

**Beszélgetés:** Beszélgetés a teázásról, kávézásról, és arról, hogy mit iszol, ha szomjas vagy.

1. Te általában mit iszol, ha szomjas vagy:  
vizet, teát, szénsavas üdítőt, kólát, szódavizet, ásványvizet, szénsavmentes üdítőt, gyümölcslejt, limonádét, málnaszörpöt, tejet vagy valami mást?
2. Te reggel általában mit iszol:  
teát, kávé, narancslét, almát, tejet, kakaót, csokistejet vagy valami mást?
3. Te reggel iszol kávé? Ha igen, te hogyan iszod a kávédat:  
simán, cukorral és tejjel, tejszínhabbal, cukor nélkül?
4. Ha te kávézol, akkor egy nap hányszor iszol kávé? Te otthon főzöl kávé vagy kinti kávézóban is veszel kávé?
5. Te milyen gyakran iszol teát? Te minden nap teázol?
6. Ha te teázol, akkor te milyen teát iszol:  
zöldteát, feketeteát, gyümölcssteát, gyógyteát?
7. Te hogyan iszod a teádat:  
simán, cukorral, édesítővel, citrommal, mézzel, mentával, tejjel?
8. Szerinted te iszol elegendő folyadékot naponta? Te hány pohár vizet iszol naponta? Te csapvizet vagy palackos (palackozott) vizet iszol? A te lakóhelyeden milyen a csapvíz (ivóvíz): biztonságos, jó minőségű vagy klóros?
9. Te egyetértesz ezzel az állítással?  
A víz a legjobb ital a szomjúság ellen.
10. Te mit iszol legszívesebben a lenti helyzetekben? Válassz a táblázatból!

forralt bort	sok-sok limonádét	energiaitalt	narancslét jégkockával
sok vizet	hideg alkoholmentes sört		citromos teát

- egy forró nyári napon, amikor nagy hőség van
- télen, amikor fázol
- amikor beteg vagy, náthás vagy
- amikor lázas vagy

- amikor nagyon fáradt, kimerült vagy
- sós étel után
- tornázás, futás után

**Nyelvtan:** Mióta? Mennyi ideje?

<u>Mióta?</u>	2010 óta	Én 2010 óta vagyok magyar állampolgár.
	a gyermekkorom óta	Én a gyermekkorom óta táncolok.
	a születésem óta	Én a születésem óta lakom ebben a városban.
	március óta	József március óta házas.
<u>Mennyi ideje?</u>	öt éve	Mi öt éve vagyunk házasok.
	egy hónapja	Dóri egy hónapja tornázik rendszeresen.
	három hete	Juli három hete fogyókúrázik.
	tíz napja	Pali tíz napja dolgozik ennél a vállalatnál.
	öt perce	Ez a jó film öt perce megy a tévében.

**Gyakorlás:** Te mióta...?

1. Te mióta tanulsz magyarul?
2. Te vezetsz autót? Ha igen, te mióta vezetsz?
3. Te házas vagy? Ha igen, te mióta vagy házas?
4. Te hol laksz most? Melyik városban? Te mióta laksz ott?

**Olvasmány:** Dóra emailje barátnőjének, Hortenziának

Kedves Tenzi!

Remélem, jól vagy ezekben a furcsa napokban. Bizony, a járvány miatt nem könnyű az élet. Én azonban próbálok pozitív lenni. Képzeld, már egy hónapja rendszeresen tornázom. Minden nap korán kelek. Reggelente a közeli parkban kocogok. Utána itthon egy félórát tornázom. Frissen kezdem a napomat. Bőséges, napi 2-3 liternyi vizet fogyasztok. Emellett gyógyteákat is iszom. Van több kedvenc teám, például a kamillatea, a bodzavirágtea és a hársfatea. Mindhárom tea jó a

megfázásra és ezek erősítik az immunrendszert. Szóval sokkal jobban érzem most magam, mint egy hónappal ezelőtt. Most nyugodtabb, pihentebb vagyok.

És te hogy vagy? Hogy mennek a dolgok nálad? Vigyázz magadra!

Sok szeretettel,

Dóri

*Most pedig olvasd el Hortenzia válaszát!*

Kedves Dóri!

Örömmel olvasom a rövid beszámolódat. Köszönöm a soraidat.

Látom, te egészséges életmódot élsz. Igen, elhiszem, a rendszeres torna és a bőséges folyadék fogyasztása segít jó közérzetet teremteni. Én sajnós maradok a kólánál. Imádom a kólát és ezért nem tudok leszokni róla. Persze tudom, hogy nem egészséges. Sok cukor, sok kalória van benne. Én naponta négyszer-öttször iszom kávét, mert vagy fáradt vagy ideges vagyok. Már fél éve itthonról dolgozom és úgy érzem, egész nap a munkahelyemen vagyok. Sokat ülök a számítógép előtt. Nem mozgok eleget. De nem akarok panaszkodni neked. Legalább van munkám.

Majd írok megint hamarosan, de most mennem kell.

Üdvözlettel,

Tenzi

### Kérdések

1. Dóra mit szeret inni? Ő iszik elegendő folyadékot naponta?
2. Ő egészségesen él?
3. Milyen Dóra közérzete?
4. Milyen folyadékot iszik Tenzi? Miért ezeket?
5. Milyen Tenzi közérzete?
6. Ő egészségesen él?