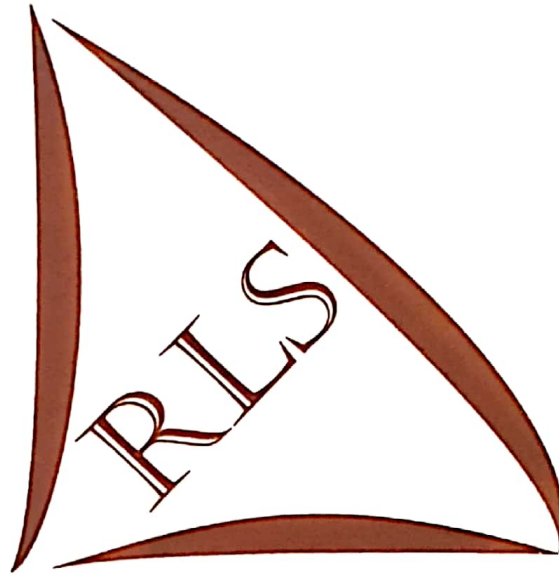


ELENA PLATON

IOANA SONEA

DINA VÎLCU



MANUAL DE LIMBA ROMÂNĂ
CA LIMBĂ STRĂINĂ (RLS). A1-A2

Casa Cărții de Știință
2012

Scanned with Cal

Minte sănătoasă în corp sănătos!



Verbul: a-l dura

Pronumele personal în acuzativ

Conjunții: dacă

Corpul uman, sănătate, igienă personală

Acte de vorbire: a sfătui, a face recomandări

- Ai o dietă sănătoasă?
- Ce mănânci când vrei să fii sănătos?
- Faci sport? Cât de des?
- Mergi mult pe jos?
- Cât de des mănânci alimente nesănătoase?

1. Aflați dacă trăiți sănătos:

La micul dejun preferați:

- a. cereale cu lapte.
- b. un corn cu ciocolată.
- c. o cafea neagră și tare.

Faceți sport:

- a. în fiecare zi.
- b. o dată pe săptămână.
- c. o dată pe an.

Luați cina:

- a. la ora 19.00.
- b. la ora 20.00.
- c. la ora 22.00.

Vă spălați pe dinți:

- a. după fiecare masă.
- b. de două ori pe zi.
- c. uneori.

Dormiți:

- a. 8-9 ore pe noapte.
- b. 7-8 ore pe noapte.
- c. 6 ore pe noapte.

În timpul liber:

- a. faceți o plimbare.
- b. mergeți la cumpărături.
- c. vă uitați la televizor.

Mergeți la dentist:

- a. o dată sau de două ori pe an.
- b. o dată la trei ani.
- c. extrem de rar.

