

ŽIVOTNÍ STYL

• Stravovací návyky

tekutina, nápoj	<i>liquid, drink</i>	sladit (impf.)	<i>take sugar</i>
sladký/slazený	<i>sweet/sweetened</i>	solit (impf.)	<i>put salt</i>
slaný	<i>salty</i>	zredukovat (pf.)	<i>reduce</i>
kyselý	<i>sour</i>	snížit (pf.)	<i>lower</i>
ostrý	<i>spicy</i>	zvýšit (pf.)	<i>rise</i>
smažený	<i>fried</i>	pravidelně	<i>regularly</i>
tučný	<i>fatty, greasy</i>		

Jíte pravidelně ovoce a zeleninu?

Jíte hodně sladkých jídel?

Sladíte kávu nebo čaj?

Pijete slazené, kyselé nápoje?

Máte rád/a velmi slaná jídla?

Solíte hodně?

Jíte smažená, tučná jídla?

Jíte často ostrá jídla?

Kolik tekutin denně vypijete?

• Fyzická aktivita

Sportujete? // Jste fyzicky aktivní?

Jaký sport děláte?

Cvičíte pravidelně nebo jenom občas?

Dělal/a jste nějaký sport aktivně? Jak dlouho?

• Spánek

usnout (pf.), usínat (impf.) *fall asleep*

probudit se (pf.), budit se (impf.) *wake up*

Spíte dobře?

Kolik hodin spíte?

Jak dlouho Vám trvá, než usnete? // Za jak dlouho usnete?

Budíte se v noci často?

Proč se budíte v noci?

• Závislost

Kouříte?

Pijete alkohol?

Kouření bylo dříve společensky tolerovanou aktivitou. V posledních letech se ale mnohem více mluví o negativním vlivu kouření na člověka. Některé studie dokonce tvrdí, že je nikotin téměř stejně návykový jako tvrdé drogy, například heroin nebo kokain. Kouření znamená pro člověka celou řadu nebezpečí, např. rakovinu plic, bronchitidu nebo nemoci cév.

Podle posledního výzkumu evropské školní studie ESPAD z roku 2024 klesá v České republice počet užívání klasických cigaret, ale roste spotřeba alternativních tabákových a nikotinových výrobků, jako jsou elektronické cigarety a nikotinové sáčky. V Česku klasické cigarety kouřil v roce 2024 nejmenší podíl šestnáctiletých za posledních 30 let. Zhruba 21 procent dotazovaných při výzkumu uvedlo, že si zapálili v posledním měsíci. V roce 1995 to bylo 34 procent. Denně si cigaretu dá necelých šest procent mladých. Více než jedenáct cigaret denně vykouřilo loni 1,4 procenta šestnáctiletých.

Alkoholismus je jedna z nejběžnějších forem závislosti. Může způsobit psychické poruchy, demenci, cirhózu jater, žaludeční vředy etc. Podle Světové zdravotnické organizace je alkohol téměř stejně škodlivý jako tabák.

Podle posledního výzkumu evropské školní studie ESPAD z roku 2024 v Česku nadměrně popíjelo téměř sedmnáct procent žáků devátých tříd a studentů prvních ročníků středních škol, opilost v posledním měsíci zažilo patnáct procent. Podle autorů české studie chlapci pijí za účelem dostat se do nálady, pro zábavu, dívky častěji uvádí užívání z důvodu nějaké psychické nepohody, když mají pocit úzkosti.

podle <https://ct24.ceskatelevize.cz>

Use these words to complete the sentences.

závislý, závislost, alkohol, alkoholik, alkoholický, kouření, kuřák, kouřit

1. Kdy jste přestal?
2. Její sestra byla na drogách.
3. Můj dědeček byl silný
4. Jeho bratr je těžký
5. může způsobit rakovinu plic.
6. Pití nápojů může způsobit cirhózu jater.
7. Abstinuje, nepije
8. Je časté pití kávy

Rozumíte otázce?

1. Kolik cigaret denně kouříte?
2. Kdy jste začal/a kouřit?
3. Kdy jste přestal/a kouřit?
4. Kouří Váš partner/Vaše partnerka?
5. Pijete alkohol každý den, nebo jenom příležitostně?
6. Kolik alkoholu denně vypijete?
7. Užíval/a jste někdy drogy?