

Temat: Powtórzenie wiadomości (zobowiązań - choroby).

Przeanalizujcie, przeżyjcie, przygotowane przeze mnie materiały. Przeskutajcie dialogi, powtórzcie słownictwo i wykonajcie zadania z KART PRACY (str. 6-7).
Przeżyjcie o samodzielnej pracy!!!
W waszej klasie pracują jedynie 4 osoby!!!
A pozostałi ???

5. Здоровье

zdrowie - choroby, objawy i leczenie, profilaktyka, stosunek do chorych

I. Прочитай диалоги и скажи:

1. Почему молодой человек обратился к врачу?
2. Какие советы дал ему врач?
3. Как чувствует себя Аня?
4. Куда и зачем идёт Николай Петрович?

В кабинете врача

- Здравствуйте.
- Здравствуйте. На что ты жалуешься?
- Я второй день плохо себя чувствую. У меня болит голова, а вчера вечером меня знобило. Я очень много пью тёплого чая. Кроме того, у меня болит спина и хочется спать.
- У тебя есть кашель или насморк?
- Есть только сухой кашель.
- А какая у тебя температура?
- Вчера вечером было почти 39.
- Это довольно высокая. Дай руку, сейчас проверим, какой у тебя пульс.
- Ну как, доктор?
- Пульс немного ускоренный. Теперь покажи, пожалуйста, горло и скажи а-а-а.
- А....
- В горле видна небольшая краснота. Сейчас послушаю ещё сердце и лёгкие. Дыши, пожалуйста, глубже. Я думаю, что у тебя грипп. С гриппом шутки плохи. После него бывают осложнения.
- Что мне делать? Я ведь должен быть на занятиях.
- Тебе необходимо лежать несколько дней в постели и принимать лекарства, которые я сейчас тебе пропишу. Кроме того пей чай с лимоном, а вечером с малиновым соком.
- Спасибо, доктор!
- До свидания.
- Всего доброго.

* *пошиклініка* - *przewleczłość*
 * *дальніца* - *szpital*

Болезнь Ани

* *тошніт* - *mogli mnie*

- Аня, что с тобой?
- Мне плохо. У меня ужасно *кружится голова*, тошнит и появился понос.
- Может ты чем-то отравилась?
- Не знаю, но мне всё время так нехорошо.
- А температура у тебя высокая?
- Точно не знаю, но у меня горячий лоб. (* *там догале сколо*)
- Может, *вызвать скорую помощь*? (* *нехчас' конетке, родоташа*)
- Пока не надо. Позвони, пожалуйста, в поликлинику и вызови врача на дом.
- Хорошо, а ты тем временем поставь градусник.

* *кресі, мі сія н бравіе*

Путь в аптеку

- Здравствуйте, Николай Петрович.
- Здравствуйте. Куда вы так спешите?
- В аптеку за лекарствами.
- А что случилось?
- Заболела моя сестра.
- Какие у неё симптомы болезни?
- Боль горла и высокая температура.
- Вы обратились к доктору?
- Конечно, мы вызвали врача час тому назад. Он тщательно осмотрел её.
- Какой диагноз он поставил?
- Он сказал, что Нина больна ангиной..
- А какие лекарства он прописал?
- Антибиотики в уколах, витамины, таблетки от боли горла и порошок от головной боли. Кроме того, врач велел купить лечебные травы для полоскания горла.
- Вы знаете, как принимать все лекарства?
- Конечно. Уколы будет делать каждый день медсестра. Витамины надо принимать три раза в день по две таблетки после еды. Таблетки от горла - каждые шесть часов, а порошок в случае головной боли.
- Так Аня останется дома?
- Да, она получила на семь дней бюллетень.
- Ну, не буду вас задерживать. Желаю вашей сестре быстрого выздоровления.
- Большое спасибо. До свидания.
- Всего хорошего.

