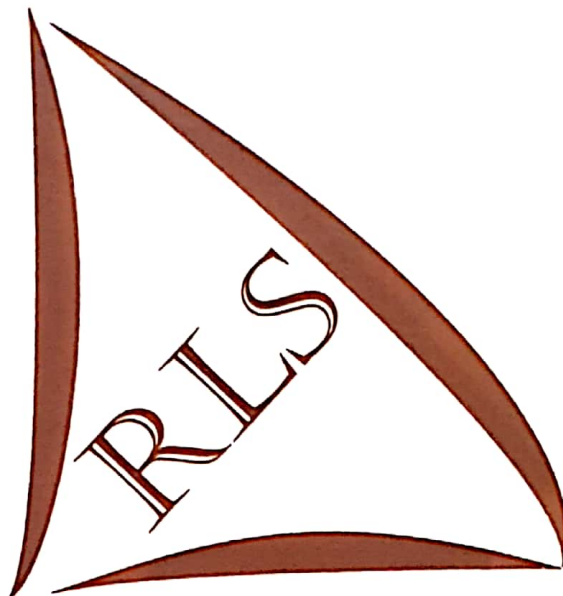


ELENA PLATON

IOANA SONEA

DINA VÎLCU



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

Casa Cărții de Știință
2012

Trăiește sănătos!

Alimentație sănătoasă

Dacă vrei să fii sănătos, trebuie să mănânci alimente sănătoase. Elimină complet mâncarea fastfood. Nu o încerca nici din curiozitate. Fructele și legumele sunt foarte bune, dacă le consumi proaspete. Usturoiul e eficient când ești răcit. La fel și ceaiul, dacă îl bei la temperatura camerei, nici rece, dar nici fierbinte. Sarea și zahărul, în cantități mari, sunt nesănătoase. Este bine să le consumi cu moderație.



Pronumele în acuzativ

| | |
|------------------|------------|
| Aștept trenul. | Îl aștept. |
| Mănânc pâinea. | O mănânc. |
| Cumpăr pantofii. | Îi cumpăr. |
| Spăl hainele. | Le spăl. |



15. Participați la un concurs TV. Răspundeți la întrebările de mai jos. Utilizați răspunsuri scurte.

- Mănânci mărul?
- Da, îl mănânc. E sănătos.

Model

- Mănânci bomboanele?
- Nu le mănânc. Nu sunt sănătoase.

Concurs TV: „Trăiește sănătos!”

Dragi telespectatori, bine ați venit la concursul „Trăiește sănătos!” Aveți aici mai multe alimente sănătoase și nesănătoase. Alegeți un meniu bun pentru sănătate!

1. Mănânci salata?
.....
2. Bei vinul?
.....
3. Mănânci cartofii prăjiți?
.....
4. Mănânci înghețata?
.....
5. Bei cafeaua?
.....

6. Mănânci supa?
.....
7. Mănânci fructele?
.....
8. Bei ceaiul?
.....
9. Mănânci legumele?
.....
10. Mănânci prăjitura?
.....



16. Înlocuiți substantivele din textul de mai jos cu pronumele potrivite:

1. Nu mănânc supa, pentru că e prea caldă.
.....
2. Nu beau ceaiul, pentru că e prea amar.
.....
3. Nu mănânc ciocolata, pentru că e prea dulce.
.....
4. Nu cumpăr televizorul, pentru că e prea mare.
.....
5. Nu mănânc morcovii, pentru că sunt prea tari.
.....
6. Nu cumpăr fructele, pentru că nu sunt proaspete.
.....
7. Nu citesc cartea, pentru că e plictisitoare.
.....
8. Nu cumpăr mașina, pentru că e prea veche.
.....
9. Nu închiriez filmul, pentru că e prea violent.
.....
10. Nu cumpăr apartamentul, pentru că e prea departe.
.....

Gusturi și gusturi!

