv	imperativ (ty)	imperativ (vy)
být	bud'	budte!
jíst	jez!	jezte!
hrát	hraj!/hrej!	hrajte!/hrejte!
koupit	kup!	kupte!
mít	měj!	mějte!
přijít	přijď!	přijďte!
sníst	sněž!	snězte!

GRAMATIKA: Nepravidelné formy imperativu je třeba se naučit nazpaměť.

VŠIMNĚTE SI:

1. Sloveso jít má imperativ **jděte!** [děte!], **jdi!** [di!], ale také **běžte!** **běž!**

2. Pamatujte si často používaný příkaz: **pojdte sem!** **pojd' sem!**, který znamená XXX. Všimněte si také výslovnosti v běžně mluvené češtině: **pojdte sem!** [pojtesem], **pojd' sem!** [pocem].

Co říkají rodiče dětem? Tvořte formy imperativu (ty).

Já se chci dívat na televizi. – Ne, (jít) **jdi** spát!

Já už tu polévku nechci. – Jen ji hezky (sníst) **sněž!**

Mami, já ti musím ještě říct... – Ano, ale až sníš ten rohlík, ano? Teď (jíst) **jez** a (nemluvit) **nemluv.**

Dneska přijdu v deset, můžu? – Ne, to je moc pozdě. (Přijít) **Přijď** už v devět.

Já nevím, co mám dělat. Nudím se! – Hezky si (hrát) **hraj/hrej** a (být) **bud'** hodný.

Tak já jdu do školy. – Dobře. Ahoj a (mít) **měj** se hezky!

3. Všechno zlé je k něčemu dobré

Co znamená fráze „Všechno zlé je k něčemu dobré“? Vyberte správnou možnost.

A picture of a fit middle-aged woman, like this:



„Všechno zlé je k něčemu dobré“ znamená...

Zlý člověk může být i dobrý.	Když je ti špatně, musíš jíst dobré jídlo.	Špatná situace může mít pozitivní aspekty.
------------------------------	--	--

Co souvisí se zdravým životním stylem a co s nezdravým? Doplňte.

To be filled in in any order.

sladkosti nemoc sport fyzická kondice pravidelné porce
 nadváha
 stres posilovna kolo slazené nápoje dobrá nálada tučná jídla

nezdravý životní styl	zdravý životní styl
nemoc	pravidelné porce
nadváha	sport
stres	posilovna
slazené nápoje	kolo
sladkosti	dobrá nálada
tučná jídla	fyzická kondice

Čtěte příběh paní Marie Králové. Odpovězte.

Proč začala Marie cvičit a zdravě jíst?

Protože měla nadváhu a necítila se dobře.	Protože měla dobrou náladu a motivaci.
---	--

Fit middle-aged woman



Marie má zajímavou práci, hodného manžela a dva dospělé syny. Před dvěma lety onemocněla. Lékař diagnostikoval poruchu metabolismu a řekl jí, že bude muset do konce života brát hormonální léky. Marie se ale rozhodla s diagnózou bojovat. Hledala informace, prošla detoxikační

dietou a psychoterapií. Po roce a půl překvapený lékař vysadil hormonální terapii a konstatoval, že se Marie uzdravuje. Marie byla velmi šťastná, že je zdravá, ale vadilo jí, že kvůli lékům hodně přibrala, a proto se necítila dobře ani fyzicky, ani psychicky. Řekla si, že když vyhrála nad nemocí, vyhraje i nad nadváhou.

Jako malá hodně sportovala – jezdila na kole, plavala a cvičila aerobik, ale kvůli nemoci a nadváze neměla dobrou kondici. Rozhodla se zase běhat a plavat a začala chodit do posilovny. Cvičí čtyřikrát týdně, hodně chodí pěšky a snaží se být aktivní. Radikálně změnila jídelníček. Dřív hodně pracovala, stresovala se, nesnídala, pila hodně kávy a málo vody. Jedla hlavně večer nebo v noci. Teď si musela si zvyknout na pravidelné porce šestkrát denně. Každý večer si připravovala jídlo na další den. Tučná smažená jídla vyměnila za grilované maso a zeleninu. Přestala pít slazené nápoje a jíst sladkosti. Nejhorší byl začátek – měla pomalý metabolismus, a proto nehubla tak rychle, jak by chtěla. Ale zlepšila se jí fyzická kondice, nálada a taky motivace. Za tři měsíce zhubla 15 kg a konfekční velikost 42 vyměnila za 38.

Díky nemoci a boji s nadváhou pochopila, že když člověk něco opravdu chce, dokáže udělat neuvěřitelné věci. A taky že všechno zlé může být k něčemu dobré.

