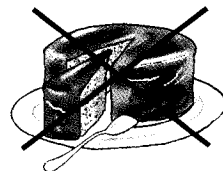


HEALTHY LIFE STYLE



1. What to do in order to stay healthy?
2. What do you think about vegetarians and vegans?
3. What to do in order to be and keep fit?

1. Being healthy is the most valuable thing we have. An old saying goes: "It is better to be poor and healthy than rich and sick." In order to stay healthy, it is advisable to have a healthy life style.

The concept of a healthy lifestyle is a frequently discussed issue. But what does it actually mean? Never getting angry, **doing something active in the fresh air** on a regular basis, doing sports at least once a week and **walking**. It also involves a healthy diet, which is choosing what to eat and what to avoid, drinking little alcohol, not smoking, consuming lean meat - poultry and fish, eating lots of fruits and vegetables, giving preference to margarine and whole-wheat foods, cutting down on sweets, fatty meat and foods rich in calories, drinking sufficient amounts of mineral water and herbal tea. When enough sleep and constant good mood is ensured, you are certainly on the right track!

2. **Vegetarians** don't eat meat, some of them do eat poultry and fish though, and **vegans** don't eat any animal products at all, no eggs, no butter, no milk and no yoghurt. In my opinion it's not healthy at all, it's not natural, although they are convinced of it. I am a typical meat-eater, without meat I would feel very **hungry**. I think that people should eat a bit of everything and then it's healthy.

3. There are numerous ways to **keep fit**. Everyone will find that they need something special. Those who work in an office are advised to spend their free time **doing sports**. By contrast, those who move a lot when in work prefer **yoga** as a physical exercise. Other possibilities how to keep fit include ball games, aerobics or fitness centres. All of these activities have their pros and contras, but they have one thing in common: you **stretch** your body and this makes you feel relaxed.

HUMAN BODY

1. What are the parts of the human head? Can you describe them?
2. What are the parts of the human body? Describe some of the organs.
3. What limbs are part of the human body and what is the role of the skeleton?

The human body consists of head, body and limbs.

1. The **head** consists of **skul**, which protects the **brain**, and the **face**, which is the front part of the head. The skull is covered with **hair**. Its colour varies from black, brown, blond, dark, fair or red. Older people mostly have grey or white hair. Some have thick, others thin. Hair can be wavy, curly or straight. Some people are even **bald-headed**, especially older men. People have round, square or thin face. The parts of the face include **forehead**, **eyes**, **nose**, **cheeks**, **mouth** and **chin**. On both sides of the head there are **ears**. Eyes are under the forehead and they are protected by **eyebrows**, **eye lids** and **eyelashes**. Noses are straight, crooked or hooked, narrow, pointed, unpointed, wide or broad. Under the nose there are **lips** which close the mouth and can be either full or thin. In the mouth there are **tongue** and **teeth**.

2. The **neck** links the head with the **body**. The **body** consists of **chest bones**, **abdomen**, **back** and **pelvis**. The chest contains two vital **organs** - the **heart** and **lungs**. The **abdominal cavity** contains the **stomach**, **liver**, **spleen** and **intestines**. Another major organ are **kidneys** which make sure that harmful substances produced in the body are led out.

Limbs are **arms** and **legs**. Arms consist of **upper arm, elbow, forearm** and **hand** with five **fingers** (thumb, forefinger, middle finger, ring finger, and little finger). On fingers there are **nails**. Legs consist of **thigh, knee, shin, calf** and **foot**. The foot consists of **ankle, heel, instep, sole** and **fingers**. The **skeleton** is the main pillar of the body; it consists of a number of **bones**. These are covered with **muscles**. The **blood** circulates in **arteries** and **veins**. **Skin** is our body film; and it covers all our bones and muscles.

Most Frequent Diseases

Infectious Diseases: small-pox, jaundice, typhoid, plague, rabies

Children's Diseases: measles, chicken pox, rubella, mumps, scarlet fever, whooping cough, diphtheria, polio

Heart Diseases: heart failure, heart attack

Nervous Diseases: bad headaches, neurosis, depression, brain stroke

Inflammations and fevers: pneumonia, neuritis, appendicitis, cephalomeningitis, middle ear infections, gallbladder infection, urinary bladder infection

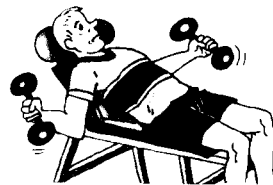
Incurable Diseases: cancer, diabetes, AIDS

Other Diseases: sun and heat stroke, concussion, high blood pressure, cramp, asthma, broken bones, scratches, gastric ulcer, swelling, stomach stones, tonsillitis, cough, cold, flu, allergy

Symptoms of diseases: sickness, bleeding, cough, tiredness, lack of appetite, swelling, purulency, feeling unwell, unconsciousness, pain in the ...

Treatment: taking medicine regularly, staying calm, sleep, dressing, wet or hot pack, gargling, operation, going on a diet, getting an injection, measuring the body temperature, sweating, vaccination against ...

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



1. Jak by se měl člověk chovat, pokud chce být zdravý?
2. Co si myslíš o vegetariánech a veganech?
3. Jak si získat a udržet fyzickou kondici?

1.

Zdraví je to nejcennější, co máme. Jedno staré přísloví praví: „Lépe být chudý a zdravý, než bohatý a nemocný.“ Abychom si zachovali své zdraví, měli bychom žít zdravě, tedy dodržovat zdravý životní styl.

