



6. lekce

A 6.1 Žijete zdravě?– Pan Černý

Délka audia: 01:23

Reportérka: Dobrý den, máte čas na krátký rozhovor?

Pan Černý: Ano, mám čas. Můžete se ptát.

Reportérka: Dobře, děkuju. Kolik je vám let?

Pan Černý: Je mi 42.

Reportérka: Co pro vás znamená žít zdravě?

Pan Černý: Člověk musí pravidelně jíst, pravidelně spát, hodně chodit a často sportovat. Nesmí kouřit a nesmí moc pít alkohol.

Reportérka: A vy tak žijete?

Pan Černý: No... Já musím hodně pracovat a někdy špatně spím. A taky nemám moc čas na sport. Jen o víkendu chodím běhat nebo plavat. Jezdit na kole mě moc nebaví.

Reportérka: A do práce chodíte pěšky, nebo jezdíte autem?

Pan Černý: Většinou jezdím autobusem, auto nemám. Někdy chodím pěšky, když na to mám čas.

Reportérka: A co jíte?

Pan Černý: Jím asi docela zdravě, často jím zeleninový salát. Maso jím málo, určitě ne každý den.

Reportérka: Jak často jste nemocný?

Pan Černý: Moc často ne, možná jednou za rok mi není dobře a mám trochu rýmu. Takže asi nežiju tak moc nezdravě.

Reportérka: To je dobře. Tak hezký den a děkuju za váš čas!

Pan Černý: Vám taky hezký den. Na shledanou.

A 6.2 Žijete zdravě? – pan Fiala

Délka audia: 01:16

Reportérka: Dobrý den, máte prosím čas na dvě nebo tři otázky?

Pan Fiala: Dobrý den. Ano, mám asi pět minut.

Reportérka: Můžu prosím vědět, kolik je vám let?

Pan Fiala: Je mi 39.

Reportérka: Žijete zdravě?

Pan Fiala: Asi moc ne.

Reportérka: Proč myslíte?

Pan Fiala: Moc necvičím, nebaví mě to. Každý den hodně používám počítač, a to je špatné pro oči a taky pro záda.

Reportérka: Rozumím vám. Taky musím každý den používat počítač. Říkáte, že moc necvičíte. Co to znamená? Chodíte cvičit aspoň někdy?

Pan Fiala: Někdy cvičím sám doma. Na cvičení nechodím. Někdy taky jezdím na kole.

Reportérka: A kouříte?

Pan Fiala: Bohužel ano. Můj lékař mi říká, že mám méně kouřit, ale když pracuju, tak musím kouřit. Pomáhá mi to, když mám stres.

Reportérka: A jaké jídlo jíte? Jíte zdravě?

Pan Fiala: Zeleninu nejím skoro vůbec. Já mám rád maso. Burger si dám aspoň dvakrát za týden, ten mi moc chutná.

Reportérka: A zdravé jídlo vám nechutná?

Pan Fiala: Doma neumím vařit zdravě. A když jdu jíst ven, tak si většinou dám maso.

Reportérka: Tak vám děkuju za rozhovor!

Pan Fiala: Není zač, hezký den a na shledanou!

A 6.3 Posloucháme rádio Morava

Délka audia: 02:41

Kateřina Zelená: Posloucháte rádio Morava, já se jmenuju Kateřina Zelená a dnes tady mám pana doktora Jana Mladého. Pane doktore, jak můžeme žít zdravě?

Jan Mladý: Myslím, že žít zdravě není těžké.

Kateřina Zelená: A nemáte pro nás nějakou radu?

Jan Mladý: Mám pro vás tři jednoduché rady – důležité je hlavně sportovat a dobře jíst. A taky je důležité správně si mýt ruce.

Kateřina Zelená: Správně si mýt ruce?

Jan Mladý: Ano, to je moc důležité. Například když každý den jezdíte autobusem a špatně si myjete ruce, můžete potom mít problémy. Ruce si musíte mýt aspoň 40 vteřin a potřebujete mýdlo a teplou vodu.

Kateřina Zelená: 40 vteřin? Já si ruce asi tak dlouho nemyju! Tak děkuju za radu. A co ten sport?

Jan Mladý: Sport je skvělá věc. Nemusíte sportovat



každý den, ale například sportovat dvakrát nebo třikrát za týden taky pomáhá.

Kateřina Zelená: A jaký sport je dobrý pro zdraví?

Jan Mladý: Myslím, že každý sport je zdravý. Dobré je, když sportujete venku. Někdo rád hraje fotbal, někdo jiný rád cvičí nebo jezdí na kole. Například já hraju tenis. Sport nám může taky pomáhat, když máme stres nebo depresi. Stačí najít nějaký sport, který nás baví.

Kateřina Zelená: A jak máme sportovat, když už nám není 20 let?

Jan Mladý: Věk není důležitý! Znáám jednu paní, je jí už 90 let a sportuje každý den.

Kateřina Zelená: Opravdu každý den?

Jan Mladý: Ano! Věk je jen číslo.

Kateřina Zelená: A co když na sport nemáme čas?

Jan Mladý: Můžeme třeba chodit pěšky do práce, to je taky sport.

Kateřina Zelená: Vidíte, já vůbec nesportuju, ale chodím pěšky každý den.

Jan Mladý: Tak to děláte dobře.

Kateřina Zelená: A co jídlo? Jak máme jíst zdravě?

Jan Mladý: Důležité je jíst maso, ale taky zeleninu.

Maso nemusíme jíst často, ale není dobré nejíst ho vůbec.

Kateřina Zelená: A co sladké – například čokoláda nebo zmrzlina. To má skoro každý rád, ale je to pro nás dobré?

Jan Mladý: Když je nejíte každý den, proč ne. Je těžké žít jen zdravě. Třeba já jsem doktor, ale kouřím. Manželka mi pořád říká, že nemám tolik kouřit, ale znáte to, nikdo není dokonalý...

A 6.4 Posloucháme a opakujeme. Ř

Délka audia: 02:47

lékař, kuchař, zubař, řada, kuřátko, úřad
keř, dveře, vteřina, ředitel, zvíře, řeka
malíř, Jiří, dvířka, řidič, bratři, říjen
tchoř, oříšek, moře, císařovna, vepřový, křoví
uříznout, kuře, kukuřice, křupavý, umřu, utřu
obřad, dřevo, hřiště, chřest, křivý, mříže, příští, třetí,
otevřít, zřejmě
hořčice, bouřka, hořký, kuchařka, hřmí, buřt, křtiny,
řveš, neřvi

A 6.5 Posloucháme a opakujeme. Ř 2

Délka audia: 01:10

říkat, příliš, kouřit, chřipka, břicho, třeba, čtyři,
tři, předmět, přesně, přihláška, středa, potřebovat,
nejdříve, přítel, řízek, večere, kuře, dobře, příjmení