

Бовкіт Х.І., Колодій М.О., Мельник М.М.

НІМЕЦЬКА МОВА

навчальний посібник
для студентів I–III курсів за напрямом підготовки
“Здоров'я людини”

Бовкіт Х.І., Колодій М.О., Мельник М.М.

**АБОНЕМЕНТ
ЛДУФК**

НІМЕЦЬКА МОВА

**навчальний посібник
для студентів І–ІІІ курсів за напрямом підготовки
“Здоров’я людини”**

**Львів
ЗУКЦ
2013**

УДК 811.112.2:008.12(075.8)

ББК 81.2я73нім

Б 72

*Ухвалено до друку Вченою радою
Львівського державного університету фізичної культури
(протокол № від 22 червня 2013 року)*

Рецензенти:

Р.І.Дудок – кандидат філологічних наук, професор кафедри романської філології Львівського національного університету імені Івана Франка;

О.В.Романчук – кандидат філологічних наук, доцент, завідувач кафедри української та іноземних мов Львівського державного університету фізичної культури.

Бовкіт Х.І.

Б 72 Німецька мова: навч. посіб. для студентів I–III курсів за напрямом підготовки “Здоров’я людини” / Х.І. Бовкіт, М.О. Колодій, М.М. Мельник [за ред. Денисенко С.Н.]. – Львів: ЗУКЦ, 2013. – 136 с.

ISBN 978-617-655-084-6

Навчальний посібник з німецької мови складається з трьох розділів, які містять основні розмовні теми для студентів I–III років навчання за кредитно-модульною системою. Теоретичний матеріал у посібнику закріплюється практичними вправами. Матеріали посібника спрямовані на формування навичок усного та письмового мовлення.

Для студентів I–III курсів, які навчаються за напрямом підготовки «Здоров’я людини».



ISBN 978-617-655-084-6

УДК 811.112.2:008.12(075.8)

ББК 81.2я73нім

© Бовкіт Х.І., Колодій М.О.,
Мельник М.М., 2013

Inhalt

KAPITEL 1. In einem gesunden Körper – ein gesunder Geist

1.1. Gesundheit

Text A. Gesundheit des Menschen	5
Text B Im gesunden Körper – gesunder Geist	8
Text C Sport in unserem Leben	9

1.2. Gesunde Ernährung

Text A Natürliche Nahrung	12
Text B Gesunde Ernährung	16
Text C Gesunde Lebensweise	19

1.3. Schadhliche Faktoren für Gesundheit

Text A Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit!	21
Text B Die Umwelt und Gesundheit	24
Text C Wie gesund sind Sie	26

1.4. Körperbau

Text A Körperbau des Menschen	29
Text B Körpertypen	32
Text C Körperbau und Charakter	35

KAPITEL 11. Mein Fach – Rehabilitation

2.1. Körperliche Rehabilitation

Text A Was bedeutet die körperliche Rehabilitation?	39
Text B Die Rehabilitationsarten	42
Text C Mein Fach – die körperliche Rehabilitation	45
Text D Rehasport	49

2.2. Erste medizinische Hilfe

Text A Die Erste Hilfe beim akuten Zustand	50
Text B P.E.C.H. Regel hilft!	54
Text C Erste Hilfe bei Verletzungen, Wunden und Knochenbrüche ...	56
Text D Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit	60

2.3. Anatomie des menschlichen Körpers

Text A Der innere Körperbau	61
Text B Menschlicher Körper	64

Text C Anatomie	67
Text D Der Mensch – eine chemische Fabrik	71

KAPITEL III. Systeme des menschlichen Organismus

3.1. Muskel-Skelettsystem

Text A Muskel-Skelett System	72
Text B	76
Text C Die Muskulatur des Menschen	79
Text D Arten von Muskeln	83

3.2. Erkrankungen Wirbelsäule

Text A Wirbelsäuleerkrankungen	84
Text B Drei übliche Erkrankungen der Wirbelsäule	87
Text C Bechterewsche Krankheit	91
Text D Skoliose	94

3.3. Atmungssystem

Text A Atmungssystem	95
Text B Tätigkeit der Lungen	98
Text C Lungenerkrankungen	102
Text D Rehabilitation bei den Lungenkrankheiten	105

3.4. Herz-Kreislaufsystem

Text A Tätigkeit des Herzens	106
Text B Herz- und Kreislaufstörungen	109
Text C Arten der Herzkrankheiten	112
Text D Rehabilitation nach einer Herzerkrankung	115

3.5. Neurologische Erkrankungen

Text A Nervensystem	116
Text B Neurologische Erkrankungen	120
Text C Therapie der neurologischen Erkrankungen	124
Text D Rehabilitation nach den neurologischen Erkrankungen	128
Literaturverzeichnis	130

KAPITEL I. IN EINEM GESUNDEN KÖRPER – EIN GESUNDER GEIST

1. 1. GESUNDHEIT

TEXT A

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

abhängen von (Dat)	залежати від
die Gesundheit	здоров'я
das Sprichwort	прислів'я
sich freuen über (te, t)	радіти
der Reichtum	багатство
es tut weh	болить
denken daran (dachte, gedacht)	думати про те
sorgen für (Akk)	дбати про
ständig <i>adj</i>	постійно
berufliche Pflichten nachgehen	виконувати професійні обов'язки
von klein an	з малку
beruflich <i>adj</i>	професійно
leiden an (Dat) (litt, gelitten)	страждати
die Krankheit	хвороба
Maß haben	мати міру
joggen (te, t)	бігти підтюпцем
das Fieber	температура
darüber Bescheid wissen	знати в тому толк
sich ernähren (te, t)	харчуватися
versuchen (te, t)	намагатися
abgewöhnen (te, t)	відвикати
schlechte Gewohnheiten	погані звички

2. Перекладіть наступні слова.

die Arbeitstätigkeit, tun, arm, reich, Freude verlieren, erkaltet sein, andere Berufe ausüben, Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, wichtig, die natürlichen Arzneimittel

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Was bedeutet Gesundheit?

Alle Menschen möchten gesund sein. Davon hängt unser ganzes Leben und unsere Arbeitstätigkeit ab. Aber nicht alle tun etwas für ihre Gesundheit. Ein Sprichwort sagt, es sei besser arm und gesund zu sein, als reich und krank. Das ist ja klar, der kranke Mensch kann sich nicht einmal richtig über seinen Reichtum freuen. Wenn es weh tut, denkt man ständig nur daran und verliert Freude am Leben. Die kranken Menschen können auch ihren beruflichen Pflichten nicht nachgehen.

Wir müssen von klein an unsere Gesundheit denken und dafür sorgen. Der Sport ist dabei sehr wichtig. Das ist sehr gesund, Sport zu treiben, wenn es aber nicht beruflich ist.

Die professionellen Sportler leiden sehr oft an Krankheiten, die Menschen, die andere Berufe ausüben, nicht haben. Man muss in allem Maß haben. Im Winter ist es sehr gesund und macht richtig Freude, Ski oder Schlittschuh zu laufen. Im Sommer schwimmen viele Menschen gern, spielen Fußball, Volleyball oder Basketball. Es gibt Menschen, die jeden Tag Morgengymnastik machen, morgens joggen oder lange Distanzen laufen, und zwar bei jedem Wetter. Viele Menschen sind oft erkaltet. Wenn man einfach Halsschmerzen, Schnupfen und Husten hat, kann man trotzdem in die Universität oder zur Arbeit gehen. Wenn man aber Fieber hat, bleibt man lieber zu Hause im Bett. Lieber konsultiert man in diesem Fall bei einem Arzt. Der Arzt besucht den Kranken zu Hause, misst Temperatur und verschreibt verschiedene Medikamente. Manchmal helfen auch die natürlichen Arzneimittel, wie zum Beispiel heiße Milch mit Honig, Knoblauch, Zwiebeln, Kartoffeln und anderes. Die älteren Menschen, Großeltern wissen sehr oft darüber Bescheid. Um gesund zu sein, muss man auch genug schlafen und sich richtig ernähren. Ungesund ist es, viel zu rauchen und Alkohol zu trinken. Heute versuchen viele Menschen sich das abzugewöhnen, denn Gesundheit ist viel wichtiger als schlechte Gewohnheiten.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Warum kann der kranke Mensch nicht richtig über seinen Reichtum freuen?
2. Was muss man machen, um gesund zu sein?
3. Was muss man machen, wenn man Fieber hat?
4. In welchem Fall muss man beim Arzt konsultieren?
4. Ist es wichtig schon in der Kindheit an Gesundheit denken? Warum?

5. Випишіть 10 ключових слів з тексту.

6. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. über den Reichtum freuen _____
2. das ist sehr gesund _____
3. jeden Tag Morgengymnastik machen _____
4. sich richtig ernähren _____
5. schlechte Gewohnheiten _____

7. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

die Gesundheit, die Morgengymnastik, die natürlichen Arzneimittel,
versuchen, die Krankheit, richtige Freude machen, das Fieber

8. Перекладіть подані словосполучення німецькою мовою.

1. турбуватися про своє здоров'я _____
2. з дитинства _____
3. займатися спортом _____
4. бігати на довгі дистанції _____
5. здорове харчування _____

9. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. professionell | a. Medikament |
| 2. von klein an | b. abkühlen |
| 3. erkalten | c. sich bemühen |
| 4. versuchen | d. von Kindheit an |
| 5. Arzneimittel | e. beruflich |

10. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

r f

- | | | |
|-----|-----|--|
| ___ | ___ | 1. Wir müssen immer an unsere Gesundheit denken und dafür sorgen. |
| ___ | ___ | 2. Es sei besser arm und krank zu sein, als reich und gesund. |
| ___ | ___ | 3. Wenn man Fieber hat kann man in die Universität oder zur Arbeit gehen. |
| ___ | ___ | 4. Um gesund zu sein muss man auch genug schlafen und sich richtig ernähren. |
| ___ | ___ | 5. Schädlich ist es viel zu rauchen und Alkohol zu trinken. |

TEXT B

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

die Umwelt	навколишнє середовище
der Schmutz -es,-s	сміття
der alltägliche Stress,-e	щоденний стрес
gesunde Lebensweise	здоровий спосіб життя
sich entwickeln (te, t)	розвиватись
der Krebs	рак
einnehmen (nahm ein, eingenommen)	приймати
Wert auf (etw) legen	надавати чомусь значення
vorbeugen (te, t)	уникати
der Wechsel	зміна
die Arznei -en	ліки
belasten (te, t)	навантажувати
tagelang	цілий день
im Laufe des Tages	на протязі дня
richtige Tagesordnung	правильний розпорядок дня

2. Перекладіть наступні слова.

der Reichtum, lauten, wegen, schlechte ökologische Situation, entwickeln, die Arzneimittel, gesunde Lebensweise, verteilen, rechtzeitig.

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Im gesunden Körper – gesunder Geist

“Gesundheit ist der größte Reichtum”, “Im gesunden Körper – gesunder Geist”, so lauten die Sprichwörter. Unsere Umwelt ist nicht mehr gesund, besonders in den Großstädten. Es ist nicht leicht in der Stadt, wo es Lärm und Schmutz gibt, gesund zu bleiben. Wegen der schlechten ökologischen Situation und des alltäglichen Stresses entwickeln sich bei manchen Menschen sehr schwere Krankheiten, wie z.B. Krebs. Viele Leute leiden auch an anderen Krankheiten. Sie nehmen chemischen Medikamenten ein, die meistens nicht helfen können. Chemische Arzneimittel sind deswegen nicht so gut, weil chemische Stoffe gesunde Organe belasten können. In dieser Situation legen die Menschen immer mehr Wert auf gesunde Lebensweise. Gesund leben – das kann Krankheiten vorbeugen. Gesund leben bedeutet:

- Sport treiben. Alle wissen, Sport ist gesund. Sport ist Freude, Schönheit, Stärke. Es ist gesund, jeden Tag mit der Gymnastik zu beginnen.

- Man muss sich auch abhärten. Kalte Duschen, Schneebaden und Sauna sollen abhärten und das Immunsystem stärken. Wichtig ist dabei nicht nur der Wechsel von Warm und Kalt. Dann fühlt man sich wieder kraftig.

- Sehr wichtig ist auch das Essen. Man muss weniger Fleisch und mehr Gemüse und Obst essen. Man darf nicht Tonnen von Hamburger essen und Hunderte Liter von Coca-Cola trinken.

- Eine richtige Tagesordnung spielt auch eine sehr wichtige Rolle für die Gesundheit. Am besten ist es, wenn man nicht zu spät ins Bett geht und früh genug aufsteht. Außerdem muss man die Aufgaben im Laufe des Tages richtig verteilen und Pausen einlegen.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Wie sieht heutzutage unsere Umwelt aus?
2. Warum entstehen bei manchen Menschen sehr schwere Krankheiten?
3. Was bedeutet gesunde Lebensweise?
4. Was sollen wir essen, um gesund zu sein?

5. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

Sport treiben, chemische Stoffe, die richtige Tagesordnung, die Bewegung, die Gesundheit, die Umwelt

6. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. "Gesundheit ist der größte Reichtum" _____
2. für die Gesundheit sorgen _____
3. Freude, Schönheit, Stärke _____
4. man fühlt sich wieder kraftig _____
5. Krankheiten vorbeugen _____

TEXT C

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

nützlich <i>adj</i>	корисний
der Geist	дух
bereichern (te, t)	збагачувати
professionell <i>adj</i>	професійний
der Eiskunstlauf	фігурне катання
das Fußballfeld, -er	футбольне поле
die Beliebtheit	популярність
der Dauerlauf	біг на довгій дистанції

die Leichtathletik	легка атлетика
stattfinden	відбуватися
(fand statt, stattgefunden)	
hervorragend <i>part</i>	видатний
vertreten (vertrat, vertreten)	представляти
das Weltwettbewerb, -en	змагання
kehren (te, t)	повертатися
der Hochsprung	стрибок у висоту
der Weitsprung	стрибок у довжину

2. Перекладіть наступні слова та словосполучення.

der Körper, die Charaktereigenschaften, der Mut, sich erfreuen. kraftig, der Handball, Ski laufen, Schlittschuh laufen, munter

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Sport in unserem Leben

Sport spielt in unserem Leben eine sehr große Rolle. Sport ist für jeden Menschen nützlich, denn in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Sport bereichert das Leben aller Menschen. Er entwickelt solche Charaktereigenschaften wie Mut und Kraft. Sport macht Menschen gesund, hält sie in Form, macht sie organisierter und disziplinierter. Einige Menschen treiben Sport um der Gesundheit willen, andere Menschen – professionell.

In jeder Stadt gibt es viele Stadien, Sportplätze, Schwimmbäder, Fußballfelder. Fast alle Sportarten sind populär in unserem Land, aber Fußball, Eiskunstlauf und Tennis erfreuen sich besonderer Beliebtheit. Viele Menschen machen gern Dauerlauf. Morgens und abends kann man Menschen durch Parks, in den Stadien und Straßen laufen sehen.

In jeder Schule treiben die Schüler Sport. Vor allem haben sie Turnstunden. Nach den Stunden können sie in verschiedenen Sportklubs und Sektionen trainieren, verschiedene Sportarten betreiben. Sport macht uns nicht nur kraftig, sondern bringt auch viel Spaß. Er ist so universal, dass jeder für sich etwas Interessantes finden kann. Es gibt verschiedene Sportarten: Leichtathletik, Schwerathletik, Fußball, Handball, Schwimmen, Tennis, Hockey und viele andere.

In unserem Land ist Fußball besonders populär. Es gibt sehr viele Stadien und Fußballfelder in unserer Stadt. Ich meine, in unserem Land schenkt man eine große Aufmerksamkeit auch dem professionellen Sport. Jährlich finden viele Olympiaden statt. Unser Land hat viele hervorragende Sportler. Sie vertreten unser Land an den Weltwettbewerben. So finden

einmal in vier Jahren Olympische Spiele statt und viele Sportler unseres Landes kehren nach Hause mit goldenen Medaillen.

Von Kindheit an treibe ich Sport. Ich habe verschiedene Sportarten gern: ich fahre Rad mit den Freunden, spiele Basketball, Tischtennis, manchmal besuche ich auch Schwimmhalle. Im Winter laufe ich Ski und Schlittschuh. Besonders interessant finde ich verschiedene Wettkämpfe, die in unserer Schule stattfinden. Sehr oft nehme ich an solchen Wettbewerben teil, in erster Linie an der Leichtathletik: Laufen, Weit – und Hochsprung.

Es ist gesund, jeden Tag mit der Morgengymnastik zu beginnen und den Tag mit einem Spaziergang zu beenden. Jeden Morgen mache ich Morgengymnastik und wasche mich mit kaltem Wasser. Dann fühle ich mich den ganzen Tag frisch und munter. Je mehr ich Sport treibe, desto mehr gefällt er mir.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Welche Rolle spielt Sport in unserem Leben?
2. Welche Charaktereigenschaften entwickelt der Sport?
3. Welche Sportarten sind in unserem Land populär?
4. Wo treiben die Schüler Sport?
5. Wo trainieren sich die Menschen?
6. Welche Sportarten kennen Sie?
7. Machen Sie Morgengymnastik?

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. der gesunde Körper _____
2. in Form halten _____
3. um der Gesundheit willen _____
4. viel Spaß bringen _____
5. verschiedene Sportarten _____
6. eine große Aufmerksamkeit schenken _____

6. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. populär | a. der Wettbewerb |
| 2. der Wettkampf | b. allseitig |
| 3. universal | c. die Schwimmhalle |
| 4. gefallen | d. beliebt |
| 5. das Schwimmbad | e. gern haben |

7. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

Sport treiben, hereichern, professionell, der Fußball, trainieren, Olympische Spiele, stattfinden, die Morgengymnastik

8. Поєднайте у пари антоніми.

- | | |
|-------------|------------|
| 1. groß | a. wenig |
| 2. morgens | b. beenden |
| 3. gesund | c. heiß |
| 4. viel | d. abends |
| 5. beginnen | e. krank |
| 6. kalt | f. klein |

9. Довніть речення своєю думкою.

1. Sport bereichert _____
2. Sport macht Menschen _____
3. In jeder Stadt gibt es _____
4. Es gibt verschiedene Sportarten: _____
5. Jeden Morgen mache ich _____

10. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

r f

- | | |
|---------|---|
| ___ ___ | 1. Sport spielt in unserem Leben eine sehr große Rolle. |
| ___ ___ | 2. Sport bereichert das Leben aller Menschen nicht. |
| ___ ___ | 3. Morgens und abends kann man keine Menschen durch Parks, in den Stadien und Straßen laufen sehen. |
| ___ ___ | 4. Sport macht uns nicht nur kraftig, sondern bringt auch viel Spaß. |
| ___ ___ | 5. In unserem Land ist Golf besonders populär. |
| ___ ___ | 6. Es ist gesund, jeden Tag mit der Morgengymnastik zu beginnen und den Tag mit einem Spaziergang zu beenden. |

1. 2. DIE GESUNDE ERNÄHRUNG

TEXT A

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

die Vorstufe des Vitamins провітамін

der Bestand,- stände	стабільність
die Entwicklung	розвиток
der Bedarf	потреба, необхідність
die Hornhaut	рогівка
erfüllen (te, t)	наповнювати
nachtblind adj	куряча сліпота
wasserlöslich <i>adj</i>	розчинний у воді
fordern (te, t)	сприяти, допомагати
die Infektionskrankheit	інфекційне захворювання
das Wachstum (des -s)	збільшення, ріст розвиток
die Knochenerweichung	остеомалаяція, зменшення щільності кістки
das Gleichgewicht -(e)s	рівновага
die Nahrungsaufnahme	вживання їжі
ablehnen (te, t)	відхиляти, відкидати
gesundheitsschädlich <i>adj</i>	шкідливий для здоров`я

2. Перекладіть наступні слова та словосполучення.

brauchen, Nährstoffe, Schutzstoffe, zahlreichen Faktoren, in bestimmten Mengen, zugleich, Lebensweise, erfüllen, vor allen Dingen, bestrahlen

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Natürliche Nahrung

Der menschliche Organismus braucht für Bestand, Entwicklung und Funktion bestimmte Stoffe. Diese Stoffe (Nährstoffe, Energieträger und Schutzstoffe) soll man in optimalen Mengen einnehmen.

Energieträger sind hauptsächlich Fette und Kohlenhydrate. Schutzstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Die Eiweißstoffe sind Energieträger und Schutzstoffe zugleich infolge ihres Gehaltes an lebenswichtigen Aminosäuren.

Der Bedarf an den einzelnen lebenswichtigen Nährstoffen hängt von zahlreichen Faktoren, z.B. Lebensalter, Geschlecht, Lebensweise u.a. ab. Bei einer Ernährung, die ihre Aufgabe optimal erfüllen soll, ist viel zu beachten.

Vitamine sind in bestimmter Menge zu gebrauchen. Bei Vitamin-A-Mangel wird die Haut trocken, die Haare werden schlecht, die Hornhaut des Auges erkrankt, die Menschen werden auch nachtblind. Vitamin A ist in allen Fetten, besonders reichlich in Butter und Eigelb enthalten. Eine Vorstufe des Vitamins A ist in Mohren, Tomaten und Spinat zu finden.

B ist eine Vitamingruppe. Die Vitamine dieser Gruppe sind wasserlöslich. Zusammen fördern sie das Wachstum und halten die Nerven gesund. Die Hauptquelle ist das Pflanzenreich.

Vitamin C ist wasserlöslich. Es schützt vor allen Dingen gegen Infektionskrankheiten. Ohne Vitamin C bekommen wir den Skorbut. Es findet sich in grünen Pflanzen, Beeren und Wildfrüchten. Außerdem ist es reichlich in der Kartoffel vorhanden. Das C-Vitamin ist empfindlich. Es wird beim langen Lagern, beim langen Kochen zerstört.

Vitamin D ist fettlöslich. Es ist das antirachitische Vitamin. Ohne dieses Vitamin bekommen die Kinder Rachitis, Erwachsene – Knochenerweichung. Wir können dieses Vitamin auch selbst bilden, wenn unsere Haut mit Sonne bestrahlt wird. Es ist, reichlich in Lebertran, Milch und Butter vorhanden.

Gesund ist die natürliche Nahrung, die so wenig wie möglich verändert worden ist. Nahrungsbedarf und Nahrungsaufnahme sollen das Gleichgewicht halten. Eine gesunde Nahrung muss vielseitig sein, d.h. sie muss aus gemischter Kost bestehen.

Jede einseitige Ernährung ist abzulehnen, da sie früher oder später zu Gesundheitsschaden führt.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Was braucht der menschliche Organismus für seine Lebenstätigkeit?
2. Wovon hängt der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen ab?
3. Welche Vitamine sind wasserlöslich?
4. Welche Vitamine halten die Nerven gesund?
5. Welches Vitamin schützt gegen Infektionskrankheiten?
6. Ohne welches Vitamin bekommt der Mensch Skorbut?
7. Wo ist Vitamin C reichlich vorhanden?
8. Ohne welches Vitamin bekommen die Kinder Rachitis und die Erwachsenen Knochenerweichung?
9. Welche Nahrung ist gesund?
10. Woraus muss eine gesunde Nahrung bestehen?
11. Wozu führt eine einseitige Ernährung?

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. der menschliche Organismus _____
2. die trockene Haut _____
3. gegen Infektionskrankheiten _____
4. die natürliche Nahrung _____
5. lebenswichtige Aminosäuren _____

6. Перекладіть речення німецькою мовою.

1. Вітамін С розчиняється у воді _____
2. Кальцій потрібен для організму людини _____
3. Вітамін D потрібен для розвитку людини _____
4. Діти що вживають вітамін D не хворіють рахітом

7. Побудуйте речення використовуючи наступні слова.

die Schutzstoffe, der Bedarf, der menschliche Organismus, die gesunde Nerven, dieser Gruppe, die Entwicklung, gesundheitsschadlich

8. Заповніть пропуски у реченнях поданими словами.

hauptsachlich, Schutzstoffe, Vitamingruppe, Vitamin D, schützt.

1. Energietrager sind _____ Fette und Kohlenhydrate.
2. _____ sind Mineralstoffe. Vitamine und Wasser.
3. B ist eine _____
4. _____ ist wasserlöslich.
5. Es _____ vor allen Dingen gegen Infektionskrankheiten.

9. Вставте пропущені букви в подані слова.

Erna ___ rung V _ t ___ mine B ___ ren
Sto ___ e Tom _ t _ n Ko ___ en
M _ ng _ n g _ s _ nd Na ___ rung

10. Визначте зайве слово.

1. Nährstoffe – Lebensalter – Energietrager – Schutzstoffe
2. Vitamine – Mineralstoffe – Wasser- Nahrung
3. Butter – Mohren – Tomaten – Spinat
4. Pflanzen – Wachstum – Beeren – Wildfruchten

ТЕХТ В

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

die Ernährung	харчування
die Ersterkrankungen	первинні захворювання
fälschlicherweise <i>adv</i>	помилково
die Stoffwechselstörungen	порушення обміну речовин
der Nährwert	поживність, харчова цінність
wirkstoffreich <i>adj</i>	багатий на активні речовини
mäßig <i>adj</i>	помірний
die Beschaffenheit	якість, властивий
die Verweildauer	години перебування
vollwertig <i>adj</i>	повноцінний
Abwehlsungsreich <i>adj</i>	різноманітний
die Belastung	навантаження
die Hülsenfrucht	бобові
das Gewicht	вага

2. Перекладіть наступні слова та словосполучення.

die Fettsucht, die Verstopfung, die Lebensmittel, reichlich, führen, gesundheitlichen Schädigungen, abhängen von, die Zubereitung, infolge

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Gesunde Ernährung

Die 3 Grund und meist Ersterkrankungen, deren Ursache in der heutigen Ernährungsform liegt, Fettsucht, Verstopfung und Karies, werden von Menschen oft fälschlicherweise gar nicht als Krankheiten angesehen. Sie sind aber doch bedeutende Stoffwechselstörungen und können Vorstufen ernster Erkrankungen wie Diabetes, Hochdruck, Arteriosklerose, Rheuma, Gallenblasenleiden, Herz- und Kreislaufleiden sein.

Nicht jedes Lebensmittel hat einen hohen biologischen Nährwert. Folgende Lebensmittel sind wirkstoffreich und nicht oder nur wenig bearbeitet: Frischmilch, Buttermilch, Quark, Frischfleisch, Brot, rohes Obst und Gemüse, Salate, Nüsse, Pellkartoffeln, Obstsaft, Honig. Diese Lebensmittel sind reichlich und taglich zu essen.

Folgende Lebensmittel sind bearbeitet und fettreich, der Wirkstoffgehalt ist geringer als in der ersten Gruppe: kondensierte Milch, Kase, milde Fleischspeisen, Fischkonserven, Eier, Butter, Öl, Margarine, Obst- und

Gemüsekonserven, Kompotte, Salzkartoffeln. Diese Lebensmittel sind mäßig zu essen.

Zu den sehr bearbeiteten, wirkstoffarmen Lebensmitteln gehören: Wurst, scharfe Fleischspeisen, Speck, Semmeln, Kuchen, Torten, Salzgemüse, Marmeladen, Zucker und Süßigkeiten, Speiseeis, chemisch konservierte Lebensmittel, künstliche Aromen und Essenzen, Limonaden, Essig. Diese Lebensmittel sind nicht zu oft zu gebrauchen. Aber jede einseitige Ernährung führt, zu gesundheitlichen Schädigungen.

Die Verweildauer der Speisen im Magen hängt von deren Art, deren Beschaffenheit und Zubereitung ab.

Verdauungszeit:

etwa 1 Std.: Milch, Eier (weich), Bier;

etwa 2 Std.: Magerfisch, Weißbrot;

etwa 3 Std.: zarte Gemüse, mageres Fleisch;

etwa 4 Std.: Hering;

etwa 5 Std.: Geflügel, Hülsenfrüchte;

etwa 8 Std.: Olsardinen.

Es ist daher wichtig, nicht erst kurz, vor dem Schlafengehen zu essen, insbesondere keine schwer verdaulichen Speisen zu sich zu nehmen, denn es kann infolge einer erhöhten Magen- und Darmarbeit zu Schlafstörungen kommen. So: Je fettreicher die Speisen sind, desto schwerer sind sie zu verdauen.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Welche Krankheiten kommen häufig bei falscher Ernährung vor?
2. Welche Stoffwechselstörungen sind als Vorstufen ernster Erkrankungen anzusehen?
3. Wovon hängt die Verweildauer der Speisen im Magen ab?
4. Welche Lebensmittel sind taglich zu essen?
5. Welche Lebensmittel sind mäßig zu essen?
6. Welche Speisen sind schwer verdaulich?
7. Was führt zu gesundheitlichen Schädigungen?
8. Wovon hängt die Verweildauer der Speisen im Magen ab?

5. Випишіть 10 ключових слів з тексту.

6. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1. gebrauchen | a. sich ernähren |
| 2. essen | b. zu sich nehmen |
| 3. Lebensmittel | c. die Ernährungsprodukte |
| 4. ansehen | d. anschauen |

5. Krankheiten e. gesundheitliche Störungen

7. Підберіть антоніми у тексті до поданих слів.

- | | |
|-----------------|----|
| 1. fettreich | a. |
| 2. süß | b. |
| 3. hoch | c. |
| 4. krank | d. |
| 5. wirkstoffarm | e. |

8. Перекладіть прислів'я на українську мову.

1. Gesundheit ist das höchste Gut. _____
2. Besser reich und gesund als arm und krank. _____
3. Die Stirne kühl, die Füße warm – das macht den reichsten Doktor arm.

4. Es gibt tausend Krankheiten aber nur eine Gesundheit.

5. Gesundheit ist die Tochter der Arbeit. _____

9. Прочитайте діалог та висловіть свою думку щодо сказаного.

D: "Ich möchte gern abnehmen, Herr Doktor. Sagen Sie mir bitte, welche Übungen muss ich machen?"

A: "Den Kopf von rechts nach links und dann von links nach rechts drehen".

D: "So? Wann denn?"

A: "Wenn man Ihnen etwas zu essen anbietet".

10. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

die Ernährung, die Stoffwechselstörungen, die Belastung, die Speisen, essen

11. Перекладіть словосполучення українською мовою.

1. der hohe biologische Nährwert _____
2. zu Schlafstörungen kommen _____
3. schwer verdaulichen Speisen _____
4. nicht als Krankheiten angesehen _____
5. zu gesundheitlichen Schädigungen führen _____

TEXT C

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

abhängen von	залежати від
der Lebensweise	спосіб життя
einige Ratschläge	деякі поради
der Tagesablauf	розпорядок дня
der Ernährung	харчування
Verlangern (te,t)	продовжувати
das Pfund -e	півкіло
das Gewicht	вага
der Ernährungsweise	харчування
das Übergewicht	зайва вага
die Abweichung, en	відхилення
verlangern (te, t)	продовжувати, збільшувати
schadlich <i>adj</i>	шкідливий

2. Прочитайте та перекладіть текст.