Cafeaua e prea **amară**.
Înghețata e prea **dulce**.
Lămâia e prea **acră**.
Peștele e prea **sărat**.
Ardeii e prea **iute**.



Atenție!

| | | |
|--|------------|--|
| <i>Cunosc orașul.</i> | <i>dar</i> | <i>Îl cunosc pe Mihai.</i> |
| <i>Aștept vacanța.</i> | <i>dar</i> | <i>O aștept pe Maria.</i> |
| <i>Pregătesc ardeii pentru salată.</i> | <i>dar</i> | <i>Îi pregătesc pe studenți pentru examen.</i> |
| <i>Corectez temele pentru acasă.</i> | <i>dar</i> | <i>Le corectez pe studente.</i> |



17. Completați enunțurile cu pronumele potrivit (îl / o / îi / le):

1. ajut **pe Mihai** la teme.
2. cunosc **pe Maria**.
3. aștept **pe colegii** de clasă.
4. Nu aud **pe profesoară**. Vorbește prea încet.
5. văd **pe Andrei**. Este lângă ușă.
6. iubesc mult **pe prietena** mea.
7. invit **pe surorile** mele la un film.
8. admir mult **pe fratele** meu mai mare.
9. caut **pe domnul** Ardelean.
10. sun **pe tata**.

Pronumele în acuzativ

Andrei mă ajută.
Andrei te ajută.
Andrei îl ajută pe colegul lui.
Andrei o ajută pe colega lui.
Andrei ne ajută.
Andrei vă ajută.
Andrei îi ajută pe colegii lui.
Andrei le ajută pe colegele lui.



18. Completați cu pronumele potrivit:

- Mama mea sună în fiecare zi.
- Dacă ai nevoie, Andrei ajută.
- Când ajungem la București, așteaptă Mihai.
- Cine sunteți? Eu nu cunosc.
- Sunt cam bolnav, doare capul.
- Nu interesează problema? Ești cam plictisit.
- caut pe domnul Popescu.
- aștept cinci minute, dacă dorești.
- iubesc pe mama.
- iubesc pe părinții mei.



Verbe utilizate cu Acuzativul

| | | | | |
|------------------|-----------------|-------------------|---------------------|------------------|
| <i>a ajuta</i> | <i>a căuta</i> | <i>a felicita</i> | <i>a intervieva</i> | <i>a ruga</i> |
| <i>a vedea</i> | <i>a iubi</i> | <i>a asculta</i> | <i>a chema</i> | <i>a găsi</i> |
| <i>a întâlni</i> | <i>a saluta</i> | <i>a anunța</i> | <i>a admira</i> | <i>a aștepta</i> |
| <i>a crede</i> | <i>a invita</i> | <i>a întreba</i> | <i>a suna</i> | <i>a vizita</i> |



19. Să ne cunoaștem mai bine! Lucrați în perechi! Întrebați și răspundeți:

Model:

- Pe cine admiri cel mai tare?
- Pe mama mea o admir.

- Pe cine suni cel mai des?
- Pe cine inviți în oraș cel mai des?
- Pe cine întrebi ce să faci când ai o problemă?
- Pe cine admiri cel mai tare?
- Pe cine iubești cel mai tare?
- Pe cine chemi să te ajute când ai nevoie?
- Pe cine vizitezi cel mai des?



20. Folosiți cuvintele de mai jos și adăugați cuvintele care lipsesc pentru a scrie propoziții corecte:

- Eu / a invita / Diana / la o cafea.
.....
- Noi / a aștepta / voi / în stația de autobuz.
.....
- Marius / a ajuta / Anca / la bucătărie.
.....
- Profesoara / a întreba / studenți / ceva.
.....

5. Voi / a saluta / pe vecini.

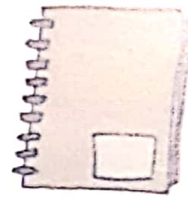
6. Studenții / a asculta / profesoară / cu atenție.