Băutura dumneavoastră preferată este

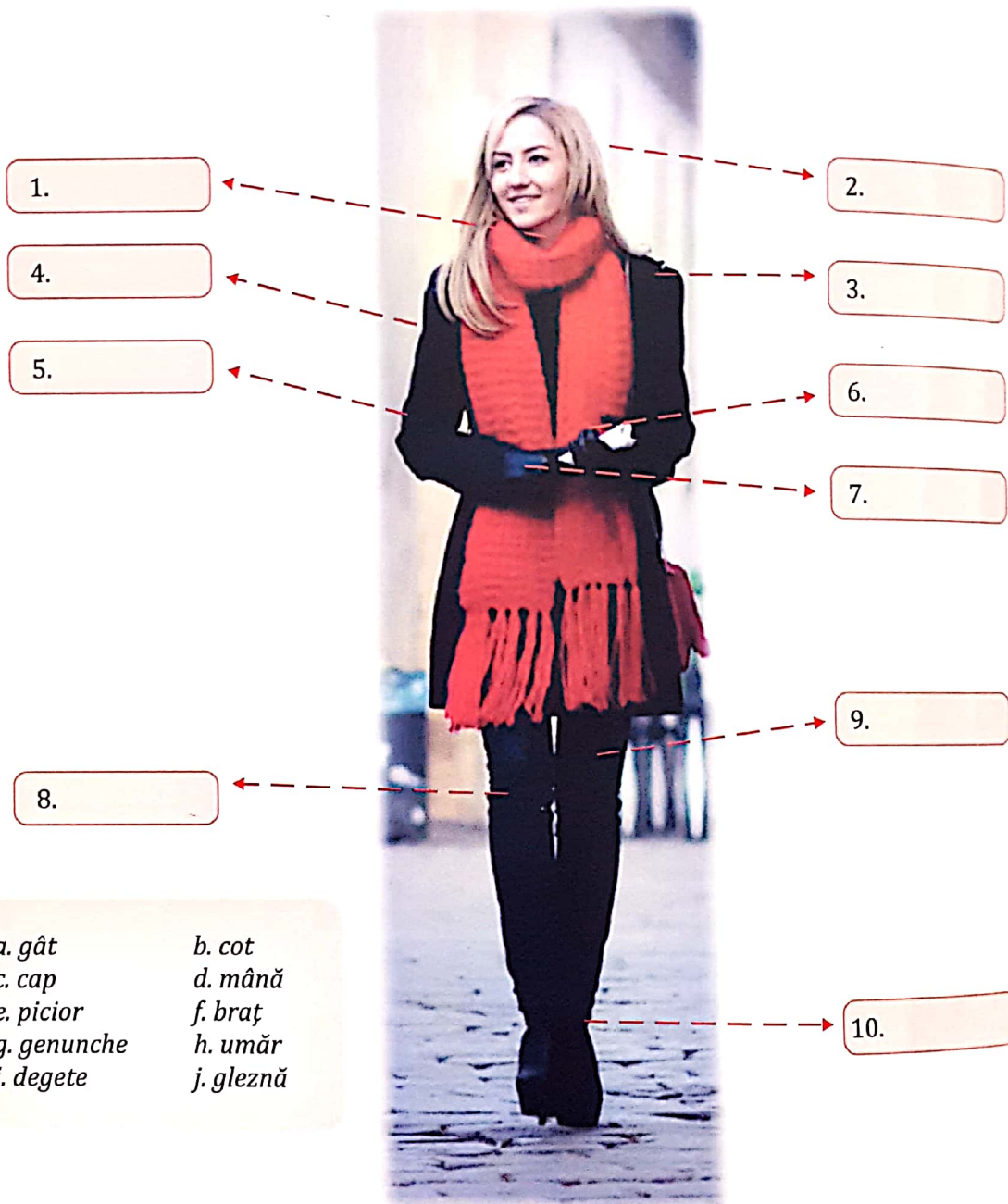
- a. apa plată.
- b. sucul de fructe.
- c. apa carbogazoasă.



Ședință foto la Paris



2. a. Completați casetele cu cuvântul potrivit:



- | | |
|-------------|-----------|
| a. gât | b. cot |
| c. cap | d. mână |
| e. picior | f. braț |
| g. genunche | h. umăr |
| i. degete | j. gleznă |

b. Completați cu unul sau două cuvinte:

Teo e o fată foarte frumoasă și elegantă. Are 1. lung și blond și un zâmbet minunat. Azi ea poartă la 2. un fular roșu, o pereche de mănuși negre în 3. și pantofi cu toc în 4. Pe 5. poartă o gentuță roșie.

Teo poartă...



...o căciulă verde în 6. și
mănuși mov în 7.



...o pereche de blugi și balerini
albi în 8.



...un fular șic la 9., o curea subțire în
10. și un ceas la 11.



...o pereche de cercei lungi în 12.



...o pereche de ochelari de soare la 13.,
o eșarfă la 14. și o geantă 15.



...un pulover negru pe
16. și o geantă neagră
în 17.



Minte sănătoasă în corp sănătos!

Au! Mă doare!



Într-o zi, un pacient vine la doctor.

- Ce vă doare?

- Mă doare capul și sunt mereu obosit...

Doctorul îl examinează atent, apoi iese din cabinet câteva minute. Revine cu trei cutii de medicamente:

- Vă rog să luați pastila albastră dimineața, cu un pahar mare de apă. La prânz, luați pastila verde, din nou cu un pahar mare de apă, iar seara luați o pastilă roz, cu un pahar și mai mare de apă.

- Vai de mine, doctore! Fiți sincer cu mine! Ce problemă am?