Gesunde Lebensweise

Die Gesundheit hängt von der Lebensweise ab. Zu den wichtigsten Risikofaktoren gehören Fehler des Tagesablaufes, der Arbeitsorganisation, der Ernährung. Man muss richtig essen, das hilft dem Menschen gesund bleiben. Richtiges Essen beginnt beim guten Frühstück. Denkt nur, ihr seid 5–7 Stunden in der Universität und ihr braucht viel Energie. Man weiß aber, dass jeder vierte Student ohne Frühstück in die Uni kommt. Manche Studenten wollen auch vor der Universität nicht frühstücken. Sie kaufen in der Pause Kuchen oder Konfekt. Man muss aber wissen, dass sie keine Vitamine haben. Viele Vitamine sind in Schwarzbrot, Fleisch, Kartoffeln, Milch und Milchprodukten, in Obst und Gemüse. Am Abend darf man nicht viel essen, sonst schläft man schlecht. Beim Essen darf man nicht lesen. Das Essen soll nicht zu heiß und nicht zu kalt sein. Eine gesunde Lebensweise verlängert das Leben! Man muss einen starken Willen haben um gesund zu leben. Viele Menschen leiden an Übergewicht. Zu viele Pfunde sind schlecht fürs Aussehen. schadlich für die Gesundheit. Haben Sie ein normales Gewicht? Wiegen Sie zuviel oder zuwenig? Um das festzustellen gibt es folgende allgemeine Regel: Körpergröße in cm minus 100 = Körpergewicht in kg, das heißt Normalgewicht. Abweichungen vom Normalgewicht verlangen eine Korrektur der Ernährungsweise. Wissen Sie, wie viel Kalorien die Menschen in Ihrem Alter brauchen? Im Alter von 18-35 Jahren brauchen

leicht arbeitende Menschen 2900 kcal (Männer), bzw. 2100 kcal (Frauen). Kalorienreiche Nahrungsmittel führen zum Übergewicht.

3. Утворіть 5 запитань.

4. Випишіть 10 ключових слів.

5. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

die Gesundheit, die Ernährung, das Essen, das Übergewicht, der Tagesablauf, das Frühstück, das Aussehen

6. Доповніть речення інформацією з тексту.

1. Die Gesundheit hängt _____ ab.
2. Man muss richtig essen, _____ guten Frühstück.
3. Man muss aber wissen, _____ haben.
4. Viele Vitamine sind _____
5. Am Abend darf man _____ man schlecht.
6. Kalorienreiche Nahrungsmittel _____ zum Übergewicht.
7. Eine gesunde _____ das Leben!

7. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. die wichtigsten Risikofaktoren _____
2. die Gesundheit hängt von ab _____
3. zur richtigen Ernährung _____
4. Kalorienreiche Nahrungsmittel _____
5. man darf nicht viel essen _____

8. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Багато вітамінів є в овочах і фруктах. _____
2. Вечеря має бути легкою. _____
3. Їжа не повинна бути дуже гаряча або дуже холодна. _____
4. Здоровий спосіб життя продовжує життя! _____
5. Здоров'я – це не все, але без здоров'я все – ніщо. _____

9. Складіть своє меню на день.

1.3. SCHÄDLICHE FAKTOREN FÜR DIE GESUNDHEIT

TEXT A

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

rauchen (te, t)	курити
warnen (te, t)	застерігати
die Erfahrung, -en	досвід
die Hälfte -n	половинка
die Gefahr, -en	небезпека, ризик
werben (te, t)	рекламувати
strengeres Werbeverbot	строга заборона реклами
die Abschaffung	ліквідація
der Erwachsene	дорослий
der Jugendliche -en	молодь
die Öffentlichkeit	громадськість
herrschen (te, t)	панувати
in öffentlichen Gebäuden	в громадських будівлях
verbieten(verbot, verboten)	забороняти
Schluss damit!	З цим завершено!
das Taschengeld	кишенькові гроші
Angst haben	мати страх
Fingernägeln kauen	гризти нігті
Gewicht zunehmen	набирати вагу
(nahm zu, zugenommen)	
anfangen(fing an, angefangen)	розпочинати
leichtfertig <i>adj</i>	легковажний

2. Перекладіть наступні слова.

gefährdern, die Zigarettenschachtel, schädlich, trotzdem, erlauben, fordern, tolerieren, versuchen, aufhören

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit!

Das Bundesgesundheitsministerium warnt: Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit! So steht es auf jeder Zigarettenschachtel. Viele Jugendliche kennen die Gefahren. Sie wissen, wie schädlich Nikotin für ihre Gesundheit

ist. Trotzdem raucht fast ein Drittel von ihnen. Mehr als die Hälfte hat es schon mal ausprobiert.

In Deutschland rauchen mehr Mädchen als Jungen. Das ist nicht nur eine Frage der Emanzipation. Im Fernsehen und in Zeitschriften sieht man viele junge Frauen, Schauspielerinnen und Modells mit Zigaretten. Die Industrie darf im Fernsehen und im Radio nicht für Zigaretten werben. Alles andere ist erlaubt. Viele Kritiker fordern ein strengeres Werbeverbot und einen besseren Nichtrauchererschutz. Dazu gehört auch die Abschaffung von Zigarettenautomaten. Hier können Kinder ohne Kontrolle der Erwachsenen Zigaretten ziehen.

Stephans Eltern waren sehr lange starke Raucher. Als Kind hat ihn immer die schlechte Luft im Zimmer gestört. "Ich warf meinen Eltern vor, sie würden durch Passivrauchen meine Gesundheit gefährden", erzählt er. Er findet, die vorhandenen Nichtraucherzonen reichen aus. Stephan rauchte nur kurze Zeit. Es fiel ihm nicht schwer damit aufzuhören. Heute stört ihn der dicke Qualm im Zimmer, wenn jemand raucht.

"Jugendliche, die rauchen, gehören heute einfach zum Alltag", erklärt Jenny. So wie sie denken viele Jugendliche und auch Erwachsene. Sie selbst raucht seit fünf Jahren. Ihre Eltern wissen und tolerieren es. "Meine Mutter meint, sie kann es mir nicht verbieten. Ich mache es auch ohne ihr Erlaubnis", erzählt sie. Früher hat Jenny auch illegale Drogen probiert. Damit ist, heute Schluss! Ihre Mutter ist deshalb froh, dass ihre Tochter nur raucht.

In Deutschland dürfen Jugendliche unter 16 Jahren nicht in der Öffentlichkeit rauchen. Und was passiert, wenn sie es trotzdem tun? – "Nichts!" weiß Denise. Auch bei ihr gehört Rauchen zum Alltag. "Morgens rauche ich erst einmal eine Zigarette. Das ist für mich genauso schön wie für andere Leute das Frühstück", sagt Denise. Sie raucht regelmäßig seit ihrem elften Lebensjahr. Heute ist das meistens eine Schachtel am Tag. Da Rauchen sehr teuer ist, reicht ihr Taschengeld nicht aus. Sie soll deshalb arbeiten.

Denise hat mehrmals versucht mit dem Rauchen aufzuhören. Sie hat Angst, denn sie hat einen Großvater, der an Folgen des Rauchens erkrankt ist. Ihm wurden beide Beine und einige Finger amputiert. Trotzdem hat sie bislang nicht geschafft: "Dann werde ich total nervös und aggressiv. Ich kaue an meinen Fingernägeln und muss sehr viel essen. Da halte ich nicht aus". Als sie an Gewicht zunahm, fing sie wieder an zu rauchen. Wie Denise geht es vielen Mädchen. Für die meisten ist es sehr wichtig schlank zu sein und gut auszusehen: Dafür riskieren sie leichtfertig ihre Gesundheit.

4. Поставте 5 запитання до тексту.

5. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

krank, die Erfahrung, rauchen, schädliches Nikotin, die Öffentlichkeit, die Jugendliche

6. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Куріння шкідливе для здоров'я. _____
2. У громадських місцях курити заборонено. _____
3. Критики вимагають заборони рекламокуріння. _____
4. Куріння для багатьох є буденною справою. _____
5. Я намагаюсь припинити курити. _____

7. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. Ihr Gesundheit schädlich sein _____
2. anfangen zu rauchen _____
3. leichtfertig die Gesundheit riskieren? _____
4. in der Öffentlichkeit rauchen _____
5. die Abschaffung von Zigarettenautomaten _____

8. Ви тачте зайве слово.

1. erzählen – sagen – informieren – aussehen
2. Zeitungen – Angst – Fernsehen – Zeitschriften
3. rauchen – Zigarettenschachtel – Nikotin – Qualm – die Gesundheit
4. Jugendlichen – Erwachsene – Jungen – Mädchen

9. Ви тачте чи твердження відповідає змісту тексту.

r f

- ___ i. Auf jeder Zigarettenschachtel steht Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit!
- ___ 2. Ein Viertel von Jugendlichen raucht die Zigaretten.
- ___ 3. In Deutschland rauchen mehr Jungen als Mädchen.
- ___ 4. Die Industrie darf im Fernsehen und im Radio für Zigaretten werben.
- ___ 5. Nichtraucherzonen gibt es in vielen Restaurants, Banken und bei der Post.

TEXT B

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

die Umwelt	навколишнє середовище
die Eigenschaften	властивість
beinhalten (beinhielt, beinhalten)	охоплювати
die Abwesenheit	відсутність
die Belastung	навантаження
die Abschätzung	оцінка
die Fähigkeit	здатність
sich erstrecken (erschrock, erschrocken)	простягатися, пропрати
beeinflussen (te, t)	впливати на когось
einwirken (te, t)	впливати
der Reize	збудник
aufrechterhalten (hielt aufrecht, aufrechtgehalten)	підтримувати, зберігати
ausgleichen (glich aus, ausgeglichen)	врівноважувати
die Abschätzung	оцінка
verursachen (te, t)	спричиняти
feststellen (te, t)	встановлювати
die Belastungen	навантаження
denken an (dachte, gedacht)	думати про

2. Перекладіть наступні слова та словосполучення.

ebenso, körpereigene Vermögen, der Lärm, die Strahlung, die Beleuchtung, die Beziehungen, die Eigenschaft, die Wirkung, die Interaktion, die Sensibilität, schädigen, die Ursache, umweltbedingte Störung

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Die Umwelt und Gesundheit

Die Umwelt des Menschen ist vielfältig: sie besteht aus den Elementen Luft, Wasser und Boden, beinhaltet die Nahrung und Kleidung ebenso wie das Klima und den Raum und erstreckt sich auf das soziale und geistige Umfeld. Umweltfaktoren, die geistige und körperliche Gesundheit beeinflussen können, sind physikalischer (z. B. Lärm, Strahlung, Beleuchtung), chemischer (z.B. chemische Substanzen, Staub, Tabak, reizende Stoffe, Nahrungsmittel) biologischer (Bakterien, Viren, Parasiten), psychologischer (z. B. Stress, Beziehungen zu anderen Menschen). Die

Wirkung eines Umweltfaktors auf ein Individuum hängt sehr stark von den Eigenschaften – also genetische Faktoren, Alter, Geschlecht, Persönlichkeit, Ernährung, körperliche Verfassung und Krankheiten – des Individuums ab. Gesundheit wird nicht durch die Abwesenheit schädlicher Umweltfaktoren oder Reize aufrechterhalten, sondern durch die Fähigkeit des Organismus, diese Faktoren ausgleichen zu können. Diese körpereigene Fähigkeit wird umso kleiner, je mehr und je länger Belastungen auf den Organismus einwirken. Wesentliche Aspekte bei der Abschätzung der biologischen und gesundheitlichen Wirkung schädigender Reize (Noxen) sind die Intensität, die Dauer, die Interaktion und die Sensibilität. Tendenziell schädigen schwache Noxen bei lange dauernder Einwirkung mehr als starke Noxen bei kurzer Dauer.

Etwa 10 bis 15 % der Erkrankungen werden durch Umweltschadstoffe verursacht. Gerade bei gesundheitlichen Störungen, bei denen man keine innere Krankheit oder seelische oder psychosomatische Ursache feststellen kann, ist an eine umweltbedingte Störung zu denken.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Woraus besteht die Umwelt?
2. Wovon hängt die Wirkung eines Umweltfaktors auf ein Individuum?
3. Wie wichtig ist für Sie Ihre Gesundheit?
4. Wodurch werden viele Krankheiten verursacht?
5. Wie ist der Prozent der Erkrankungen, die durch Umweltschadstoffe verursacht werden?

5. Подіайте у пари антоніми.

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. einseitig | a. innere |
| 2. die Anwesenheit | b. schädlich |
| 3. nützlich | c. weniger |
| 4. groß | d. die Abwesenheit |
| 4. äußere | e. körperlich |
| 6. seelisch | f. vielfältig |
| 7. mehr | h. klein |

6. Подіайте у пари синоніми.

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. die Wirkung | a. beeinflussen |
| 2. einwirken | b. der Einfluss |
| 3. die Nahrung | c. die Krankheit |
| 4. die Störung | d. Noxen |
| 5. Reize | e. die Kost |

7. Визначте зайве слово.

1. Bakterien – Fähigkeit – Viren – Parasiten
2. Noxen – Alter – Geschlecht – Persönlichkeit
3. Luft – Wasser – chemische Substanzen – Boden
4. Individuum – Wirkung – Mensch – Persönlichkeit

8. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. körperliche Gesundheit _____
2. seelische oder psychosomatische Ursache _____
3. genetische Faktoren _____
4. die Abwesenheit schadlicher Umweltfaktoren _____
5. gesundheitlichen Wirkung _____

9. Побудуйте речення використовуючи наступні слова.

die Umwelt, die Eigenschaften, die Abschätzung, denken an, die Belastung, sich erstrecken, die Fähigkeit, verursachen

10. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Навколишнє середовище впливає на здоров'я людини.

2. У великих містах повітря забруднене.

3. Багато дітей сьогодні хворіють різними хворобами.

4. 10–15% хворіб спричинені впливом навколишнього середовища.

5. Вплив навколишнього середовища на людину залежить від різних факторів.

ТЕХТ С

1. Прочитайте та перекладіть уривки.

Wie gesund sind Sie?

So richtig gesund bin ich nie

Früher hatte ich immer sehr starke Kopfschmerzen, Tag und Nacht. Mein Arzt

Leben ist für mich Sein

Ich bin 35 Jahre alt, habe drei Kinder und bin HIV-positiv. Als ich das vor

<p>hat mir Tabletten gegeben. Am Anfang habe ich zwei oder drei genommen, und es hat nicht geholfen; dann habe ich immer mehr genommen: Ich war suchtig. Ohne Pillen ist es nicht mehr gegangen. Das war eine schreckliche Zeit! Heute geht es immer besser. Ich schlucke keine Pillen mehr, aber Kopflweh habe ich immer noch – so richtig gesund bin ich nie. <i>Martha M., 65</i></p>	<p>drei Jahren erfahren habe, war das ein Schock: Ich Aids! Meine Arbeitskolleginnen haben mit mir nicht mehr gesprochen. Ich habe mich isoliert und alleine gefühlt. Heute kann ich meine Krankheit akzeptieren. Ich habe nur wenige Freunde, aber mit ihnen kann ich offen über meine Krankheit sprechen. Ich lebe jetzt bewusst und bin nicht mehr so gestresst. Ich nehme mir Zeit, esse gesund und höre auf meine innere Stimme. Ich will nicht richtig krank werden, denn Leben ist für mich Sein. Ich kann ja auch nicht einfach sterben, denn die Kinder brauchen mich. <i>Claudia Sch., 35</i></p>
<p>Kein Alkohol – kein Tabak Gesundheit bedeutet mir alles. Ich mache jeden Morgen Gymnastik. Auch beim Essen achte ich auf die richtige Ernährung; deshalb trinke ich keinen Alkohol und rauche nicht. Ich fühle mich richtig gut und habe viel Energie. <i>Uta V., 48</i></p> <p>Krank sein ist gefährlich Schon als Kind war ich nie krank. Mein Vater hat immer gesagt: "Krankheit bedeutet Schwäche". Ich habe keine Zeit, krank zu sein. Ich habe zu viel Arbeit. Ich bin manchmal am Wochenende müde; dann nehme ich Tropfen und Tabletten, und am nächsten Tag bin ich wieder fit. Krank sei ich gar nicht: Ein Kollege hat die Arbeit verloren, weil er zu viel krank war. <i>Walter L., 25</i></p>	<p>Die Welt ist schon Vor zwei Jahren war ich in einer Klinik, weil ich schwere Depressionen hatte. Ich hebe mich völlig kaputt gefühlt, und die ganze Welt war nur noch grau. Ich habe in der Klinik eine Maltherapie angefangen. Heute kann ich mich wieder freuen, wenu ich angefangen. Heute kann ich mich wieder freuen, wenn ich andere Menschen sehe oder in der Natur bin. Ab und zu kommt das alte Gefühl wieder; aber nach zwei, drei Tagen geht es zum Glück vorbei. <i>Martin Y., 32</i></p>

2. Поставте 5 запитань.

1. Дополнит речення поданими словами:

helfen, nehmen, waschen, benutzen, putzen, verwenden

1. W. L. Ich *mache* jeden Morgen zehn Minuten Gymnastik.
2. Dann *gehe* ich ins Bad und _____ eine Dusche.
3. Zum Haarwäschen _____ ich ein mildes Shampoo.

4. Ich _____ mir die Zähne, dann _____ ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser.
 5. Ich _____ keine Seife; das ist besser für Haut.
 6. Danach _____ ich mich so richtig fit! Du nun gibt es ein gutes Frühstück: Orangen Saft, Jogurt, Tee.

4. Побудуйте речення.

- | | |
|---|---|
| 1. Man muss viel Tee trinken, | a. ich immer die Zeitung. |
| 2. Beim Frühstück lese | b. wenn ich es brauche |
| 3. Der Hals ist ich rot | c. wenn man erkaltet ist |
| 4. Wenn ich Rückenschmerzen habe | d. Mache ich Morgengymnastik. |
| 5. Ich habe nie einen Medikament zu Hause | e. Und sie kann ohne Probleme schlucken |

5. Визначте зайве слово.

1. krank – Depressionen – Schwache – sich freuen
2. gesund – richtige Ernährung – Pillen – sich gut fühlen
3. Kopfweh – Verbesserung – Rückenschmerzen – Krankheit
4. Klinik – viel Energie – Therapie – Pille schlucken

6. Складіть словосполучення.

- a) haben, b) liegen, c) sein, d) trinken, e) werden, f) gehen, g) ausfüllen, h) geben, i) kaufen, j) ausmachen, k) schlucken, l) nehmen m) sein, n) haben

1. das Formular	
2. krank	
3. Fieber	
4. einen Termin	
5. im Bett	
6. Tee	
7. zum Arzt	
8. erkaltet	
9. Tropfen	
10. gesund	
11. In der Apotheke Medikamente	
12. Pillen	
13. Auskunft	
14. Husten	

1.4. KÖRPERBAU

TEXT A

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

der Körperbau	будова тіла
der Körper	тіло, організм
der Kopf -(e) s	голова
der Rumpf -(e) s	кістяк, корпус
das Gesicht -(e) s, er	обличчя
das Haar, e	волосся
der Hals -es	шия
die Zunge, n	язык
der Arm -(e) s, -e	рука
das Hand (ä) e	рука, кисть
das Glied- (e) s, -er	орган
das Ohr -(e) s	вухо
das Bein - (e) s	нога

2. Перекладіть подані слова і словосполучення.

die inneren Organe, der Kopf, der Rumpf, die blonde Haare, rund, fünf Finger, das Herz, der Hauptteil, die Zentralstelle, das gesamte Nervensystem, der Magen

1. Прочитайте та перекладіть текст.

Körperbau

Der Körper des Menschen besteht aus drei Teilen: dem Kopf, dem Rumpf und den Gliedern. Vorne sind die Brust und der Bauch, hinten ist der Rücken. Der Kopf ist mit Haaren bedeckt. Die Farbe der Haare kann blond, braun, rot oder schwarz sein. Alte Menschen haben graue oder weiße Haare, aber sie haben keine Haare, sie sind kahl.

Das Gesicht des Menschen ist rund oder langlich. Wir haben zwei Augen, um zu sehen und Ohren um zu hören. Wir riechen mit der Nase, lutschen mit der Zunge und fühlen mit der Haut. Wir essen mit dem Mund und beißen mit den Zähnen. Und wir sprechen mit den Lippen und der Zunge.

Der Körper hat einen Hals, zwei Arme und zwei Beine. An den Armen sind die Hände; an den Beinen sind die Füße. Die Hand hat fünf Finger, und

der Fuß hat fünf Zehen. Jeder Finger und jede Zehe hat einen Nagel. Womit gehen wir? – Wir gehen mit den Füßen. Und womit schreiben wir? – Wir schreiben mit der Hand.

Die inneren Organe des Körpers sind: das Herz, die Lunge, der Magen, die Leber, die Milz und die Nieren. Das Herz treibt das Blut durch den Körper. Das Gehirn ist der Hauptteil, die Zentralstelle des gesamten Nervensystems. Was die Sinnesorgane aufnehmen, wird hier verarbeitet und im Gedächtnis aufbewahrt.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Aus wie viel Teilen besteht der Körper des Menschen?
2. Wie können die Haare sein?
3. Wie kann das Gesicht des Menschen sein?
4. Womit sehen wir?
5. Womit hören wir?
6. Womit sprechen wir?
7. Wie heißen die inneren Organe des menschlichen Körpers?
8. Welche Rolle spielt das Gehirn?

5. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Організм людини складається з трьох частин: голови, корпусу і кінцівок. _____
2. Обличчя людей є круглі і довгасті. _____
3. Тіло складається з шиї, двох рук і двох ніг. _____
4. На руках є по п'ять пальців. _____

6. Доповніть речення поданими словами.

Blut, Gesicht, Größe, Haut, Körper, Kraft, Rücken

1. Das _____ von Ute ist sehr hübsch, aber ihre Nase ist ein bisschen zu groß.
2. Wer einen Liter Wodka trinkt, hat viel Alkohol im _____.
3. Jörg ist nur 168 cm groß und wiegt über 90 kg, er ist zu schwer für seine _____.
4. Blonde Menschen haben meistens auch eine helle _____.
5. Wie schlafen Sie: auf dem Bauch, auf der Seite oder auf dem _____?
6. Zu viel Sport ist nicht gut für den _____.
7. Der Schrank ist zu schwer für mich. Wer hat hier viel _____?

7. *Заповніть таблицю.*

Kopf	Bein	Arm	Rumpf
<i>die Nase</i>	<i>der Zeh</i>	<i>der Finger</i>	<i>der Bauch</i>

8. *Побудуйте запитання і дайте відповіді на них*

1. *Er/ Augen schließen - schlafen*

Warum schließt er die Auge ?- Weil er schlafen möchte.

1. *sie / Mund öffnen – etwas / sagen*
2. *er / viel Wasser / trinken Durst/ haben*
3. *sie / Brille schlecht / sehen*
4. *er / Mütze tragen – kalte Ohren / haben*
5. *er / keine Haare – sehr alt / sein*
6. *sie / schnell laufen – keine Zeit / haben*

9. *Доповніть речення інформацією з тексту.*

1. Der Körper des Menschen besteht _____
2. Der Kopf ist _____
3. Die Farbe der Haare kann blond, _____
4. Das Gesicht des Menschen _____
5. Der Körper hat _____
6. Die inneren Organe des Körpers sind: _____

10. *Напишіть правильно слова у дужках.*

1. Die Knochen (thaenlten) in ihrem Innern das Knochenmark.
2. Das Becken (raeten) die Last des Rumpfes.
3. Der Assistent (bgeen) dem Studenten einen Schüdel.
4. Der Student (hmneen) den Schadel des Menschen.
5. Das Band (tllnen) zwei Knochenteile zusammen.

11. *Випідіть 18 слів до теми.*

D	E	G	F	U	S	S	R	M	O
E	F	E	N	N	A	S	E	B	H
S	I	S	C	H	U	L	T	E	R

K	N	I	E	C	G	H	H	I	L
O	G	C	I	B	E	H	A	N	D
P	E	H	A	A	R	E	L	C	H
F	R	T	M	U	N	D	S	E	K
Ö	R	R	Ü	C	K	E	N	P	E
A	R	M	R	H	Z	Ä	H	N	E

TEXT B

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

zierlicher Körperbau	граційна тіло будова
lange Gliedmaßen	довгі кінцівки
anfällig <i>adj</i>	піддатливий, чуттєвий
die Gewichtszunahme	збільшення ваги
die Steigerung der Muskelmasse	збільшення маси м'язів
die Knochendichte erhöhen (te, t)	збільшувати щільність кістки
reduzieren (te, t)	Зменшувати
die Gefahr	Небезпека
gekennzeichnet <i>part adj</i>	Характерний
Erfolge erzielen (te, t)	досягти успіху
starke ausgeprägte Muskulatur	чітко виражена мускулатура
ablagern (te, t)	Відкладатися
das Übergewicht	надмірна вага
der Schwerpunkt	основне завдання

2. Перекладіть подані слова і словосполучення.

entwickeln, unterscheiden, sich auszeichnen, erzielen, Hüfte, Oberschenkel, große Erfolge

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Körpertypen

Der amerikanische Psychologe William Sheldon hat in den 1940-er Jahren ein System von 3 Körpertypen entwickelt. Er unterscheidet zwischen den 3 Körpertypen: Ektomorph, Endomorph und Mesomorph.

Ektomorph

Der ektomorpe Körpertyp zeichnet sich durch einen zierlichen Körperbau mit wenig Körperfett aus. Menschen dieses Körpertyps haben lange Gliedmaßen und ein schmales Gesicht. Der Stoffwechsel arbeitet effektiv und verbrennt viele Kalorien. Eine Gewichtszunahme fällt meist schwer. Ektomorphen sind anfällig für Stress und Depressionen.

Schwerpunkt des Trainings sollte bei der Steigerung der Muskelmasse und der Muskeldehnbarkeit liegen. Ein Training reduziert die Gefahr von Osteoporose, indem es die Knochendichte erhöht.

Mesomorph

Der mesomorphe Körpertyp ist gekennzeichnet durch einen athletischen Körperbau mit hohem Muskelanteil. Breite Schultern, schwere Knochen und kräftige Arme und Beine sind typisch. Mesomorphe Menschen sind häufig sehr sportlich und erzielen bei einem Krafttraining große Erfolge.

Mesomorphe sind anfällig für Herzkrankheiten. Ein aerobes Training ist daher wichtig. Die sehr starke ausgeprägte Muskulatur benötigt ein Beweglichkeitstraining.

Endomorph

Der endomorphe Körpertyp ist durch eine runde Körperform gekennzeichnet. Bei Frauen sind meist die Hüften breiter als die Schultern. An der Taille, Hüfte und den Oberschenkeln wird leicht Fett abgelagert. Der Stoffwechsel von endomorphen Menschen ist langsamer und dadurch kommt es leicht zu einer Gewichtszunahme.

Für Endomorphe ist ein Ausdauertraining wichtig um Übergewicht und damit verbundene Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden.

9. Дайте відповіді на запитання.

1. Wer hat ein System von 3 Körpertypen entwickelt?
2. Welche Körpertypen unterscheidet man?
3. Wodurch zeichnen sich diese Körpertypen?
4. Warum nehmen endomorphe Menschen leicht zu?
5. Welcher Körpertyp ist für Stress und Depressionen anfällig?

10. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. lange Gliedmaßen und schmales Gesicht
2. anfällig für Herzkrankheiten sein
3. an der Taille, Hüfte und den Oberschenkeln
4. ein Beweglichkeitstraining benötigen
5. einen zierlichen Körperbau mit wenig Körperfett

6. Охарактеризуйте тип людини, використовуючи таблицю.

	Wie sehen Sie aus?	Gesundheitsprobleme
Ektomorph		
Mesomorph		
Endomorph		

7. Перекладіть подані словосполучення німецькою мовою.

1. мати міцні руки і ноги _____
2. легко набирати вагу _____
3. збільшення маси _____
4. бути спортивним _____
5. мати зайву вагу _____

8. Підберіть у тексті антоніми до поданих слів.

1. schnell a.
2. schwer b.
3. schmal c.
4. unwichtig d.
5. viel e.
6. reduzieren f.

9. Доповніть речення словами у дужках.

z.B. 1. Ich habe Bauchschmerzen! Du musst zu einem Arzt gehen! (*müssen*).

2. Das Kind _____ nicht zum Zaharzt (*wollen*) 3. Ich _____ ja viel Sport machen, aber ich habe so wenig Zeit. (*wollen*) 4. Herr Meier ist heute nicht im Büro. Der Arzt sagt, er _____ im Bett bleiben. (*sollen*) 5. Wie oft _____ wir die Tabletten nehmen, Herr Doktor? (*sollen*) 6. Monika _____ nicht so schnell laufen, ihr Bein tut weh. (*können*).

10. Визначте зайве слово.

1. Stoffwechsel – Ektomorph – Mesomorph – Endomorph
2. Gewichtszunahme – Gesunde Ernährung – viele Kalorien – viel Körperfett
3. Stress – Depressionen – sich schlecht fühlen – Körpertyp
4. Taille – Hüfte – Bluthochdruck – Oberschenkeln
5. aerobes Training – Sport treiben – gesunde Lebensweise – Krankheit

11. Побудуйте речення за зразком.

	Herr Müller	Frau Herzog	Michael	Birgit
Kopfschmerzen	x			
Grippe			x	
Husten		x		
Bauchschmerzen				x
heute nicht arbeiten				
Hustensaft trinken		x		
eine Tablette nehmen				x
heute im Bett bleiben			x	

1. W. 1. Herr Müller Herr Müller hat Kopfschmerzen. Er arbeitet heute nicht.

2. Frau Herzog _____

3. Michael _____

4. Birgit _____

12. Доповніть речення поданими словами.

1. Ich, mich, dich, ihm, dir, ihr, ihnen, sie, mir

2. W. 1. Angela ist krank, es geht *ihr* nicht gut.

2. Der Arzt untersucht _____ (Angela) und schreibt _____ 14 Tage krank. 3. Bist du krank, wie fühlst du _____? 4. Kannst du _____ helfen? Mein Arm tut _____ so weh. 5. Wolf-gang tut der Bauch weh. – Was sagst du, was tut _____ weh? 6. Sabine und Marianne sind beim Arzt. Er gibt _____ ein Rezept.

TEXT C

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

Unterscheiden (unterschied, unterschieden)

розрізняти

hervorragende Leistungen

видатні досягнення

kalter Verstandsmensch

холодний раціоналіст

vor nichts zurückschreckender Zyniker in Wirklichkeit

безстрашний цинік насправді

mühterne Rechner

нудний математик

mürrische Schweiger
haltlose Gammler
gefühlsllose Gewohnheitsverbrecher
auffallen (fiel auf, auf^ugefallen)
das Verhältnis
großen Umfang
auslösen heftiger Zorn
pessimistischen Äußerungen
untersuchen (te, t)

непривітний мовчун
нестримний хіппі
безчуттєвий рецидивіст
впадати в очі
відношення
велика окружність
викликати сильний гнів
песимістичні настрої
досліджувати

2. Перекладіть без словника наступні слова.

der Charakter, vier Typen, die Muskeln, Leichtathletik, brutaler, kleinliche Pedanten, optimistisch, freundlich, sentimental, melancholisch.

3. Перекладіть подані прикметники.

Schmal, höher, lang, flach, mager, zart, dünn, schlank, fettarm, sehnig, gekunstel, heiter, witzig, gesprächig, vielfältig, nüchtern, empfindsam, haltlos, mittelgroß, gedrunge, gewölbt, tüchtig, redselig, gesellig, lustig, betriebsam, still, gemutvoll, ausdrucksstark, kraftig, zah, wendig.

4. Прочитайте та перекладіть текст.

Körperbau und Charakter

Der Psychiater Ernst Kretschmer unterscheidet in seinem Buch "Körperbau und Charakter" vier Typen des Menschen:

Der leptosome Typ. Schmäler, höher Körper, langer, flacher Brustkorb, magere Arme und zarte Hände. Die Muskeln sind dünn. Die Beine sind schlank. Das Gesicht ist fettarm. Die Nase tritt hervor. Zu den Leptosomen gehören z. B. auch große sehnige Menschen, die hervorragende Leistungen in der Leichtathletik vollbringen können.