7. Tu / a vedea / Andrei / în fiecare zi.

8. El / a suna / mama lui / zilnic.

9. Daria și Andrei / a vizita / o dată pe săptămână.

10. Marian / a iubi / soția lui.



21. Scrieți propoziții cu verbele de mai jos:

- 1. a ruga
- 2. a căuta
- 3. a suna
- 4. a aștepta
- 5. a asculta

**Pronumele în acuzativ
VIITOR**

- Andrei mă va ajuta.*
- Andrei te va ajuta.*
- Andrei îl va ajuta pe colegul lui.*
- Andrei o va ajuta pe colega lui.*
- Andrei ne va ajuta.*
- Andrei vă va ajuta.*
- Andrei îi va ajuta pe colegii lui.*
- Andrei le va ajuta pe colegele lui.*

**Pronumele în acuzativ
PERFECT COMPUS**

- Andrei m-a ajutat.*
- Andrei te-a ajutat.*
- Andrei l-a ajutat pe colegul lui.*
- Andrei a ajutat-o pe colega lui.*
- Andrei ne-a ajutat.*
- Andrei v-a ajutat.*
- Andrei i-a ajutat pe colegii lui.*
- Andrei le-a ajutat pe colegele lui.*

22. Puneți propozițiile de la exercițiul 21 la viitor și la perfect compus:

Viitor

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Perfect compus

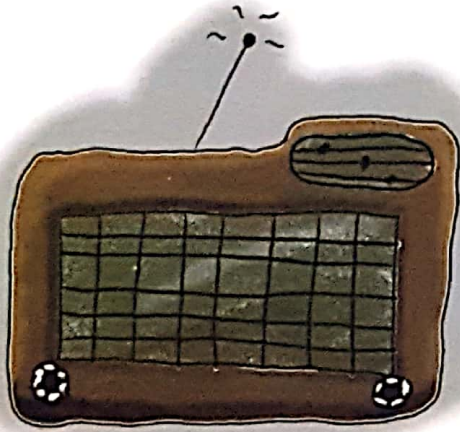
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



23. Ascultați fragmentul următor dintr-o emisiune despre sănătate și completați spațiile libere cu un cuvânt potrivit:

Dragi ascultători,

Când nu mâncăm sănătos, apar multe probleme de sănătate: ne îngrășăm, ne doare 1....., obosim repede și nu avem energie. De aceea, trebuie să consumăm zilnic 2., să evităm mâncarea 3., să includem în alimentație fructe și legume 4. Nu este bine să mâncăm între 5. principale. La micul dejun trebuie să mâncăm bine ca să avem energie. Seara e mai bine să mâncăm ceva 6. Dacă aveți un prieten sau pe cineva din familie care nu se alimentează corect, trebuie să 7. ajutați să schimbe acest lucru. Și cantitatea de mâncare este importantă. Măncați suficient, dar nu prea 8. Știți foarte bine ce se spune: dimineața mănânc mâncarea singur, la prânz 9. împart cu un prieten, iar seara 10. dau dușmanilor. 11. așteptăm și mâine la rubrica de sănătate!



24. Sondaj de opinie! Găsiți pe cineva care...

NUME

...mănâncă dulciuri zilnic

...mănâncă fast-food o dată pe săptămână.

...face sport cel puțin o dată pe săptămână

...nu mănâncă după ora 19.00

...bea doi litri de apă pe zi

...nu fumează

...nu bea cafea

...mănâncă fructe și legume zilnic

...nu mănâncă micul dejun

...încearcă să mănânce bio.



