

Здоровье

бровь-и



ухо, уши

глаз-а

губа-ы

шея

лёгкие

сердце

желудок

тонкая
толстая
кишка

печень

почка-и

Организм человека

Прочитайте и опишите тело человека

В теле человека различают голову, шею, туловище, верхние и нижние конечности. Голова- основная часть, которая ведаёт всем организмом. Череп- это прежде всего « коробка», которая заполнена серым веществом – мозгом. Мозг – центральный отдел нервной системы и орган мышления и речи. В черепе расположены и другие не менее важные органы: глаза , слуховой орган – уши, нос – орган обоняния. Рот служит для питания. Внешнюю часть предохраняют губы. Верхняя часть головы покрыта волосами, которые являются её украшением. Голову с туловищем соединяет шея. От шейных позвонков идут ключевые кости. За ними – лопатки. К ключевым костям и лопаткам прикреплены передние конечности – руки. Грудные позвонки вместе с ребрами и грудиной образуют грудную клетку., которая охраняет ряд важных органов, например, самый важный орган – сердце. Сердце служит для перекачивания крови. Правую и левую сторону грудной клетки заполняют лёгкие, при помощи которых человек дышит. Под грудью расположена брюшная полость. В брюшной полости находятся органы пищеварения (желудок, тонкая кишка, толстая кишка, печень с жёлчным пузырём, поджелудочная железа), но и почки. В нижней части полости расположены половые органы и мочевой пузырь. Весь скелет и все органы покрыты мышцами.Верхнюю часть мышц покрывает жир.Сверху они покрыты кожей, которая защищает организм от внешних влияний.

Прочитайте диалоги и ответьте на вопросы

Иване не здоровится

И: Привет, Таня!

Т: Привет, Ивана! Как –то ты сегодня не очень хорошо выглядишь. Почему у тебя такой усталый и несчастный вид?

И: Мне сегодня как – то не здоровится, ужасная головная боль, сильный насморк, ломит всё тело, и очень болит горло.

Т: У тебя наверно начинается ангина или грипп. Тебе придётся сходить к врачу.

И: Схожу обязательно.

В кабинете у врача

В: врач

И: Ивана

В: Следующий!

И: Здравствуйте! Вот мой страховой полис.

В: Добрый день! Проходите, пожалуйста. На что вы жалуетесь?

И: Мне тяжело дышится. У меня очень болит голова и горло, всё тело ломит.

В: У вас есть температура?

И: Вчера у меня было тридцать восемь и семь.

В: Откройте рот, покажите язык. Разденьтесь до пояса. Я вас послушаю. Дышите глубже. Покашляйте. Повернитесь спиной. Лёгкие чистые.

И: Что это значит?

В: Значит, что в лёгких нет воспаления, но у вас грипп и воспаление горла. Я вам выпишу рецепт и бюллетень. Вы должны принимать антибиотики и полежать в постели дней пять. Кроме того принимайте аспирин и закапывайте в нос по две капли три раза в день. Пейте побольше, главное, чай с лимоном и мёдом. Приходите ко мне через пять дней.

И: Большое спасибо. До свидания!

В: До свидания!

В аптеке

А: аптекарь

И: Ивана

А: Добрый день!

И: Здравствуйте! Вот вам рецепт

А: Пожалуйста, ваши антибиотики и капли. Принимайте каждые 12 часов

И: Я бы хотела что-нибудь [от головной боли](#) и температуры и кашля.

А: Вот вам таблетки и капли, Принимайте 10 капель с небольшим количеством воды.

Платите 5 евро

И: До свидания

А: До свидания

Что правильно? Что неправильно?

1. Иване не здоровится
2. Врачу она сказала, что у неё болит желудок и её тошнит.
3. Врач её обследовал.
4. Врач сказал, что у неё воспаление лёгких
5. Ивана должна лежать в постели дней пять.
6. Ивана не должна оставаться дома
7. После врача она пошла в аптеку
8. Ивана должна принимать антибиотики каждые 6 часов.

Лексико- грамматические упражнения.

Запомните!

болеть чем – *byť chorý, mať chorobu*

заболеть чем – *dostať chorobu, ochoriieť*

болит, болят что у кого – *niekoho niečo bolí*

Я болею ангиной.

Я заболела ангиной.

У меня болит живот. У меня болят колени.

1. Дополните слово » болеть»

1. Что у вас? 2. Отецангиной.3. Я давно уже не, но мой брат
4. Бабушка жалуется, что у неё колени. 5. Всю ночь у меня голова. 6. У неё всё время что- то7. Мать уже несколько месяцев.

Запомните!

боль- bolešť

болезнь-choroba

2. Вставьте слова боль(боли) или болезнь

1. У меня сильныев желудке. 2. Этойон болеет уже с детства. 3. Я не спал всю ночь от невыносимой4. Желтуха - инфекционная5. Когда у вас начались? 6. Какие детские.....у вас были? 7. Не беспокойтесь..... скоро пройдут.