So gibt er sich: Gekünstelt heiter, witzig und gesprächig, ruhig, scheu empfindsam, fade, langweilig, als kalter Verstandsmensch, als brutaler, vor nichts zurückschreckender Zyniker. Die Leptosomen zeigen sich also nach außen sehr vielfältig. Das ist jedoch meist Fassade. In Wirklichkeit lebt der Leptosome in sich hinein. Unter leptosomen Menschen findet man kalte Despoten, nüchterne Rechner, empfindsame Lyriker, mürrische Schweiger, fanatische Idealisten, haltlose Gammler, gefühlsllose Gewohnheitsverbrecher, kleinliche Pedanten, hervorragende Stilisten und kultivierte Ästheten.

Der pyknische Typ. Der Knochenbau ist meist nur schwachlich ausgebildet. Auffallend ist vor allem die Fettbildung. Der Körper ist meist mittelgroß und etwas gedrunken. Das Gesicht ist weich und breit und der Hals dick und kurz. Der Brustkorb ist gewölbt. Die Gesichtshaut ist oft gerötet, die Körperhaut dagegen weiß. Das auffälligste Merkmal am pyknischen Körperbautyp ist das Verhältnis Brust- Schulter- Hals. Die Schulterbreite ist gering, die Brust hat dagegen einen großen Umfang und der Hals ist kurz.

So gibt er sich: Er besitzt eine große Gefühlsregbarkeit. Seine Stimmung wechselt rasch. Durch eine Kleinigkeit kann heftiger Zorn ausgelöst werden. Die Pykniker sind nicht alle gleich. Unter ihnen gibt es ganz verschiedene Charaktere. Viele Pykniker sind tüchtig und redselig. Sie leben gern und gesellig, sind lustig und betriebsam. Andere Pykniker sind optimistisch, gesellig und freundlich. Sie werden leicht sentimental und melancholisch. Unter den Pyknikern befinden sich auch stille, gemutvolle Menschen. Sie neigen zu pessimistischen Äußerungen und jammern und klagen sehr ausdrucksstark.

Der athletische Typ. Die Muskeln sind kräftig und die Schultern breit. Der Brustkorb ist fest und stark. Die Muskulatur tritt hervor. Der Knochenbau ist etwas grob. Hände und Füße sind groß. Auch das Gesicht ist muskulös, die Nase und der Unterkiefer sind kräftig.

So gibt er sich: Die Athletiker wurden bisher nicht so grünlich unterrichtet wie die Leptosomen und die Pykniker. Kennzeichnend für den athletischen Typ ist ruhige Bedachtigkeit, Unerschütterlichkeit in erregenden Situationen. Die Athletiker wirken stabil, zah und nicht sehr wendig im Denken und Fühlen.

Der dysplastische Typ. Beim Dysplastiker ist eine Körperregion unter oder überentwickelt, während der übrige Körper normal ausgebildet ist. Zu den dysplastischen Typen gehören Frauen mit männlichem Körperbau und Männer mit weiblichen Zügen sowie Zwergformen, Hoch und Fettwuchs. Die dysplastischen Körperbauformen beruhen mitunter auf einer Unter- oder Überfunktion der Drüsen.

1. *Наставте 5 запитань до тексту.*

2. *Перекладіть подані словосполучення українською мовою.*

1. hervorragende Stilisten _____
2. zwei Seelen in ihrer Brust tragen _____
3. erregende Situationen _____
4. hervorragende Leistungen in der Leichtathletik _____
5. männlicher Körperbau _____

7. Відгадайте про що йдеться мова.

1. Man braucht ihn, um zu sprechen.
2. Man braucht es, um zu sehen.
3. Man braucht es, um zu hören.
4. Man braucht sie, um zu riechen.
5. Man braucht sie, um etwas anzufassen.

8. Побудуйте запитальні речення.

1. enthalten, was, der Knochen, in seinem Innern? _____
2. sich befinden, wo, Fettgewebe? _____
3. sein, welche, lange Röhrenknochen, Knochen? _____
4. kurze Röhrenknochen, welche, sein, Knochen? _____
5. sich bilden, die platten Knochen, wann, des Schadels? _____

9. Доповніть речення.

- “Großmutter, was hast du für große _____?” rief Rotkappchen.
- “Dass ich dich besser hören kann!” war die Antwort.
- “Großmutter! Was hast du für große _____!”
- “Dass ich dich besser sehen kann”
- “Ei, Großmutter, was hast du für haarige große _____!”
- “Dass ich dich besser fassen kann!”
- “Aber Großmutter, was hast du für die großen _____!”
- Dass ich dich besser fressen kann _____!”
- Und damit sprang der böse Wolf grimmig aus dem Bett und fraß das arme Rotkappchen _____

10. Підберіть відповідне тлумачення.

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Den Kopf verlieren | a. На губах медок, а в серці холодок |
| 2. Die rechte Hand von jemandem sein | b. Втратити голову |
| 3. Lügen haben kurze Beine | c. У брехні короткі ноги |
| 4. Die Augen sind der Spiegel der Seele. | d. Око за око, зуб за зуб, |
| 5. Auge um Auge, Zahn um Zahn. | e. Бути чиєюсь правою рукою |
| 6. Honig im Mund – Galle im Herzen. | f. Очі – дзеркало душі |

KAPITEL II. MEIN FACH – KÖRPERLICHE REHABILITATION

2.1. KÖRPERLICHE REHABILITATION

TEXT A

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

das Befinden	самопочуття, стан здоров'я
im Hinblick	з погляду, дивлячись
die Funktionstüchtigkeit	Робото здатність
austauschen (te, t)	Замінювати
verfolgen (te, t)	Наслідувати
auftreten (trat auf, aufgetreten)	виступати , виникати
bedürfen (bedurfte, bedurft)	Потребувати
der Begriff	поняття
bezeichnen (te, t)	позначати
die Wiederherstellung	встановлення
das Wiedereinsetzen	відновлення
die Massnahmen	заходи
vielschichtig <i>adj</i>	багатошаровий
behindert sein	бути обмеженим (паралізованим)
innerhalb der Gemeinschaft	в середині спільноти
bestimmen (te, t)	визначити
umfassen (te, t)	охоплювати
das Missnahmenpaket	пакет заходів
vermeiden (vermied, vermieden)	унікати
vermindern (te, t)	зменшувати, знижувати
beiliegen (te, t)	робити здатним
trotz	не зважаючи, всупереч
die Gegebenheit-en	дані
im Mittelpunkt	в центрі
die Umfeld	оточення
ein-schließen (te, t)	включати в себе
die Bewältigung	подолання
die Krankheitsfolgen	наслідки хвороби
der Kuraufenthalt	лікування (перебування на курорті)

2. Перегляньте наступні слова:

einfach, der Unfall, wider, ein Funktionsfehler, die Gemeinschaft, die Fähigkeit, berücksichtigen, die Berufsgruppen, der Behandlungsplan, die Hilfe, seelisch, beruflich.

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Was bedeutet die körperliche Rehabilitation?

Das Befinden des Menschen kann man nicht nur mit dem Wort "gesund" oder "krank" beschreiben. Maschinen sind einfacher im Hinblick auf ihre "Funktionstüchtigkeit". Sie können funktionieren oder nicht. Wenn sie nicht funktionieren, tauscht man das defekte Detail aus und schon machen sie wieder. Der Mensch hat mehr als nur eine "Funktion". Er hat Ziele und die Fähigkeit, diese Ziele zu verfolgen. Wird er krank tritt ein Funktionsfehler auf. Um wieder gesund zu sein, bedarf es Massnahmen, die man mit dem Begriff "Rehabilitation" bezeichnet.

Das Wort Rehabilitation kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Wiederherstellung und Wiedereinsetzen. Die Rehabilitation ist ein vielschichtiger Prozess. Sie hat das Ziel, behinderten Menschen zu helfen, ihr Leben innerhalb der Gemeinschaft selbst bestimmen zu können. Die Rehabilitation umfasst ein Massnahmenpaket, um die körperlichen, seelischen und die sozialen Folgen einer chronischen Krankheit zu vermeiden oder zu vermindern. Dazu gehören auch die diagnostischen und therapeutischen Massnahmen. Das Ziel der Rehabilitation ist auch, den Patienten wieder zu befähigen, ein normales Leben zu führen – trotz seiner chronischen Erkrankung.

Die Rehabilitation berücksichtigt neben dem körperlichen Befinden des Patienten vor allem die Situation, in der er lebt, also seine psychischen und sozialen Gegebenheiten. Im Mittelpunkt steht nicht nur ein organisches Leiden, sondern der ganze Mensch mit seinem privaten und beruflichen Umfeld. Die Rehabilitation schließt die Hilfe zur Bewältigung der Krankheitsfolgen ein. Ärzte, Physiotherapeuten, Psychologen arbeiten als professionelle Fachleute mit den Patienten zusammen. Im konkreten Fall kann das für den einzelnen Patienten ein Kuraufenthalt mit einem Behandlungsplan in einer spezialisierten Klinik sein, oder eine Reihe von Behandlungen in einer ambulanten Praxis.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Woraus kommt das Wort Rehabilitation?
2. Was bedeutet dieses Wort?
3. Welche Massnahmen gehören zur Rehabilitation?
4. Welches Ziel hat die Rehabilitation?
5. Was schließt die Rehabilitation ein?

4. *Перекладіть подані словосполучення українською мовою. Побудуйте з ними речення.*

1. vielschichtiger Prozess _____
2. Bewältigung der Krankheitsfolgen _____
3. behinderte Menschen _____
4. die seelischen und die sozialen Folgen _____
5. die chronische Erkrankung _____

5. *Позначайте у пари синоніми.*

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1. durchführen | a. die Krankheit |
| 2. die Erkrankung | b. organisieren |
| 3. das Befinden | c. das Ziel |
| 4. heilen | d. das Gesundheitszustand |
| 5. der Zweck | e. kurieren |
| 6. die Funktionstüchtigkeit | f. die Leistungsfähigkeit |

6. *Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.*

Die Rehabilitation, die Diagnose, die Fähigkeit, die Behandlung, die Krankheitsfolgen

7. *Позначайте у пари антоніми.*

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. möglich | a. vergrößern |
| 2. körperlich | b. selten |
| 3. gesund | c. unmöglich |
| 4. vermindern | d. krank |
| 5. oft | e. gesamt |
| 6. privat | f. seelisch |

8. *Витачте зайве слово.*

1. gesund – lustig – krank – lebensfroh
2. der Unfall – die Krankheit – die Genesung – der Zweck
3. Wiederherstellung – Fähigkeit – Wiedereinsetzen – Rehabilitation
4. heilen – diagnostieren – umfassen – kurieren
5. Ärzte – Physiotherapeuten – Psychologen – Patienten

9. *Витачте чи твердження відповідає змісту тексту.*

- r f*
- ___ ___ 1. Das Befinden des Menschen kann mit dem Wort "gesund" oder "krank" beschrieben werden.
- ___ ___ 2. Das Ziel der Rehabilitation ist den kranken Patienten nur mit Hilfe von Medikamenten kurieren.
- ___ ___ 3. Das Wort Rehabilitation kommt aus dem Griechischen.
- ___ ___ 4. Die Rehabilitation umfasst diagnostische und therapeutischen Massnahmen.
- ___ ___ 5. Im Mittelpunkt der Rehabilitation steht die Gemeinschaft in der der behinderte Mensch lebt.

TEXT B

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

der Bestandteil	складова частина
Gesundheits- und Sozialwesen	охорона здоров'я та соціальне забезпечення
gliedern sich (te, t)	поділятися
die Erstversorgung	перша допомога
durchföhren (te, t)	проводити
der Schweregrad	ступінь важкості
die Lebensumstand, -stande	життєві обставини
erfolgen (te, t)	слідувати
entscheidet (ebtschied, entschieden)	вирішувати
den Antrag stellen (te, t)	складати план
im Anschluss an	слідом за, після завершення
die Behandlung	огляд, обстеження
die Folgeschäden	наслідки ушкодження
die Verbesserung erzielen (te, t)	досягнути одужання
unumgänglich <i>adj</i>	неминучий, необхідний
der Krankenhausaufenthalt	перебування у лікарні
die Antragstellung	звернення з проханням
die Notwendigkeit	необхідність
verlangern (te, t)	продовжувати, збільшувати
verkürzen (te, t)	скорочувати, зменшувати
der Wiedereinstieg	повернення
der Betroffene	потерпілий
im Alltag	вповсякденному житті

2. Перекладіть наступні слова.

beruflich, abhängen von (Dat), die Verletzungen, die Diagnose, das Krankenhaus, der Schlaganfall, minimieren, erfolglos, der Sozialdienst, das Berufsleben, umfassen, die Teilnahme, ermöglichen

2. Прочитайте та перекладіть текст.

Rehabilitationsarten

Die Rehabilitation ist ein wichtiger Bestandteil im unseren Gesundheits- und Sozialwesen und gliedert sich in *medizinische, berufliche* und *soziale* Rehabilitation.

Die medizinische Rehabilitation besteht aus mehreren Phasen und beginnt nach medizinischer Erstversorgung. Die meisten Massnahmen können ambulant oder stationär durchgeführt werden. Ob eine medizinische Rehabilitation ambulant oder stationär durchführen, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel dem Schweregrad der Erkrankung oder der Motivation des Patienten. Auch die Lebensumstände des Patienten spielen eine grosse Rolle.

Die Rehabilitationsphasen

Bei Krankheiten oder Verletzungen erfolgen die Diagnose und die medizinische Erstversorgung beim Arzt oder im Krankenhaus. Der behandelnde Arzt entscheidet, ob die Notwendigkeit für medizinische Rehabilitation ist. Er stellt auch den entsprechenden Antrag.

Bei schweren Krankheiten (z.B. nach einem Schlaganfall) erfolgt die Frührehabilitation sofort im Anschluss an die intensivstationäre Behandlung. Sie hat die Funktion die Folgeschaden zu minimieren. Der behandelnde Arzt stellt den Antrag auf die weitere medizinische Rehabilitation.

Bei vielen Erkrankungen in einem frühen Stadium gibt es noch die Möglichkeit, durch eine ambulante medizinische Rehabilitation eine Verbesserung zu erzielen. Verlaufen diese Massnahmen erfolglos, ist meist eine Operation unumgänglich.

Eine Operation wird stationär im Krankenhaus durchgeführt. Im Anschluss wird der Patient an eine stationäre oder ambulante Reha-Klinik zur Rehabilitation. Während des Krankenhausaufenthaltes stellt der behandelnde Arzt den Antrag. Bei der Antragstellung hilft der Sozialdienst des Krankenhauses. Stationäre Rehamassnahmen werden in speziellen Reha-Kliniken durchgeführt und dauern in der Regel 21 Tage. Je nach Notwendigkeit kann die medizinische Rehabilitation verlängert oder verkürzt werden.

Die beruflichen Rehamassnahmen beginnen im Anschluss an die medizinische Rehabilitation und sollen dem Patienten beim Wiedereinstieg ins Berufsleben helfen.

Die soziale Rehabilitation umfasst alle Massnahmen, die dem Betroffenen, z.B. im Falle einer Behinderung, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und eine möglichst große Unabhängigkeit im Alltag ermöglichen.

4. Дайте відповіді на запитання до тексту.

1. In welche Arten gliedert sich die Rehabilitation?
2. Wann beginnt die medizinische Rehabilitation?
3. Wie kann die medizinische Rehabilitation durchgeführt werden?
4. Welche Aufgabe hat die berufliche Rehabilitation?
5. Welche Massnahmen umfasst die soziale Rehabilitation?

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. die medizinische Erstversorgung _____
2. der Schweregrad der Erkrankung _____
3. der behandelnde Arzt _____
4. die ambulante medizinische Rehabilitation _____
5. im Falle einer Behinderung _____

6. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. durchführen | a. entschließen |
| 2. entscheiden | b. organisieren |
| 3. die Erstversorgung | c. nötig |
| 4. minimieren | d. erste Hilfe |
| 5. unumgänglich. | e. vermindern |

7. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

der behandelnde Arzt, die Diagnose, erfolgen, die Behandlung, die Verbesserung

8. Поєднайте у пари антоніми.

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. minimieren | a. klein |
| 2. erfolglos | b. die Abhängigkeit |
| 3. verlängern | c. vergrößern |
| 4. die Unabhängigkeit | d. erfolgreich |
| 5. groß | e. verkürzen |

9. Перекладіть подані словосполучення німецькою мовою.

1. медична реабілітація _____
2. мотивація пацієнта _____
3. уникнути наслідки ушкодження _____
4. професійна реабілітація _____
5. участь у суспільному житті _____

10. **Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.**

- _____ 1. Die medizinische Rehabilitation besteht aus mehreren Phasen.
- _____ 2. Die Lebensumstände des Patienten spielen keine grosse Rolle.
- _____ 3. Der Arzt stellt auch den entsprechenden Antrag.
- _____ 4. Die soziale Rehabilitation hat die Funktion die Folgeschaden zu vergrössern.
- _____ 5. Eine Operation wird stationar im Krankenhaus durchgeführt.
- _____ 6. Stationare Rehamassnahmen dauern in der Regel 31 Tage.
- _____ 7. Die beruflichen Rehamassnahmen beginnen im Anschluss an die soziale Rehabilitation.

11. **Доповніть речення поданими словами. könne; beruflichen; dem Menschen; durchgeführt; Erstversorgung**

1. Stationäre Rehamassnahmen werden in speziellen Reha-Kliniken _____.
2. Die meisten Massnahmen _____ ambulant oder stationar durchgeführt werden.
3. Im Mittelpunkt steht nicht nur ein organisches Leiden, sondern der ganze Mensch mit seinem privaten und _____ Umfeld.
4. Das Wort Rehabilitation kommt aus _____.
5. Bei Krankheiten oder Verletzungen erfolgen die Diagnose und die medizinische _____ beim Arzt.

TEXT C

1. **Прочитайте та вивчіть наступні слова.**

der Rehabilitologe	реабілітолог
der Gesundheitszustand	стан здоров'я
der Bereich	галузь, область
sich beschäftigen (mit D) (te, t)	займатися
der Behinderte	інвалід, людина з вадами
wiederherstellen -(te, t)	відновлювати

die günstige Wirkung	сприятливий вплив
die Verhinderung	запобігання
die Vermeidung	уникнення
beitragen (zu D) (te, t)	сприяти
tüchtig <i>adj</i>	вмілий, старанний
zur Verfügung stehen	бути у розпорядженні
die Maßnahmen treffen	вживати заходи

2. Перекладіть наступні слова.

die Wiederherstellung, die Körperübung, die Gesundung, dosieren, regelmäßig, die Rehasentren

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Mein Fach – die körperliche Rehabilitation

Ich studiere an der Universität für Körperkultur. Mein zukünftiger Beruf ist die körperliche Rehabilitation. Die körperliche Rehabilitation ist ein Bereich der Medizin und der Körperkultur. Ich werde Rehabilitologe. Die körperliche Rehabilitation beschäftigt sich mit der Wiederherstellung der Funktionen des Organismus der Behinderten. Die Körperübungen helfen die verlorenen Funktionen des Organismus wiederherstellen. Die günstige Wirkung der Körperübungen auf den Gesundheitszustand des Menschen ist groß. Die Ärzte erkennen die große Bedeutung der Körperkultur für die Gesundung des Menschen an. Der Behinderte kann die Funktionen durch die Körperübungen wiederherstellen.

Die körperliche Rehabilitation dient der Verhinderung der Gesundheitsstörungen, der Verbesserung der Gesundheit, Krankheitsvermeidung. Sie soll zur selbständigen Lebensführung der Behinderten beitragen. Die Fachleute dosieren die Körperübungen für die körperliche Rehabilitation. Die kranken Patienten müssen den Ratschlägen des Rehabilitologen tüchtig und fleißig folgen, die körperlichen Übungen regelmäßig ausführen.

Wir müssen gute Kenntnisse an vielen Fachern haben, sie vertiefen, fleißig arbeiten und in Rehasentren viel Praxis haben. Den Behinderten stehen Kurorte, Kliniken zur Verfügung, wo man hochqualifizierten Spezialisten braucht.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Womit beschäftigt sich die körperliche Rehabilitation?

2. Welche Wirkung haben die Körperübungen auf die Gesundheit des Menschen?
3. Worin besteht die Aufgabe der Rehabilitologen?
4. Was müssen die kranken Patienten machen, um gesund zu sein?
5. Was steht den Behinderten zur Verfügung?

5. Подіайте у пари синоніми.

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. der Bereich | a. fordern |
| 2. beitragen | b. sich befassen |
| 3. der Behinderte | c. fleißig |
| 4. sich beschäftigen | d. das Gebiet |
| 5. tchtig | e. der Betroffene |

6. Перекладіть подані словосполучення німецькою мовою.

1. сфера медицини та фізичної культури _____
2. відновлення функцій організму _____
3. сприятливий вплив фізичних вправ _____
4. покращення здоров'я _____
5. слідувати порадам реабілітолога _____

7. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Метою фізичної реабілітації є відновлення функцій організму людей з вадами.
2. Пациенти повинні дослухатися до порад реабілітологів.
3. Пациенти мусять старанно виконувати фізичні вправи.
4. Фізична реабілітація сприяє самостійному способу життя інвалідів.
5. Реабілітологам потрібно мати багато знань та практики у реабілітаційних центрах.

8. Побудуйте речення.

1. Der Kranke muss den Ratschlägen des Rehabilitologen.	a. tchtig und fleißig folgen
2. Die körperliche Rehabilitation ist ein Bereich	b. und viele weitere Berufsgruppen arbeiten als professionelle Fachleute mit den Patienten zusammen.
3. Eine Operation wird	c. seelischen und die sozialen Folgen einer chronischen Krankheit zu

	vermeiden oder zu vermindern.
4. Die Rehabilitation umfasst ein Massnahmenpaket, um die körperlichen,	d. der Medizin und der Körperkultur.
5. Ärzte, Physiotherapeuten, Psychologen	e. stationär im Krankenhaus durchgeführt.

9. Перетворіть речення у Passiv

1. Die Fachleute für die körperliche Rehabilitation dosieren die Körperübungen.
2. Die kranken Patienten führen regelmäßig die Körperübungen aus.
3. Die Rehabilitologen vertiefen ihre Kenntnisse.

10. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

r f

- ___ ___ 1. Die körperliche Rehabilitation ist ein Bereich der Medizin.
- ___ ___ 2. Die k.R. beschäftigt sich mit der Wiederherstellung der verlorenen Funktionen des Organismus der Behinderten.
- ___ ___ 3. Der Behinderte kann die Funktionen durch die Körperübungen nicht wiederherstellen.
- ___ ___ 4. Die Rehabilitologen müssen vielseitig gebildet sein.
- ___ ___ 5. Es ist für den Rehabilitologen obligatorisch, viel Praxis in Rehasentren zu haben.

11. Прочитайте діалог та складіть власний за взірцем.

Die MorgengymnastikRehabilitologe. Guten Morgen, meine lieben Patienten. Unsere Morgengymnastik beginnt. Atmen Sie tief ein! Und nun atmen Sie langsam wieder aus! (Wiederholen Sie dreimal).

Jetzt machen wir die Übung eins. Strecken Sie die Arme waagrecht nach vorn.

Beugen Sie langsam die Knie! Kopf und Oberkörper bleiben senkrecht. Die Füße stehen nebeneinander.

Jetzt strecken Sie die Beine wieder. Senken Sie die Arme. Machen Sie diese Übung dreimal! Eins, -zwei, -drei.

Ist es Ihnen schwer, diese Übung auszuführen? Wer kann nicht alle Elemente machen? Sagen Sie mir Bescheid. Sie können alles leichter, nicht so voll ausführen.

Patient. Darf ich aufhören? Es ist mir nicht leicht, die Beine zu strecken.

Rehabilitologe. Aber natürlich. Versuchen Sie so zu strecken, wie weit Sie es können.

Übung 2. Stehen Sie auf! Halten Sie die Hände und die Arme waagrecht vor der Brust! Führen Sie sie dann schnell nach hinten.

Patient. Es ist unmöglich, nach hinten zu führen.

Rehabilitologe. Erholen Sie sich einbisschen. Und jetzt kommt eine Übung für die Halsmuskeln und die Handgelenke! – Stellen Sie die Füße weit aneinander!

Strecken Sie die Arme zur Seite! Dann drehen Sie den Kopf -einmal rechts herum. Einmal links herum! So, gut. Das ist jetzt genug für heute! Ich möchte einige Messungen machen. Seien Sie aufmerksam! Ich danke Ihnen für die Arbeit. Morgen verändern wir die Bewegungen. Gute Besserung!

Patient. Wir danken Ihnen auch. Auf Wiedersehen!

Rehabilitologe. Bis dann. Alles Gute. Ruhen Sie sich aus!

TEXT

1. Прочитайте та письмово перекладіть текст.

Rehasport

Der menschliche Körper verändert sich im Laufe des Lebens. Die Veränderungen betreffen nicht nur Muskeln, Knochen und Gelenke, auch das Herz-Kreislauf-System und das Gedächtnis. Veränderungen treten bei allen Menschen auf. Wie stark hängt oft vom Lebensstil jedes Einzelnen ab. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Bewegung und Sport negative körperliche Veränderungen verhindern oder zumindest verlangsamen.

Eine wesentliche Zielsetzung der Rehabilitation besteht darin, die Betroffenen zu befähigen, mit ihrer Krankheit adäquat und selbstbestimmt umzugehen und trotz Einschränkungen vor allem ihre Funktionen im Beruf wahrzunehmen sowie ihre Rollen in Familie und Gesellschaft auszuüben.

Klettertherapie. Wesentlicher Vorteil der Kletterwand als therapeutisches Trainingsgerät ist, dass der Übende mit seinem eigenen Körpergewicht geschlossene Muskelketten trainiert. Deshalb eignet sich die Kletterwand besonders für Stabilisationstraining nach Sportverletzungen.

Hängetherapie. Die Therapie ist nach dem Neurologen Dr. med. Alois Hängger benannt, der die Methode in seinem Forschungszentrum in Zürich entwickelt hat. Er beschreibt in seinen Büchern, dass zahlreiche bekannte Erkrankungen des Bewegungsapparates auf Fehlbelastungen von Wirbelsäule und Gelenken durch eine schlechte Körperhaltung während des Alltages zurückzuführen sind. Hierzu zählt man, z. B.: Nacken-, Schulter- und

Armschmerzen, ausstrahlende Schmerzen in die Beine. Eine erfolgreiche Therapie muss daher beinhalten, um aufrechter Körperhaltung während der Arbeit im Alltag zu erlernen, der Statik des gesamten Körpers zu korrigieren, und der infolge langer anhaltender konzentrischer Muskelkontraktion entstandenen Muskelkontrakturen (Verkürzungen) zu lösen.

Medizinische Trainingstherapie. Die medizinische Trainingstherapie hat zum Ziel, Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination wieder herzustellen. Eine Erkrankung oder ein Unfall führen meistens zu einer Schwäche eines oder mehrerer Muskeln. Ein Beispiel dazu ist die Schwäche der Oberschenkelmuskulatur, wie sie z.B. nach Knieverletzungen auftreten kann. Die betroffenen Muskeln müssen durch gezieltes Training wieder aufgebaut werden.

Sportphysiotherapie. Verletzungen im Sport sind je nach Sportart vielfältig und unterschiedlich. Plötzliche Verletzungen und Überlastungsschaden können jeden Hobby- und Leistungssportler kurz- oder langfristig aus dem psychischen und körperlichen Gleichgewicht bringen. Für Sportler ist es wichtig, nach Verletzungen ihr Training so rasch wie möglich wieder aufzunehmen, um ein Optimum an Leistung zu erzielen.

Physikalische Therapie. Die physikalische Therapie fasst medizinische Behandlungsformen zusammen, die auf physikalischen Methoden beruhen und wird meist von Physiotherapeuten angewendet. Zu den Behandlungsformen zählen Wärme, Elektrotherapie, Infrarot- und UV-Licht, Wasseranwendungen und mechanische Behandlung wie zum Beispiel die Massage.

Psychotherapie. Unter Psychotherapie versteht man die Behandlung seelischer Probleme mit Hilfe anerkannter psychotherapeutischer Verfahren. Dabei gibt es unterschiedliche Therapieformen, wie Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie. Die Psychotherapie wird vor allem bei psychischen Erkrankungen, wie der Depression eingesetzt, spielt aber auch bei vielen körperlichen Krankheiten eine wichtige Rolle, die beispielsweise im Zusammenhang mit Stress stehen.

2.2. ERSTE MEDIZINISCHE HILFE

TEXT A

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

der Unfall -(a)e	нешасний випадок, травма
sittlich <i>adj</i>	моральний
dringende Massnahmen	невідкладні заходи
einsatzbereit <i>adj</i>	в повній готовності
an Ort und Stelle einleiten	здійснювати на місці

der Betroffene	потерпілий
die Behandlung	огляд, обстеження
die Vergiftung -(en)	отруєння
die Verbrühung-(en)	ошпарення
zur Verfügung stehen	мати у розпорядженні
die Massnahmen treffen	здійснювати заходи
die Wunde bearbeiten	обробляти рану
die Wunde verbinden	перев'язувати рану
mit dem Verband belegen, verbinden	накладати пов'язку
die Schiene anlegen	накладати шину
die Blutung stillen	зупиняти кровотечу
den feste Verband	стискуюча пов'язка
den Abschnurverband	жгут
die Wiederbelebung	регенерація
den Schockzustand bekämpfen	виводити із шокового стану

2. Перекладіть наступні слова та словосполучення.

selbstverständlich, im Not sein, eine rechtliche Pflicht, die Hilfe leisten, vorbeugen, die Schienenanlegung, lebensgefährlich, der Verbrennungen

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Die Erste Hilfe beim akuten Zustand

Sie waren sicherlich schon mal in einer Situation, in der Sie die Hilfe brachten. War es Hause, in der Universität oder während Ihrer Freizeit. Das ist selbstverständlich, anderen in Notfallsituationen zu helfen. Es ist nicht nur eine sittliche, sondern auch eine rechtliche Pflicht den Menschen in Not zu helfen.

Die Erste Hilfe ist ein Komplex der einfachsten dringenden Massnahmen, die in den Unfällen einsatzbereit sind. Unter Erster Hilfe versteht man die ersten Hilfsmaßnahmen, die Sie an Ort und Stelle einleiten, bevor der Betroffene in ärztliche Behandlung kommt. Mit anderen Worten: "Erste Hilfe leisten" bedeutet: Grundregeln entsprechend der Situation zum Wohle den Patienten anwenden.

In den Fällen (der Unfall, die Vergiftung, Verbrennung, Verbrühung oder die akute Krankheit) steht nur wenig Zeit zur Verfügung. Oft entscheiden Minuten über Leben und Tod. Nicht immer kann ein Arzt gleich zur Stelle kommen. Darum muss der Patient selbst oder ein Retter die Hilfe leisten. Der Rettende muss über die modernen Formen der Wiederbelebung verfügen.

Oft werden die Patienten in den Unfällen verwundet. Man muss die Wunde mit 3% oder 6% Wasserstoffperoxid bearbeiten. Um die Wunde von der Infektion vorzubeugen, muss sie mit dem Verband belegen.

In den Fällen des Knochenbruches ist es notwendig, einen Immobilisierungsverband anzulegen. Die Transportimmobilisation wird mit improvisierten Schienen gemacht. Es gibt bestimmte Regeln der Schienenanlegung.

In den Unfällen muss man oft das Blut stillen. Die Blutung ist lebensgefährlich. Darum muss man die Massnahmen für die Blutstillung sofort treffen. Das sind feste Verbände, Abschnurverbände.

Bei Ertrunkenen, während der Verbrennungen, Vergiftungen oder Komplikationen innerer Krankheiten, beispielweise eines Herzinfarktes sind die Wiederbelebungsversuche zu verwenden. Z. B. Mund-zu-Mund bzw. Mund-Nase-Beatmung, aussere Herzmassage, die richtige Lagerung des bewusstlosen Kranken. Diese Massnahmen werden als dringende Hilfe oder Rehabilitation gennant.

