

Slovička fráze pro zahřátí:

Středa – Health

At the doctor's (u doktora) - 1. část

Vytvořili jsme pro Vás praktický slovníček, který se Vám může hodit na cesty a dovolenou.:) Tato první část se týká obtíží (symptoms), které můžete mít.

chemist's/ Pharmacy	lékárna	diarrhoea [ˌdaɪəˈrɪə]	průjem
emergency	pohotovost	constipation	zácpa
ambulance	sanitka	insect bite	kousnutí hmyzem
hospital	nemocnice	carsickness	nevolnost v autě
doctor	lékař	to get drunk	opít se
surgeon	chirurg	blood [blʌd]	krev
be sick/be ill	být nemocný	bleeding	krvácení
painkillers	léky proti bolesti	burn	spálit se
pain	bolest	sunburn	spálení od slunce
hurt	bolet	faint	omdlít
headache	bolest hlavy	rash [ræʃ]/skin eruption	vyrážka
toothache	bolest zubu	itching	svědění
cold	rýma, nachlazení	scratch	škrábat se
cough [kɒf]	kašel	cut	říznout se
sore throat	bolest v krku	swelling	otok
temperature	teplota	joints	klouby
fever	horečka	muscles	svaly
breathing	dýchání	flu	chřipka
broken leg/hand	zlomená noha/ruka	tonsillitis [ˌtɒnsɪˈlaɪtɪs]	angína (zánět mandlí)
stomach ache [eɪk]	bolest břicha/žaludku	high blood pressure	vysoký tlak
vomiting	zvracení	low blood pressure	nízký tlak

Příklady použití a fráze:

Please, where can I find a doctor? Prosím, kde najdu lékaře?

Are there any doctors here who speak English? Jsou tu nějací lékaři, kteří mluví anglicky?

Call the ambulance, please! Prosím, zavolejte sanitku!

I am ill. Jsem nemocný.

I feel sick. Necítím se dobře.

My head hurts. Bolí mě hlava.

I feel very tired/weak! Cítím se velice unaveně/slabě!

I have a terrible headache! Hrozně mě bolí hlava!

I have a cold/cough. Mám rýmu/kašel.

I have a sore throat. Bolí mě v krku.

I have a fever! Mám horečku!

I have flu/tonsillitis. Mám chřipku/angínu.

I have difficulty breathing! Mám problémy s dýcháním!

I have a toothache. Bolí mě zub.

My ears hurt. Bolí mě uši.

I have sunburn! Spálil jsem se od sluníčka!

My skin is itchy! Svědí mě kůže!

I can't stop scratching! Nemohu se přestat škrábat!

I can't breathe! Nemůžu dýchat!

My stomach hurts! Bolí mě žaludek!

I feel sick. Chce se mi zvracet.

I have diarrhoea. Mám průjem.

I'm constipated./I have constipation. Mám zácpu.

I have high/low blood pressure. Mám vysoký/nízký tlak.

I think I will faint! Myslím, že omdlím!

I burned my hand! Spálil jsem si ruku!

My joints are aching. Bolí mne klouby.

I've pulled a muscle in my leg! Natáhl jsem si sval na noze!

I cut my finger. Řízl jsem se do prstu.

I am bleeding! Krvácím!

I sprained my ankle! Zvrtnul jsem si kotník!

I've got a swelling. Mám otok.

I broke my hand/leg! Zlomil jsem si ruku/nohu!