* *понос* - *wiedziuka*
 * *тошнота* - *mogliosci, nudnosc*
 * *уколы* - *zastriyki*

СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита)
 AIDS

II. Познакомьтесь с текстом и скажи, правда это или нет:

ВИЧ - HIV

1. Теперь уже есть лекарства от всяких болезней.
2. Учёные нашли надёжный метод лечения СПИД-а.
3. Всё чаще от рака умирают молодые люди.
4. Человек в случае некоторых заболеваний может себе помочь.
5. Здоровый образ жизни поможет избежать болезней.

Люди хорошо знают, что самое ценное в жизни это здоровье. Без него человек не сумеет ни учиться, ни работать и вообще жить. Поэтому все стараются хотя бы теоретически вести здоровый образ жизни. Бывает, что в практике очень трудно отказаться от вредных привычек: сигарет, алкоголя или постоянной диеты.

Врачи помогают нам разными способами преодолеть болезни. Не всегда, однако, это возможно. Оказывается, что нет всех нужных лекарств, а многие заболевания вообще не известны. Одновременно, учёные во всём мире проводят в лабораториях опыты, чтобы человек сумел победить болезнь. Раньше страх вызывали такие болезни как: туберкулёз, холера, оспа, а даже воспаление лёгких. Благодаря прививкам никто из нас уже так не боится этих болезней. Но ведь бывают разные осложнения, хотя бы после гриппа, когда человек начинает жаловаться на сердце, почки или печень.

Страх вызывает у нас сейчас СПИД (синдром приобретённого иммунного дефицита), который называют болезнью XX-го века. Сперва думали, что это болезнь гомосексуалистов, но теперь мы знаем, как легко можно заразиться ею. К сожалению, пока ещё нет надёжных средств, которые спасли бы человечество от этой ужасной болезни.

Рак и сердечно-сосудистые заболевания стали эпидемией второй половины XX-го века. Раньше ими болели пожилые люди, а теперь от инфаркта и рака умирают всё чаще молодые. В случае сердечных болезней, скорая помощь не всегда успевает нам помочь.

В последнее время всё человечество беспокоят психические болезни. Оказывается, что прогресс и развитие техники способствуют развитию стресса, особенно среди молодых. Психологические кабинеты всё чаще переполнены пациентами, потому что мы не в состоянии сами помочь себе.

В случае психической нагрузки специалисты рекомендуют физический труд, спорт или любимую музыку.

Стараясь помочь себе, мы должны учитывать все сигналы организма и помнить, что жизнь можно прожить только раз.

кашель – kaszel	бюллетень – zwolnienie
насморк – katar	постоянно – ciągle
почти – prawie	преодолеть болезнь – pokonać chorobę
ускоренный пульс – przyspieszony puls	одновременно – jednocześnie
дыши глубже – oddychaj głębiej	туберкулёз – gruźlica
осложнения – powikłania	не сумеет – nie potrafi
мне плохо – jest mi niedobrze	почки – nerki
кружится голова – kręci się w głowie	печень – wątroba
меня тошнит – mdli mnie	надёжное лекарство – pewne (niezawodne) lekarstwo
появился понос – wystąpiła biegunka	спасли бы (спасти) – uratowałyby (uratować)
отравилась – zatrula się	сердечно-сосудистые заболевания – choroby układu krążenia (sercowo-naczyniowego)
вызови врача – wezwij lekarza	пожилые люди – starsi ludzie
поставь градусник – włóż termometr	инфаркт – zawał
признаки болезни – objawy choroby	беспокоить – niepokoić
уколы – zastrzyki	прогресс – postęp
лечебные травы – zioła	способствовать (чему?) – sprzyjać czemu?
медсестра (медицинская сестра) – pielęgniarka	учитывать (что?) – brać pod uwagę
после еды – po posiłku	
в случае боли – w przypadku bólu	

Należy zwrócić uwagę na użycie rzeczowników: **жар** i **жара**.
Pierwszy z nich oznacza gorączkę, natomiast drugi – upał.

Он лежал в постели весь краснѣй от **жара**.
Во время летней **жары** засохла даже трава.