- Nu beți suficientă apă!

A-L DUREA prezent

mă
te
îl/o
ne
vă
îi/le

+ **doare** + singular artikulat
+ **dor** + plural artikulat

A-L DUREA perfect compus

m-
te-
l-
ne-
v=
i-/le-

+ **a durut** + singular artikulat
+ **au durut** + plural artikulat

ATENȚIE! *
l-a durut
DAR
a durut-o

A-L DUREA conjunctiv

o să mă
o să te
o să-l/o s-o
o să ne
o să vă
o să-i /o să le

+ **doară** + singular artikulat
+ plural artikulat

Exemple:

*Mă doare capul.
Mă dor picioarele.*

*M-a durut capul.
M-au durut picioarele.*

*O să mă doară capul.
O să mă doară picioarele.*



3. Completați propozițiile cu *doare/dor*:

1. Pe Mihai îl gâtul.
2. Dacă umblăm mult pe jos, ne picioarele.
3. Când mănânc prăjeli, mă stomacul.
4. Nu poți să mănânci multe dulciuri, pentru că te dinții.
5. Dacă citești prea mult, vă ochii.

4. Completați spațiile libere cu *a-l durea*:

1. Sunt bolnav, nu merg azi la școală. Cred că am gripă:
capul, mușchii, gâtul și am febră.
2. Pentru că se uită prea mult la televizor, pe Andra ochii.
3. Din cauză că am scris prea mult azi, degetele. Avem nevoie de o pauză.
4. Fiindcă au mers prea mult pe jos, pe Diana și pe Maria
5. Rucsacul acesta e foarte greu. spatelui.

5. Ce te doare când...

- ...mănânci prea mult?
.....
- ...mănânci multă ciocolată?
.....
- ...bei apă cu gheață?
.....
- ...bei prea multe băuturi acidulate?
.....
- ...joci prea mult fotbal?
.....
- ...stai prea mult la calculator?
.....

Când asculți muzică prea tare, te dor urechile.



6. De ce nu a venit Vlad la școală toată săptămâna?



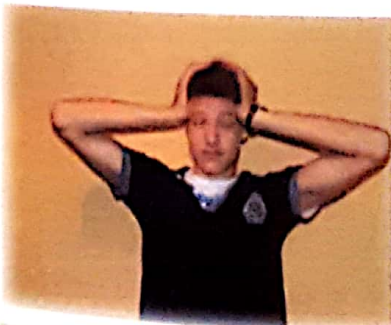
Luni o măsea.



Marți



Miercuri



Joi



Vineri



Sâmbătă, pentru că e weekend, o să se simtă mai bine.



Minte sănătoasă în corp sănătos!



7. Completați textul de mai jos cu cuvintele potrivite:

Domnule doctor,



Ieri am avut o zi grea. Nu m-am simțit bine deloc. Dimineața, pe la ora nouă,
1. foarte tare capul. De aceea, am întârziat la serviciu. Apoi, a
început 2. gâtul și nu am putut vorbi la ședință. La prânz,
3. tare o măsea și nu am putut mânca. Pe la ora patru, pentru că
a început 4. spatele, nu am mai putut lucra la calculator.
Seara, în drum spre casă, 5. picioarele și a trebuit să iau un taxi.



8. Citiți textul și decideți dacă afirmațiile sunt adevărate (A) sau false (F):

Tratamente naturiste pentru gripă

Semne pentru gripă

Când sunteți răcit, vă doare gâtul și strănutăți sau tușiți, dar nu aveți temperatură ridicată. Știți că aveți gripă dacă aveți febră, dacă vă dor mușchii, aveți dureri de cap și de gât. Nu aveți energie și oboseți repede.

Alimentație sănătoasă

Beți ceaiuri calde de plante medicinale, între patru și șase căni pe zi, mâncați legume bogate în vitaminele C și A (morcovi, varză, conopidă, pătrunjel, spanac etc.), brânză de vaci, iaurt sau alte lactate.

Mâncați puțin și des. În primele zile, alimentele vor fi fierte, nu prăjite. Se recomandă supe și creme de legume, compoturi de fructe. Numai când vă ridicați din pat puteți mânca alimente crude, salate de legume sau fructe (mere, portocale, mandarine, lamâi, kiwi etc.).