At the doctor's (u doktora) - 2. část

V této druhé části najdete praktický slovníček a fráze na cesty, týkající se vyšetření u lékaře.

examination	vyšetření	painkillers	léky proti bolesti
chemist's / Pharmacy	lékárna	medications	léky
emergency	pohotovost	pregnant	těhotná
ambulance	sanitka	lie down	lehněte si
hospital	nemocnice	tummy/back	břicho/záda
European Health Insurance card	karta evropského zdravotního pojištění	hurt	bolet
doctor	lékař	breathe	dýchat
surgeon ['sɜ:dʒən]	chirurg	blood pressure	tlak
dentist	zubař	stiches	stehy
plaster	náplast	injection	injekce
bandage ['bændɪdʒ]	obvaz	urine/blood sample	vzorek moči/krve
plaster cast	sádra	antibiotics	antibiotika
disinfection	dezinfekce	pills	tablety
cream/ointment	krém/mast	prescription	recept
temperature ['temprɪtʃə]	teplota	x-ray	rentgen
fever ['fi:və]	horečka	cardiac massage	masáž srdce
allergic	alergický	resuscitation	vzkříšení
allergy ['ælədʒɪ]	alergie	mouth-to-mouth resuscitation	dýchání z úst do úst

Příklady použití a fráze:

Otázky lékaře:

Do you have a European Health Insurance card? Máte kartu evropského zdravotního pojištění?

Is it urgent? Je to akutní?

Please, take a seat. Prosím, posad'te se.

The doctor is ready to see you now. Lékař vás nyní prohlédne.

What appears to be the problem? Co Vás trápí? (Jaký máte problém?)

What's the problem? Co máte za problém?

What are your symptoms? Jaké máte příznaky?

Do you have a temperature? Máte teplotu?

How long have you been feeling like this? Jak dlouho se takto cítíte?

Are you allergic to anything? Jste na něco alergický?

Do you have any allergies? Máte nějaké alergie?

Do you take any other medications? Berete nějaké další léky?

Is there any possibility you might be pregnant? Je možné, že jste těhotná?

Vyšetření (examination):

Take off all your clothes. Svlékněte se.

Take off your shoes. Zujte si boty.

Lie down on the couch. Lehněte si.

Lie down on your tummy/back. Lehněte si na břicho/záda.

Turn over. Otočte se.

Bend your knees. Pokrčte kolena.

Where does it hurt? Kde Vás to bolí?

Show me where the pain is. Ukažte, kde Vás to bolí.

Can I have a look? Mohu se podívat?

Does it hurt here? Bolí to tady?

Does it hurt when I press here? Bolí to, když tady zmáčknou?

You can get dressed now. Můžete se obléknout.

Breathe through your mouth. Dýchejte ústy.

Hold your breath for a moment. Na chvíli zadržte dech.

I'm going to take your blood pressure. Změřím Vám tlak.

Could you roll up your sleeve? Můžete si vyhrnout rukáv?

Open your mouth, please. Otevřete ústa, prosím.

You're going to need a few stitches. Budete potřebovat pár stehů.

I'm going to give you an injection. Dám vám injekci.

We need to take a urine/blood sample. Musíme vzít vzorek moči/krve.

I'm going to prescribe you some antibiotics. Předepíši vám nějaká antibiotika.

Take two of these pills three times a day. Berte třikrát denně po dvou tabletách.

Take this prescription to the chemist's. Zajděte s tímto předpisem do lékárny.

I want to send you for an x-ray. Chtěl bych Vás poslat na rentgen.

Healthy Lifestyle

Znáte někoho, kdo už zkoušel keto (proteinovou) dietu, syrovou stravu, nebo třeba paleo způsob stravování? A jak jste na tom vy? Dnešním tématem je "Healthy Lifestyle" nebo-li "Zdravý životní styl" a věříme, že třeba někoho i inspirujeme ke zdravějšímu životu :)