Čtete text ještě jednou. Co je/není pravda?

Marie před dvěma lety dostala těžkou nemoc.	ANO/NE
Marie musí celý život brát léky.	ANO/NE
Marie se uzdravila.	ANO/NE
Marie nikdy nesportovala.	ANO/NE
Změnila jídelníček.	ANO/NE
Zhubla 38 kg.	ANO/NE
Marie si myslí, že dokáže udělat neuvěřitelné.	ANO/NE

Čtete text ještě jednou. Vyberte správnou možnost.

Marie má dva malé / **dospělé** / krásné syny.
 Doktoři jí řekli, že musí jíst / **brát** / pít léky.
 Rozhodla se zvyknout si / běhat / **bojovat** s nemocí.
 Vyhrála **nad** / pod / před nemocí.
 Kvůli nadváze neměla dobrou nemoc / porce / **kondici**.
Přestala / začala / skončila pít slazené nápoje.
 Zlepšila se jí fyzická kondice a taky nadváha / **nálada** / jídelníček.
 Myslí si, že všechno nové / staré / **zlé** je k něčemu dobré.

Jak Marie změnila životní styl? Doplňte, co dělala dřív a co dělá teď.

nesnídala jedla sladkosti jí zeleninu pila hodně kávy
 4x týdně cvičí stresovala se každý den si připravuje jídlo jí 6x denně

Co dělala dřív?	Co dělá teď?
pila hodně kávy	cvičí 4x týdně
stresovala se	každý den si připravuje jídlo
jedla sladkosti	jí zeleninu
nesnídala	jí 6x denně

Doplňte otázky.

Jak často Na co Kam Jaký Jak Co Kolik

Jak se Marie cítila? – Špatně.
Jaký měla životní styl? – Nezdravý.
Kam začala chodit? – Do posilovny.
Jak často cvičí? – Čtyřikrát týdně.
Na co si musela zvyknout? – Na pravidelné jídlo.
Co bylo nejhorší? – Začátek.
Kolik kilo zhubla? – Patnáct.

Jaká byla Marie dřív a jaká je dneska? Procvičujte komparativ.

štíhlá – štíhlejší

šťastná – šťastnější

zdravá – zdravější

veselá – veselejší

atraktivní – atraktivnější

4. Důležité výrazy a fráze

adrenalinové aktivity

bojovat s nemocí

brát léky

dokázat neuvěřitelné věci

projít psychoterapií

vyhrát nad nemocí

zlepšit fyzickou kondici

změnit jídelníček

zvyknout si na pravidelné jídlo

Buďte aktivní.

Doporučuju vám víc relaxovat.

Kdyby se to nezlepšilo, budeme hledat dál.

Komunikujte s kamarády.

Máme náročné projekty.

Naučte se říkat ne.

Někdy si zajdu na fotbal.

Poslední dobou nemám vůbec čas.

Udělejte si radost.

Všechno zlé je k něčemu dobré.

Zkoušel jsem jít na masáž.

Test

Jak se méně stresovat? Vyberte správnou možnost.

Každé ráno **snídejte** / obědvajte / komunikujte.

Zapomeňte / **plánujte** / **nezapomeňte** na cvičení.

Chodte **pěšky** / autem / výtahem.

Udělejte / **mluvte** / kupte / o svých problémech.

Udělejte si / kupte si / uvařte si radost.

Mluvte / **naučte se** / myslete říkat ne.

Doplňte imperativ.

				
sníd e j te!	sport u j te!	sp ě t e!	plán u j te!	ml u v te!

				
stud u j te!	cest u j te!	poslouch e j te!	tanc u j te!	va ř t e !

Jaký je to sport? Napište.

HĚB – běh

KLICYKASTI – cyklistika

ŽOLYNÍVÁ – lyžování

TABLFO – fotbal

TSINE – tenis

JOHEK – hokej

Porovnejte. Napište adjektivum s opačným významem.**Například:** Hokej je rychlejší než fotbal. Fotbal je pomalejší.Chůze je pomalejší než běh. Běh je rychlejší.Běh je levnější než lyžování. Lyžování je dražší.Vídeň je větší než Praha. Praha je menší.Petr je mladší než Tereza. Tereza je starší.Naše auto je lepší než vaše. Vaše auto je horší.**Zdraví a životní styl. Spojte fráze.**

brát	s nemocí léky
bojovat	léky s nemocí
vyhrát	jídelníček nad nemocí
zlepšit	na pravidelné jídlo fyzickou kondici
změnit	neuvěřitelné věci jídelníček
zvyknout si	nad nemocí na pravidelné jídlo
dokázat	fyzickou kondici neuvěřitelné věci