Dem Schockpatienten muss man maximal schneller mit verschiedenen Mitteln den Schockzustand bekämpfen.

“Das Einzige, was man in der Ersten Hilfe falsch machen kann, ist nichts zu tun”, so sagt Rotkreuz-Chefarzt Dr. Wolfgang Schreiber. Das Leben und die Gesundheit der Patienten hängen von Kenntnissen, Handlungen und Fertigkeiten der Rettenden ab.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Was sollen die Menschen machen, wenn einen Unfall passiert?
2. Was versteht man unter dem Begriff “Erste Hilfe”?
3. Welche Aufgabe hat der Retter?
4. Was muss man tun, um die Wunde von der Infektion vorzubeugen ?
5. Was soll man in den Fällen des Knochenbruches tun?
6. Welche Massnahmen sind für die Blutstillung zu treffen ?
7. Welche Formen der Wiederbelebung kennen Sie?
8. Welche Meinung hat der Rotkreuz-Chefarzt Dr. Wolfgang Schreiber?

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. eine akute Krankheit _____
2. die ersten Hilfsmaßnahmen _____
3. die ärztliche Behandlung _____
4. die erfolgreiche Grundregeln _____
5. die aussere Herzmassage _____

6. Подіняйте у пари синоніми.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. das Blutaufhören | a. tun |
| 2. verwenden | b. die Blutstillung |
| 3. der Notfall | c. benutzen |
| 4. machen | d. helfen |
| 5. die Hilfe leisten | e. der Unfall |

7. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

die Erste Hilfe, der Betroffene, der Wiederbelebung, bearbeiten, die Blutung, die Massnahmen.

8. Подіняйте у пари антоніми.

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. richtig | a. unsicher |
| 2. erfolglos | b. langsam |
| 3. sicher | c. der Tod |
| 4. das Leben | d. erfolgreich |
| 5. schnell | e. falsch |
| 6. einfach | f. kompliziert |

9. Перекладіть подані словосполучення німецькою мовою.

- моральний обов'язок _____
- на благо пацієнта _____
- надати допомогу _____
- запобігти інфекції _____
- бути небезпечним для життя _____

10. Визначте чи дане твердження відповідає змісту тексту.

r f

- Bei Unfallsituationen zu helfen, ist nicht nur eine sittliche, sondern auch eine rechtliche Pflicht.
- Unter Erster Hilfe versteht man keine ersten Hilfsmaßnahmen, die Sie an Ort und Stelle einleiten.
- Immer kann ein Arzt gleich zur Stelle kommen.
- Der Rettende muss über die modernen Formen der Wiederbelebung verfügen.
- Man muss die Wunde mit 8% oder 15% Wasserstoffperoxid bearbeiten

- ___ ___ 6. Es gibt keine bestimmten Regeln der Schienenanlegung.
___ ___ 7. Die Blutung ist nicht lebensgefährlich.

TEXT B

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

Pech haben	зазнати невдачі
verletzen-behindern (te, t)	пошкоджувати
die Blutung-(en)	кровотеча
die Wunde -(en)	рана
die Sofortmaßnahmen	термінові заходи
der Körperteil	частина тіла
die Knöchel	щиколодка
behandeln (te, t)	оглядати, лікувати
vermindern (te, t)	знижувати
verhindern (te, t)	запобігати
die Schwellung -(en)	опухання
die Prellung -(en)	забій
der Druckverband	пов'язка
die Wickel	компрес з пов'язкою
die Versorgung	обслуговування, огляд
im Anschluss an	слідом за

2. Перекладіть наступні слова.

der Leistungssportler, die offene Wunde, behindern, der Heilungsverlauf, die Kalteanwendung, die Blutzufuhr

3. Прочитайте та перекладіть текст.

P.E.C.H. Regel hilft!

Jeder, ob Leistungssportler, Freizeitsportler oder auch Nichtsportler kann sich beim Sporttreiben verletzen. Aber was muß man tun, wenn du selbst oder jemand anders sich beim Sport verletzt hat? Fast jede Verletzung im Sport geht mit einer Einblutung im betroffenen Bereich (wenn es sich nicht um eine offene Wunde handelt). Diese Einblutung behindert später einen schnellen Heilungsverlauf der Verletzung. Also muss direkt etwas machen, damit die Blutung nicht so massiv wird. Und diese ersten Sofortmaßnahmen werden mit der PECH-Regel genannt.

P = Pause

Sofort mit dem Sport aufhören! Der betroffene Körperteil muß man ruhig stellen. Das heißt zum Beispiel bei einem umgeknickten Knöchel nicht weiter spielen, und den Fuß nicht mehr bewegen.

E = Eis

Die Kälte bewirkt eine verminderte Einblutung und verhindert eine Zunahme der Schwellung. Die Kalteanwendung sollte 15–20 Minuten dauern.

C = Compression

Mit einer Kompression im betroffenen Bereich werden verletzte Gelenke und Prellungen behandelt. So wird durch einen Druckverband ein weiteres Anschwellen des Gewebebereichs verhindert. Ein Druckverband wird am besten mit einem elastischen Wickel angelegt.

H = Hochlagern

Zum Schluss sollte der betroffene Bereich hochgelagert werden. So wird die Blutzufuhr verringert. Auch in der Weiterversorgung der Verletzung sollte der verletzte Bereich so häufig wie möglich hochgelagert werden. Im Anschluss an die Sofortmaßnahmen sollte zur genauen Diagnose ein Arzt aufgesucht werden.

1. Дайте відповіді на запитання.

1. Wer kann sich beim Sporttreiben verletzen?
2. Mit welcher Regel werden die ersten Sofortmaßnahmen zusammengefasst?
3. Was soll man während der Pause machen?
4. Wieviel Minuten sollte die Kalteanwendung durchgeführt werden?
5. Womit wird am besten ein Druckverband angelegt?
6. Welche Massnahmen sind für die Blutstillung zu treffen?
7. Warum sollte der betroffene Bereich hochgelagert werden?

2. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. beim Sporttreiben verletzen _____
2. im betroffenen Bereich _____
3. den Fuß nicht mehr bewegen _____
4. die verminderte Einblutung _____
5. die verletzte Gelenke _____

3. Подайте у пари синоніми.

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. die Heilung | a. passieren |
| 2. geschehen | b. die Einblutung |

3. die Zunahme
4. verletzen
5. die Erkrankung

- c. behindern
- d. ärztliche Behandlung
- e. die Vergrößerung

7. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

die Verletzung, die Pause, die Kompression, hochlagern, die Diagnose

8. Поєднайте у пари антоніми.

1. vermindern
2. die Kalte
3. ruhig
4. die Zunahme
5. später

- a. früher
- b. die Abnahme
- c. die Wärme
- d. vergrößern
- e. unruhig

9. Перекладіть подані словосполучення німецькою мовою.

1. уражена частина тіла _____
2. перші термінові заходи _____
3. запобігати збільшенню опухлості _____
4. еластичний компрес з пов'язкою _____
5. точний діагноз _____

10. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

r f

- ___ ___ 1. Jeder, ob Leistungssportler, Freizeitsportler oder auch Nichtsportler kann sich beim Sporttreiben verletzen.
- ___ ___ 2. Fast keine Verletzung im Sport geht mit einer Einblutung im betroffenen Bereich.
- ___ ___ 3. Die Kalteanwendung sollte 2-5 Minuten durchgeführt werden.
- ___ ___ 4. Ein Druckverband wird am besten mit einer elastischen Wickel angelegt.
- ___ ___ 5. Zum Schluss sollte der betroffene Bereich niedergelagert werden.

TEXT C

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

die Verletzung (en)	ушкодження
die Wunde(n)	рана
die Knochenbruch, (ü)e	перелом кісток
die Erstversorgung	первинна обробка
der Verlust (e)	втрата
verhindern (te, t)	запобігти, перешкоджати
der Verletzte, n	потерпілий, поранений
der Kreislauf	кругообіг
die Handschuhe	рукавички
berühren (te, t)	торкатися
keimfrei <i>adj</i>	стерильний
die Verbrennung-en	опік
die Verätzungen	опіки хімічними речовинами
der Biss	укус
keinesfalls <i>adv</i>	в жодному разі
salben (te, t)	натирати
die Gliedmaßen <i>pl</i>	кінцівки
der Bluterguss, güsse	гематома, крововилив

▣ **Перекладіть наступні слова.**

die Erste-Hilfe-Maßnahmen, größere Verluste, die Wundversorgung, folgen, das Bewusstsein, empfehlenswert

▣ **Прочитайте та перекладіть текст.**

Erste Hilfe bei Verletzungen, Wunden und Knochenbrüche

Es kann passieren, dass es im Haushalt, beim Sport oder im Verkehr zu Verletzungen kommt. Jeder Mensch soll unbedingt Erste-Hilfe-Maßnahmen anwenden. Die Erstversorgung einer Wunde richtet sich nach der Art und Schwere der Verletzung. Die Erstversorgung ist besonders wichtig, um größere Verluste von Blut oder mögliche spätere Komplikationen verhindern zu können.

Erste-Hilfe-Maßnahmen sind:

- Der Verletzte ist ruhig zu lagern, entweder sitzend oder besser liegend,
- Der Verletzte ist zu beobachten;
- Wenn möglich sollten bei der Wundversorgung Handschuhe getragen werden;
- Die Wunde ist nicht zu berühren, sie ist keimfrei abzudecken;

- Eine Wunde niemals auswaschen oder sauber machen, außer bei Verbrennungen, Verätzungen oder Bisswunden;
- Keinesfalls salben oder ähnliches auf die Wunde schmieren;
- Mögliche Fremdkörper sind keinesfalls zu entfernen;
- Innerhalb von 6 Stunden ist bei kleineren Wunden ein Arzt aufzusuchen;

Damit die Wunde nach der Erstversorgung entsprechend behandelt werden kann, muss in den ersten sechs Stunden nach der Verletzung eine medizinische Behandlung erfolgen.

Bei Knochenbrüchen werden offene und geschlossene Brüche unterschieden. Im Gegensatz zum offenen Bruch, wo auch schon kleinste Wunden mit (oder ohne) Blutungen dazugehören, ist die Haut beim geschlossenen Bruch unverletzt. Bei offenen Wunden können sich Infektionen entwickeln.

Ein sicheres Zeichen für einen Knochenbruch ist:

- wenn die Gliedmaßen sich in einer abnormen Stellung befinden;
- wenn Knochensplinter oder Knochenenden gut sichtbar in einer Wunde zu erkennen sind (offener Bruch);
- wenn der mögliche betroffene Bereich sich abnorm bewegen lässt;
- weiters können Schwellungen, Schmerzen, Blutergüsse oder Schwierigkeiten beim Bewegen hinweisen.

Erste Hilfe Maßnahmen sind notwendig:

- wenn möglich ist der Puls, das Bewusstsein und die Atmung zu kontrollieren und im Notfall sind lebensrettende Sofortmaßnahmen einzuleiten.
- wenn der Bruch offen ist, gilt es die Blutung zu stillen und keimfrei abzudecken. Der betroffene Bereich ist ruhig zu stellen, beispielsweise auf einem Kissen zu lagern oder mit einem Tuch fixieren.
- wenn der Bruch geschlossen ist, die betroffene Stelle kühlen, beispielsweise mit kalten, nassen Tüchern, es darf kein Druck ausgeübt werden. Der Verletzte sollte nichts mehr trinken oder essen, es könnte eine Operation unter Narkose nötig sein. Bei einem Knochenbruch ist es immer empfehlenswert, den Notarzt zu rufen. Auch wenn ein Knochenbruch oft dramatisch aussieht, es ist wichtig, die Ruhe zu bewahren, damit hilft man dem Verletzten am meisten.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Wo kann der Mensch verletzen?
2. Wonach richtet sich die Erstversorgung einer Wunde?

3. Welche Erste-Hilfe-Maßnahmen kennen Sie?
4. Welche Knochenbrüche unterscheidet man?
5. Welche Maßnahmen sind für den offenen Knochenbruch notwendig?
6. Welche Maßnahmen sind für den geschlossenen Knochenbruch notwendig?

5. *Перекладіть подані словосполучення українською мовою.*

1. geschlossene Brüche _____
2. entweder sitzend oder liegend _____
3. betroffene Bereich _____
4. Schwierigkeiten beim Bewegen _____
5. Operation unter Narkose _____

6. *Подіайте у пари синоніми.*

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. Erste-Hilfe | a. passieren |
| 2. geschehen | b. die Erstversorgung |
| 3. die Zunahme | c. behindern |
| 4. verletzen | d. die Krankheit |
| 5. die Erkrankung | e. die Vergrößerung |

7. *Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.*

Erste Hilfe Maßnahmen, das Bewusstsein, das Schmerzen, kühlen, im Notfall

8. *Подіайте у пари антоніми.*

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. stillen | a. früher |
| 2. geschlossen | b. die Abnahme |
| 3. ruhig | c. offen |
| 4. die Zunahme | d. beruhigen |
| 5. pflegen | e. unruhig |

9. *Перекладіть подані словосполучення німецькою мовою.*

1. не можна рухати рану _____
2. дотримуватися спокою _____
3. не можна пити та їсти _____
4. купити крововилив _____
5. відкрити рану _____

10. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

- | | | |
|------------|------------|---|
| <u> </u> | <u> </u> | 1. Mensch soll unbedingt keine Erste-Hilfe-Maßnahmen zum Eintreffen des Arztes anwenden. |
| <u> </u> | <u> </u> | 2. Die Wunde ist nicht zu berühren, sie ist keimfrei abzudecken. |
| <u> </u> | <u> </u> | 3. Die Wunde kann man salben oder ähnliches auf sie schmieren. |
| <u> </u> | <u> </u> | 4. Bei Knochenbrüchen werden offene und geschlossene Brüche unterschieden. |
| <u> </u> | <u> </u> | 5. Der Verletzte sollte viel trinken oder essen, es könnte eine Operation unter Narkose nötig sein. |
| <u> </u> | <u> </u> | 6. Wenn ein Knochenbruch oft dramatisch aussieht, es ist wichtig, die Ruhe zu bewahren. |

TEXT D

1. Прочитайте та письмово перекладіть текст.

Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit

Bei einer Bewusstlosigkeit sind natürliche Schutzreflexe wie beispielsweise der Schluck- oder Hustenreflex ausgeschaltet. Flüssigkeiten wie beispielsweise Blut oder Erbrochenes können hierdurch in die Atemwege gelangen. Auch ist die gesamte Muskulatur erschlafft, was dazu führen kann, dass die Zunge die Atemwege verschließt. Der Betroffene droht zu ersticken.

Erste-Hilfe-Maßnahmen sind:

- den Betroffenen ansprechen und anfassen, um Bewusstsein zu überprüfen.
- bei der Bewusstlosigkeit laut „Hilfe“ rufen, um Umstehende auf die Notfallsituation aufmerksam zu machen.
- die Atmung prüfen!
- den Betroffenen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten, wiederholt Bewusstsein und Atmung prüfen!
- die Atemwege freimachen durch Neigen des Kopfes nach hinten bei gleichzeitigem Anheben des Kinns. In dieser Position wird die Atemkontrolle durch Sehen, Hören und Fühlen durchgeführt:
- sehen, ob der Brustkorb sich hebt und senkt

Die Atmung wird langstens 10 Sekunden kontrolliert. Wenn keine normale Atmung feststellbar ist oder daran Zweifel bestehen, ist bei einer

bewusstlosen Person von einem Kreislaufstillstand auszugehen. Dann muss umgehend mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden.

1.3 ANATOMIE DES MENSCHLICHEN KÖRPERS

TEXT A

1. *Прочитайте та вивчіть наступні слова.*

der Körperbau	тілобудова
das Gewebe	тканина
bestehen (bestand; bestanden)	складатись
die Zelle -(n)	клітина
im Laufe	на протязі
bilden (te, t)	утворювати
der Bewegungsapparat	руховий апарат
der Knorpel	хрящ
das Gelenk -(en)	суглоб
das Band (die Bänder)	зв'язка
der Muskel -(n)	м'яз
die Verdauungsorgane	органи травлення
der Rachen	глотка
der Magen	шлунок
der Darm (die Därme)	кишечник
die Leber -(n)	печінка
die Ausscheidungsorgane	органи виділення
die Niere (n)	нирка
die Sinnesorgane	органи чуття
das Gefäßsystem	кровоносні система

2. *Перекладіть наступні слова.*

Кость, Knochent, der Zellkern, der Stoffwechsel, die Sehne, die Lunge, die Zellhaut, das Organsystem, gleicher Art, die Speiseröhre, der Magen, die Atemwege, Bauchspeicheldrüse, der Harnblase

3. *Прочитайте та перекладіть текст.*

Der innere Körperbau

jedes Gewebe des menschlichen Körpers besteht aus Zellen. Jede Zelle besteht aus Zytoplasma, einem Zellkern und einer Zellhaut. Die

verschiedenen Zellen haben sich im Laufe der Jahrtausende spezialisiert, die einen auf Bewegungen, die anderen auf Stoffwechsel, wieder andere auf Reizbarkeit. Zellen mit gleichem Bau und gleicher Funktion bilden ein Gewebe. Verschiedene Gewebe bilden Organe. Alle Organe gleicher Art bilden ein Organsystem: die Knochen – das Skelettsystem, die Muskeln – das Muskelsystem, die Nerven – das Nervensystem.

Der Bewegungsapparat besteht aus einem passiven Teil: Knochen, Knorpel, Gelenke, Bänder, – und einem aktiven Teil: Muskeln und Sehnen; beide Teile zusammen führen die Körperbewegungen aus.

Man unterscheidet verschiedene Organe und Organsysteme: die Verdauungsorgane – Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen, Darm, Verdauungsdrüsen, Leber, Bauchspeicheldrüse; die Atmungsorgane – Atemwege, Lungen; die Ausscheidungsorgane – Nieren, Harnblase, Schweißdrüsen u.a.m.; das Nervensystem; die Sinnesorgane; das Gefäßsystem.

Die Organsysteme wiederum ergeben den Organismus. Wir haben in unserem Körper also folgende Stufen: Zelle – Gewebe – Organ – Organsystem – Organismus.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Woraus besteht jedes Gewebe des menschlichen Körpers?
2. Welche Zellen bilden ein Gewebe?
3. Aus welchen Teilen besteht der Bewegungsapparat?
4. Welche Verdauungsorgane kennen Sie?
5. Welche Atmungsorgane kennen Sie?
6. Welche Ausscheidungsorgane kennen Sie?

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. Zellen mit gleichem Bau _____
2. alle Organe gleicher Art _____
3. passiver Teil _____
4. aktiver Teil _____
5. die Körperbewegungen ausführen _____

6. Дайте відповіді на запитання.

Muster:

- Was bildet ein Organsystem?
- Organe gleicher Art bilden ein Organsystem.
- Bilden Organe gleicher Art ein Organsystem?

- In. Organe gleicher Art bilden ein Organsystem.

1. Was bildet das Skelettsystem? 2. Was bildet das Nervensystem? 3. Was bildet das Muskelsystem? 4. Woraus besteht der passive Bewegungsapparat? 5. Woraus besteht der aktive Bewegungsapparat?

7. *Визначте зайве слово.*

- 1. Mund – Augen – Rachen – Speiseröhre
- 2. Gehirn – Atemwege – Nase – Lungen
- 3. Nieren – Kehlkopf – Harnblase – Schweißdrüsen
- 4. Knochen – Knorpel – Gelenke – Leber
- 5. Nerven – Zelle – Gewebe – Organ

8. *Перекладіть подані речення німецькою мовою.*

- 1. Тканини утворюють тканини, тканини утворюють органи
- 2. Тітки утворюють скелетну систему, м'язи – м'язову систему нерви – нервову систему
- 3. Руховий апарат складається з кісток, хрящів, суглобів і зв'язок. м'язів та сухожилів
- 4. Головні органи травлення: рот, глотка, стравохід, живіт, кишечник, печінка та ін
- 5. Парки та потові залози відносяться до органів виділення.

9. *Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.*

0 /

- 1. Jedes Gewebe des menschlichen Körpers besteht aus Sehnen.
- 2. Jede Zelle besteht aus Zytoplasma, einem Zellkern und einer Zellhaut.
- 3. Zellen mit gleichem Bau und gleicher Funktion bilden die Knochen.
- 4. Alle Organe gleicher Art bilden ein Organsystem.
- 5. Alle Muskeln bilden das Skelettsystem.
- 6. Der Bewegungsapparat besteht aus einem passiven Teil und einem aktiven Teil.
- 7. Zu den Atmungsorganen gehören Atemwege und Lungen.
- 8. Zu den Ausscheidungsorganen gehören Nieren, Leber, Harnblase und Schweißdrüsen.

TEXT B

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

der Vorfahre	предок
erforschen (te, t)	досліджувати
die Vorstellung	уявлення
denken an (Akk), (dachte, gedacht)	думати про
der Sitz	місце
die Milz	селезінка
steuern vt	керувати
die Bewegung	рух
die Seele	душа
in enger Verbindung stehen	знаходитись у тісному зв'язку
versorgen (te, t)	забезпечувати
der Blutkreislauf	кровообіг
die Nahrung	харчування
pumpen (te, t)	пумпувати
einatmen (te, t)	вдихати
das Fortpflanzungssystem	репродуктивна система
das Rückenmark	кістковий мозок
verarbeiten (te,t)	обробляти
speichern (te,t)	зберігати

2. Перекладіть наступні слова.

seltsam, der Mut, das Gehirn, in Betrieb halten, das Fortpflanzungssystem, zusammenarbeiten, der Umwelteinfluss, verdauen, die Blase, das Nachrichtennetz, das Zusammenwirken, die Kommandozentrale, erkennen, Kontakt aufnehmen, weiterleiten

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Der menschliche Körper

Wie unser Körper funktioniert, hat schon unsere Vorfahren interessiert. Da der menschliche Körper noch wenig erforscht war, hatten die Menschen früher oft seltsame Vorstellungen von den Organen und ihren Funktionen. So dachten sie zum Beispiel, die Gallenblase sei der Sitz des Mutes, die Liebe wohne in der Leber, und das Lachen komme aus der Milz. Die Sterne, so glaubte man, steuerten das Gehör und die Bewegungen des Menschen. Inzwischen ist der menschliche Körper bis in fast alle Einzelheiten erforscht.

Wir wissen, dass der Körper aus verschiedenen Organen besteht, zu denen zum Beispiel Gehirn, Magen, Darm, Herz und Lungen gehören. Sie halten unseren Körper "in Betrieb", erzeugen Energie oder transportieren Abfallprodukte aus dem Körper. Wir wissen auch, dass nicht nur die einzelnen Organe, sondern auch Körper und Seele miteinander in enger Verbindung stehen. Viele Krankheiten können auf seelische Probleme zurückgeführt werden, zum Beispiel Magen – oder Herzerkrankungen.

Eine Gruppe von Organen, die für eine bestimmte Aufgabe zusammenarbeiten, nennt man "Organsystem". Sie versorgen den Körper und halten ihn "in Betrieb". Von allen Organsystemen sind zehn besonders wichtig:

- das Knochen- und Muskelsystem,
- das Nervensystem und die fünf Sinne,
- das Herz – Kreislauf – System,
- das Atemsystem,
- das Verdauungssystem,
- das Harnsystem,
- das Lymphsystem,
- das Abwehrsystem,
- das Hormonsystem,
- das Fortpflanzungssystem.

Das *Herz-Kreislauf-System* wird vom Herz und den Blutgefäßen gebildet. Der Blutkreislauf ist ein Transportsystem, das mit hoher Geschwindigkeit arbeitet. Das Blut bringt Nahrung und Sauerstoff in den Körper. Das Herz pumpt das Blut durch den Körper. *Das Abwehrsystem* ist kein Organ, sondern eine Reaktion des Körpers auf Krankheitserreger, Infektionen oder schädigende Umwelteinflüsse. Die wichtigsten Abwehrstoffe sitzen im Blut, im Darm und in der Haut. *Das Atemsystem* versorgt uns mit Sauerstoff, den wir mit der Luft einatmen. Über die Luftröhre gelangt er in die Lunge und wird von dort mit dem Blut in den Körper transportiert. *Das Harnsystem* besteht aus den Nieren und der Blase. Die Nieren filtern aus dem Blut die flüssigen Abfallstoffe heraus und abgeben sie über die Blase als Harn aus. *Die Knochen und die Muskeln* stützen den Körper, geben ihm seine Form und schützen die inneren Organe. Die Knochen sind durch Gelenke miteinander verbunden. Durch das vom Gehirn gesteuerte Zusammenwirken von Muskeln und Knochen können wir uns bewegen.

□ *Листі відповіді на запитання.*

Welche Vorstellungen von dem menschlichen Organismus hatten unsere Vorfahren?

Woraus besteht unser Körper?
Woraus besteht das Harnsystem?
Was nennt man "das Organsystem"?
Auf welcher Weise gelangt der Sauerstoff in die Lungen?
Nennen Sie die wichtigsten Organsysteme.
Beschreiben Sie ihre Funktionen.

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. Zellen mit gleichem Bau _____
2. die Bewegungen des Menschen _____
3. die einzelnen Organe _____
4. seelische Probleme _____
5. mit hoher Geschwindigkeit _____
6. vom Gehirn gesteuerte Zusammenwirken _____

6. Подіайте у пари синоніми.

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. die Nahrung | a) behandeln, bearbeiten |
| 2. erforschen | b) die Krankheit |
| 3. verarbeiten | c) untersuchen |
| 4. versorgen | d) die Kost |
| 5. die Erkrankung | e) versehen |

7. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

der menschliche Körper, die Herzerkrankungen, zusammenarbeiten,
das Abwehrsystem, transportieren, das Harnsystem, die Knochen

8. Подіайте у пари антоніми.

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. wichtig | a. weit |
| 2. selten | b. nützlich |
| 3. eng | c. oft |
| 4. früher | d. unwichtig |
| 5. seelisch | e. spatter |
| 6. schädigende | f. körperlich |

9. Довніть речення.

1. Die Knochen und die Muskeln

- 3 Zum Verdauungssystem gehören
- 3 Das Nervensystem besteht aus
- 1 Das Harnsystem besteht aus
- 3 Das Atemsystem versorgt

10. *Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.*

r f

- ___ ___ 1. Eine Gruppe von Organen, die für eine bestimmte Aufgabe zusammenarbeiten. nennt man "Organsystem"
- ___ ___ 2. Das Abwehrsystem ist ein Organsystem.
- ___ ___ 3. Das Blut bringt den Sauerstoff in den Körper.
- ___ ___ 4. Die Knochen sind durch Bänder miteinander verbunden.
- ___ ___ 5. Das Harnsystem besteht aus Knochen und Muskeln.
- ___ ___ 6. Die Knochen sind durch Gelenke miteinander verbunden.

TEXT

1. *Прочитайте та вивчіть наступні слова.*

untersuchen (te, t)	досліджувати
unterscheiden (unterschied, unterschieden)	розрізняти
die Verbindung	зв'язка
der Knochen	кістка
das Merkmal	ознака
die Wirbelsäule	хребет
der Lendenwirbel	поперечковий хребець
der Kreuzbeinwirbel	хрестоподібний хребець
der Steißbeinwirbel	копчикковий хребець
Das Verdauungssystem	травна система
der Brustkorb	грудна клітка
die Dünndarm	тонка кишка
die Mastdarm	пряма кишка
die Drüse, n	залоза
die Gallenblase	жовчний міхур
die Bauchspeicheldrüse	підшлункова залоза

die Milz	селезінка
der Kehlkopf	гортань
die Luftröhre	трахея
das Gefäßsystem	кровоносна система
der Vorhof	передсердя
das Rückenmark	спинний мозок

2. Перекладіть наступні слова та словосполучення.

das Nervensystem, darstellen, die Zentralorgane, die Lehre, untersuchen, zirkulierender Bewegung, der Gasaustausch, lebensnotwendigen Stoffe, das Gehirn, die Knochen

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Anatomie

Die Anatomie ist die Lehre von der Form und dem Bau des Körpers. Die systematische Anatomie beschreibt den Körper nach seinen verschiedenen Organsystemen. Alle Organe, die einer bestimmten Funktion dienen, werden gemeinsam untersucht. Die Anatomie unterscheidet folgende Organsysteme:

1. Das Bewegungssystem wird von den Muskeln und dem Skelett mit seinen Verbindungen gebildet. Die Knochen vereinigen sich zum Skelett.

Das charakteristische Merkmal der Wirbeltiere ist die Wirbelsäule. Beim Menschen besteht sie aus 33 oder 34 Wirbeln. Man unterscheidet 7 Hals-, 12 Brust-, 5 Lendenwirbel, 5 Kreuzbeinwirbel und 4-5 Steißbeinwirbel.

12 Paar Rippen geben dem Skelett seine typische Gestalt. Die Brustwirbelsäule, die Rippen und das Brustbein bilden den Brustkorb.

Die Knochen werden miteinander durch Gelenke verbunden. Die aktiven Bewegungsorgane des Körpers, die Fähigkeit haben, sich zusammenzuziehen, sind die Muskeln. Man unterscheidet die glatte und quergestreifte Muskulatur.

2. Das Verdauungssystem besteht aus einer großen Anzahl von Organen. Der gesamte Verdauungskanal hat beim Menschen eine Länge von 6-8m. Es gehören dazu die Mundhöhle, der Rachen, die Speiseröhre, der Magen, der Dünndarm, der Dickdarm, Mastdarm. Die großen Drüsen im Bauchinneren sind die Leber, die Gallenblase, die Bauchspeicheldrüse und die Milz.

Der Verdauungsvorgang besteht aus einer mechanischen und einer chemischen Bearbeitung der Nahrungsstoffe.

3. Das Atmungssystem dient dem Gasaustausch und besteht aus folgenden Abschnitten: aus der Nase und der Nasenhöhle, dem Kehlkopf, der Luftröhre, den Bronchien und den beiden Lungen.

1. Das Gefäßsystem. Den Transport lebensnotwendigen Stoffe zwischen den Organen des Körpers ermöglicht das Blutgefäß – und das Lymphgefäßsystem. In den Blutgefäßen kreist das Blut vom Herzen zum Gewebe-Schlagadern (Arterien) – und vom Gewebe zum Herzen – Blutadern (Venen). In den mikroskopisch kleinen Haargefäßen oder Kapillaren findet der Gasaustausch statt. Das Herz hält das Blut in dauernd zirkulierender Bewegung. Es ist ein muskulöses Organ und hat zwei Vorhöfe und zwei Kammern. Das muskuläre Anteil des Herzens ist das Myokard, seine innere Fläche wird durch Herzinnenhaut (Endokard) ausgekleidet, die äußere Fläche des Myokards ist vom Epikard überzogen. Das Herz ist vom Herzbeutel (Perikard) umschlossen.

5. Das Nervensystem stellt ein einheitliches Ganzes dar. Die Zentralorgane sind das Gehirn und das Rückenmark, von den Zentralorganen gehen zur Peripherie des Körpers periphere Nerven. Das Nervensystem setzt sich mikroskopisch zusammen aus Nervenzellen, deren Fortsätzen, den Nervenfasern und den Nervenendigungen. Eine solche Zelle mit ihren Fortsätzen und Endigungen bezeichnet man als Nerveneinheit oder Neuron.

Das menschliche Gehirn wiegt durchschnittlich 1300g und besteht aus grauer und weißer Substanz. Das Gehirn besteht aus 2 Hirnhälften. Jede Hirnhälfte gliedert sich in einzelne Lappen.

1. Дайте відповіді на запитання.