eat healthily	jíst zdravě	thin/skinny	hubený
exercise	cvičit	be overweight	mít nadváhu
take exercise	cvičit, mít pohyb	waist	pas
take up	začít něco dělat pravidelně	waistline	obvod pasu
regularly	pravidelně	food diary	deníček o jídle
reduce stress	snížit stres	drinking habits	pitný režim
drink plenty of water	pít mnoho vody	daily routine	denní režim
liquid/ fluid	tekutiny	fat	tuk
fluid intake	příjem tekutin	animal fat	živočišný tuk
diet ['daɪət]	dieta	vegetable fat	rostlinný tuk
be on a diet	držet dietu	wheat	pšenice
lose weight	hubnout, zhubnout	oat [əʊt]	oves
gain weight	přibrat na váze	rye [raɪ]	žito
ingredients	složení, přísady	whole grain bread	celozrnný chleba
calorie	kalorie	cereal ['sɪəriəl]	cereálie
protein	bílkovina	porridge	ovesná/ vločková kaše
carbohydrate	sacharidy	barley ['bɑ:lɪ]	ječmen
fibre ['faɪbə]	vláknina	lentil	čočka
digest	trávit	pulses	luštěniny
blood sugar	krvní cukr	nutrition	výživa
increase	stoupnout	nutritionist	odborník na výživu
muscles	svaly	personal trainer	osobní trenér
build up muscles	budovat svaly	peace of mind	klid v duši
stretch	protáhnout se	meditation	meditace
raw food	syrové jídlo	recover	zotavit se
avoid	vyvarovat se	bulk [bʌlk]	velká část
cut down	omezit	physical activity	fyzická aktivita
junk food	nekvalitní potraviny	adequate rest	adekvátní odpočinek
detoxication	detoxikace	vitality	elán

Příklady použití a fráze:

I'm going to take up jogging. Chystám se začít běhat.

You should burn more calories. Měl/a bys spalovat více kalorií.

I have lost 10 pounds. Zhubnul jsem deset liber. (10 liber = cca 4,5 kg)

I used to eat cereal every morning. Každé ráno jsem jedla cereálie.

If you don't exercise regularly you put your health at risk. Pokud pravidelně necvičíte, riskujete své zdraví.

I won't drink alcohol at the party, I am on a diet. Na párty nebudu pít alkohol. Držím dietu.

I would like to build up more muscles. Rád bych si vybudoval více svalů.

You must improve your drinking habits. Musíš zlepšit svůj pitný režim.

You should eat food with lots of fibre. Měl bys jíst jídlo s velkým množstvím vlákniny.

You should cut down sugar. Měl bys omezit cukr.

You must avoid junk food. Musíš se vyvarovat nekvalitním potravinám.

Proteins are essential nutrients for the human body. Bílkoviny jsou nezbytné živiny pro lidské tělo.

She visited a nutritionist last week. Now she doesn't want to cook roast pork with dumplings and cabbage ;). Minulý týden navštívila odborníka na výživu a teď nechce vařit vepřo, knedlo, zelo ;).

We took up jogging because we want to take part in a running event. Začali jsme běhat, protože se chceme zúčastnit celosvětové běžecké události.

TIPS for healthy lifestyle:

1) Drink enough water. Do not drink sodas with sugar. Pijte dostatek vody. Nepijte limonády s cukrem.

2) Make sure the bulk of your food is vegetables or fruits. Ujistěte se, že velká část vašeho jídla je zelenina nebo ovoce.

3) Exercise regularly to prevent age-related illnesses. Pravidelně cvičte, abyste zabránili nemocím souvisejícím s věkem.

4) **Avoid tobacco use.** Vyhněte se užívání tabáku.

5) **Do not consume large quantities of alcohol.** Nekonzumujte velké množství alkoholu.