≠ жар – gorączka

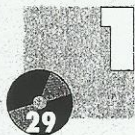
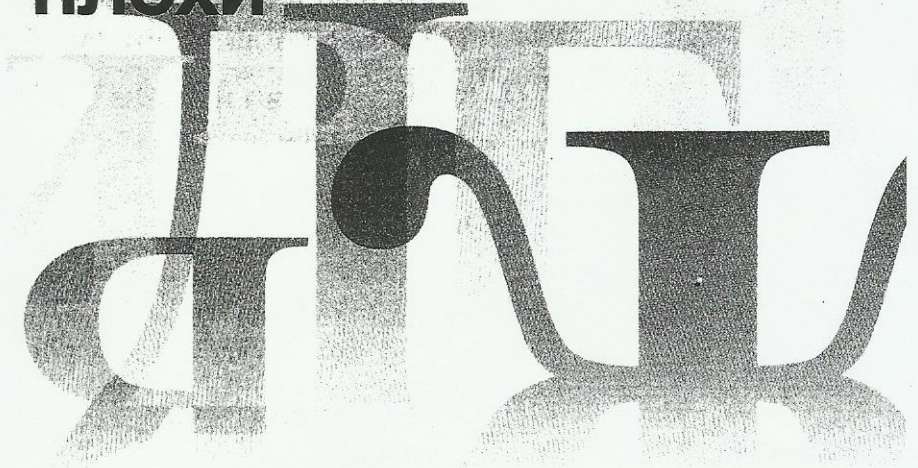
* жара – upał

III. Представь в форме диалогов данные ситуации:

- A) źle się poczułeś i znalazłeś się u lekarza:
– powiedz, co ci dolega;
– zapytaj lekarza, co sądzi na temat choroby;
– poproś o wskazówki odnośnie dawkowania lekarstw.
- B) Po wykładzie na temat zdrowego stylu życia rozmawiasz z kolegą:
– powiedz, co o dietach mówią lekarze;
– jakie używki są szkodliwe;
– w jaki sposób należy właściwie odpoczywać.

12

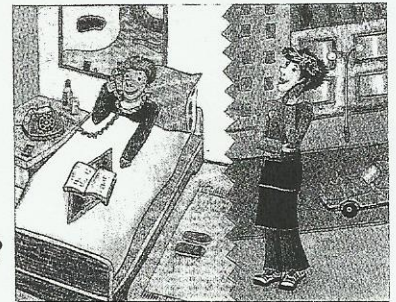
С гриппом шўтки плóхи



чу́вствовать себя – czuć się
 что с тобо́й? – co się z tobą dzieje?
 плоха́я пого́да – zła pogoda
 простуди́ться – przeziębic się
 на́сморк – katar
 вы́звать врача́ на́ дом –
 wezwać lekarza do domu
 я позвоню́ тебе... –
 zadzwonię do ciebie...
 осмо́тредить – tu: zbadać
 лёгкие – płuca
 заболеть гриппом –
 zachorować na grype
 осложне́ние –
 komplikacja, powikłanie
 тебе́ на́до лежать в постэ́ли –
 musisz leżeć w łóżku

Прослу́шай диалóг и скажи́:

- почему́ Ю́ра не был в шко́ле,
- как он себя́ чу́вствует,
- что бо́лит у Ю́ры,
- кака́я у него́ температу́ра,
- Ю́ра был у врача́?



Нина: Алло́! Мо́жно Ю́ру?

Ю́ра: Я у телефо́на. Э́то ты, Ни́на?

Нина: Да, э́то я. Здра́вствуй, Ю́ра,
 что с тобо́й? Почему́ ты не был в шко́ле?

Ю́ра: Я был вчера́ на да́че. Пого́да была́ плохая́, и я простуди́лся...

Нина: Как ты себя́ чу́вствуешь?

Ю́ра: Пло́хо. У меня́ бо́лит голова́ и го́рло. У меня́ ка́шель и на́сморк.

Нина: А температу́ра у тебя́ есть?

Ю́ра: Да, высо́кая.

Нина: Ты был у врача́?

Ю́ра: Нет, но ма́ма вы́звала врача́ на́ дом. Он приде́т по́сле обе́да.

Нина: Ю́ра, я позвоню́ тебе́ ве́чером. Пока́!