1. Was bedeutet die Anatomie?
2. Was gehört zum Bewegungssystem?
3. Aus wieviel Wirbeln besteht die menschliche Wirbelsäule?
4. Was bildet den Brustkorb?
5. Was gehört zum Verdauungssystem?
6. Aus welchen Abschnitten besteht das Atmungssystem?
7. Was gehört zum Gefäßsystem?
8. Nennen Sie die Zentralorganen des Nervensystems?

2. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. systematische Anatomie _____
2. die glatte und quergestreifte Muskulatur _____
3. der gesamte Verdauungskanal _____
4. periphere Nerven _____
5. das menschliche Gehirn _____

3. Подайте у пари антоніми.

- | | |
|------------|--------------|
| 1. aktiv | a. dick |
| 2. dünn | b. untypisch |
| 3. lang | c. äußere |
| 4. typisch | d. passiv |
| 5. innere | e. kurz |

7. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова .

das Bewegungssystem, der Rachen, die Gallenblase, der Verdauungskanal, das Blut, kreisen, das Myokard, das Gehirn

8. Визначте зайве слово.

1. Brustwirbelsäule – Gehirn – Rippen – Brustbein
2. Nase – Rachen – Speiseröhre – Magen
3. Kehlkopf – Luftröhre – Vorhof – Bronchien
4. Myokard – Blut – Herz – Drüse
5. Gehirn – Nagel – Nervenzelle – Rückenmark

9. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

r *f*

- | | | |
|-----|-----|--|
| ___ | ___ | 1. Die Anatomie ist die Lehre von der Form und dem Bau des Körpers. |
| ___ | ___ | 2. Beim Menschen besteht die Wirbelsäule aus 30 oder 32 Wirbeln. |
| ___ | ___ | 3. Man unterscheidet 7 Hals-, 10 Brust-, 6 Lendenwirbel, 4 Kreuzbeinwirbel und 4-6 Steißbeinwirbel. |
| ___ | ___ | 4. 12 Paar Rippen geben dem Skelett seine typische Gestalt. |
| ___ | ___ | 5. Der gesamte Verdauungskanal hat beim Menschen eine Länge von 10-12 m. |
| ___ | ___ | 6. Der Verdauungsvorgang besteht aus einer mechanischen und einer chemischen Bearbeitung der Nahrungsstoffe. |
| ___ | ___ | 7. Die Zentralorgane sind das Gehirn und das Rückenmark. |
| ___ | ___ | 8. Das menschliche Gehirn wiegt durchschnittlich 1100g und besteht aus grauer und weißer Substanz. |

*1. Прочитайте та письмово перекладіть текст.***Der Mensch – eine chemische Fabrik**

Was ist der Wert eines Menschen schon wissen wir. Sein Charakter, sein Verstand, sein gutes Herz – prächtige Eigenschaften. Aber was uns am Leben erhält, ist ebenso wunderbar. Chemische Vorgänge in unserem Körper. Das Zusammenarbeiten unserer einzelnen Organe funktioniert, so exakt, wie keine chemische Fabrik mit ihren unterschiedlichen Abteilungen. Erst wenn wir krank werden, merken wir, daß es in einem solch komplizierten Apparat auch manchmal Störungen geben kann.

Die Medikamente, die Tropfen, Pillen und Saft, die wir in der Apotheke bekommen, sind nichts anderes als sorgfältig gemischte chemische Präparate, die uns helfen, den durcheinandergerateten chemischen Kreislauf im eigenen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Lungen pumpen Atemluft ein und laden das durchströmende Blut mit Sauerstoff auf. Kohlendioxid wird vom Blut an die Lunge abgegeben und ausgeatmet.

Das Herz pumpt das Blut durch den Organismus: Auf dem Hinweg sind es die Arterien, auf dem Rückweg die Venen. Die Nieren "filtrieren" das Blut: Sie nehmen Abfallstoffe auf und leiten sie als Urin nach draußen.

Körperzellen "verbrennen" die Nahrungstoffe und gewinnen so Energie beispielsweise zum Bewegen der Muskeln. Dabei wird Sauerstoff verbraucht. Kohlendioxid als Abfallprodukt wird vom Blut abtransportiert.

Magen und Darm verdauen die Speisen. Sie lösen die Nahrungstoffe heraus und geben sie an die Körperzellen weiter. Überschuß wird als Fett angelagert – eine Vorsorge des Körpers für knappe Zeiten.

Die Leber ist das vielseitigste Organ des Körpers. Sie produziert Galle, die zum Verdauen wichtig ist. Außerdem entgiftet sie das Blut, indem sie Chemikalien und Drogen herausfiltert und verarbeitet; andere chemische Stoffe, die der Körper braucht, werden von ihr erzeugt.

KAPITEL III. SYSTEME DES MENSCHLICHEN ORGANISMUS

3.1. Muskel-Skelett System

TEXT A

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

gliedern (te, t)	розділяти
der Rumpf, (ü)e	тулуб, корпус
die Gliedmaßen <i>pl</i>	кінцівки
der Schadel - s	череп
der Schutz - (ü) e	захист
der Schultergürtel	плечовий пояс
der Beckengürtel	тазова кістка
der Unterarm	передпліччя
der Oberarm	плече до ліктя
der Oberschenkel	бедро
der Unterschenkel	гомілка
ermöglichen (te, t)	робити можливим
sich vereinigen (te, t)	об'єднуватись
das Fettgewebe	жирова тканина
das Knochenmark	кістковий мозок
vorhanden <i>adj</i>	наявний
starr <i>adj</i>	нерухомий
jeweilig <i>adj</i>	відповідний
der Stützpfiler	захисна опора
federnd <i>adj</i>	пружний
belastet	загружений
das Steißbein	копчик
die Lende	поясниця
der Daumen	великий палець
der Röhrenknochen	трубчаста кістка
flachenhaft <i>adj</i>	плоский
der Faserknorpel	хрящові волокна

2. Перекладіть наступні слова.

entsprechend, unterteilen, enthalten, die Bewegung, die Gesamtheit, der Hauptabschnitt, der Teil, tatsächlich, die Schutzkapsel, die Embryonalentwicklung, beweglich, verbinden, die Alterserscheinungen, gewölbte Stütze

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Das Skelett des menschlichen Körpers

Den Körper des Menschen gliedert man in *Kopf, Rumpf und Gliedmaßen* (*Arme, Beine*). Wie die Wirbeltiere besitzt auch der Mensch ein inneres **Stützsystem** aus **Knochen**, das in seiner Gesamtheit als **Skelett** bezeichnet wird. Das **Skelett** besteht, der Körpergliederung entsprechend, aus drei Hauptabschnitten:

- **Kopfskelett** oder **Schädel**, unterteilt in **Hirnschädel** und **Gesichtsschädel**,
- **Rumpfskelett** mit den Teilen **Wirbelsäule** und **Brustkorb**,
- **Gliedmaßenskelett** mit den Teilen **Schultergürtel**, **Beckengürtel**,
- **Armskelett** (Ober-, Unterarm-, Handknochen) und **Beinskelett** (Oberschenkel-, Unterschenkel- und Fußknochen). Das menschliche Skelett wird aus etwa 220 Knochen gebildet.

Alle Knochen vereinigen sich zum Skelett. Das Skelett dient dem Körper als Stütze, den inneren Organen als Schutz und ermöglicht die Bewegung des Körpers.

Die Knochen enthalten in ihrem Innern das Knochenmark. Das Knochenmark bildet beim Säugling und Kleinkind rote und weiße **Blutzellen**. Beim Erwachsenen ist rotes Knochenmark in den Knochen des **Rumpfes** vorhanden, in den Knochen der Gliedmaßen befindet sich **Fettgewebe**, das gelbe Knochenmark.

Tatsächlich sind die über 200 Knochen des menschlichen **Skeletts** die Hauptstütze unseres Körpers. Die **Knochen** bilden aber kein starres Gerüst; denn viele Knochen sind durch Gelenke beweglich miteinander verbunden. Außerdem haben sie eine sehr unterschiedliche Form und Größe. Das hängt mit ihrer Lage im Körper und mit ihrer jeweiligen Aufgabe (**Funktion**) zusammen. Die lang gestreckten stabförmigen Röhrenknochen beispielsweise funktionieren als bewegliche Stützpfiler, insbesondere für die **Arme** und **Beine**. Dagegen sind die Plattenknochen funktionieren als Schutzkapsel, zum Beispiel die Schädelknochen für das Gehirn, oder als **Stutzschale**, zum Beispiel die Beckenknochen für die Bauchorgane.

Zu den kurzen Knochen gehören die 33 **Wirbelknochen**. Sie sind zu einer doppelt-S-förmigen Wirbelsäule angeordnet. Die **Wirbelsäule** ist die federnde Hauptstütze unseres Körpers. Sie wird in mehrere Teilabschnitte gegliedert: Hals-, Brust-, Lenden-, und Steißbeinregion. Am beweglichsten ist die Wirbelsäule in der Hals- und in der Lendenregion. Hier ist sie aber auch am stärksten belastet und durch falsche Körperhaltung, **Unfälle** oder Alterserscheinungen am meisten gefährdet.

Aus zahlreichen und verschieden geformten Knochen besteht das Skelett unserer Füße und Hände. Beim **Handskelett** sind 27 Knochen sehr beweglich miteinander verbunden; am beweglichsten ist der Daumen. Dadurch kann der Mensch mit seinen Händen vielfältige Arbeitstätigkeiten ausführen. Beim **Fußskelett** bilden 26 Knochen die gewölbte Stütze des Körpers für das Stehen, Gehen und Laufen.

Die platten Knochen des Schädels sowie ein Teil der Gesichtsknochen bilden sich während der Embryonalzeit aus dem Bindegewebe des Kopfes. Alle übrigen Knochen des Skeletts werden während der Embryonalentwicklung als Knorpelstücke angelegt und nach Abbau des Knorpels durch Knochen ersetzt.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Wozu dient das Skelett?
2. Wo bilden sich rote und weiße Blutzellen beim Säugling?
3. Wo ist rotes Knochenmark beim Erwachsenen vorhanden?
4. Welche platten Knochen kennen Sie?
5. Welche Knochen enthalten in ihrem Innern kein Knochenmark?
6. Welche lufthaltigen Knochen kennen Sie?
7. Welche Knochen bilden sich während der Embryonalzeit aus dem Bindegewebe, des Kopfes?
8. Wie viel Knochen sind in den Gelenken verbunden?

5. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. gliedern | a. der Körper |
| 2. der Rumpf | b. klassifizieren, teilen |
| 3. Kopfskelett | c. der Teil |
| 4. die Aufgabe | d. Schadel |
| 5. der Abschnitt | e. die Unfälle |
| 6. ausführen | f. die Funktion |
| 7. die Verletzungen | h. erledigen, machen |

6. Поєднайте у пари антоніми.

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. beweglich | a. einseitig |
| 2. inner | b. unbeweglich |
| 3. stark | c. einzig |
| 4. vielfältig | d. äußerlich |
| 5. gefährlich | e. schwach |
| 6. zahlreich | f. nützlich |

7. Визначте зайве слово.

1. Kopfskelett – Hirnschadel – Gesichtsschadel – Fußskelett
2. Armskelett – Oberknochen- Bindegewebe – Unterarmknochen
3. Kopf- Unfälle – Rumpf – Gliedmaßen
4. stehen – laufen – schlafen – gehen
5. Oberschenkel – Handskelett – Unterschenkel – Fußknochen

8. Напишіть правильно слова в дужках та поставте їх у відповідній особі.

1. Der Knochen _____ in seinem Innern das Knochenmark. (*nhataleten*)
2. Das Becken _____ die Last des Rumpfes. (*entagr*)
3. Der Assistent _____ dem Studenten einen Schadel. (*egben*)
4. Der Student _____ den Schadel des Menschen. (*hneemn*)
5. Das Band _____ zwei Knochenteile zusammen. (*nhatale*)

9. Побудуйте запитальні речення.

1. enthalten, was, der Knochen, in seinem Innern? 2. sich befinden, wo, Fettgewebe? 3. sein, welche, lange Röhrenknochen, Knochen? 4. kurze Röhrenknochen, welche, sein, Knochen? 5. sich bilden, die platten Knochen, wann, des Schadels?

10. Опишіть скелет людини за допомогою малюнка.

(див. мал. 1, стор. 131)

11. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Скелет служить захистом внутрішнім органам. Він служить опорою для тіла.
2. Кістка містить кістковий мозок.
3. У кістках міститься червоний кістковий мозок.
4. У кістках кінцівок міститься жовтий кістковий мозок.
5. Більшість кісток тіла людини формуються під час ембріонального періоду.

12. Побудуйте з поданих частин речення.

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Meine Oma hat | a) Vorträge. |
| 2. Im Wartezimmer lesen | b) häufig Herzschmerzen. |
| 3. Die Assistenten | c) sind klein. |
| 4. Die Dozenten halten | d) die Patientinnen Zeitungen. |
| 5. Die Wirbel | e) erklären uns: das sind Knochen, Knorpel, Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen. |

TEXT B

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

trotzdem	незважаючи на це
das Bindegewebe	сполучна тканина
die Festigkeit	міцність
gering <i>adj</i>	незначний
das Gelenk, e	суглоб
die Gelenkfläche, -n	поверхня суглоба
der Knorpel –s	хрящ
umhüllen (te,t)	обволікати, оточувати
schleimig <i>adj</i>	слизовий, клейкий
die Reibung, -en	тертя
vermindern (te,t)	зменшувати
das Faserbündel	пучок волокон
die Berührungsfläche, -n	поверхня дотику
überziehen (o,o)	обтягувати, покривати
der Knorpel	хрящ
nach Anforderung	відповідно до вимоги
das Perichondrium	охрястя
das schützende Polster	захисна оболонка, подушка
allmählich <i>adj</i>	поступово

2. Перекладіть наступні слова.

kraftig, das Gusseisen, wiegen, einlagern, kreuzweise, abfangen, schließlich, die Berührungsfläche

3. Прочитайте та перекладіть текст, дайте йому заголовок.

Doppelt so hart wie Granit und nicht weniger kraftig als Gußeisen ist das kompakte Material eines menschlichen Knochens. Trotzdem wiegt er nicht viel: Das menschliche Skelett macht nur etwa zwölf Prozent des gesamten Körpergewichts aus.

Die Knochen eines fünfzig Kilogramm schweren Menschen wiegen also nur etwa sechs Kilogramm. Knochen sind lebendige Substanz: Zellgewebe. In dieses Bindegewebe ist Kalzium eingelagert, das den Knochen ihre hohe Festigkeit gibt, so daß sie die lebenswichtigen Körperorgane schützen und stabilisieren können.

Die einzelnen Bestandteile des Knochens sind Wasser (ca. 25 Prozent), organische Stoffe (hauptsächlich das Protein Ossium) und schließlich anorganische Mineralien: Kalzium, Phosphor, Magnesium sowie in geringen Mengen Eisen, Kalium, Natrium, Chlor und Fluor.

Gelenke

Gelenke sind die Verbindungsstellen zwischen den Knochen, die unseren Körper beweglich machen. Die Gelenkflächen sind von glattem Knorpel umhüllt.

Größere Gelenke enthalten zusätzlich eine schleimige Flüssigkeit (Synovia), die die Reibung an den Berührungsfächen vermindert und ihre Beweglichkeit erhöht. Der Mensch hat insgesamt über hundert Gelenke.

Bänder

Die an der Knochenhaut befestigten Bänder bestehen vorwiegend aus den Proteinen Kollagen und Elastin. Bänder sind Faserbündel, die längs oder kreuz-weise verlaufen. Sie verbinden die Knochen miteinander, indem sie die Gelenkstellen überziehen und geben den Gelenken dadurch Stabilität. Die Bänder halten auch innere Organe wie zum Beispiel die Leber in der richtigen Lage.

Knorpel

Knorpel ist ein glattes, gefäßloses Gewebe, das Gelenke und Skelettstellen überzieht. Sie müssen elastisch und gleichzeitig stabil sein, damit Stöße abgefangen werden können. Der Knorpel hat dabei die Funktion eines schützenden Polsters. Das embryonale Skelett besteht noch vollständig aus Knorpel, der später durch Kalziumeinlagerung zu Knochen wird. Je nach Anforderung sind die Knorpel verschieden zusammengesetzt. Ihre Nährstoffe erhalten sie aus dem umliegenden Gewebe, dem Perichondrium, das ganz allmählich in Knorpelgewebe übergeht. Man unterscheidet drei Knorpelarten: hyaline Knorpel, Faserknorpel und elastische Knorpel.

4. Поставте 10 запитань до тексту.

5. Випишіть 10 ключових слів.

6. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. Die lebenswichtigen Körperorgane _____
2. Die Funktion eines schützenden Polsters _____
3. Die Verbindungsstellen zwischen den Knochen _____
4. Kompakte Material eines menschlichen Knochens _____
5. Gefäßloses Gewebe, das Gelenke und Skelettstellen überziehen _____

7. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Зв'язки з'єднують кістки між собою. _____
2. Вони повинні бути еластичними і одночасно стабільними. _____
3. Вода складає 25 відсотків кістки. _____
4. Скелет ембріона складається повністю з хрящів. _____
5. Людський організм складається більш ніж зі ста суглобів. _____

8. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 1. glatt | a. fest, kompakt |
| 2. hart | b. ganz |
| 3. standfest | c. biegsam |
| 4. elastisch | d. stabill |
| 5. paralell, zu gleicher Zeit | e. eben |
| 6. vollständig | f. gleichzeitig |

9. Поєднайте у пари антоніми.

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. lebendig | a. vergrößern |
| 2. vermindern | b. fruher |
| 3. organische | c. tot |
| 4. schwer | d. falsch |
| 5. richtig | e. leicht |
| 6. später | f. anorganische |

10. Доповніть речення поданими словами.

das zentrale Element; den Körper kein Knochenmark; passivem Bewegungssystem; bewegen

1. Die lufthaltigen Knochen enthalten in ihrem Innern _____.
2. Diese Gelenke lassen sich kaum oder gar nicht _____.
3. Entsprechend wird zwischen aktivem und _____ unterschieden.
4. Die Knochen bilden ein stabiles inneres Gerüst, das _____ stützt und ihn im Zusammenwirken mit den Muskeln formt.
5. Die Wirbelsäule ist _____ im Skelettsystem.

TEXT C

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

ausstrecken (te, t)	втягувати
anwinkeln (te, t)	згинати
klappig <i>adj</i>	рихлий
die Sehne - (n)	сухожилля
zusammenziehen (o, o)	стягуватись, скорочуватись
auseinander <i>adv</i>	один від одного
abwechselnd <i>adv</i>	по черзі, поперемінно
erfordern (te, t)	вимагати
die Stirnrunzeln	морщення чола
sich beteiligen an (<i>Dat</i>) (te, t)	брати участь у

2. Прочитайте та перекладіть текст.

Muskulatur des Menschen

In einem Körper gibt es etwa 600 bis 650 Muskeln.

Wenn du in die Luft springst, deinen Arm ausstreckst oder den kleinen Finger anwinkelst ist das immer, ganz klar, Muskelarbeit! Muskeln bringen Bewegung in deinen Körper, ohne sie wäre dein Skelett ein klappriges Knochengerüst. Deine Muskeln sind mit Sehnen fest mit den Knochen verbunden.

Das sieht man zum Beispiel am Oberarm: Wenn du deinen Arm hochhebst, wird der Oberarmknochen hoch gezogen und die Muskeln ziehen sich zusammen. Und wie bekommst du deinen Arm wieder herunter? Muskeln bewegen sich immer nur in eine Richtung. Das heißt, sie können sich nur zusammenziehen, damit ein Muskel sich wieder streckt, braucht man

einen zweiten Muskel, der ihn auseinander zieht. Jeder Muskel hat also einen "Gegenspieler" – an deinem Oberarmknochen ziehen somit abwechselnd zwei Muskeln. Der zweite Muskel, also der Gegenspieler, zieht sich zusammen.

Wusstest du, dass der kleinste Muskel sich im Ohr befindet? Die Augenmuskeln bewegen sich über hunderttausendmal am Tag. Zum Stirnrunzeln sind über vierzig Muskeln erforderlich, zum Lacheln dagegen nur siebzehn.

Immer sind die Sinnesorgane, die Nerven und das Gehirn daran beteiligt, wenn wir unsere Muskeln betätigen. Das Gehirn reagiert auf Sinneseindrücke und gibt entsprechend Anweisungen, wie wir unsere Muskeln einsetzen müssen.

Insgesamt machen alle Muskeln, die wir haben, vierzig Prozent des Körpergewichts aus und sind damit viel schwerer als das Skelett mit zwölf Prozent.

(дуб. мал. 2, стор. 132)

1. Kopfhalter (-nicker) Kopfwender
- 2 Kapuzenmuskel
- 3 Deltamuskel
- 4 Großer Brustmuskel
- 5 Armspeichenmuskel
- 6 Speichenbeuger
- 7 Ellenbeuger
- 8 Hohlhandmuskel
- 9 Gemeinsamer Fingerbeuger
- 10 Runder Einwärtswender
- 11 Zweiköpfiger Armmuskel
- 12 Dreiköpfiger Vorderarmstrecker
- 13 Ellenstrecker
- 14 Gemeinsamer Fingerstrecker
- 15 Langer Speichenstrecker
- 16 Tiefer Armbeuger
- 17 Breiter Rückenmuskel
- 18 Sagemuskel
- 19 Außerer schräger Bauchmuskel
- 14 Gemeinsamer Fingerstrecker
- 15 Langer Speichenstrecker
- 16 Tiefer Armbeuger
- 17 Breiter Rückenmuskel
- 18 Sagemuskel

- 19 Außerer schräger Bauchmuskel
- 20 Gerader Bauchmuskel
- 21 Bindenspanner
- 22 Schambeinmuskel
- 23 Langer Anzieher
- 24 Dreiköpfiger Unterschenkelstrecker
- 25 Schlanker Muskel
- 26 Schneidermuskel
- 27 Innerer Schenkelmuskel
- 28 Kniescheibe
- 29 Vorderer Schienbeinmuskel
- 30 Zwillingswadenmuskel
- 31 Schollenmuskel

3. Дайте відповіді на запитання.

1. Wie viel Muskeln gibt es in einem Körper?
2. Welche Rolle spielen Muskeln in unserem Körper?
3. Wo befindet sich der kleinste Muskel?
4. Wie viel Mal am Tag bewegen sich die Augenmuskeln?
5. Wie viel Muskeln braucht man zum Lächeln?
6. Wie schwer sind die Muskeln?
7. Welche Arten von Muskeln kennen Sie?

4. Подіайте у пари синоніми.

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1. die Aktion | a. sich bewegen |
| 2. der Knochengerüst | b. die Tätigkeit |
| 3. in Bewegung bringen | c. aufziehen |
| 4. arbeiten | d. das Skelett |
| 5. hochheben | e. betätigen |

Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. М'язи становлять 40 відсотків загальної маси тіла.
2. В людському тілі знаходяться близько 650 м'язів.
3. Найменший м'яз знаходиться у вусі. _____
4. М'язи рухаються лише в одному напрямку. _____
5. Наш мозок керує роботою м'язів. _____

6. Перекладіть наступні типи м'язів.

1. Brustmuskulatur _____
2. Bauchmuskulatur _____
3. Rückenmuskulatur _____
4. Armmuskulatur _____
5. Beinmuskulatur _____

7. Визначте які з поданих м'язів до якого типу мускулатури належать.

der seitliche Unterschenkelmuskel, der Oberschenkelstreckmuskel, der Fingerstrecker-Muskel, der Bizeps-Muskel, der Brachialis-Muskel

8. Доповніть речення поданими словами.

das Ohr, schreibt, arbeitet, groß, ein Professor, ist, der Kranke, schon; fest; kommt

1. Die Ärztin _____ eine Krankheitsgeschichte.
2. Das Krankenhaus ist _____.
3. Der Arzt _____ bald.
4. Den Lehrstuhl leitet _____
5. Dieser Student _____ als Pfleger.
6. Das Mädchen ist _____ gesund.
7. Der Mann _____ krank.
8. _____ hat Husten.
9. Es schmerzt ihr _____ und das Auge.
10. Der Schadel ist _____.

TEXT D

1. Прочитайте та перекладіть письмово текст.

Arten von Muskeln

Man unterscheidet drei Arten von Muskeln: die willkürliche, quergestreifte Muskulatur (Skelettmuskulatur), die unwillkürliche, glatte Muskulatur und den Herzmuskel als eine Mischform zwischen diesen beiden Arten.

Skelettmuskulatur. Die meisten Muskeln sind durch Sehnen mit Knochen verbunden und ermöglichen deren Bewegung. Sie heißen *Skelettmuskeln oder quergestreifte Muskeln*. Dabei handelt es sich um Faserbündel, die aus einander überlappenden Proteinfäden bestehen. Die Muskelfasern reagieren auf Signale, die sie über die Nerven vom Gehirn zugesandt bekommen. Sie ziehen sich zusammen und erzeugen dadurch Bewegung.

Die Skelettmuskulatur (willkürliche Muskulatur) macht einen beträchtlichen Teil des Körpergewichts aus: beim Mann etwa 40 Prozent und bei einer Frau ungefähr 23 Prozent. Im Unterschied zur Herzmuskulatur und zur sogenannten glatten Muskulatur wird die Skelettmuskulatur als willkürlich bezeichnet, weil sie von uns bewußt gesteuert werden kann.

Die insgesamt über 600 Skelettmuskeln setzen direkt oder indirekt am Knochen an. Als entgegengesetzte Paare arbeiten sie im Dienste sämtlicher Bewegungen, die wir ausführen, bis hin zum Wimpernzucken.

Die für die Muskelkontraktionen benötigte Energie ist ein Resultat der mechanischen Reaktion von aufgenommener Nahrung und eingeatmetem Sauerstoff.

Glatte Muskulatur. Die glatte Muskulatur der Eingeweide arbeitet unwillkürlich, unterliegt also nicht unserer Steuerung. Sie verursacht beispielsweise die Darmbewegungen, die bei der Verdauung der Nahrung eine Rolle spielen. Die glatte Muskulatur besteht aus langen, spindelartigen Zellen, die locker angeordnet sind und sie dadurch beweglich machen. Diesem Zweck dienen auch kleinste Eiweißfasern, die in den Zellen eingelagert sind: Aktin- und Myosinfilamente.

Herzmuskulatur. Der Herzmuskel (Myocard) arbeitet unwillkürlich, also ohne unser bewußtes Zutun. Er zieht sich ungefähr 70mal in der Minute zusammen.

Wie die willkürliche Muskulatur besteht auch dieser Muskel aus quergestreiften Muskelfaserbündeln, die hier aber kreuzweise angeordnet sind.

Durch diese Mischung von Eigenschaften beider Muskelarten besitzt das Herz seine einmalige Ausdauer und Kraft. Es arbeitet unter der Kontrolle des autonomen Nervensystems.

3.2. ERKRANKUNGEN DER WIRBELSAULE

TEXT A

1. Прочитайте та висвітліть наступні слова.

die Wirbelsäule	хребет
das Blutgefäß	кровоносна судина
hindurchtreten (a, e)	проникати
das Brustbein	грудна клітка
die Rippe	ребро
das Becken	таз
die Lebensvorgänge	життєві процеси, фізіологія
die Fehllhaltung	неправильна осанка
die Überlastung	перевантаження
zurückführen (te, t)	призводити
beeinträchtigen (te, t)	шкодити, завдавати шкоду
die Biegsamkeit	гнучкість
fördern (te, t)	спричиняти
die Biegung	згинання
die Verbiegung	деформація, викривлення
die Abweichungen	відхилення
das Gefüge	структура
der Mangel	нестача, дефіцит
die Tragfähigkeit	нагрузка
herabsetzen (te, t)	знижувати
die Schädigung vermeiden	уникнути ушкодження
die Schiefhaltung	косе положення
die Zweifelsfällen	сумнівні випадки
den Zustand beurteilen	оцінювати стан
die Ursache	причина
die Behandlung	лікування
abschließend <i>adv</i>	вкінці, на завершення
das Vorbeugen	попередження, профілактика
wirkungsvoll <i>adj</i>	ефективний, дієвий

2. Перекладіть наступні слова.

der Halt, feststellen, einseitig, der Ausgleich, fördern, die Störungen, angeboren sein, das Wachstum, entzündlich, die Schädigung, zweckmäßig, die Therapie einleiten

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Wirbelsäuleerkrankungen

Die Wirbelsäule mit ihren festen Bandern und Muskeln gibt dem menschlichen Körper Halt. Sie bildet zusammen mit den Rippen, das Brustbein und dem knöchernen Becken einen natürlichen Stützapparat. Aber die Wirbelsäule hat nicht nur diese Aufgaben. Sie ist für viele Lebensvorgänge verantwortlich.

Die meisten Wirbelsäulenerkrankungen entstehen durch Fehlhaltungen und einseitige Überlastung. Wer beispielsweise lange Zeit am Schreibtisch sitzt, schwächen die Muskel und Bänder, sowie entstehen Störungen der Funktionen der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte.

Die Verbiegung der Wirbelsäule und Abweichungen von der normalen Biegung können angeboren sein oder sich erst während des Wachstums entwickeln. Die Ursachen sind verschieden. Überlastungen, entzündliche Veränderungen und eine nicht korrigierte Fehlhaltung schwächen das Gefüge dieses so wichtigen Organs. Mangel an Vitamin A und C setzt die Tragfähigkeit der Wirbel herab.

Prophylaktisch kann man zu Hause vieles tun, um eine derartige Schädigung zu vermeiden. So ist es zweckmäßig, die Kinder regelmäßig von hinten und von vorn aufmerksam zu betrachten, um eine Verbiegung der Wirbelsäule zu erkennen.

Wenn man zu Hause eine Schiefhaltung erkannt hat, wende man sich an einen Orthopäden. Er beurteilt den Zustand und einleitet eine gezielte Therapie. Die Behandlung der Wirbelsäulenverbiegung richtet sich nach den Ursachen der Erkrankung.

Solche Behandlung braucht viel Geduld und Energie, um Erfolg zu bringen. Je früher man Haltungsschwache mit geeigneten Maßnahmen bekämpft, um so größer sind die Erfolge. Aber das Vorbeugen ist besser als Heilen. Und eine Krankheit kann man so wirkungsvoller behandeln, je frühzeitiger man damit beginnt.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Welche Funktion hat die Wirbelsäule?
2. Warum entstehen die meisten Wirbelsäulenerkrankungen?
3. Welche Ursachen der Verbiegung der Wirbelsäule gibt es?

4. Wer beurteilt den Zustand den Patienten?

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. den natürlichen Stützapparat _____
2. die einseitige Überlastung _____
3. das elastische Organ _____
4. die entzündlichen Veränderungen _____
5. die Verbiegung der Wirbelsäule _____
6. die gezielte Therapie _____
7. die Krankheit behandeln _____

6. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. die Behandlung | a. die Schiefhaltung |
| 2. feststellen | b. das Heilen |
| 3. die Verbiegung | c. festlegen |
| 4. beginnen | d. die Krankheit |
| 5. die Erkrankung | e. anfangen |

7. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

die Wirbelsäule, die Wirbelsäulenerkrankungen, sich entwickeln, der Orthopäde, die Haltungsschwache, das Vorbeugen

8. Поєднайте у пари антоніми.

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. wirkungsvoll | a. unregelmäßig |
| 2. die Fehllhaltung | b. der Überfluss |
| 3. bekleidet sein | c. die richtige Haltung |
| 4. der Mangel | d. wirkungslos |
| 5. regelmäßig | e. unbekleidet sein |

9. Перекладіть подані словосполучення німецькою мовою.