Change to a healthy lifestyle! :-) Přejděte na zdravý životní styl! :-

In the Gym

Je jaro a kdekdo začíná sportovat! Podívejte se na slovíčka "In the Gym" ("V tělocvičně").

gym	tělocvična	get fit/get in shape	dostat se do formy
muscles	svaly	strength	síla
build up muscles	budovat svaly	personal trainer	osobní trenér
burn fat	spalovat tuk	bodyforming	formování postavy
lose weight	zhubnout	class	hodina, kurz
stretch	protáhnout se	sign up	zapsat se
pull a muscle	natáhnout si sval	toes	prsty na nohou
warm-up	zahřát se	treadmill	běhací pás
cool down	zchladnout, zklidnit se	exercise bike	rotoped
slim	štíhlý	exercise mat	podložka, karimatka
muscular ['mʌskjʊlə]	svalnatý	biceps ['baɪseps]	bicepsy
workout	cvičení, trénink	abs = abdominal muscles	břišní svaly
work out	cvičit posilovat	stroll	procházet se
sit-ups	sedy/ lehy	brisk walking	rychlá chůze
squats [skwɒt]	dřepy	rowing ['rəʊɪŋ]	veslování
push-ups/ press-ups	kliky	gym equipment	vybavení tělocvičny
lifting weights up and down	zvedat závaží	cardio	cvičení zvyšující srdeční tep
dumbbell	činka (jednoručka)	fitness	tělesná zdatnost, kondice, zdraví
barbell	vzpěračská činka	wellness	stav dobré nálady a zdraví

Příklady použití a fráze:

Good job! That was a good workout! No wonder you are in a good shape! Skvělá práce! To bylo dobré cvičení! Není divu, že jsi v dobré kondici!

You should touch your toes to stretch the muscles in your legs and back. Měl by ses dotknout prstů na noze, aby sis protáhl své nohy a záda.

What are you working on now? Na čem teď pracuješ?

I am working on my abs and legs today. Dnes pracuju na břišních svalech a na nohou.

I will be doing a lot of squats and sit ups. Udělám hodně dřepů a sedů lehů.

Drink water not to get faint and dizzy. Pijte vodu, abyste neomdleli nebo nedostali závrať.

Water will speed up your metabolism. Voda urychlí Váš metabolismus.

Stay fit and exercise at least every other day. Zůstaňte fit a cvičte alespoň obden.

do cardio cvičit cardio (běhání, cvičení, při němž se zvyšuje srdeční tep a spalují se tuky)

do weights zvedat závaží (posilovat)

Krátký rozhovor:

A: Hello, I would like to sign up for some fitness classes. Dobrý den, ráda bych se zapsala na nějaké kurzy fitness.

B: Great! What would you like to do? We have a lot of classes. Skvělé! Na co byste ráda chodila? Máme mnoho kurzů.

A: I'm not sure. What kind of classes do you have? Nejsm si jistá. Jaké máte kurzy?

B: We have a lot of dance classes, yoga and bodyforming classes. Máme taneční hodiny, kurzy jógy a formování postavy.

A: I think I would like to join a yoga class. Myslím, že bych chtěla chodit na jógu.

B: We have a 6pm yoga class. Kurz jógy máme v 6 hodin.

A: Sign me up for it! Zapiště mě tam!

Lyže, lyžování aneb slovíčka na sjezdovku

Chystáte se letos na lyže do zahraničí? Pak se Vám budou hodit následující slovíčka :)

ski slope	sjezdovka	lose	ztratit
glacier	horský ledovec	lost property	ztráty a nálezy
ice	led	ski waxing	voskování lyží
snow	sníh	ski adjustment	seřízení lyží
avalanche	lavina	mountain rescue	horská služba
avalanche danger	lavinové nebezpečí	snowmobile	sněžný skútr
chair lift	sedačková lanovka	injury	zranění
ski lift	vlek	broken leg	zlomená noha
ski pass	permanentka	sprained ankle	vyvrtnutý kotník
1 day ski pass	jednodenní permanentka	warning	varování
morning ski pass	dopolední permanentka	dangerous	nebezpečný
afternoon ski pass	odpolední permanentka	careful	opatrný
blizzard	vánice	Mountain Resort	horské středisko
skis	lyže	adult	dospělý
ski poles	hůlky	senior	důchodce
ski boots	lyžáky	downhill	dolů
skier	lyžař	uphill	nahoru
helmet	helma	surface	povrch
ski set	lyžařské vybavení	unlimited access	neomezený přístup
ski school	lyžařská škola	insurance	pojištění
have an accident	mít nehodu	discount	sleva
lift ticket	jízdenka na vlek	equipment	vybavení
schedule	jízdní řád	cross country skiing	běžkování
obey instructions	dodržovat pokyny	down hill skiing	sjezdové lyžování
rent	půjčit, pronajmout si	including	včetně
ski rental	půjčovna lyží	peak	vrchol

Příklady použití a fráze:

How much is the morning ski pass, please? Kolik stojí dopolední permanentka?