25. Alegeți un titlu potrivit pentru fiecare din articolele de mai jos. Atenție, unul este în plus!

a. Apa – cea mai sănătoasă alegere!

b. Beți lapte în fiecare zi!

c. Ceaiul verde ne relaxează!

d. Cafeaua ne face mai tineri

e. Sănătoși prin alimentație corectă

1. Bucătăria mediteraneeană este sănătoasă, delicioasă și ieftină. Fructele și legumele care cresc în țările cu mult soare sunt mai aromate. Mâncați multe roșii, măslina și pește. Folosiți ulei de măsline și veți fi mai sănătoși!

2. Această băutură este foarte iubită în Japonia. Ea ne ajută să luptăm cu stresul și oboseala. De asemenea, dacă bem două, trei căni pe zi, vom avea o piele mai frumoasă. Important: apa nu trebuie să aibă mai mult de 70-80 de grade, iar planta nu trebuie să rămână în cană mai mult de 60 de secunde.

3. Este mai importantă decât mâncarea! Toată lumea o știe. Nu are calorii și este foarte răcoritoare. Avem nevoie de 1,5-2 litri zilnic, plus lichidele din fructe și legume. Un pahar dimineața, pe stomacul gol, ajută când vrem să slăbim. Dacă nu bem suficient, avem dureri de cap, suntem obosiți și nu putem să ne concentrăm.

4. Este primul aliment din viața noastră. Îl putem bea rece sau cald, dimineața, la prânz sau seara. Dacă îl consumăm în fiecare zi, avem oase și unghii mai puternice și dinți sănătoși. Este un mic dejun ușor și sănătos. Adulții și copiii care îl beau dimineața au energie toată ziua.

26. Scrieți în casetele de mai jos părțile corpului amintite în textele de mai sus:





27. Citiți scrisoarea de la rubrica de sănătate din ziarul de azi și răspundeți:



Vă rog să mă ajutați în următoarea problemă:
Am temperatură mare, tușesc, strănut și mă doare capul.
Nu doresc să iau medicamente. Știți un tratament naturist?

.....

.....

.....

.....

.....

Dragă redacție,
De câteva luni nu mă simt bine. Nu am poftă de mâncare, nu am energie, dorm foarte prost și obolesc repede. Ce să fac?

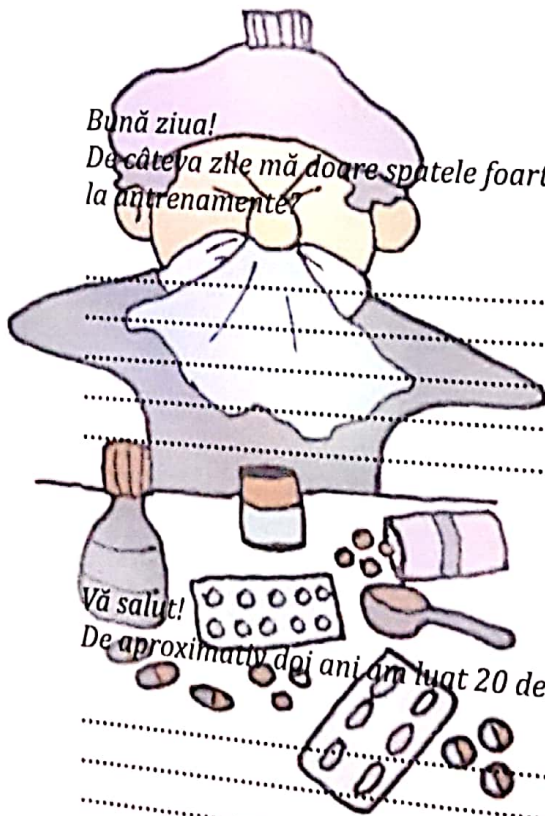
.....

.....

.....

.....

.....



Bună ziua!
De câteva zile mă doare spatele foarte tare. Ce trebuie să fac? Eu sunt sportiv. Trebuie să renunț la antrenamente?

Vă salut!
De aproximativ doi ani am luat 20 de kilograme în greutate. Ce să fac să slăbesc?

.....

.....

.....

.....

.....