De asemenea, consumați zilnic ceapă. Mâncați doi-trei căței de usturoi de două trei ori pe zi, între mese. Usturoiul este antibiotic natural.

Recomandări

Trebuie să stați în pat, într-o cameră aerisită, curată și încălzită. Puteți face un masaj cu ulei aromatic sau puteți bea mult ceai de plante. Un duș fierbinte este întotdeauna eficient.

1. Când avem gripă, avem temperatură ridicată.
2. Când suntem răciți, ne dor mușchii.
3. Când avem gripă, în primele zile, trebuie să mâncăm multe legume crude, bogate în vitamina C.
4. Lactatele sunt recomandate când avem gripă.
5. Când vrem să ne vindecăm de gripă, trebuie să mâncăm multă ceapă, de mai multe ori pe zi.

9. Completați spațiile libere cu verbul potrivit:

a. a strănuta b. a tuși (+esc) c. a tremura d. a sughița e. a sforăi f. a răguși (+esc)

1. În România, când cineva, spunem „Noroc!”.
2. Dacă, trebuie să mergi la medic. E posibil să ai pneumonie.
3. Când ne e frig,
4. Când, e bine să bei multă apă sau să nu respiri câteva secunde.
5. Când, e bine să bei ceai cu lămâie.
6. În timp ce dorm, unele persoane foarte tare.

10. Doctori și pacienți. Clasa se împarte în două echipe: echipa doctorilor și echipa pacienților. Pacienții aleg din lista de mai jos o problemă și cer sfatul doctorilor. Fiecare pacient va trece pe la fiecare doctor. La final, va alege recomandarea cea mai bună.

Ce vă doare?
Ce vă supără?
Ce vă deranjează?
Este recomandat să ...
Este preferabil să ...
Nu e bine să...
E bine să...
Trebuie să...

Mă doare...
Mă supără...
Mă deranjează...
Am dureri de...
Am temperatură...
Nu am poftă de mâncare...
Am insomnii.



Model:

Pacientul: Bună ziua, domnule doctor!

Doctorul: Bună ziua! Cu ce vă pot ajuta?/Ce vă supără?

Pacientul: De câteva zile mă doare spatele.

Doctorul: Stați mult la calculator?

Pacientul: Da, sunt secretar.

Doctorul: Trebuie să vă luați concediu câteva zile.

Este recomandat să stați culcat mult timp și să faceți gimnastică.

Este bine să faceți un masaj.

Pacientul: O să încerc! Mulțumesc!

Doctorul: Sănătate multă!

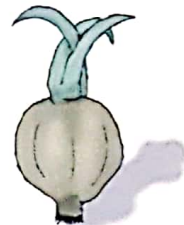
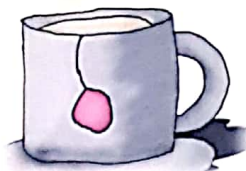


Minte sănătoasă în corp sănătos!



11. Ce tratamente naturiste cunoașteți pentru...

1. răceală?
2. migrenă?
3. insomnie?
4. dureri de gât?
5. dureri de stomac?



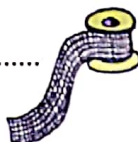
12. Completați enunțurile cu un cuvânt potrivit din caseta de mai jos:

- a. plasture b. termometru c. pansament d. seringă
e. pastile f. sirop g. rețetă h. stetoscop