Can I pay by credit card? Mohu platit platební kartou?

Unfortunately, your skipass is not valid. Bohužel, vaše permice je neplatná.

Where is the nearest ski lift? Kde je nejbližší vlek?

This ski lift is out of order. Tento vlek je mimo provoz.

Till what time is the lift working today? Do kolika dneska jezdí vlek?

What is the lift schedule? Jak jezdí vlek?

Where could/can I rent ski equipment? Kde bych si mohl vypůjčit lyžařské vybavení?

How much is it to rent a ski set for one day? Kolik stojí vypůjčení lyžařského setu na jeden den?

Does it include a helmet? Je to včetně helmy?

Do you have insurance? Máte pojištění?

I have lost my wallet. Ztratil jsem peněženku.

I have got lost. Ztratil jsem se.

Where is the nearest restroom? Kde jsou nejbližší toalety?

Watch out! Dávej pozor! (rychlé varování)

What's happened? Co se stalo?

I'm injured. I think I have sprained my ankle. Jsem zraněná. Myslím, že jsem si vyvrkla kotník.

Be careful. The surface is icy. Buďte opatrní. Na povrchu je ledovka.

Could I have one glass of mulled wine? Mohl bych si dát jedno svařené víno?

Krátké rozhovory:

A: Hello, how much is a one day ski pass, please? Dobrý den, kolik stojí jednodenní permanentka?

B: It is 35 euros. Stojí 35 euro.

A: OK. Can I pay by credit card? Dobře, mohu platit platební kartou?

B: Yes, of course. Ano, samozřejmě.

Ski rental

A: Hello, I would like to rent a ski set. Dobrý den, rád bych si půjčil lyžařské vybavení.

B: OK, it is 15 euros per day. If you rent it for 2 days, it is 28 euros. How many days do you need it for? Dobře. Je to za 15 euro na den. Pokud si ho půjčíte na dva dny, bude to za 28 eur. Na kolik dní to potřebujete?

A: Just for today. Thank you. Jen na jeden den. Děkuji.

B: All right. Would you like ski goggles as well? Dobře, budete chtít také lyžařské brýle?

A: Yes, please. Ano, prosím.

A: Hi! Where can I have my skis adjusted, please? Dobrý den, kde si mohu nechat seřídít lyže?

B: Well, there is a ski rental over there. I am sure, they will help you. Táhle je půjčovna lyží. Jsem si jistý, že vám tam pomohou.

A: Thank you very much. Moc vám děkuji.

B: You are welcome. Nemáte zač.

Olympic Games (Olympijské hry)

Letní olympijské hry v Tokiu přinesly Čechům úrodu 11 medailí!

Jste sportovní fandové? Pak vás možná budou zajímat následující sportovní slovíčka a fráze :)

Summer Olympic Games	Letní olympijské hry	compete	soutěžit
opening ceremony	slavnostní zahájení	rules	pravidla
venue	místo konání	win	vyhrát
torch relay	štafeta s pochodní	lose	prohrát
anthem	hymna	medal	medaile
oath	přísaha	gold	zlatý
nationality	národnost	silver	stříbrný
mascot	maskot	bronze	bronzový
sportsman	sportovec	race	závod
sportswoman	sportovkyně	record	rekord
results	výsledky	set a record	udělat rekord
qualify for	kvalifikovat se na	event	soutěž
spectator	divák	cheer sb on	fandit někomu, povzbuzovat
schedule	program	athlet	atlet
tickets	vstupenky	participate	účastnit se

Příklady použití, fráze:

The 2021 Summer Olympics are held in Tokyo. Letní olympijské hry se konají v Tokiu.