1. утворювати природній захисний апарат _____
2. захворювання хребта _____
3. деформація хребта _____
4. уважно оглядати _____
5. причини захворювань _____

10. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

r f

- ___ 1. Die knöcherne Wirbelsäule mit ihren festen Bandern und Muskeln gibt dem menschlichen Körper kein Halt.
- ___ 2. Die meisten Wirbelsäulenerkrankungen sind auf Fehlhaltungen und einseitige Überlastung zurückzuführen.
- ___ 3. Der Überfluss an Vitamin A und C setzt die Tragfähigkeit der Wirbel herab.
- ___ 4. Prophylaktisch kann man im Hof vieles tun, um eine derartige Schädigung zu vermeiden.
- ___ 5. Die Behandlung der Wirbelsäulenverbiegung richtet sich nach den Ursachen der Erkrankung.
- ___ 6. Je später man Haltungsschwache mit geeigneten Maßnahmen bekämpft, um so größer sind die Erfolge.

TEXT B

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

flexibel <i>adj</i>	гнучкий
die Wirbelkörper	хребці
die Lendenwirbelsäule	поперековий відділ хребта
der Faserknorpel	волокнистий хрящ
der Stossdämpfer	амортизатор
entspringen (entsprang, entsprungen)	виникати, виходити
das Wirbelbogen	хребцева дуга
der Rückenmark	спинний мозок
umschließen (umschloss, umschlossen)	оточувати
die Gelenkfortsätze	суглобні закінчення
Kontakt aufnehmen	контактувати
empfindlich <i>adj</i>	чутливий
der Spinalnerv	спинний нерв
Üblich <i>adv</i>	звичайний, типовий

die Nervenkompression	здавнення нерва
Schaden nehmen	зазнати ушкоджень, уражень
sich vorwolben <i>vt</i>	прогинатися, закруглятися
gallertartig <i>adj</i>	драглистий
der Kern	ядро
austrreten (tritt aus, ausgetreten)	виходити за межі
das Vorfall	випадання
beeinträchtigen	пошкоджувати, вражати
die Lahmung	параліч
die Gelenkarthrose	артроз
der Gelenkknorpel	суглобовий хрящ
aufbrauchen <i>vt</i>	використовувати, вичерпувати
rissig <i>adj</i>	потрісканий, рваний
uneben <i>adj</i>	не гладкий, нерівний
die Wucherung	розростання
reiben <i>vi</i>	натирати

2. Перекладіть наступні слова.

die Stabilität, zylinderförmig, die Bandscheibe, der Ring, der Zwischenwirbelraum

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Drei übliche Erkrankungen der Wirbelsäule.

Unsere Wirbelsäule soll stabil und zugleich flexibel sein. Damit die Wirbelsäule diese Aufgaben erfüllen kann, besteht sie aus 33 Wirbelkörpern. Die folgende Abbildung zeigt eine schematische Darstellung der Lendenwirbelsäule. Die Wirbel bestehen aus einem zylinderförmigen Wirbelkörper. Der Wirbelkörper ist durch Bandscheiben von den Wirbeln getrennt. Diese Zwischenwirbelscheiben bestehen aus einem Ring aus Faserknorpel, der als Stoßdämpfer dient. Nach hinten entspringt aus den Wirbelkörpern jeweils ein Wirbelbogen, der das Rückenmark umschließt. Hier befinden sich auch Gelenkfortsätze, die mit benachbarten Wirbeln Kontakt aufnehmen.

(див. мал.3, стор. 133)

Das empfindliche Rückenmark ist in einem gebildeten Kanal gut vor Verletzungen geschützt. Aus dem Rückenmarkskanal entspringen die Spinalnerven. Diese Nerven sind für Störungen an der Wirbelsäule besonders

empfindlich. Die folgenden Ausschnitte zeigen **drei übliche Erkrankungen der Wirbelsäule.**

(див. мал. 4, стор. 133)

Bei einer **Nervenkompression** drückt Bandscheibengewebe gegen den Nerv. Nach Verletzungen oder Erkrankungen der Bandscheiben kann ihr Ring aus Faserknorpel Schaden nehmen. Wölbt er sich zum Rückenmarkskanal hin vor, spricht man von einer Bandscheibenvorwölbung. Tritt der gallerartige Kern aus und drückt auf das Rückenmark, liegt ein so genannter Bandscheibenvorfall vor. Dabei wird der betroffene Nerv durch den Druck beeinträchtigt. Als Folge können die Lahmungen sein.

(див. мал. 5, стор. 134)

Eine weitere häufige Erkrankung der Wirbelsäule ist die **Gelenkarthrose**. Bei dieser schmerzhaften Veränderung ist der Gelenkknorpel stellenweise aufgebraucht, wird rissig und uneben. Kleine Wucherungen können gegen den Nerv drücken. Die Arthrose ist meist eine natürliche Verschleißerscheinung im Alter. Doch auch jüngere Menschen können betroffen sein, etwa nach Verletzungen oder Entzündungen der Gelenke.

(див. мал. 6, стор. 134)

Auch **Bandscheibenverschleiß** ohne Vorfall oder Vorwölbung kann Schmerzen verursachen. Wenn die Bandscheibe ihre Form verliert, nimmt auch ihre dämpfende Wirkung ab. Der Zwischenwirbelraum wird stark verengt, die Wirbelkörper können sogar aufeinander reiben. Darunter kann auch der austretende Nerv leiden.

4. Дайте відповіді на запитання до тексту.

1. Aus wieviel Wirbelkörpern besteht die Wirbelsäule?
2. Wo befindet sich das empfindliche Rückenmark?
3. Was passiert bei einer Nervenkompression?
4. Was bedeutet die Gelenkarthrose?
5. Was passiert bei einem Bandscheibenverschleiß?

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. zylinderförmigen Wirbelkörper _____
2. benachbarte Wirbel _____
3. das empfindliche Rückenmark _____

4. die schmerzhaftige Veränderung _____
 5. der austretende Nerv _____
 6. häufige Erkrankung _____

6. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. die Erkrankung | a. schaden |
| 2. umschließen | b. kontaktieren |
| 3. verursachen | c. umgeben |
| 4. beeinträchtigen | d. die Krankheit |
| 5. Kontakt aufnehmen | e. hervorrufen |

7. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

die Wirbelsäule, der Faserknorpel, die Lahmungen, betroffen sein, die Bandscheibe

8. Поєднайте у пари антоніми.

- | | |
|--------------|---------------|
| 1) austreten | a) schlecht |
| 2) gut | b) unflexibel |
| 3) uneben | c) eintreten |
| 4) flexibel | d) eben |

9. Перекладіть подані словосполучення німецькою мовою.

1. щоденні вимоги _____
 2. драглисте ядро _____
 3. уражений нерв _____
 4. запалення суглобів _____
 5. спричиняти біль _____

10. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

r f

- _____ 1. Die Wirbelsäule besteht aus 32 Wirbelkörpern.
 _____ 2. Die Wirbel bestehen aus keinem zylinderförmigen Wirbelkörper, der durch Bandscheiben von den benachbarten Wirbeln getrennt ist.
 _____ 3. Das empfindliche Rückenmark ist in einem gebildeten Kanal schlecht vor Verletzungen geschützt.

- ___ 4. Die Nerven sind für Störungen an der Wirbelsäule besonders empfindlich.
- ___ 5. Die Arthrose ist meist eine natürliche Verschleißerscheinung in der Jugend.
- ___ 6. Der Zwischenwirbelraum wird stark verengt, die Wirbelkörper können sogar aufeinander reiben.

TEXT C

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

die Versteifung	нерухомість
das Leiden	хвороба
eingehend <i>adj</i>	детально
der Leitsymptom	головний симптом
die Steifheit	міцність, твердість
die Bewegungseinschränkung	обмеження у русі
fortschreitend <i>adj</i>	прогресивний
ausgehen (ging aus, ausgegangen)	походити
das Zwischenhirn	проміжний мозок
vorwiegend	переважно
betreffen (a, e)	уражати
gekrümmt <i>adj</i>	зігнутий
vorwärtsbewegen sich	рухатися вперед
drehen <i>vi</i>	повертати
die Verknöcherung, en	закостеніння
gestört <i>part</i>	нарушений
gelingen (a, u)	вдаватися
klagen (te, t)	скаржитися
schreiten (schritt, geschritten)	крокувати
die Lageveränderung, en	зміна положення
entscheidend	вирішальний
die Übungen ausführen	виконувати вправи
die Entzündung eindämmen	локалізувати запалення
leistungsfähig <i>adj</i>	ефективний
konsequent <i>adj</i>	послідовний
die Durchführung	проведення
eindämmen (te, t)	заспокоювати, зменшувати
geeignet sein	підходити

2. Перекладіть наступні слова.

die Ursachen, wahrscheinlich, degenerative Veränderungen, unsicheren Schritten, das Röntgenbild, der Allgemeinzustand, mobilisieren, die Atemgymnastik, der Versteifungsprozess

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Bechterewsche Krankheit

Die Bechterewsche Krankheit – die Wirbelsäulenversteifung – gehört zu den Erkrankungen des Skelettsystems. Diese Krankheit trägt, genauer gesagt, die Bezeichnung Bechterew-Strümpellsche Krankheit.

Neben dem deutschen Internisten Strümpell war es vor allem der berühmte russische Psychiater und Neurologe Wladimir Bechterew. Er beschäftigte sich eingehend mit diesem Leiden. Er beschrieb als erster das Leitsymptom, die Steifheit der Wirbelsäule. Die Ursachen der fortschreitenden Bewegungseinschränkung sind auch heute noch nicht gänzlich aufgeklärt. Sie geht von einer rheumatischen Entzündung aus oder kann als Folge einer Erkrankung des Zwischenhirns auftreten.

Die Bechterewsche Krankheit ist degenerative Veränderungen, von denen vorwiegend Männer im 3 und 4. Lebensjahrzehnt betroffen werden. Man erkennt den Bechterew-Kranken schon an seiner falschen Haltung (nach vorn gekrümmten Rücken). Der Blick ist zur Erde gerichtet, und nur mit unsicheren Schritten kann der Mensch sich vorwärtsbewegen. Die Wirbelsäule scheint unbeweglich, steif. Will der Kranke den Blick zur Seite wenden, muß er den ganzen Körper drehen. Im Röntgenbild lassen sich Verknöcherungen der Wirbelsäulengelenke erkennen.

Der Allgemeinzustand dieser Patienten ist mehr oder weniger gestört. Im Vordergrund stehen zwei Faktoren: die Bewegungsstörung der Wirbelsäule und der Schmerz bei Lageveränderungen. Die Betroffenen – es sind meist Männer – klagen häufig über Rückenschmerzen. Die Schmerzen treten vorwiegend nachts auf.

Der Krankheitsprozess verläuft in individuell verschiedener Intensität über eine Dauer von 10 bis 30 Jahren. Doch der Arzt kann heute dem Bechterew-Kranken helfen. Entscheidend für den Erfolg der Therapie ist, daß sich jeder Patient beim Auftreten von Frühsymptomen an den Arzt wendet. Mit einer entsprechenden Behandlung ist es möglich, den Versteifungsprozess zum Stillstand zu bringen und die eingeschränkte Beweglichkeit zu mobilisieren. Grosse Bedeutung hat die Bewegungstherapie. Man übt auch die Atemgymnastik, da aufgrund der Versteifung der Brustwirbelsäulengelenke und der Wirbelrippengelenke die Brustatmung

eingeschränkt ist. Das kann aber nur gelingen, wenn der Patient selbst aktiv mithilft, indem er vor allem die taglichen körperlichen Übungen ausführt.

Auch Medikamente braucht der Bechterew-Kranke. Sie schwächen die Schmerzen ab, dämpfen die Entzündungen ein und verbessern die Beweglichkeit der Gelenke. Nicht jedes Medikament ist aber für jeden geeignet und nur eine kombinierte Therapie kann so erfolgreich sein, daß der Patient wieder leistungsfähig wird. Abschließend sei betont, daß der Erfolg der Therapie weitgehend von der konsequenten Durchführung aller Maßnahmen und dem festen Willen des Kranken abhängt.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Welche Bezeichnung trägt die Erkrankung des Skelettsystems?
2. Was beschrieb der berühmte russische Psychiater und Neurologe Wladimir Bechterew?
3. Wie kann man den Bechterew-Kranken erkennen?
4. Welche Faktoren stehen im Vordergrund dieser Erkrankung?
5. Wie lange verläuft der Krankheitsprozeß??
6. Welche Rolle spielen die Medikamente?

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. die fortschreitende Bewegungseinschränkung _____
2. die rheumatische Entzündung _____
3. das nach vorn gekrümmte Rücken _____
4. der Schmerz bei Lageveränderungen _____
5. die eingeschränkte Beweglichkeit _____
6. die kombinierte Therapie _____

6. Подіайте у пари синоніми.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. die Erkrankung | a. entstehen |
| 2. beruht | b. der Betroffene |
| 3. der Kranke | c. machen |
| 4. ausführen | d. die Krankheit |
| 5. auftreten | e. bekannt |

7. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

die knöchernen Wirbelsäule, die Wirbelsäulenerkrankungen, sich entwickeln, der Orthopäde, die Haltungsschwäche, das Vorbeugen

8. Поєднайте у пари антоніми.

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. möglich | a. die Unbeweglichkeit |
| 2. die Beweglichkeit | b. passiv |
| 3. aktiv | c. unmöglich |
| 4. vorwärtsbewegen | d. sicher |
| 5. unsicher | e. nachwärtsbewegen |

9. Перекладіть подані словосполучення німецькою мовою.

1. утворювати природний захисний апарат _____
2. захворювання хребта _____
3. деформація хребта _____
4. уважно оглядати _____
5. причини захворювань _____

10. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

- | <i>r</i> | <i>f</i> | |
|----------|----------|--|
| ___ | ___ | 1. Die knöchernen Wirbelsäule mit ihren festen Bandern und Muskeln gibt dem menschlichen Körper kein Halt. |
| ___ | ___ | 2. Die meisten Wirbelsäulenerkrankungen sind auf Fehlhaltungen und einseitige Überlastung zurückzuführen. |
| ___ | ___ | 3. Der Überfluss an Vitamin A und C setzt die Tragfähigkeit der Wirbel herab. |
| ___ | ___ | 4. Prophylaktisch kann man im Hof vieles tun, um eine derartige Schädigung zu vermeiden. |
| ___ | ___ | 5. Die Behandlung der Wirbelsäulenverbiegung richtet sich nach den Ursachen der Erkrankung. |
| ___ | ___ | 6. Je später man Haltungsschwache mit geeigneten Maßnahmen bekämpft, um so größer sind die Erfolge. |

TEXT D

1. Прочитайте та письмово перекладіть текст.

Skoliose

Bei der Skoliose handelt es sich um eine fixierte seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule. Man unterscheidet:

- Skoliosen ohne bekannte Ursache (sog. idiopathische Skoliose). In diese wichtigste Gruppe fallen bis zu 90% aller Skoliosen.
- Skoliosen aufgrund angeborener Deformitäten z.B. Asymmetrien von Wirbelkörpern, z.B. angeborener Halbwirbel (sog. kongenitale Skoliose)
- Skoliosen bei Systemerkrankungen und neurologischen Störungen.
- Skoliosen durch Beckentiefstand, Beinverkürzung (sog. statische Skoliose), Skoliosen bei akutem Ischias und Bandscheibenvorfall.

Insgesamt zeigen die Skoliosen im Wachstumsalter einen anderen Verlauf. Infolge eines asymmetrischen Wachstums nimmt die Deformität progressiv zu und wird strukturell fixiert. Diese Skoliosen muss man genau beobachten und frühzeitig therapieren.

Das volle Ausmaß der Verkrümmung wird erst im Röntgenbild sichtbar. Die Verkrümmung wird digital ausgemessen.

Um eine geeignete Therapie bestimmen zu können, ist es wichtig, eine genaue individuelle Verlaufsprognose zu stellen. Nach Abschluß des Wachstums nimmt eine Skoliose kaum noch zu.

3.3 ATMUNGSSYSTEM

TEXT A

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

die Umgebung -en	оточення
bezeichnen (te,t)	позначати
die Nasenhöhle	носоглотка
der Rachen -s	глотка
die Luftröhre	трахея
der Kehlkopf	гортань
die Stimmbildung	утворення голосу
die Nasenscheidewand	носова перегородка
die Schleimhaut	слизова оболонка
der Speiseweg	стравохід
der Lymphknoten	лімфатичний вузол
umschließen(umschloss, umschlossen)	оточувати
eingedrungene Keime	мікроби, що проникають
abtöten (te, t)	знищувати
aufnehmen(nehmen auf, aufgenommen)	приймати
vernichten (te, t)	знищувати

das Brustfell	плевра
Überziehen (überzog, überzogen)	покривати, обтягувати
das Lungenfell	легенева плевра
das Rippenfell	реберна плевра
das Zwerchfell	діафрагма
der Lungenflügel	половина легені
der Lungenlappe	долька легені
die Alveolarsackchen	альвеолярні мішечки

2. Перекладіть наступні слова та словосполучення.

austauschen, der Körper, die Atmung, die Lungen, respiratorisches System, die Bronchien, die Nase, das Epithel, der Eingang, die Lymphknoten, ringförmig, produzieren, die Bakterien

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Atmungssystem

Um Gase mit der Umgebung auszutauschen, braucht der Körper ein

Atmungssystem. Dieses Atmungssystem wird auch als respiratorisches System bezeichnet. Das Atmungssystem besteht aus der Nasenhöhle, dem Rachen, der Luftröhre, aus den Bronchien und den Lungen.

(див. мал. 7, стор. 135)

Die Wege, auf denen die Luft in die Lungen einströmt und aus den Lungen ausströmt, nennt man Atemwege.

Der Kehlkopf wird auch zu den Atemwegen gerechnet. Seine Hauptaufgabe ist aber die Stimmgebung. Der Kehlkopf ist mit Epithel bedeckt. Die verschiedenen Knorpel des Kehlkopfes sind durch Bänder elastisch miteinander verbunden.

Die Nasenhöhle ist durch die Nasenscheidewand in zwei Hälften getrennt. Die Nebenhöhlen sind mit Schleimhaut ausgekleidet.

Der Rachen ist der Abschnitt von Speiseweg und Luftweg und reicht bis zum Eingang in die Speiseröhre bzw. in den Kehlkopf. Hinten und an den Seiten ist der Rachen von muskulösen Wänden völlig abgeschlossen.

Die Lymphknoten umschließen ringförmig den Rachen und bilden so einen Schutzwall um die oberen Luftwege. Die Lymphknoten produzieren weiße Blutkörperchen, die die eingedrungenen Keime abtöten. Die Lunge

selbst besitzt Zellen, die Bakterien in sich aufnehmen und vernichten. Man spricht von "phagozytierenden Zellen".

Die 12 cm lange *Luftröhre* besteht aus 16 bis 20 Knorpeln. Die Knorpel sind miteinander elastisch verbunden.

Das immer feuchte *Brustfell* überzieht mit seinem inneren Blatt (Lungenfell) -die Lungen, mit seinem äußeren (Rippenfell) die Innenwand des Brustkorbes und das Zwerchfell.

Der rechte *Lungenflügel* besteht aus drei, der linke aus zwei Lungenlappen. Diese wiederum enthalten zahlreiche Lungenlappchen. In den Lungenlappchen befinden sich die Alveolarsäckchen mit ihrer großen Zahl von Lungenblaschen (Alveolen).

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Aus welchen Organen besteht das Atmungssystem?
2. Wozu dient der Kehlkopf?
3. Was umschließt den Rachen?
4. Was produzieren die Lymphknoten?
5. Aus wie viel Lungenlappen bestehen Lungenflügel?
6. Was befindet sich in den Lungenlappchen?

5. Випишіть 10 ключових слів з тексту.

6. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. die Innenwand des Brustkorbes _____
2. die verschiedenen Knorpel des Kehlkopfes _____
3. Eingang in die Speiseröhre _____
4. der Abschnitt von Speiseweg und Luftweg _____
5. Schutzwand um die oberen Luftwege _____

7. Визначте зайве слово.

1. Nasenhöhle – Wirbel – Rachen – Bronchien – Lungen.
2. Lungenflügel – Lungenlappen – Alveolarsäckchen – Lungenblaschen – die Umgebung
3. bedecken – überziehen – auskleiden – einatmen
4. rechnen – atmen – ausatmen – einatmen

8. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Носоглотка поділена на дві частини. _____

2. Повітря, що знаходиться в легенях, вміщує багато кисню. _____
 3. Гортань покрита епітелієм. _____
 4. Збудники хвороб потрапляють через верхні дихальні шляхи. _____
5. Лімфовузли створюють захисну стіну для верхніх дихальних шляхів.

9. Побудуйте речення.

1. Die oberen Luftwege bestehen	a) in dem der Gasaustausch mit der Umgebung stattfindet.
2. Die Lunge ist das Organ,	b) im Körper unbedingt erforderlich.
3. Sauerstoff ist für alle Lebensprozesse	c) als äußere Atmung bezeichnet.
4. Dieser Prozess findet	d) aus Nase, Nasennebenhöhlen und Rachenraum.
5. Der Gasaustausch in der Lunge wird	e) in den Körperzellen statt.

10. Доповніть речення інформацією з тексту.

1. Das Atmungssystem besteht aus _____
2. Der Rachen ist der Abschnitt _____
3. In den Lungenlappchen befinden sich _____
4. Der rechte Lungenflügel besteht aus _____
5. Die Lymphknoten produzieren _____

TEXT B

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

reinigen (te, t)	очищувати
stattfinden (fand statt, stattgefunden)	відбуватися
erfüllen(te, t)	виконувати
versorgen (te, t) mit	забезпечувати
Freisetzen (te, t)	звільняти
der Lebensvorgang -(a) e	процес життєдіяльності
unbedingt	безумовно
erforderlich <i>adj</i>	потрібний, важливий

der Stoffwechsel	обмін речовин
verbrauchen (te,t)	використовувати
erhöhen (te, t)	підвищувати
der Atemzug (ü, e)	вдих
enthalten (te, t)	вмішувати
der Stickstoff	азот
bedeutungslos <i>adj</i>	невагомий
die Zusammensetzung	склад
die Belastung	навантаження
gelingen (gelang, gelungen)	потрапляти
der Zweck	ціль
empfindlich <i>adj</i>	чутливий
die Ansammlung	скупчення
die Kohlensäure	вугільна кислота

2. Перекладіть наступні слова та словосполучення.

der Rest, das Schutzorgan, befeuchten, die Brusthöhle, vorhanden sein, sobald, zunehmen, der Erwachsener, die Erregung, ausscheiden, bilden, beruhigen, das Fieber

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Tätigkeit der Lungen

Taglich atmet der Mensch etwa 19000 Liter Luft ein und wieder aus. Die Atmung ertüllt zwei Aufgaben.

- *Erstens*: die Atmung versorgt den Körper mit dem Sauerstoff. Der Körper braucht den Sauerstoff, um die Nahrung zu verbrennen, und Energie freizusetzen.

- *Zweitens*: scheidet sie Kohlendioxid aus. Die Lunge nimmt Sauerstoff aus der Atemluft in das Blut auf und gibt Kohlendioxid aus dem Blut in die Umgebung ab.

Sauerstoff ist für alle Lebensvorgänge im Körper unbedingt erforderlich. Kohlendioxid ist dagegen ein bedeutendes Endprodukt im Stoffwechsel der Körperzellen. Der Gasaustausch in der Lunge wird auch oft als äußere Atmung bezeichnet. Es gibt entsprechend auch eine innere Atmung. Dieser Prozess findet in den Körperzellen statt.

Bei der Atmung werden zwei Phasen unterscheiden: die Einatmung und Ausatmung. Bei Ein- und Ausatmung werden normalerweise rund 500 ml Luft bewegt. Diese Menge kann durch ein Vertiefen der Atmung erhöht

werden. Der Erwachsene macht in einer Minute bei normaler Atmung 14 bis 18 Atemzüge. Ein kleines Kind atmet auch in Ruhe schneller.

Die Einatemungsluft enthält etwa 21% Sauerstoff, 0,03% Kohlendioxid, 78% Stickstoff, der für die Atmung bedeutungslos ist. Die Zusammensetzung der Ausatemungsluft wechselt mit der Grösse des Gaswechsels und der Belastung. Nur ein Teil der eingeatmeten Luft gelangt in die Lunge. Der Rest füllt die oberen Luftwege.

Für die Lunge spielt die Nase die Rolle eines Schutzorgans. Die Naseatmung hat den Zweck, die eingeatmete Luft durch die Nase und die Nasennebenhöhlen zu leiten. Diese Räume sind mit Schleimhaut ausgekleidet. Sie befeuchtet und reinigt die Atemluft.

Die Lungen nehmen fast die ganze Brusthöhle ein. In der linken Brustkorbhälfte ist noch der Raum für das Herz vorhanden.

Die Atembewegungen werden von einem besonderen Zentrum, dem Atemzentrum gesteuert. Dieses Zentrum befindet sich im verlängerten Mark. Das ist eine Ansammlung von Nervenzellen, die für Kohlensäure empfindlich sind. Sobald im Blut die Kohlensäure zunimmt, gerät es in Erregung und gibt an die Atemmuskeln einen Einatemungsimpuls. Hat der Mensch stark körperlich gearbeitet, wurde also viel Kohlensäure gebildet, dann muss er rasch und tief atmen. Durch das Tiefatmen wird die Kohlensäure ausgeschieden, das Blut gereinigt, darauf beruhigt sich das Atemzentrum wieder. Im Fieber wird auch viel Kohlensäure gebildet. Der Fiebernde atmet deshalb rasch.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Was findet in der Lunge statt?
2. Was dient als Transportmittel im Körper?
3. Was ist das Endprodukt im Stoffwechsel?
4. Was nennt man äußere und was innere Atmung?
5. Woraus besteht die Einatemungsluft?
6. Welche Rolle spielt die Nase?
7. Wo befindet sich das Atemzentrum?
8. Wie atmet der Mensch bei starker körperlicher Arbeit?

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. die Ansammlung von Nervenzellen _____
2. mit der Grösse des Gaswechsels und der Belastung _____
3. alle Lebensvorgänge im Körper _____
4. ein bedeutendes Endprodukt im Stoffwechsel _____

5. die Zusammensetzung der Ausatemluft _____

6. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Легені приймають кисень, а віддають вуглекислий газ.

2. Лише частина кисню потрапляє в легені. _____

3. Внутрішнє дихання відбувається в клітинах. _____

4. Хворий з підвищеною температурою мають частіше дихання.

5. Легені займають майже всю грудну клітку. _____

7. П'єднайте у пари синоніми.

1. äußere

a. geschmutzt

2. einatmen

b. bedeutungslos

3. zunehmen

c. innere

4. gereinigt

d. ausatmen

5. belasten

e. abgeben

6. einnehmen

f. abnehmen

7. erforderlich

g. entspannen

8. П'єднайте у пари антоніми.

1. rasch

a. steuern

2. leiten

b. erforderlich

3. erfüllen

c. schnell

4. bedeutend

d. sauber machen

5. reinigen

e. erledigen

9. Доповніть речення поданими словами.

untersuch;, *will;* *wird;* *begrenzt;* *sprechen;* *kontrolliert.*

1. Der Arzt _____ diesen Kranken gründlich.

2. Das Mädchen _____ Krankenschwester werden.

3. Nach dem Einnehmen der Arznei _____ dem Kranken besser.

4. Im Krankenzimmer kann man nicht laut _____.

5. Die Temperatur muss dreimal täglich _____ werden.

10. Дайте стверджувальну відповідь на запитання.

z.B.: Hat man die Plane verändert? – *Ja, die Plane sind verandert.*

1. Hat man während der Operation den Nerv geschadigt? 2. Hat man den Kranken schon behandelt? 3. Hat man das Kind sorgfältig gepflegt? 4. Hat man das Kind richtig er zogen? 5. Hat man die Versteifung des Gelenkes mit Hilfe eines neuen Heilverfahrens beseitigt? 6. Hat man schon diese Aufgabe gelöst? 7. Hat man schon die Operation gemacht? 8. Hat man schon diesen Mann operiert?

11. Побудуйте речення.

1. Die Gewebsatmung nennt man	a. wenn man nur durch die Nase atmet.
2. Die Wege, auf denen die Luft in die Lungen einströmt	b. durch Bänder elastisch miteinander verbunden.
3. Luftwege und Luftröhre erkranken wenig,	c. als das die Lungenblaschen umfließende Blut.
4. Die verschiedenen Knorpel des Kehlkopfes sind	d. äußere Atmung oder Lungenatmung
5. Die nach einer Einatmung in den Lungen befindliche Luft enthält viel mehr Sauerstoff	e. und aus den Lungen ausströmt, nennt man Atemwege.

TEXT C

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

der Hauptauslöser
weisen auf (te, t)
die Heiserkeit
der Auswurf -würfe
verursachen (te, t)
das Gliederschmerzen
unbehandelt *adj*
das Organversagen
der Reiz

головний збудник
вказувати на
захриплість
мокротиння
спричинювати, обумовлювати
біль в кінцівках
той, що не лікувався
відмова органів
подразник

die Überempfindlichkeit	підвищена чутливість
krampfartig <i>adj</i>	судорожний
die Verengung (en)	звуження
akut <i>adj</i>	гострий
Die Luftnot	нестача повітря
plötzlich <i>adj</i>	раптовий
übermäßig <i>adj</i>	надмірний
die Schwellung	опухання, набряк
lebensgefährlich <i>adj</i>	небезпечний для життя
eingeschränkt <i>adj</i>	обмежений
anhaltend <i>adj</i>	затяжний
der Anfall(-e)s, fälle	приступ
die Noxe, -n	шкідливий фактор
das Engegefühl	відчуття здавлення
in Mitleidenschaft ziehen	потягнути за собою в біду
der letale Verlauf	летальний кінець

2. Перекладіть наступні слова.

Fieber, Husten, Schleimbildung, Gliederschmerz, Schnupfen und Heiserkeit, Schüttelfrost, die Wachstumsstadium

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Lungenerkrankungen

Atemwegsinfekte gehören den häufigsten Erkrankungen des Menschen. Akute Bronchitis ist eine Entzündung der Schleimhäute der unteren Atemwege. Hauptauslöser sind Viren (90 % aller Fälle – z.B. durch Grippe), aber auch Bakterien (z.B. Streptokokken) und stark verschmutzte Luft (z.B. durch Abgase). Bei einer akuten Bronchitis gibt es typische Symptome einer Erkältung wie Fieber, Husten, Schleimbildung, Gliederschmerz, Schnupfen und Heiserkeit. Wenn die Erkrankung lange Zeit dauert, kann es zu blutigem Auswurf führen. Bei immungeschwachten Menschen besteht die Gefahr des Übergangs in eine Lungenentzündung oder die Entstehung einer chronischen Form.

Hauptauslöser der Lungenentzündung sind Bakterien (Pneumokokken), auch Viren, Pilze (*Candida aspergillus*) und Parasiten. Die bakterielle Form beginnt mit Schüttelfrost, Fieber und Husten, hinzu kommen Schwachegefühl, eingeschränkte Atmung, Schmerzen bei der Einatmung und braunlicher bis gelb-grüner Auswurf. Die virale Form zeigt sich durch Kopfschmerzen und Gliederschmerz, Fieber, Schüttelfrost und Husten mit

klarem Auswurf. Unbehandelt birgt die Pneumonie unterschiedliche Risiken, wie z.B. die Entstehung einer Meningitis (Hirnhautentzündung) oder Blutvergiftung (Sepsis) mit drohendem Organversagen u.a.