шўтки плóхи – nie ma żartów
 провери́ть – sprawdzić
 выпи́сать спра́вку
 и реце́нты – wypisać
 zwolnienie lekarskie i recepty
 пропи́сать лека́рства –
 zapisać leki

Прослу́шай те́кст, а зате́м прочита́й его́ вслу́х.

С гриппом шўтки плóхи

По́сле обе́да к Ю́ре прише́л врач. Он осмо́трел Ю́ру, провери́л го́рло, послу́шал се́рдце и лёгкие и поста́вил диа́гноз:

– Ты заболел гриппом, молодóй человек! Тебе́ на́до лежать в постэ́ли. С гриппом шўтки плóхи – мо́гут бы́ть осложне́ния!

– До́ктор, а ско́лько я до́лжен лежать в постэ́ли?

– Ду́маю, что неде́лю.

Врач выпи́сал спра́вку и реце́нты. Он пропи́сал Ю́ре лека́рства и сказа́л, как их принима́ть.

* чувствовать себя
 в.р. схис сиз
 я чувствую себя
 ты чувствуешь себя
 он / она / оно / оно чувствует себя

и.т.п.
 мы чувствуем себя
 вы чувствуете себя
 они чувствуют себя

Tak możesz zapytać inne osoby o ich samopoczucie i stan zdrowia:

Как ты себя чувствуешь? – Jak się czujesz?

Как Вы себя чувствуете? – Jak Pan (Pani) się czuje?

Uwaga! W wyrazie **чувствуешь (чувствуете)** połączenie spółgłosek **вств** czytamy jak [stw].

Что у тебя (у Вас) болит? – Co cię (Pana, Panią) boli?

Чем ты заболел(а)? – Na co zachorowałeś(-aś)?

Чем вы заболели? – Na co Pan (Pani) zachorował(a)?

A tak możesz poinformować o swoim samopoczuciu i stanie zdrowia:

Я неважно себя чувствую.

отлично
 хорошо
 Я неважно себя чувствую.
 плохо
 ужасно

Czuję się świetnie (dobrze, kiepsko, źle, okropnie).

У меня болит сердце.

У меня болит
 голова.
 горло.
 сердце.
 ухо.
 палец.

Boli mnie głowa (gardło, serce, ucho, palec).

У меня болят руки.

У меня болят
 глаза.
 руки.
 ноги.

Bolą mnie oczy (reče, nogi).

Я заболел(а) ангиной.

Я заболел(а)
 гриппом.
 ангиной.
 воспалением лёгких.

Zachorowałem(-am) na grype (anginę, zapalenie płuc).

Określając objawy choroby, można użyć konstrukcji:

У меня насморк.

У меня
 грипп.
 кашель.
 насморк.
 высокая температура.

Mam grype (kaszel, katar, wysoką temperaturę).

5.2 Здорóвье

- 1 Jak możemy się czuć? Ułóż opisy samopoczucia w kolejności od najbardziej pozytywnego do najbardziej negatywnego i je zapisz.

Я чýвствую себя ... нормáльно / отл́ично / плóхо / нева́жно / ужáсно / хорошó



- 2 Wpisz czasownik **чýвствовать себя** w poprawnej formie.

1. Бабушка сейчас _____ лóчше.
2. В плохóю погоду мы _____ ужáсно.
3. Вчера ты _____ плóхо, а как ты _____ сего́дня?
4. Дети _____ нева́жно, мóжет, вызвать врача́?
5. Как Вы _____ на прошлой неде́ле? У Вас тóже болел живóт?

- 3 Uzupelnij zdania konstrukcją (**у когó?**) **болит / болят (что?)** w poprawnej formie oraz podanymi częściami ciała.

Wzór: Вчера я ел тóлько бутербрóды, и сего́дня _____
 Вчера я ел тóлько бутербрóды, и сего́дня у меня́ болит живóт.

