



## 7. lekce

### A 7.1 O zdravém životním stylu na rádiu Morava

Délka audia: 02:40

**Lucie Pospíšilová:** Je 6. dubna, přesně půl deváté a to znamená, že vás zdraví Lucie Pospíšilová. Všichni známe Den dětí nebo Den žen, ale věděli jste, že dnes, 6. dubna, máme Den sportu? Pane doktore, všichni vědí, že sport je to nejlepší, co můžeme pro svoje zdraví dělat. Ale proč to tak je?

**Doktor:** Sport je zdravý hlavně pro ty, kdo celý den jen sedí. Dnes však bohužel sedíme celý den skoro všichni, protože pracujeme často na počítači.

**Lucie Pospíšilová:** Chápu a souhlasím, i já celý den vlastně jen sedím. Ale proč lidé pořád sportují tak málo?

**Doktor:** Myslím, že největší problém je důvod, proč sportujeme. Lidé často sportují proto, aby byli štíhlejší. Neměli bychom však sportovat jenom proto, že chceme vypadat dobře. Neměli bychom taky sportovat jenom proto, abychom byli zdraví. Měli bychom sportovat hlavně proto, že nás to baví. To je to nejdůležitější.

**Lucie Pospíšilová:** No ale co když někoho sport prostě nebaví? Nebo na sport nemá talent?

**Doktor:** Může se to stát, ale takových lidí je podle mě jen málo. Dám vám jiný příklad – může se stát, že někdo nemá vůbec rád filmy nebo hudbu? Může, ale ne moc často. Myslím si, že lidé, kteří říkají, že neradi sportují, jen nemají rádi typické sporty.

**Lucie Pospíšilová:** A co jsou to podle vás ty „typické sporty“?

**Doktor:** To jsou sporty, které často hrajeme ve škole nebo které často vidíme v televizi. Tedy nejčastěji sporty, které se hrají v týmu. Například fotbal nebo volejbal. U těchto sportů chceme být první, chceme vyhrát. Nebo spíš – náš tým nesmí prohrát. Pokud nemáte rádi soutěže a závody, fotbal nebo volejbal asi není sport pro vás.

**Lucie Pospíšilová:** No a je nějaký sport pro lidi, kteří nemají rádi závody?

**Doktor:** Například jóga je ideální. Můžou ji cvičit i starší lidé. Nesmíme zapomenout taky na procházky. I procházky jsou sport, ve kterém

můžete být dobří. Znam lidí, kteří chodí každý den 10 kilometrů.

**Lucie Pospíšilová:** Každý prostě musí najít něco, co ho baví, že?

**Doktor:** Přesně tak.

**Lucie Pospíšilová:** A máte pro nás nějakou radu na konec?

**Doktor:** Je jedno, jaký sport děláte. Hlavně ho dělejte rádi a pravidelně.

**Lucie Pospíšilová:** Pane doktore, moc děkujeme. Nás teď čekají hlavní zprávy a počasí. Na shledanou zase zítra, přesně o půl deváté na rádiu Morava.

### A 7.2 Kdo to je? Dialog 1

Délka audia: 01:27

**Monika:** Čau mami!

**Máma:** Ahoj Moniko, tak jak se ti líbí na koleji?

**Monika:** Kolej je docela pěkná, bydlím až v nejvyšším patře, takže z okna krásně vidím celou Olomouc. Nejlepší na tom je, že v přízemí je tělocvična. Každé ráno tam můžu chodit na cvičení.

**Máma:** Tak to jsem ráda, že se ti tam líbí. A co spolubydlící?

**Monika:** Vypadá to, že jsou v pohodě, ale jsou trochu starší než já.

**Máma:** Takže myslíš, že si najdeš kamarádky?

**Monika:** Určitě, ty holky jsou fajn. Jedna dokonce taky hraje volejbal. Nabídla mi, že mě příště vezmou s sebou, až si půjdou zahrát... Neboj se, nejsem tady sama.

**Máma:** Tak to je nejdůležitější. A co budeš dělat zítra?

**Monika:** Ráno asi půjdu na to cvičení, o kterém jsem ti říkala. Pak do školy a odpoledne budu v knihovně. Přemýšlím, že večer půjdu aspoň běhat, nerada celý den sedím.

**Máma:** Dobře... A co budeš jíst?

**Monika:** Normálně chodím do menzy, ale zítra si vezmu oběd do krabičky a sním si ho v knihovně. Kousek od školy dělají výborné špagety, tak půjdu asi tam.