88 countries have qualified for the Olympics. Na olympiádu se kvalifikovalo 88 zemí.

I don't understand the rules. Nerozumím pravidlům.

Let's cheer him on! Pojďme mu fandit!

What's the score? Jaké je skóre?

Who's winning? Kdo vyhrává?

How much time is left? Kolik zbývá času?

Who won? Kdo vyhrál?

What nationality is she? Jaké je národnosti?

Have you seen the last match? Viděl jsi ten poslední zápas?

He has set a new Olympic record in swimming. Dosáhl nového olympijského rekordu v plavání.

The Czech team has won 4 gold medals so far. Český tým zatím získal 4 zlaté medaile.

Czech medals in Tokyo / České medaile v Tokiu

1. [B. Krejčíková](#), [K. Siniaková](#) - 1. místo (*tenis: čtyřhra*)
2. [Lukáš Krpálek](#) - 1. místo (*judo: nejtěžší váhová kategorie*)
3. [Jiří Prskavec](#) - 1. místo (*vodní slalom: kajak*)
4. [Jiří Lipták](#) - 1. místo (*sportovní střelba: trap*)
5. Jakub Vadlejch - 2. místo (*oštěp*)
6. [Markéta Vondroušová](#) - 2. místo (*tenis: dvouhra*)
7. [David Kostelecký](#) - 2. místo (*sportovní střelba: trap*)
8. [Lukáš Rohan](#) - 2. místo (*vodní slalom*)
9. Vítězslav Veselý - 3. místo (*oštěp*)

10. [Josef Dostál](#), [Radek Šlouf](#) - 3. místo (*deblkajak: 1000 m*)
11. [Alexander Choupenitch](#) - 3. místo (*šerm: fleret*)

Disciplines - disciplíny

Summer disciplines:

Athletics - atletika

Badminton - badminton

Baseball

Basketball

Basketball 3x3

Bikros / BMX

Box - box

Track cycling - dráhová cyklistika

Football - fotbal

Golf

Handball - házená

Mountain bikes - horská kola

Yachting - jachting

Horse riding - jezdeckví

Judo - judo

Karate - karate

Archery - lukostřelba

Modern gymnastics - moderní gymnastika

Modern pentathlon - moderní pětiboj

Swimming - plavání

Beach volleyball - plážový volejbal

Field hockey - pozemní hokej

Rugby - raggy

Speed canoeing - rychlostní kanoistika

Swordplay - šerm

Road cycling - silniční cyklistika

Skateboarding

Jumps to water - skoky do vody

Jumping on a trampoline - skoky na trampolíně

Softball

Sport gymnastics - sportovní gymnastika

Sport climbing - sportovní lezení

Sport shooting - sportovní střelba

Table tennis - stolní tenis

Surfing

Synchronized swimming - synchronizované plavání

Taekwondo - taekwondo

Tennis - tenis

Triathlon - triatlon

Rowing - veslování

Water polo - vodní pólo

Water slalom - vodní slalom

Volleyball - volejbal

Weight-lifting - vzpírání

Wrestle - zápas

Winter disciplines:

alpine skiing – alpské lyžování

biathlon - biatlon

bobsleigh - boby

cross-country skiing – běh na lyžích

curling - curling

figure skating - krasobruslení

freestyle skiing – akrobatické lyžování

ice hockey - lední hokej

luge - saně

nordic combined – severská kombinace

short track – short track (rychlobruslení na krátké dráze)

skeleton – skeleton (bobování)

ski jumping – skoky na lyžích

snowboarding - snowboarding

speed skating – rychlobruslení