ноги / головá / зýбы / ýши / глазá / спинá

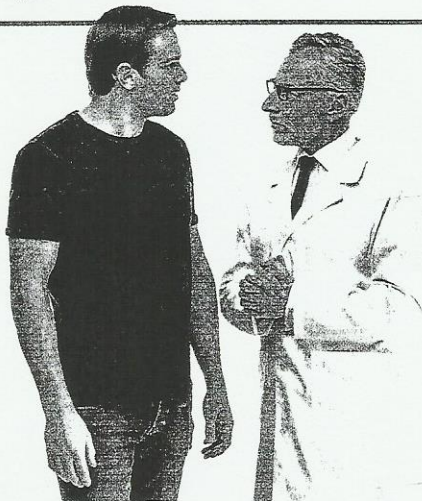
1. Мáша и Сáша ели мнóго слáдкого. Сейчас _____, и им нýжно ийти к стоматóлогу.
2. Я мнóго рабóтала на компьóтере, сейчас _____, я не хочý ийти в кино́ и снóва смотре́ть на экра́н. Дава́й лóчше прóсто погуля́ем в па́рке.
3. Ты не вы́спалась сего́дня, и по́тому _____, полежи́ по́сле заня́тий мнемóго, отдохни́ или почитáй кни́гу.
4. Мы весь день ката́лись на лы́жах, и сейчас _____.
5. Вы сидите́ непра́вильно на стýле, по́тому _____.
6. Вчера́ был óчень си́льный ве́тер, а у Ники́ты не́ было ша́пки. Мне ка́жется, что сего́дня _____.

- 4 W węžu wyrazowym znajdź i zakreśl nazwy chorób oraz ich symptomów, a następnie zapisz słowo, które powstanie z pozostałych liter.

тизжогаемкашельппоносенасморкраллергияатбессонницаурдавленияе

Слóво: _____

- 5 Z podanych zdań ułóż dialog.



- Здравствуйте, у меня болит горло.
- Да, конечно.
- Здравствуйте, у Вас есть кашель и насморк?
- Всё вместе – 350 рублей.
- Хорошо. Можно платить карточкой?
- Спасибо. Сколько стоят эти таблетки и сироп?
- Вот таблетки от боли в горле, их надо принимать 4–6 раз в день.
А это сироп от кашля, его надо принимать 3 раза в день.
- Иногда кашель.

6 Uzupełnij zdania wyrazami **нужен, нужна, нужно** lub **нужны**.

1. Вам _____ больничный?
2. Тебе просто _____ больше спать, ты устала.
3. Мне _____ что-нибудь от простуды.
4. Наташе _____ больше заниматься, чтобы получить пятёрку.
5. Нам _____ ваш совет.
6. Тебе _____ купить это лекарство.
7. Врач сказал, что ему _____ постельный режим.
8. Если у Вас болит спина, Вам _____ специальная гимнастика.



7 Przetłumacz zdania na język rosyjski.

1. Nie powinien pan dużo mówić. _____
2. Potrzebuję pomocy. _____
3. Czy mogę uprawiać sport? _____
4. Musisz pić dużo wody. _____
5. Nie wolno mi jeść nic ostrego i tłustego. _____

8 Z podanych wyrazów utwórz wyrażenia. Następnie wybierz trzy z nich i ułóż z nimi zdania.

- | | | |
|----------------------------------------|-----------------|----------|
| 1. <input type="checkbox"/> больничный | A. температура | 1. _____ |
| 2. <input type="checkbox"/> постельный | B. к врачу | _____ |
| 3. <input type="checkbox"/> аллергия | V. таблетки | _____ |
| 4. <input type="checkbox"/> принимать | G. лист | 2. _____ |
| 5. <input type="checkbox"/> высокая | D. режим | _____ |
| 6. <input type="checkbox"/> капли | E. рецепт | 3. _____ |
| 7. <input type="checkbox"/> выписать | Ё. от насморка | _____ |
| 8. <input type="checkbox"/> пойти | Ж. на лекарства | _____ |

9 Ułóż trzy dialogi, wykorzystując podane informacje, i zapisz je w zeszycie przedmiotowym.

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| спина / таблетки от боли / два раза в день / 300 рублей / пойти к врачу | насморк / капли / аллергия на лекарства / 140 рублей / наличными | высокая температура / грипп / постельный режим / больничный / рецепт |