Запомните!

Спряжение глагола – принять - принимать

Значение: (vziať, prijať, ordinovať, schváliť)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. я приму | 1. мы примем |
| 2. ты примешь | 2. вы примете |
| 3. он примет | 3. они примут |

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. я принимаю | 1. мы принимаем |
| 2. ты принимаешь | 2. вы принимаете |

3. он принимает 3. они принимают

3. Дополните подходящую форму глагола «принять или принимать»

1. Ялекарство каждые 6 часов. 2. В десять часов она аспирин.
3. Они решение через неделю. 3. Больной лекарство вечером.
4. Какие лекарства вы? 5. Школьники участие в новогоднем празднике. 6. Мы с удовольствием её подарки. 7. Её сам президент.

4. Выразите своё удивление по образцу: Вы должны бросить курить. А почему должен?

1. Ей необходимо сходить к врачу. 2. Ему следует принимать лекарство. 3. Вам необходимо делать рентген лёгких. 4. Вам надо соблюдать диету. 5. Тебе нужно больше пить. 6. Тебе необходимо заниматься спортом.

5. Ролевые игры и ситуации.

1. У врача
2. В аптеке

6. Расскажите о том, как вы заболели, о ваших симптомах болезни и посещении врача.

Распространённые болезни

СПИД	AIDS	Ревматизм	reumatizmus
Астма	astma	Столбняк	tetanus
Бронхит	bronchitída	Туберкулёз	tuberkulóza
Артроз	artróza	Высокое давление	vysoký tlak
Диабет	cukrovka	Запор	zápcha
Мигрень	migréna	Воспаление лёгких	zápal pľúc
Бессоница	nespavosť	Язва желудка	žalúdočný vred
Инсульт	mozgová mŕtvica	Желтуха	žltáčka
Понос	hnačka	Грипп	chrípka
Рак	rakovina	Ангина	angína
Простуда	nachladnutie	Депрессия	depresia
Болезни сердца и сосудов srdcovo-cievne ochorenia			

Скажите, какие болезни вы преодолели?

Тексты для чтения

Закаливание как средство повышения и укрепления иммунитета

Важно помнить, что первым правилом закаливания является постепенность. Любые резкие шаги вроде обливания холодной водой могут привести не к здоровью, а к серьезной простуде. Иммунитет любит, когда закаливание идёт постепенно и снизу вверх - сначала обливайте ножки начиная с колен, потом от пояса, и только после этого можно обливаться или принимать прохладный душ полностью. Контрастный душ для повышения и укрепления иммунитета тоже подойдёт, но опять же, начинайте с малых разниц температур и постепенно, в течении 10-14 дней, делайте воду все более холодной.

Очень важен для иммунитета свежий воздух, причём чем активнее вы двигаетесь, тем лучше. Причём для укрепления, повышения иммунитета нужно не гулять, а идти быстро, чтобы дать организму определённую нагрузку. Наибольший эффект, конечно, дадут занятия активным спортом, фитнесом, танцами.

Хотите быть здоровыми - измените образ жизни. Ни в коем случае не курите. Постарайтесь как следует выспаться каждый день - сон в идеале должен быть крепким и довольно длительным. Стресс - главный враг иммунитета, гоните от себя подальше переживания и не нервничайте.

1. Опишите способ закаливания
2. Что ещё укрепляет иммунитет?

Укрепление и повышение иммунитета через пищу и лекарства

Пища должна быть натуральной, богатой витаминами и антиоксидантами, а это овощи и фрукты, мёд. Многие продукты обладают способностью повышать защитные силы организма. Как можно чаще включайте в рацион брокколи, морковь, клубнику, киви, тыкву, кедровые орехи, цитрусовые. Добавляйте в пищу как можно больше зелени - петрушки, укропа, корней и листьев сельдерея. Замечательный эффект даёт постоянное употребление тыквы, кабачков, патиссонов.

Большой плюс в повышение, укрепление иммунитета принесут полезные кисломолочные продукты, прежде всего живые йогурты и кефиры. Они заселяют желудочно-кишечный тракт «хорошими» бактериями.

Надо отдавать предпочтение маргарину, оливковому маслу, цельнозерновому хлебу, но ограничить употребление сладостей, соли, жирного мяса калорийных продуктов.

Природным натуральным средством, повышающим иммунитет, считаются травы и растения: эхинацея, женьшень, одуванчик, чеснок.

Известный испытанный способ защититься от болезней - сделать прививку. Взрослый сегодня может сделать прививку от гриппа или гепатита

И самое важное, как отмечают все специалисты, чтобы укрепить, повысить иммунитет нужны ... любовь и смех. Когда вас любят, целуют, когда вы занимаетесь любимым делом, когда вы смотрите на мир с улыбкой, смеетесь с друзьями – никакая зараза к вам не пристанет. Это подтверждённый наукой факт!

1. Какие продукты полезны для нас?
2. Какие природные средства укрепляют здоровье человека?

3. О чём надо помнить?