Asthma bronchiale ist eine chronische Entzündung. Bei dieser Krankheit reagieren die Betroffenen auf bestimmte Reize (z.B. Hausstaub, Qualm) mit Überempfindlichkeit. Symptome sind: krampfartige Verengung der Luftwege mit akuter Luftnot, plötzliche und übermäßige Schleimbildung mit Schwellung der Schleimhaut. Ein Anfall kann Sekunden bis Stunden dauern und ist lebensgefährlich. Die Ursache können auch die Umwelttoxine (Gifte) sein. Asthma bronchiale gilt als häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter, die im Wachstumsstadium zu einer eingeschränkten Entwicklung (physisch und psychisch) führen kann.

Die Tuberkulose (Schwindsucht) ist eine chronisch verlaufende Infektionskrankheit, die unbehandelt zum Tode führen kann. Als Auslöser gilt das Tuberkelbakterium. Auf die Krankheit weisen folgende Symptome wie erhöhte Temperaturen, Nachtschweiß und Appetitlosigkeit, allgemeine Schwäche und Auswurf auf. Neben der Gefahr eines letalen Verlaufs können auch weitere Organe wie z.B. Nierenerkrankungen in Mitleidenschaft gezogen werden.

4. Поставте 10 запитань до тексту.

5. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. Tuberkulose | a. der Kranke |
| 2. Lungenentzündung | b. Schwindsucht |
| 3. Meningit | c. Sepsis |
| 4. letaler Verlauf | d. der Tod |
| 5. der Betroffene | e. Pneumonie |
| 6. Blutvergiftung | f. Hirnhautentzündung |

6. Визначте зайве слово.

1. Bakterien – Gliederschmerz – Viren – Pilze – Parasiten
2. Fieber – Husten – Schnupfen – Entwicklung – Heiserkeit
3. Hirninfarkt – Bronchitis – Asthma bronchiale – Tuberkulose – Lungenentzündung
4. braun – gelb – grün – blutig – weiß

7. Перекладіть наступні словосполучення українською мовою.

1. im Gegensatz zur bakteriellen Form _____

2. die Entzündung der Schleimhäute der unteren Atemwege
3. mit Überempfindlichkeit auf bestimmte Reize reagieren
4. über einen längeren Zeitraum
5. übermäßiger Schleimbildung mit Schwellung der Schleimhaut

8. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Туберкульоз – це хронічне інфекційне захворювання, яке може привести до смерті.
2. Про хворобу свідчать наступні симптоми: підвишена температура, слабкість, втрата апетиту.
3. Напад може тривати від декількох секунд до годин і є небезпечним для життя.
4. Причиною виникнення запалення легень є бактерії – пневмококи.

9. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

r f

- ___ ___ 1. Die häufigste Lungenerkrankung ist Lungenschmerzen.
- ___ ___ 2. Die Erkrankungen des Gehirns können auch zu psychischen Störungen führen.
- ___ ___ 3. Die Symptome der Epilepsie sind Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen.
- ___ ___ 4. Die Multiple Sklerose ist eine sehr verbreitete Erkrankung, deren Entstehung sehr gründlich erforscht ist.

TEXT D

1. Прочитайте та письмово перекладіть текст.

Rehabilitation bei den Lungenkrankheiten

Die Atemwegserkrankungen belasten den Alltag der Betroffenen. Durch die erschwerte Atmung wird die Leistungsfähigkeit des Patienten gemindert und der Gesundheitszustand verschlechtert sich zunehmend. Durch andauernden Stress im Zusammenhang mit den Krankheiten entstehen häufig

auch psychisch bedingte Folgeerkrankungen, die sich negativ auf den gesamten Körper und seine Gesundheit auswirken.

Die Atemwegserkrankungen stehen oft im direkten Zusammenhang mit Umwelteinflüssen und Allergien. „Luftveränderung“ spielt daher eine wichtige Rolle bei der Rehabilitation. Spezielle Fachkliniken für diesen Bereich befinden sich meist in Gegenden, die klare Luft, eine saubere Umwelt und viel Sonne garantieren.

Häufig stellt sich auch die Frage, ob eine weitere Tätigkeit am Arbeitsplatz möglich ist oder eine Umschulung notwendig wird. Betroffen sind hiervon insbesondere Menschen, die bei ihrer Arbeit bestimmten allergieauslösenden Risikofaktoren wie zum Beispiel Chemikalien ausgesetzt sind.

Wann ist Rehabilitation bei Asthma und Bronchitis/Emphysem angezeigt?

wenn trotz ambulanter medizinischer Behandlung anhaltende Krankheitszeichen bestehen (z.B. Atemnot, Husten, Auswurf bzw. Einschränkungen in der Leistungsfähigkeit z.B. beim Treppensteigen, Heben oder Tragen);

nach einer Behandlung der Atemwegserkrankung im Akutkrankenhaus (Anschlussheilbehandlung = AHB);

bei Einschränkung oder Bedrohung der Erwerbsfähigkeit;

bei drohender Pflegebedürftigkeit;

bei krankheitsbedingten Schwierigkeiten in der Ausbildung (Schule, Studium, Lehre);

bei seelischen Krankheitsfolgen (Depressionen, Ängste, sozialer Rückzug);

sowie bei der Notwendigkeit von reha-typischen Therapieverfahren, wenn diese ambulant nicht im erforderlichen Ausmaß erfolgen können, z.B.: Patientenschulung, Physiotherapie, medizinische Trainingstherapie, Tabakentwöhnung.

3.4. HERZKREISLAUFSYSTEM UND HERZKRANKHEITEN

TEXT A

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

die Zusammenziehung

скорочення

pressen (te, t)

стискатися, скорочуватись

herauspumpen (te, t)

викачувати

die Schlagader	артерія
der Vorhof	передсердя
beladene <i>adj</i>	завантажений
die Kontraktion -en	скорочення
die Anforderung -en	вимога
der Nervenknoten	нервовий вузол
das Reizleitungssystem	провідна система
anpassen (te, t)	налаштовуватися
der Blutbedarf	вимога
der Kreislauf	кругообіг, цикл
die Blutgefäße	кровоносні судини
zurückkehren (te, t)	повертатися назад
die Fieber	температура
auf dieser Weise	таким чином
und zwar	а саме
von klein auf	з дитинства

2. Перекладіть наступні слова.

zurückkehren, sammeln sich, sauerstoffbeladen, häufig, die Vorstellung, die Leistungsfähigkeit.

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Tätigkeit des Herzens

Das Herz presst und pumpt bei jeder Zusammenziehung (bei jedem Schläge) das Blut aus sich heraus. Das Blut wird von der linken Kammer in die große Körperschlagader gedrückt. Das zurückgekehrte Blut sammelt sich im rechten Vorhof. Es wird vom Vorhof in die rechte Kammer gedrückt und von der rechten Kammer in die Lungen gepumpt. Aus den Lungen kehrt das Blut, sauerstoffbeladen, in den linken Vorhof und dann an die linke Kammer zurück. Der linke Vorhof gibt das sauerstoffbeladene Blut an die linke Kammer weiter. Das Herz schlägt je nach den Anforderungen des Körpers 60-, 70-, 80mal in der Minute oder auch noch häufiger. Kinder haben einen rascheren Herzschlag als Erwachsene, das Neugeborene etwa 130–140. Das Herz ergibt 4.200 Herzschläge pro Stunde, 100.800 Schläge pro Tag und 36.800.000 Schläge pro Jahr. Das Herz eines Vierzigjährigen hat also bereits ungefähr 1 472.000.000 mal geschlagen (eine Milliarde und vierhundertzweiundsiebzig Millionen Kontraktionen und Erschlaffungen!).

Diese Zahlen geben eine Vorstellung von der Leistungsfähigkeit dieses Muskels.

(див. мал. 8, стор. 135)

Dieser Herzrhythmus entsteht im Herzen selbst, und zwar im rechten Vorhof in einem Nervenknotten. Er wird durch ein Reizleitungssystem auf die übrigen drei Herzteile übertragen. Stromt viel Blut zum Herzen zurück, dann wird der rechte Vorhof in kurzer Zeit gefüllt. Dieser Druck reizt den Nervenknotten, so daß er das Herz in rascher Folge schlagen lasst. Auf diese Weise passt sich das Herz an den Blutbedarf des Körpers an. Bei körperlicher Arbeit oder auch bei Fieber schlägt das Herz rascher als bei Körperruhe.

Körperübungen sind für den Kreislauf ebenso nötig wie für die Muskeln, Knochen und Gelenke. Von klein auf müssen Herz- und Blutgefäße geübt werden und die Übung muss immer dem: Lebensalter und Kraftmaß angepasst werden. Plötzliche Überanstrengungen sind ebenso schädlich wie dauernde Untätigkeit.

4. Дайте відповідь на запитання до тексту.

1. Wie arbeitet das Herz bei jeder Zusammenziehung?
2. Wie viel mal pro Minute schlägt das Herz?
3. Was ist schädlich für die Tätigkeit des Herzen?
4. Wo entsteht Herzrhythmus?
5. Was müssen wir machen, um gesundes Herz zu haben?

5. Випишіть 10 ключових слів з тексту.

6. Дайте відповіді на запитання, використовуючи слова в дужках.

1. Wie schlägt das Herz beim Laufen? (schnell)
2. Wie macht der Sport den Körper? (kraftig)
3. Wie viel Blut fließt in die Haargefäße bei geöffneten Ringmuskeln? (viel)
4. Wie viel Blut fließt in die Haargefäße beim Zusammenziehen der Ringmuskeln? (wenig)
5. Wie schlägt das Herz im Fieber? (rasch)

7. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. die Anforderung des Körpers _____
2. bei der körperlichen Arbeit _____
3. das zuruckgekehrte Blut _____

4. bei jedem Schläge _____
 5. plötzliche Überanstrengungen oder dauernde Untätigkeit _____

8. Визначте зайве слово.

1. das Blut – die Vorstellung – das Herz – die Zusammenziehung
 2. die Kinder – das Neugeborene – die Tätigkeit – die Erwachsene
 3. presst – pumpt – schlagen – schädigen – zusammenziehen
 4. die Muskeln – die Gelenke – Lebensalter – die Knochen

9. Подіняйте у пари синоніми.

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 1. Kontraktionen | a) rasch |
| 2. voll werden | b) oft |
| 3. von klein auf | c) die Arbeitstätigkeit |
| 4. häufig | d) füllen |
| 5. schnell | e) das Zusammenpressen, der Druck |
| 6. die Leistungsfähigkeit | f) von Kindheit an |

10. Подіняйте у пари антоніми.

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. links | a. langsam |
| 2. häufig | b. rechts |
| 3. rasch | c. körperliche Arbeit |
| 4. Körperruhe | d. die Tätigkeit |
| 5. die Untätigkeit | e. selten |

TEXT B

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

die Höchstleistung (en)	вище досягнення
beeinträchtigen (te, t)	наносити шкоду
die Seuche (n)	епідемія
klagen über (Akk.)	скаржитися на
gleichmäßig <i>adj</i>	рівномірний
ersticken (te, t)	приглушувати
die Atemnot	кисневе голодування
überanstrengen (te, t)	перевтомлювати
der Eiterherde	гнійник
anpassungsfähig <i>adj</i>	той, що вміє пристосовуватись

die Verkrampfung -en	судорога
schuld sein an	бути винним
erschaffen (erschuff, erschaffen)	втрачати силу
das Haargefaß (e)	капіляр

2. Перекладіть наступні слова.

unermüdliche Fähigkeit, hinnehmen, die Herzschwache, versorgen, die Anspannung, die Überreizung, verkrampfen (sich), bedürfen, die Behandlung

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Herz- und Kreislaufstörungen

3 Milliarden mal schlägt ein Herz während seines Lebens und bewegt dabei etwa 250 Millionen Liter Blut durch den Körper. Kein technischer Motor besitzt diese unermüdliche Fähigkeit zu Höchstleistungen. Obwohl die meisten Menschen diese Leistung als selbstverständlich hinnehmen, ein bisschen "Wartung" und "Pflege" kann nicht schaden. Ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress – es gibt Vieles, was die unermüdliche Leistung unseres Lebensmotors beeinträchtigen und schädigen kann. Herz-Kreislaufkrankungen wie Arteriosklerose und Bluthochdruck und Herzerkrankungen wie Herzinfarkt und Herzschwache sind immer noch die Todesursache Nr. 1 in der Welt.

Während durch die Erfolge der Bakteriologie und Hygiene die Seuchen abnehmen, klagen heute viele Menschen über Kreislaufstörungen. Sie haben zu hohen oder, zu niedrigen Blutdruck, kalte Hände und Füße, Atemnot beim Treppensteigen, manche auch Druck auf der Brust.

Wir wissen, daß das Blut alle Gewebe mit Nahrung versorgt und von den Schlacken befreit. Wenn es nicht schnell und gleichmäßig kreist, hungern Gewebe. Aus welchen Gründen kreist das Blut bei vielen Menschen nicht gleichmäßig?

Das Herz kann z.B. überanstrengt oder infolge einer Krankheit zu schwach sein. Eiterherde im Körper können den Herzmuskel vergiften und schädigen. Eine Zeitlang sucht das Herz durch erhöhte Anspannung den Körper immer noch zufriedenzustellen, denn es ist anpassungsfähig. Eines Tages aber erlahmt doch seine Kraft, und der Blutdruck sinkt.

Man darf nicht nur an das Herz denken, wenn das Blut nicht schnell genug kreist. Auch die Gefäße können schuld sein. Sie können erschaffen und dadurch den Blutdruck senken. Sie können sich aber auch verkrampfen. Die Ringmuskeln der kleinen Arterien können in einen Zustand der Über-

reizung geraten, so daß die Haargefäße zu wenig Blut bekommen und das Herz gegen einen zu starken Widerstand kämpft. Die Ursache dieser Verkrampfungen sind meist Ernährungsschaden, und das schlimmste Gift für den Kreislauf ist der Tabak.

Oft genügt es, nur das Rauchen einzustellen, um gesund zu werden. Der Alkohol wirkt auf den Kreislauf sehr schädlich. Das Bier überlastet durch seine großen Flüssigkeitsmengen das Herz. Unter der Wirkung konzentrierten Alkohols erschlaffen die kleinen Gefäße. Sehr schädlich für den Kreislauf sind außerdem Kummer, Sorgen und Hast.

Alle Herz- und Kreislaufkranken bedürfen einer genauen Untersuchung. Die daran leidenden Kranken müssen den Arzt aufsuchen, erst dann kann man die erfolgreiche Behandlung herausfinden und den Kranken wieder zu einem dauernd gesunden Menschen machen.

4. Дайте відповідь на запитання.

1. Worüber klagen sich die Patienten bei Kreislaufstörungen?
2. Was geschieht, wenn das Blut nicht schnell genug kreist?
3. Wodurch kann das Herz geschwächt werden?
4. Aus welchen Gründen kann der Blutdruck sinken?
5. Was ist das schlimmste Gift für den Menschen?
6. Wie wirkt der Alkohol auf den Kreislauf?
7. Was ist für den Kreislauf auch sehr schädlich?

5. Визначте зайве слово.

1. der Kummer – die Hast – das Fieber – das Sorgen
2. der Kreislauf – die Ursache – das Blut – das Herz
3. der Bewegungsmangel – der Kreislauf – das Rauchen – der Stress
4. die Untersuchung – der Kranke – der Eiterherde – der Arzt

6. Довніть речення поданими словами.

arbeitet; Krankheit; Untersuchung; vielen Menschen; das Blut

1. Die Ursache dieser _____ sind meist Ernährungsschaden.
2. Alle Herz- und Kreislaufkranken bedürfen einer genauen _____.
3. Aus welchen Gründen kreist _____ nicht gleichmäßig?
4. Die Herzerkrankungen _____ wie Herzinfarkt und Herzschwache sind immer noch die Todesursache Nr. 1 in der Welt.

5. Kein anderer Muskel im menschlichen Körper _____ so ununterbrochen reibungslos und exakt.

7. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Нагноєння в організмі можуть отруювати серцевий м'яз.
2. Шкідливі звички мають негативний вплив на серце.
3. При захворюваннях серце потребує ретельного дослідження.
4. Не лише серце може бути причиною поганого кровообігу.
5. Серцеві хвороби є часто причиною смерті.

ТЕХТ С

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

in Mitleidenschaft ziehen	тягнути в біду
betroffen sein	бути ушкодженим
versorgen (te, t)	забезпечувати
bewirken (te, t)	викликати, бути причиною
die Pumpleistung erbringen	створювати тиск
die Pulmonalklappe	клапан легеневої артерії
die Trikuspidalklappe	тристулковий клапан
die Mitralklappe	двійчастий клапан
bewirken (te, t)	впливати
der Blutstrom = Blutströmung	кровотік
beschadigen (te, t)	пошкоджувати
die Konsequenz -(en) bewirken	виявляти наслідки
ergeben (te, t)	виявляти, показувати
undicht <i>adj</i>	нещільний
die Klappeninsuffizienz	клапанна недостатність
die Ursache, n	причина
befallen (ie,a)	уражувати
Rheumatische Fieber	ревматична лихоманка
der Erreger	збудник
aus der Altersdegeneration herrühren	виникати через вікові зміни
wahrscheinlich <i>adj</i>	ймовірно
sicherlich <i>adv</i>	неодмінно
erleiden (i,i)	переносити (хворобу)
die Herzkranzgefäße	венозні судини
das Warnzeichen	сигнал попередження
drohen (te, t) mit	загрожувати
absterben (a,o)	відмирати

2. Прочитайте та перекладіть текст.

Arten der Herzkrankheiten

Im Herzen müssen alle Teile regular zusammenarbeiten, damit das Herz seine Aufgabe erledigen kann. Funktioniert nur ein Teil des Herzens nicht richtig, werden die anderen Herz- und Körperteile in Mitleidenschaft gezogen. Dies bedeutet **Herzkrankheit**.

Verschiedene Teile des Herzens können von Krankheiten betroffen sein. Sie können die Klappen betreffen (**Herzklappendefekte**). Die Koronar-Arterien, die das Herz selbst mit Energie versorgen, können beschädigt sein (**Krankheiten der Herzkranzgefäße**). Es gibt Fehler während der Entwicklung und des Wachstums des kindlichen Herzens, bevor das Baby geboren wurde. Hiervon können sehr unterschiedliche Teile des Herzens betroffen sein (**angeborene Herzfehler**). Manchmal wird der Herzmuskel selbst schwach und kann die notwendige Pumpleistung nicht erbringen (**Kardiomyopathie**).

Herzklappendefekte können eine oder vier Herzklappen (die Mitralklappe, Aorten-, Trikuspidal- oder Pulmonalklappe) betreffen. Diese Klappen bewirken die Steuerung des Blutstroms innerhalb des Herzens und der Arterien in nur eine Richtung. Werden sie beschädigt, ergeben sich zwei Konsequenzen: Die Klappe kann eng werden und dadurch den normalen Blutstrom behindern oder blockieren. Das nennt man **Stenose**. Oder die Klappe ist "undicht", wodurch Blut zurück in die falsche Kammer fließt (**Klappeninsuffizienz**). Manchmal kann ein und dieselbe Klappe sowohl zu eng als auch undicht sein.

Es gibt viele verschiedene Ursachen für Erkrankungen der Herzklappen. In Indien beispielsweise befällt häufig das sogenannte **Rheumatische Fieber** (RF) Kinder und Jugendliche. Diese Krankheit zerstört über fünf oder mehr Jahre die Herzklappen und führt so zum Tod. Die Erreger dieser Krankheit existieren auch noch in den westlichen Staaten. Aufgrund verbesserter Hygiene und medizinischer Versorgung ist bei uns das RF selten. Andere Krankheiten der Herzklappen können angeboren sein oder aus der Altersdegeneration herrühren.

Erkrankungen der Koronararterien sind wahrscheinlich die bekanntesten Herzkrankheiten. Dazu gehört **ischämische** Herzkrankheit. Ischämie bedeutet eine Störung des Blutstroms. "Fett (Cholesterin) lagert sich an den Wänden der Herzkranzgefäße ab. Das Blut kann nicht gut zum Herzen fließen. Ab einem bestimmten Grad der Verengung wird das Herz nicht mehr ausreichend versorgt. Das Herz arbeitet weniger effektiv und gibt Warnzeichen in Form von Herzschmerzen. Die wichtigsten Ursachen sind

Stress, Rauchen, fettes Essen, Übergewicht und Bluthochdruck.
Erkrankungen der Herzkranzgefäße sind teilweise auch genetisch bedingt.

3. Поставте 10 запитань до тексту.

4. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. Erkrankungen der Koronararterien _____
2. Steuerung des Blutstroms innerhalb des Herzens _____
3. während der Entwicklung und des Wachstums des kindlichen Herzens _____
4. eine Störung des Blutstroms _____
5. die Erreger der Krankheit _____

5. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. betroffen sein | a. der Gefäßverschluß |
| 2. erledigen | b. die Ergebnisse |
| 3. das Baby | c. dünn |
| 4. die Konsequenzen | d. das Kind |
| 5. eng | e. erfüllen |
| 6. die Herzkranzgefäße | f. beschädigt sein |
| 7. die Gefäßverstopfung | g. die Koronararterien |

**6. Прочитайте та запам'ятайте основні правила здорового серця.
Grundregeln einer gesunden Lebensweise**

1. Beginne nicht mit dem Rauchen bzw. stelle das Rauchen ein, denn das Nikotin bewirkt eine Verengung der Blutgefäße.
2. Beginne nicht mit dem Rauchen bzw. stelle das Rauchen ein, denn das Nikotin bewirkt eine Verengung der Blutgefäße.
3. Kontrolliere dein Körpergewicht, denn Übergewicht belastet deinen Kreislauf. Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin) tragen wesentlich zur Arterienverkalkung bei.
4. Achte auf deinen Blutdruck. Erhöhter Blutdruck schädigt die Blutgefäße und beschleunigt die Arterienverkalkung.
5. Vermeide unnötigen Stress und ein Zuviel an Stress. Stress ist eine seelische Anspannung, die verschiedene Folgen haben kann, z.B. Herzklopfen, Prüfungsangst, Schweißausbrüche, Verkrampfungen der Herzkranzgefäße.
6. Achte auf regelmäßige Bewegung deines Körpers. vermeide Bewegungsmangel, denn Bewegung erhält die Blutgefäßwände elastisch.

Herz- und Kreislaufkranke dürfen sich aber nicht überanstrengen. Nicht alle Sportarten sind für sie empfehlens.

7. Побудуйте речення.

1. Das Herz arbeitet weniger effizient und gibt	a. wird das Herz nicht mehr ausreichend versorgt.
2. Unter Ischämie versteht man	b. die Mitralklappe, Aorten-, Trikuspidal- oder Pulmonalklappe.
3. Ab einem bestimmten Grad der Verengung	c. werden die anderen Herz- und Körperteile in Mitleidenschaft gezogen.
4. Herzklappendefekte können eine oder vier Herzklappen betreffen	d. Warnzeichen in Form von Herzschmerzen.
5. Wenn nur ein Teil des Herzens nicht richtig funktioniert,	e. die Störung des Blutstroms.

8. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

r f

- ___ ___ 1. Verschiedene Teile des Herzens können sehr selten von Krankheiten betroffen sein.
- ___ ___ 2. Ein Herzinfarkt entsteht, wenn sich ein Blutgefäß des Herzens verschließt.
- ___ ___ 3. Ischämie bedeutet die Verengung der Herzkranzgefäße.
- ___ ___ 4. Es können Fehler während der Entwicklung und des Wachstums des kindlichen Herzens entstehen.
- ___ ___ 5. Der Herzmuskel pumpt Blut nur durch das Herz.

TEXT D

1. Прочитайте та перекладіть письмово текст.

Rehabilitation nach einer Herzerkrankung

Bei der Rehabilitation nach einem Herzinfarkt, einer Herzoperation oder einer anderen Herz-Kreislauf-Erkrankung spricht man von "kardialer Rehabilitation". Dank gezielter Massnahmen sollen sich Betroffene möglichst gut erholen, damit sie wieder ihren gewohnten Platz in Familie, Gesellschaft und Beruf einnehmen und ein aktives Leben führen können.

Die Wiederherstellung, Verbesserung und die Gewährleistung der Teilhabe der Rehabilitanden am beruflichen und privaten Leben sind die Ziele einer jeden kardiologischen Rehabilitation. Eine wesentliche Rolle spielen dabei Maßnahmen zur Prävention, um die körperliche, geistige und psychische Situation der Patienten zu verbessern und ihre Morbidität und Mortalität zu senken.

Hauptziele der kardiologischen Rehabilitation:

- Wiedererlangung des Selbstvertrauens
- Stabilisierung der Leistungsfähigkeit
- Erhaltung der Arbeitsfähigkeit
- Verbesserung der Lebensqualität
- Erhaltung der Selbstständigkeit bis ins hohe Alter

3.5 NERVENSYSTEM UND NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN

TEXT A

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

durchziehen (te, t)	проходити, пронизувати
die Weiterleitung	передача
die Übertragung	перенесення
die Erregung -en	хвилювання, збудження
der Zellkörper	тіло клітини
kompliziert <i>adj</i>	складний
zugrunde gehen	гинути
ersetzen (te, t)	замінювати, відновлювати
die Nervenfasern -n	нервові волокна
lenken (<i>te, t</i>)	керувати, направляти
die Hirnrinde	кора головного мозку
herstellen (te, t)	виготовляти, виробляти
der Vorgang -(e)s, -gänge	подія, процес
gewährleisten (te, t)	гарантувати
weiterleiten (te, t)	передавати, переправляти
zeitweilig <i>adj</i>	тимчасовий, перехідний
versetzen (te, t)	переставляти, переміщати

die Leistungen vollbringen
die Leistungsfähigkeit
das Bewußtsein
der Verstand -(e)s
die Übereinstimmung

виконувати ді
працездатність
свідомість
розум, інтелект
узгодження

2. Перекладіть наступні слова.

kompliziert, die Grundbausteine, leiten, ermöglichen, der Abschnitt, die Zellteilung, die Erregungen, die ausführenden Organen, kleine Faserendigungen, hochentwickeln, die Fähigkeit, abhängen von (Dat), die Aufnahme, gliedern, verlieren, beeinflussen

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Nervensystem

Der Mensch besitzt wie alle Wirbeltiere ein Zentralnervensystem, dass aus Gehirn und Rückenmark besteht. Das Nervensystem durchzieht den ganzen Körper. Es lässt sich in drei Abschnitte gliedern:

- Zentralnervensystem,
- peripheres Nervensystem und
- vegetatives Nervensystem.

Die Nervenzelle ist der kleinste Baustein des Nervensystems. Sie besteht aus dem Nervenzellkörper mit Dendriten und dem Neuriten. Die Nervenzelle dient der Aufnahme, Weiterleitung und Übertragung von Erregungen.

Nervenzellen (Neuronen) sind die Grundbausteine dieses komplizierten Systems. Sie leiten alle aus der Umwelt kommenden Erregungen zum Gehirn und von dort zu den ausführenden Organen. Geht die Nervenzelle zugrunde, so kann sie nicht mehr ersetzt werden, denn diese hochentwickelten Zellen haben die Fähigkeit der Zellteilung verloren.

Die einzelnen Nervenzellen sind untereinander über Nervenfasern verbunden. Die Verbindung zueinander wird durch kleine Faserendigungen – Synapsen – hergestellt. In ihnen laufen komplizierte biologische Prozesse ab, die ermöglichen, einen von der Nervenzelle stammenden Impuls weiterzuleiten oder zu blockieren. Das Öffnen und Schließen der Synapsen schafft eine zeitweilige Verbindung einzelner Nervenzentren untereinander und lenkt die Erregung in bestimmte Richtungen. Das ermöglicht, einzelne Körperteile und Organe zu beeinflussen. Da sich in der Hirnrinde von 10 bis 14 Milliarden Nervenzellen befinden, gibt es schon hier etwa 50 Trillionen Kombinationen. Diese ungeheure Menge möglicher Nervenzellverbindungen

versetzt das Gehirn in die Lage, Leistungen zu vollbringen, die nur für den Menschen typisch sind.

In unserem Körper gibt es kein Organ, das in seiner Tätigkeit nicht vom Nervensystem abhängig wäre. Durch das Nervensystem und seine ständig größer werdende Leistungsfähigkeit (Bewußtsein und Verstand) konnte sich der Mensch in Verlauf seiner Entwicklungsstufen mehr und mehr aus den übrigen Lebewesen herausheben und sich an die Spitze aller Individuen stellen. Der Mensch hat die vielseitigsten Sinnesorgane und das höchstentwickelte Nervensystem. Die Bedeutung dieser Organe ist um so größer, je vollkommener sie ihre Aufgabe erfüllen.

Das Nervensystem steuert alle bewußten und unbewußten Vorgänge und ist für die gesamten Lebensprozesse verantwortlich. Das Nervensystem koordiniert, reguliert und ordnet aber nicht nur im Körper alle Teilsysteme, wie Verdauung oder Blutkreislauf, wodurch die Einheit des Organismus in Harmonie gewährleistet wird, es garantiert vor allem die Übereinstimmung des Organismus mit der gesellschaftlichen und geographischen Umwelt und nicht nur im passiven Sinne: Das Nervensystem ermöglicht auch, daß der Mensch sich die Umgebung passend machen kann.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Woraus besteht das Zentralnervensystem?
2. In welche Abschnitte teilt sich das Nervensystem?
3. Wozu dienen die Nervenzellen?
4. Wie viel Nervenzellen befinden sich in der Hirnrinde?
5. Wie ist die Aufgabe des Nervensystems?

5. Випишіть з тексту 10 ключових слів.

6. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. die ausführenden Organen _____
2. die hochentwickelten Zellen _____
3. komplizierte biologische Prozesse _____
4. diese ungeheure Menge _____
5. die Übereinstimmung des Organismus _____

7. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. gewährleisten | a. der Prozess |
| 2. Leistungen vollbringen | b. die Menge |
| 3. steuern | c. die Arbeit ausführen |
| 4. kompliziert | d. versorgen, garantieren |

- | | |
|------------------------------|---------------|
| 5. die Quantitat, die Anzahl | e. leiten |
| 6. die Umgebung | f. schwierig |
| 7. der Vorgang | g. die Umwelt |
| 8. zugrunde gehen | h. sterben |

8. Побудуйте речення, використовуючи наступні слова.

das Nervensystem, die Bedeutung, biologische Prozesse, kompliziert, beeinflussen, das Gehirn, die Nervenzellen

9. Поєднайте у пари антоніми.

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. passiv | a. die Ruhe |
| 2. bewußten | b. die Unstimmigkeit |
| 3. die Erregungen | c. aktiv |
| 4. die Übereinstimmung | d. schließen |
| 5. gesamt | e. unbewußten |
| 6. öffnen | f. privat |

10. Визначте зайве слово.

1. die Einheit – der Mensch – das Lebewesen – das Individuum
2. koordinieren – leben – regulieren – ordnen
3. Gehirn – Rückenmark – die Umgebung – das Nervensystem
4. Dendriten – Neuriten – der Nervenzellkörper – die Spitze
5. die Ruhe – die Aufnahme – die Weiterleitung – die Übertragung

11. Перекладіть подані речення німецькою мовою.

1. Діяльність кожного органу в нашому організмі залежить від нервової системи.
2. Нервові клітини з'єднуються між собою за допомогою нервових волокон.
3. Нервова система керує всіма свідомими і несвідомими процесами в нашому організмі.
4. Якщо нервова клітина відмирає, вона не може більше відновлюватися.
5. В корі головного мозку знаходяться від 10 до 14 мільйонів нервових клітин.

12. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

r f

- — 1. Das Nervensystem koordiniert, reguliert und ordnet alle Teilsysteme im Körper.
- — 2. Die Nervenfaser ist der kleinste Baustein des Nervensystems.
- — 3. Die einzelnen Nervenzellen sind untereinander über Nervenfasern verbunden.
- — 4. Neuronen leiten alle aus der Umwelt kommenden Erregungen zu den ausführenden Organen und von dort zum Gehirn.
- — 5. Das Nervensystem steuert nur alle bewußten Vorgänge und ist für die Prozesse der Zellteilung verantwortlich.