1. Când te doare capul, ai nevoie de



2. Când te tai la deget, ai nevoie de sau de



3. Când ai temperatură, ai nevoie de un



4. Pentru injecție, asistenta medicală are nevoie de o



5. Pentru că mă doare gâtul, iau de tuse.



6. Doctorul are la gât un



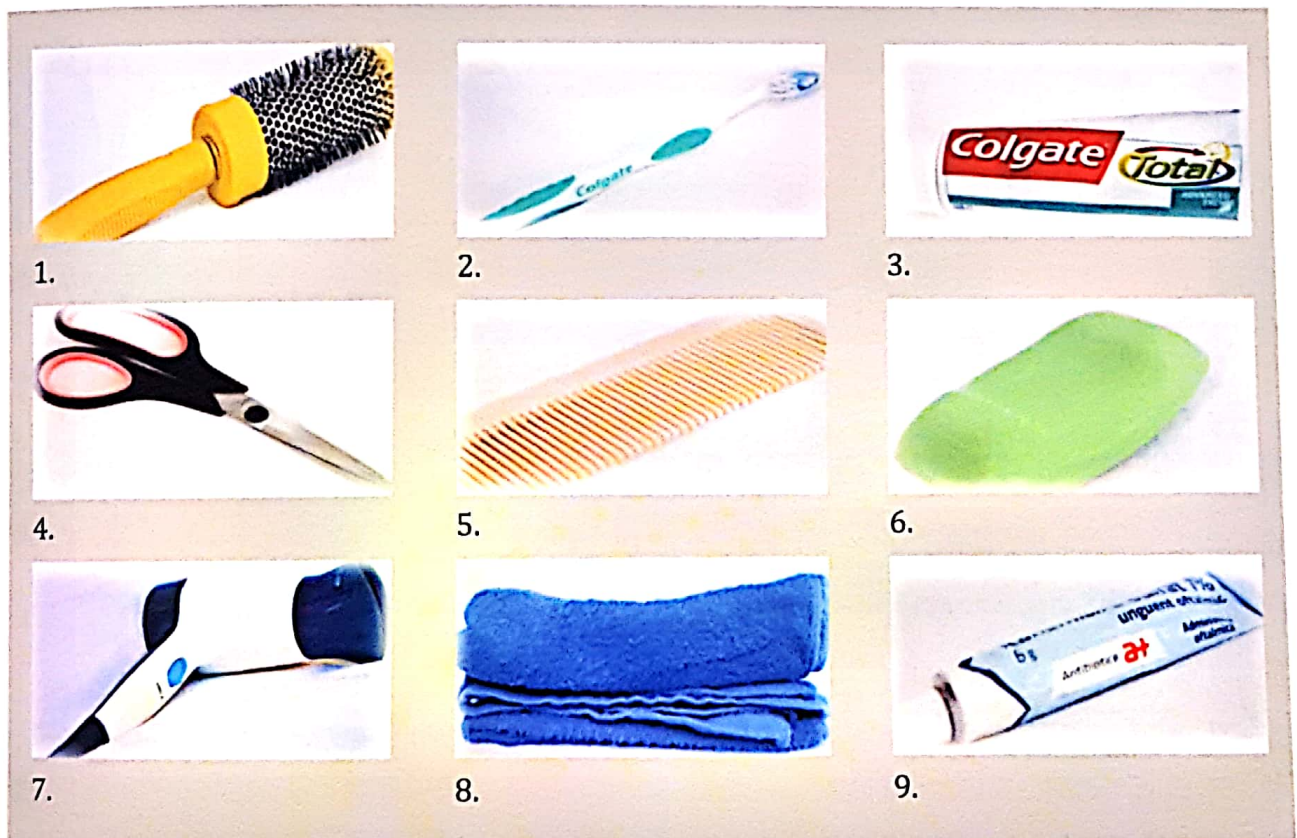
7. Pentru unele medicamente, avem nevoie de





13. Potrivii cuvintele cu imaginile de mai jos:

- | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------|
| a. foarfecă | b. periuță de dinți | c. pieptene |
| d. pastă de dinți | e. prosop | f. perie de păr |
| g. săpun | h. uscător de păr | i. unguent |



14. Potrivii cuvintele din coloana a cu definițiile din coloana b.

<ol style="list-style-type: none"> 1. chirurg 2. cardiolog 3. spital de urgență 4. asistentă medicală 5. consultație 6. medic de familie 7. stomatolog 8. cabinet medical 	<ol style="list-style-type: none"> a. personal medical care ajută medicul în activitatea sa b. medic specialist numit și dentist c. o întâlnire în care medicul examinează un pacient d. medicul care ne consultă și care ne trimite la un medic specialist e. un medic specialist în probleme legate de inimă și circulație f. un medic care face operații g. locul unde lucrează un medic specialist sau un medic de familie h. un spital la care mergem când avem probleme de sănătate urgente
---	---