O zdravém životním stylu se mluví stále. Co se vlastně rozumí pod tímto pojmem? Nikdy se nebudeme rozčilovat, budeme se pravidelně **pohybovat na čerstvém vzduchu**, sportovat minimálně jednou týdně a hodně **chodit pěšky**. Měli bychom také zdravě jíst, to znamená stravovat se uvědoměle, pít málo alkoholu, nekouřit, kupovat libové maso - drůbež a ryby, jíst hodně ovoce a zeleniny, upřednostňovat margarín a celozrnné výrobky, omezit spotřebu sladkostí, tučného masa a kalorických potravin, pít dostatek minerální vody a bylinkových čajů. A pokud k tomu budeme ještě dostatečně spát a budeme stále dobře naladěni, jdeme tou správnou cestou!

2.

Vegetariáni nejí maso, někteří z nich jí drůbež a ryby, a **vegani** nejí vůbec žádné živočišné produkty, žádná vejce, žádné máslo, mléko ani jogurt. Podle mého názoru to není vůbec zdravé, není to přirozené, i když oni o tom jsou přesvědčeni. Já jím maso, bez masa bych měl hlad. Myslím, že lidé by měli jíst trošku ze všeho, a pak je to zdravé.

3.

Existuje mnoho možností, jak si můžeme udržovat **fyzickou kondici**. Každému člověku odpovídá něco jiného. Lidé, kteří pracují v kanceláři, by měli svůj volný čas strávit raději **aktivním sportem**. Naopak lidé, kteří se v práci hodně pohybují, sportují raději formou **jógy**. Jiné možnosti, jak udržovat vlastní tělo v kondici, jsou například míčové hry, aerobic nebo návštěva fitcentra. Všechny způsoby mají svá pozitiva a negativa, ale jednu věc mají společnou: Člověk se **protáhne** a má potom dobrý pocit.

LIDSKÉ TĚLO

1. Co všechno rozeznáváme na hlavě? Popište ji!
2. Co tvoří trup? Které orgány můžete vyjmenovat?
3. Jaké máme končetiny a co je funkcí kostry?



Lidské tělo se skládá z hlavy, trupu a z končetin.

1.

Hlava se skládá z **lebky**, která chrání **mozek**, a **obličeje**, který tvoří přední část hlavy. Lebka je pokryta **vlasý**. Ty mohou být černé, hnědé, blond, tmavé, světlé nebo rezavé. Starší lidé mají většinou šedé nebo bílé vlasy. Někteří lidé je mají husté, jiní řídké. Vlasy také mohou být zvlněné, kučeravé nebo rovné. Někdo má i **pleš**, především starší muži. Obličej může být kulatý, hranatý nebo podlouhlý. Tvoří ho **čelo**, **oči**, **nos**, **tváře**, **ústa** a **brada**. Po stranách máme **uši**. Oči se nacházejí pod čelem a jsou chráněny **obočím**, **očními víčky** a **řasami**. Nos je většinou rovný, může být ale i křivý nebo zahnutý, úzký, špičatý, tupý nebo široký. Pod nosem máme **rty**, které uzavírají ústa, mohou být plné nebo úzké. V ústech máme **jazyk** a **zuby**.

2.

Krk spojuje hlavu s **trupem**. **Trup** se skládá z **hrudního koše**, **břicha**, **zad** a **pánve**. V hrudním koši máme dva důležité **orgány** - **srdce** a **plic**. V **břišní dutině** se nachází **žaludek**, **játra**, **slezina** a **střeva**. Důležitým orgánem jsou **ledviny**, které se starají o vylučování škodlivých látek z těla.

Mezi **končetiny** řadíme **ruce a nohy**. Ruku tvoří **nadloktí, loket, předloktí** a vlastní **ruka** s pěti **prsty** (palec, ukazováček, prostředník, prsteník a malíček). Na prstech jsou **nehty**. Nohu tvoří **stehno, koleno, hleň, lýtko** a **chodidlo**. Na chodidle je **kotník, pata, nárt, vlastní chodidlo** a **prsty**. **Kostra** je hlavní oporou těla; skládá se z různých **kostí**. Ty jsou obaleny **svaly**. **Krev** cirkuluje v **tepších a žilách**. **Kůže** je naše povrchová vrstva; pokrývá všechny kosti a svaly.

Nejčastější nemoci

Infekční nemoci: neštovice, žloutenka, tyfus, mor, vzteklna

Dětské nemoci: spalničky, plané neštovice, zarděnky, příušnice, spála, černý kašel, záškrť, dětská obrna

Srdeční onemocnění: selhání srdce, srdeční infarkt

Nervová onemocnění: migréna, neuróza, deprese, mozková mrtvice

Záněty a zápalý: zápal plic, zánět nervů, slepého střeva, mozkových blan, středního ucha, žlučníku, močového měchýře

Nevyléčitelné nemoci: rakovina, cukrovka, AIDS

Další onemocnění: úpal - úžeh, otřes mozku, vysoký krevní tlak, křeč, astma, zlomenina kosti, odřenina, žaludeční vřed, otok, žlučnickový kámen, angína, kašel, rýma, chřipka, alergie

Příznaky nemoci: zvracení, krvácení, kašel, únava, nechutenství, opuchnutí, hnisání, nevolnost, bezvědomí, bolesti v ...

Léčba: brát pravidelně léky, klid, spánek, obklad, zábal celého těla, kloktání, operace, držet dietu, dostat injekci, měřit teplotu, potit se, očkovat proti ...