TEXT B

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

der Begriff	поняття
die Vielzahl	маса, велика кількість
die Nervenbahn	нервові волокна
das Anfallsleiden	хвороба, що супроводжується приступами
die nervliche Übererregung	нервове збудження
der Krampfanfall	судорога
unwillkürliche Bewegungsabläufe	невільні рухи
der Dämmerungszustand	сліпота
das Taubheitsgefühl	глухота
die Lahmung	параліч
das Handzittern	трясіння рух
die Mißempfindung	відчуття тривоги
Multiple Sklerose	розсіяний склероз
irreversible Entmarkung	невідновна демієлінізація
die Dementia(Demenz)	деменція, слабоумство
schleichend <i>adj</i>	повільно, підкрадаючись
erbliche Dispositionen	спадкове положення
der Verfall	руйнування, розпад
beeinträchtigen (te, t)	нанести шкоду
die Konzentrationsschwäche	нездатність зосередитись
der Krampfanfall (a) e	судорожний приступ
die Plaque	бляшка
die Stimmungsschwankung, -en	зміна настрою
die Beschwerde	скарга

bewältigen (te, t)	подолати
die Pflegebedürftigkeit	необхідність у постійному догляді
der Schlaganfall	апоплексія
die Gehirndurchblutung	постатчання крові у мозок
die Blutung	крововилив
die Unterbrechung -en	тимчасова зупинка, порушення
hervorufen (te, t)	викликати
lediglich <i>adj</i>	лише

2. Перекладіть наступні слова.

betreffen, durchziehen, vollständig, erforschen, die Grenze, bezeichnen, grundsätzlich, bemerkbar, der Umwelteinfluss, auftreten, heilbar, gestört, fortschreitend, zunehmen

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Neurologische Erkrankungen

Unter dem Begriff "Neurologische Erkrankungen" versteht man eine Vielzahl verschiedener Krankheiten zusammen, die entweder das zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) oder das periphere Nervensystem betreffen. Die neurologischen Erkrankungen sind sehr komplexe, noch nicht vollständig erforschte Krankheiten. Es gibt nicht immer eine klare Grenze zwischen der Neurologie und anderen Krankheitsbereichen. Insbesondere gegenüber psychischen Erkrankungen sind die Grenzen fließend. So können z.B. Erkrankungen des Gehirns auch zu psychischen Störungen führen.

Epilepsie. Die häufigste neurologische Erkrankung ist die Epilepsie. Man bezeichnet sie auch als Anfallsleiden. Häufig liegt der Krankheitsbeginn bereits im Kindes- oder Jugendalter. Aber eine Erkrankung ist jedoch in jedem Lebensalter möglich. Bei der Epilepsie handelt es sich um eine nervliche Übererregung des Gehirns, was in der Folge zu Krampfanfällen führt. Die Symptome der Epilepsie sind durch wiederholte Krampfanfälle, oder seltener auch als unwillkürliche Bewegungsabläufe und Dämmerungszustände bemerkbar.

Die Multiple Sklerose ist eine entzündliche Erkrankung (meist im Erwachsenenalter), deren Entstehung bis heute nicht abgeklärt ist. Die Ursachen sind Umwelteinflüsse, Virusinfektionen oder angeborene Immundefekte. Es gibt dabei unterschiedliche Symptome wie Doppelbildern, Taubheitsgefühl oder Lahmung der Beine, Handzittern, Missempfindungen, sowie psychische Veränderungen in Form von Gedächtnis- und

Konzentrationsstörungen. Es kommt zu einer irreversiblen Entmarkung der weißen Substanz in Gehirn und Rückenmark. Die MS gilt als nicht heilbar und als häufigste chronisch-entzündliche Erkrankung des ZNS, von der Frauen ca. doppelt so häufig betroffen sind wie Männer.

Zu den Demenz-Erkrankungen zählt man die Alzheimer-Krankheit, bei der es zu einem Nervenzelluntergang im Gehirn kommt. Die Ursache sind Plaquebildungen und Ablagerungen (Plaques = Eiweißkörper) an den Nervenzellen, die z.B. durch genetische Faktoren entstehen können. Die Alzheimer-Krankheit verläuft schleichend, wird meist spät diagnostiziert, tritt vermehrt im Alter auf und ist bis heute nicht heilbar. Es zeigen sich Konzentrationschwäche, Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, Orientierungs- und Sprachstörungen, Stimmungsschwankungen hin zu depressivem Verhalten, Aggressivität, Angst, Ruckzug vom taglichen Leben und ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus. Die Beschwerden nehmen mit fortschreitender Erkrankung zu, zuletzt können Alltagssituationen ohne Hilfe nicht mehr bewältigt werden, es folgen Bettlägerigkeit und Pflegebedürftigkeit.

Schlaganfall. Ein Schlaganfall, auch unter dem Namen Hirninfarkt oder Apoplex bekannt, wird durch eine plötzliche Unterbrechung der Gehirndurchblutung (Ischämie) oder eine Blutung im Gehirn hervorgerufen. Die Nervenzellen in dem umliegenden Bereich werden dabei geschädigt oder zerstört. Im Falle einer Schädigung können sich die Zellen zum Teil regenerieren. Bei abgestorbenen Zellen können jedoch lebenslange Behinderungen bestehen bleiben. Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs ist der Schlaganfall mit ca. 10 % aller Todesfälle die dritthäufigste Todesursache in der Welt. Jede vierte Behinderung wird durch einen Schlaganfall hervorgerufen. Am häufigsten betroffen sind mit 20 % aller Schlaganfallopfer Personen über 65 Jahre. Vor dem 45. Lebensjahr erleiden lediglich 0,3 % der Bevölkerung einen Hirninfarkt.

4. Дайте відповіді на запитання.

1. Was verstehen Sie unter dem Begriff "Neurologische Erkrankungen"?
2. Welche neurologischen Erkrankungen kennen Sie?
3. Nennen Sie die Symptome der Epilepsie?
4. Im welchem Alter erkranken die Leute auf Schlaganfall?
5. Nennen Sie die Ursachen der Entstehung der Multiple Sklerose?
6. Wodurch wird Schlaganfall hervorgerufen?
7. Wie denken Sie: was sollen die Menschen machen, um diese Krankheiten zu vermeiden?

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. die Bewusstseinsstörungen _____
2. in Zusammenhang mit anderen Krankheiten _____
3. erforschte Krankheiten _____
4. zunehmende Entfernung _____
5. plötzliche Gehirndurchblutung _____

6. Перекладіть подані речення німецькою мовою

1. Після травми клітини можуть лише частково відновитися.
2. Найчастіше хворіють на аполексію люди після 65 років.
3. Хвороба бере свій початок часто в дитячому або юнацькому віці.
4. Неврологічні хвороби є дуже складними і не до кінця дослідженими.
5. З розвитком хвороби зростають скарги хворого.

7. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. das Anfallsleiden | a) die Lahmung |
| 2. wiederauffrischen | b) progressieren |
| 3. der Vorgang | c) regenerieren, erneuern |
| 4. die Behinderung | d) die Anfallskrankheit |
| 5. vermehren | e) Apoplex |
| 6. fortschreiten | f) es handelt sich um |
| 7. der Schladanfall | g) erhöhen, vergrößern |
| 8. es geht um | h) der Prozess |

8. Доповніть речення інформацією з тексту

1. Zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen gehören _____
2. Symptome der Multiplen Sklerose sind _____
3. Die dritthäufigste Todesursache in der Welt ist _____
4. Die Ursache der Alzheimer-Krankheit ist _____
5. Das Anfallsleiden bezeichnet man auch als _____

9. Складіть речення, використовуючи подані сполучники.

1. Sowohl als auch
2. entweder oder
3. bald bald
4. nicht nur sondern auch
5. weder noch

10. Визначте чи твердження відповідає змісту тексту.

r f

- _____ 1. Die Nervenbahnen ziehen durch den gesamten Körper.
- _____ 2. Die häufigste neurologische Erkrankung ist die Herzkrankheiten.
- _____ 3. Die Erkrankungen des Gehirns können auch zu psychischen Störungen führen.
- _____ 4. Die Symptome der Epilepsie sind Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen.
- _____ 5. Die Multiple Sklerose ist eine sehr verbreiteste Erkrankung, deren Entstehung sehr grundlich erforscht ist.

11. Доповніть речення поданими словами.

des Nervensystems; die Risikofaktoren; Menschen; eines Hirntumors; chronische Entzündungskrankheit; andere Organ

1. Morbus Parkinson betrifft meist _____ zwischen dem 55. und 65. Lebensjahr
2. Neurologie ist das medizinische Fachgebiet, das sich mit den Erkrankungen _____ und der Muskulatur beschäftigt.
3. Kopfschmerzen können Symptom einer ernsten Hirnerkrankung, z.B. _____ sein.
4. Das Gehirn kann wie _____ von Erregern, Bakterien oder Viren, befallen werden.
5. Multiple Sklerose ist eine _____ des Gehirns und Rückenmarks.
6. _____, die auch zum Herzinfarkt führen sind Bluthochdruck, Rauchen, Zuckerkrankheit, erhöhter Blutfettgehalt und Bewegungsmangel.

TEXT C

1. Прочитайте та вивчіть наступні слова.

die Behandlungsmöglichkeit
begrenzt sein
bisher *adv*

можливість лікування
бути обмеженим
до цього часу

verfolgen (te, t)	прослідковувати
die Wiederherstellung	відновлення
die Missbildung	деформація
Präzis -(s)	точний
das Auffinden	знаходження, пошук
der Hirntumor	пухлина головного мозку
der Hirnschrittmacher	електростимулятор в мозгу
kognitiv <i>adj</i>	пізнавальний
die Bewegungsstörung	порушення рухових функцій організму
der Alltag	будний день
die Wiedereingliederung	реабілітація, повернення у звичне соціальне середовище
die Schnerzlinderung	вгамування болі
die Abhilfe verschaffen	усунення недостатків
die Bearbeitung	експлуатація
beitragen (u, a)	приводити, впливати

2. Перекладіть наступні слова.

die Heilung, im Vergleich, wesentlich, verbessern, der Verlauf, verfolgen, beeinflussen, vielfältig, anwenden, die Einnahme, entsprechend, vermeiden, ansprechen, hervorrufen

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Therapie der neurologischen Erkrankungen

Die Behandlungsmöglichkeiten neurologischer Erkrankungen sind begrenzt. Eine Heilung ist bei einigen Krankheiten wie z.B. bei MS oder bei Morbus Parkinson bisher nicht möglich. Aber die Therapiemöglichkeiten haben sich im Vergleich zu vergangenen Jahrzehnten wesentlich verbessert. Mit Hilfe neuer Medikamente (z.B. Interferone für MS-Patienten) kann der Verlauf der Krankheiten in vielen Fällen gut verfolgt und positiv beeinflusst werden.

Die Therapiemöglichkeiten neurologischer Erkrankungen sind genauso vielfältig wie die Erkrankungen selbst. Das Ziel einer Therapie ist jedoch immer sowohl die Wiederherstellung der Körperfunktionen als auch die psychische Verarbeitung der Krankheit.

Eine **medikamentöse Therapie** wird z. B. bei Morbus Parkinson und bei Epilepsie angewandt. Bei Epileptikern können durch die Einnahme entsprechender Medikamente ca. zwei Drittel der Anfälle vermeiden werden.

Auch die Alzheimer-Demenz ist mithilfe entsprechender Medikamente zu behandeln. Die Wirkung ist bei den einzelnen Patienten jedoch sehr unterschiedlich, während einige sehr gut darauf ansprechen, zeigt sich bei anderen Erkrankten keine Verbesserung des Krankheitszustandes.

Auch **neurochirurgische Eingriffe und sog. interventionelle neuroradiologische Behandlungen** sind bei manchen neurologischen Erkrankungen möglich.

Bei Gefäßmissbildungen im Gehirn kann z.B. ebenso wie bei einem Hirntumor eine Strahlentherapie angewendet werden. Bei Epilepsiepatienten, bei denen eine medikamentöse Therapie nicht gut anschlägt, kann ein chirurgischer Eingriff im epileptogenen Areal im Hirn vorgenommen werden. Bei Parkinson-Patienten besteht die Möglichkeit einen Hirnschrittmacher im Gehirn einzusetzen.

Ergänzende Therapien: Physiotherapie, Ergotherapie etc.

Eine Ergotherapie empfiehlt sich bei kognitiven sowie bei Bewegungsstörungen. Sie soll dem Patienten seine Selbstständigkeit im Alltag und die Wiedereingliederung in das Berufsleben ermöglichen. Da neurologische Erkrankungen oft auch Sprach- und Schluckstörungen hervorrufen, kann eine Logopädie und Schlucktherapie Abhilfe verschaffen. Eine ergänzende Physiotherapie kann bei Bewegungsstörungen, Lahmungserscheinungen, zur Schmerzlinderung, Koordination von Haltung und Bewegung und zur Stärkung der Muskulatur hilfreich sein. Zur psychischen Bearbeitung der Krankheit können Neuropsychologie, Kunst-, Mal- und Musiktherapie beitragen. Viele Spezialkliniken bieten außerdem Sporttherapien, Diätberatungen und Physikalische Therapien (Med. Bader, Massagen und Elektrotherapien) an.

4. Поставте 10 запитань до тексту.

5. Перекладіть подані словосполучення українською мовою.

1. Gefäßmissbildungen _____
2. Strahlentherapie anwenden _____
3. Sprach- und Schluckstörungen hervorrufen _____
4. Koordination von Haltung und Bewegung _____
5. die psychische Verarbeitung der Krankheit _____

6. Перекладіть подані словосполучення німецькою мовою.

1. координація руху
2. медикаментозна терапія
3. відновлення фізичних функцій

4. покращення стану хворого
5. багато спеціалізованих клінік пропонують спорттерапію

7. Випишіть 10 ключових слів з тексту.

8. Поєднайте у пари синоніми.

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. die Heilung | a) der Einfluss |
| 2. die Wirkung | b) die Missbildung |
| 3. die Wiedereingliederung | c) wiederhellstellen |
| 4. die Deformation | d) die Behandlung, die Kur |
| 5. reduzieren | e) die Rehabilitation |

9. Утворіть похідні слова за зразком.

z.B. krank – Erkrankungen – krank sein – krank werden

möglich ; System; . Stellung; fallen; stören

10. Доповніть речення поданими словами.

Eingriffe; neurologischer; der Krankheiten; einen Hirnschrittmacher;) die Einnahme

1. Fast alle Begleiterscheinungen _____ Erkrankungen können mit einer ergänzenden Therapie gelindert werden.
2. Mit Hilfe neuer Medikamente kann der Verlauf _____ in vielen Fällen gut verfolgt und positiv beeinflusst werden.
3. Neurochirurgische _____ und sog interventionelle neuroradiologische Behandlungen sind bei manchen neurologischen Erkrankungen möglich.
4. Bei Parkinson-Patienten besteht die Möglichkeit _____ im Gehirn einzusetzen.
5. Bei Epileptikern können durch _____ entsprechender Medikamente ca zwei Drittel der Anfälle vermieden werden.

11. Побудуйте речення.

1. Schädigungen des zentralen und peripheren Nervensystems durch Erkrankung oder Unfälle ist	a. Lahmungen, Sprach- und <u>Sehstörungen</u>
--	---

2. Das ist ein langer Prozess, der sich oft über Monate,	b. eine besondere Herausforderung für die Rehabilitation.
3. Viele neurologische Erkrankungen zeigen sich durch typische Symptome wie	c. organisch (z.B. Infektionen, endokrine Störungen) bedingt sein.
4. Die Nervenzellen unterliegen einer ständigen Beeinflussung durch exzitatorische	d. in manchen Fällen über Jahre erstrecken kann.
5. Depressionen können psychogen (z.B. reaktiv, neurotisch) und	e. und inhibitorische Neurone.

TEXT D

1. Прочитайте та письмово перекладіть текст.

Rehabilitation nach den neurologischen Erkrankungen

In Deutschland ereignen sich etwa 200.000 Schlaganfälle pro Jahr. Der Schlaganfall entsteht durch eine Minderdurchblutung des Hirngewebes oder eine Blutung im Gehirn. Die Schädigung kann unterschiedliche Hirnregionen betreffen und die verschiedensten Beschwerden auslösen. Die Beschwerden betreffen in der Regel das Bewegen, Sehen, Sprechen, Fühlen und Denken. Manche Beschwerden können sich innerhalb kürzester Zeit zurückbilden, häufig jedoch bleiben die Beschwerden dauerhaft bestehen.

Der Mensch ist jedoch in der Position über Nervenzellen in seinem Gehirn zu verfügen, die ungenutzt sind und für neue Aufgaben aktiviert werden können. Aus diesem Grund kann jeder Mensch Funktionen in gewissem Umfang wiedererlernen, die – zum Beispiel bei einem Schlaganfall – verloren gegangen sind. Eine Langzeitrehabilitation verfolgt das Ziel körperliche und alltagspraktische Kompetenzen wieder zu erlernen. Die Langzeitrehabilitation schließt an die Erfolge der neurologischen Rehabilitationsklinik an, deshalb "nachklinisch" und ist stationär organisiert. Während in den Rehabilitationskliniken vor allem daran gearbeitet wird, dass verloren gegangene Funktionen wiedererlangt werden, ist die nachklinische neurologische Rehabilitation als eine Art "Trainingscamp" für die Alltagstauglichkeit des Rehabilitanden zu verstehen.

Die Rehabilitation ist in zwei Lernsituationen unterteilt. Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Logopäden und Neuropsychologen helfen dem Rehabilitanden verlorene Fähigkeiten wiedererlangen. Jede

Fachrichtung hat dabei eine besonderen Aufgabe. Mit Hilfe der Spezialisten können Fähigkeiten wie Gehen, Sitzen, Sprechen, Essen, Trinken, Schreiben, Lesen, Denken, Konzentrieren, Kommunizieren etc. wiedererlernt oder verbessert werden. *Die therapeutische Arbeit* umfasst den einen Teil des Aufenthalts in einer stationären nachklinischen Einrichtung.

Die andere Lernsituation, die mit der vorgenannten Lernsituation verknüpft ist, entsteht durch das Leben in der Gemeinschaft bei maximaler Selbstorganisation.

Durch das Zusammenleben mit anderen Menschen wird der Rehabilitand in seinem sozialen Verständnis und Verhalten geschult. Der Rehabilitand trainiert sein Tagesgeschäft zu planen. Dazu gehören die Körperhygiene, die Pflege der Kleidung, das Organisieren von Mahlzeiten, der Umgang mit Informationen und Geld, die Aufnahme einer taglichen Beschäftigung und die Kommunikation mit der Familie oder den Freunden.

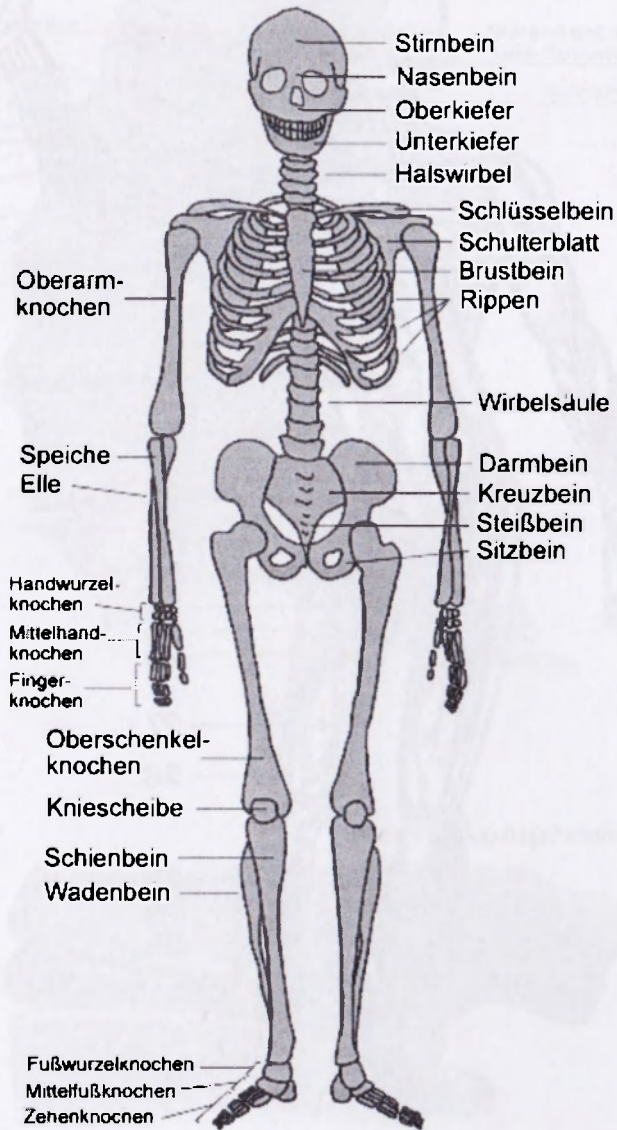
Das Training findet jeden Tag und zu jeder Stunde statt. Das Ziel für den Rehabilitanden als auch die Mitarbeiter ist, die Betroffenen in die Lage zu versetzen, entweder in ihr gewohntes Umfeld zurückzukehren.

Viele der Rehabilitanden können nach einem ein- bis zweijährigen Training die nachklinische Einrichtung verlassen und eine eigene Wohnung mit Assistenz beziehen. Dann ist das Training erfolgreich abgeschlossen.

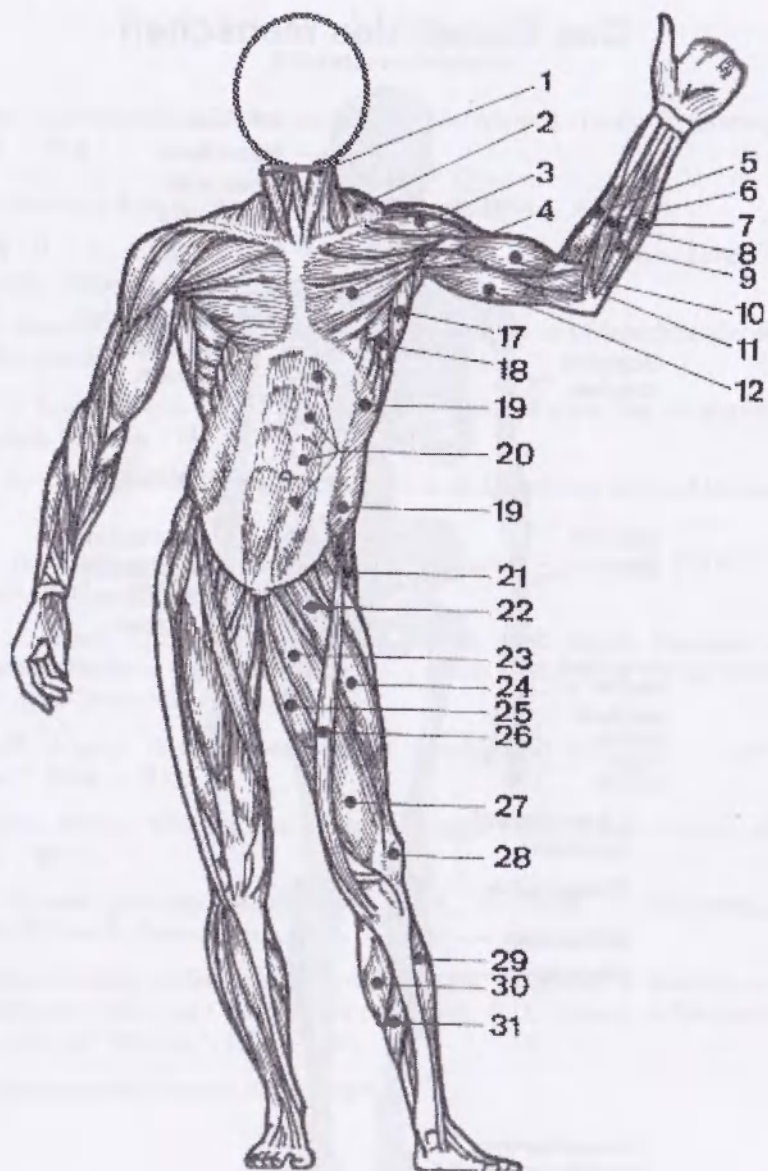
Literaturverzeichnis

1. Dr. Signe Seiler und Dr. Rainer Kötbe. – Der Mensch.-Tessloff, Nürnberg, 1993. – 50 S.
2. A. Barille. – Körper. Was ist das? – Hamburg, 1994. – 30 S.
3. Dr. D. von Abel, Dr. Otto Albrecht. – Mein Körper – mein Leben. – Stuttgart, 1988. – 340 S.
4. R. Bertolini, G.Leutert. – Systematische Anatomie des Menschen, Berlin, 1979. – 600 S.
5. В.А. Кондратьева, А.Н. Григорьева. – Немецкий язык для студентов-медиков. Москва. 1985. – 370 с.
6. С.Н. Бондарь. Учебник нем. Языка для медицинских вузов. Москва, 1977. – 350 с.
7. В. А. Епифанов, Восстановительная медицина. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 592 с.
8. В.П. Зотов, Ю.Г. Антомонов, А.Б. Котова, В.М. Белов. Введение в оздоровительную реабилитацию – Киев: Медэкол, УкрРНПФ Медицина-Экология, 1995. – 181 с.
9. В.П. Мурза. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. – Київ: “Олан”, 2004. – 559 с.
10. В.М. Мухін. Фізична реабілітація. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
11. Основи фізичної реабілітації: навч. Посібник. – Кіровоград: РВВКДПІ ім. В. Винниченка, 2004. – 238 с.
12. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов на Дону, изд-во “Феникс”, 1999. – 608 с.
13. Електронний словник Abby Lingvo.

Das Skelett des Menschen



Mat. 1

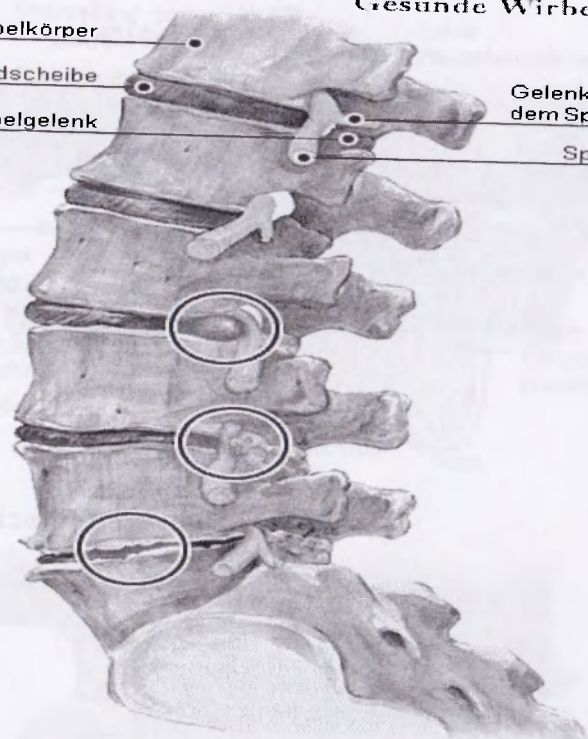


Мал. 2

Gesunde Wirbelsäule

Wirbelkörper
Bandscheibe
Wirbelgelenk

Gelenk aus dem Spinalnerv
Spinalnerv



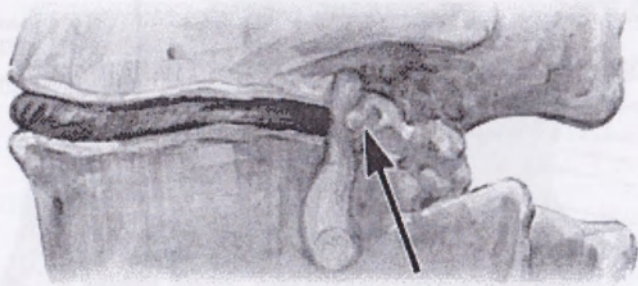
Мал. 3

Nervenkompression



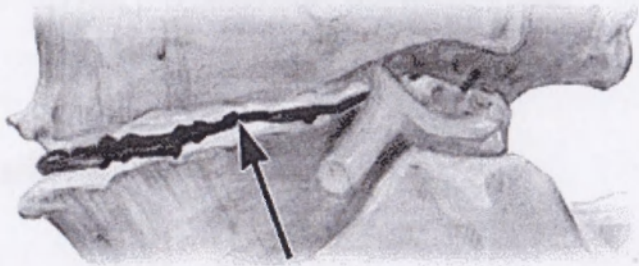
Мал. 4

Gelenkarthrose

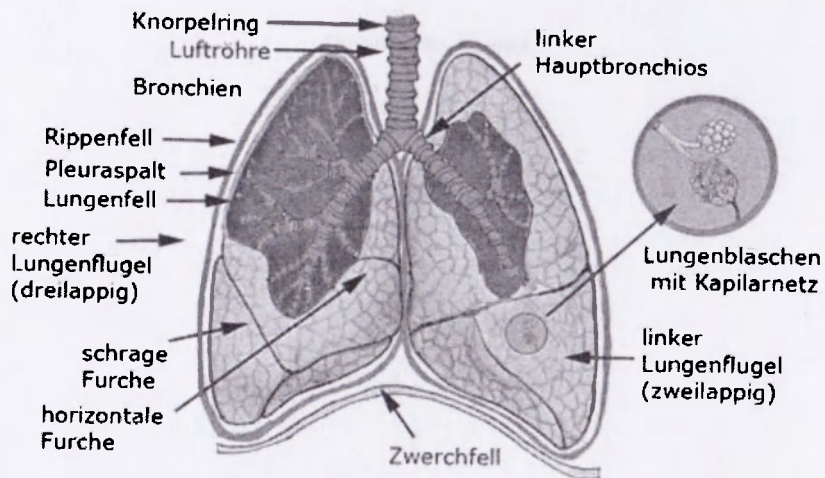


Мал. 5

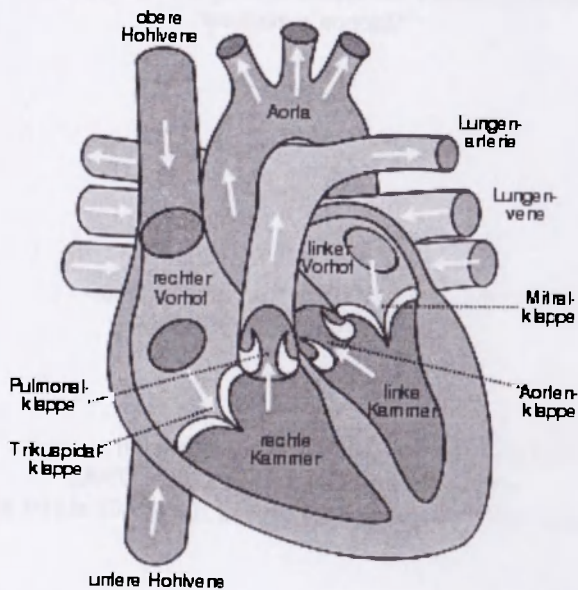
Bandscheibenverschleiß



Мал. 6



Мал. 7



Мал. 8

Навчальне видання

**Бовкіт Х.І.,
Колодій М.О.,
Мельник М.М.**

НІМЕЦЬКА МОВА

навчальний посібник
для студентів I–III курсів за напрямом підготовки
“Здоров’я людини”

Формат 60x90/16. Ум. др. арк. 8,00.
Наклад 120 пр. Зам. № 10469

ТзОВ «Західно-український консалтинг центр»,
вул. М. Драгоманова, 18, м. Львів, 79005
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 408 від 09.04.2001