**Máma:** Dobře, Moni... Budu muset končit. Tak se měj hezky.



**Monika:** Taky se měj hezky, mami. Budu se ti snažit psát aspoň jednou za dva dny.

**Máma:** Dobře, to budeš hodná. Tak ahoj.

**Monika:** Ahoj.

### A 7.3 Kdo to je? Dialog 2

Délka audia: 01:29

**Mirek:** Ano, Lenko?

**Lenka:** Mirku? Mohl by ses stavit v drogerii pro zubní pastu? Tu speciální. Na té stránce, kde nakupuju, je mnohem dražší než v obchodě.

**Mirek:** Ale já už jdu na hřiště. Stavím se pro ni po cestě zpátky.

**Lenka:** No dobře... Jo, a ještě kup prosím šampon, je tam už jen zbytek. Ten, co mám v koupelně. Víš, jak vypadá? Je to taková ta větší láhev...

**Mirek:** Teď si nějak nevzpomínám. Tak mi napiš název toho šamponu do zprávy... Nebo raději pošli fotku.

**Lenka:** Dobře, už ti to posílám... Jo, a ještě jsem chtěla, aby ses stavil v elektru. V tom, co je na náměstí.

Mám tam jeden balík. Ale pozor, je trochu těžší...

**Mirek:** Hele, nevím, jestli budu mít na všechno čas. Do elektra je to trochu daleko.

**Lenka:** A musíš chodit na to hřiště? Trénujete každý den, tak se nic nestane, když dneska nepůjdeš.

**Mirek:** Musím tam jít. Dneska už místo mě nikoho neseženou. A v sobotu máme zápas...

**Lenka:** Aha, chápu, tak já do toho města půjdu sama. Aspoň si udělám procházku.

**Mirek:** Tak díky! A nechčeš pro mě potom přijít? Budeme na tom hřišti, které je u kolejí.

**Lenka:** Jo, to je dobrý nápad. Přijdu. Tak zatím ahoj!

**Mirek:** Ahoj!

### A 7.4 Kdo to je? Dialog 3

Délka audia: 01:15

**Ondra:** Zdravím Pavle, v kolik se vracíš v pátek z práce? Je nějaká šance, že budeš mít po práci čas?

**Pavel:** Čau Ondro, hele, podívám se nejdřív do kalendáře. Tak v pátek večer mám volno, z práce půjdu někdy po páté.

**Ondra:** No, já se chci zeptat, jestli bys nešel na tenis?

Měl jít spolužák ze střední školy, ale nakonec to zrušil.

**Pavel:** Na tenis? Ten já neumím, nikdy jsem to nehrál.

**Ondra:** To je jedno, já taky hraju tenis teprve krátce.

Zkusíš a uvidíš. Nechci tě ale do ničeho nutit...

**Pavel:** Tak jo. Tenis je jeden ze sportů, které se mi líbí. Hele, ale horší je, že v pátek má pršet. A má být i docela chladno. Teď se dívám na internet.

**Ondra:** Nebude, jsem optimista. Ale když jo, můžeme jít na pivo. Třeba do té hospody, která je hned u hřiště.

**Pavel:** Tak jo. Kdy a kde se sejdeme?

**Ondra:** Ve třičtvrtě na šest u knihovny?

**Pavel:** U které knihovny? U té, co je ve městě?

**Ondra:** U univerzitní knihovny. Víš, kde to je, ne?

**Pavel:** Jo, vím, to mi vyhovuje. Z práce to mám kousek.

**Ondra:** Dobře, tak v pátek!

**Pavel:** Zatím!

### A 7.5 Posloucháme a opakujeme

Délka audia: 03:28

divný, hodiny, chodit, posadit se, rodiče, rodina, řídit, uklidit, vadit, vzbudit | dialog, dieta, disk, diskutovat, komedie, rádio, studie, studium, tradiční, tragédie

cítit, čeština, letiště, nutit, platit, ticho, tisíc, totiž, zjistit, ztratit | aktivita, festival, instituce, investice, kritika, optimista, politika, praktický, sympatický, titul

jednička, loni, nemocnice, prázdniny, sklenička, stanice, učebnice, vesnice, vyplnit, zelenina | komunikace, minimálně, organizace, senior, tenis, trénink, unie, uniforma, univerzita, vanilkový