

Класс: 9

Тема (по КТП): Здоровый образ жизни

Коммуникативная ситуация урока: Принципы здорового питания. Чтение

Место в системе уроков по данной теме: 6-ой урок по теме

Оборудование урока: УМК для 9 класса, магнитофон, раздаточный материал

Цель: Формирование коммуникативной компетенции учащихся в рамках коммуникативной ситуации урока «Принципы здорового питания»

Прогнозируемый результат урока: предполагается, что к окончанию урока учащиеся смогут воспроизвести монологическое высказывание- оценочное суждение (не менее 10 фраз) в рамках коммуникативной ситуации урока «Принципы здорового питания» на основе прочитанного текста.

Задачи:

Образовательная: способствовать развитию умения понимать в процессе чтения и прослушивания основное содержание текстов по теме;

Развивающая: способствовать развитию логики и памяти у обучаемых и овладению основными способами мыслительной деятельности;

Воспитывающая: способствовать формированию здорового образа жизни, культуры питания

Методы: коммуникативный, интерактивный, игровой

Принципы: коммуникативной направленности, коммуникативной деятельности, адекватности, активности, принцип связи с жизнью

Применяемые формы деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная, групповая

Концептуальная идея урока: идея включенного участия

I этап – организационно -мотивационный.

1. Guten Tag, Kinder. Ich bin froh euch zu sehen.

Unsere heutige Stunde beginnen wir mit den Worten von A. Schopenhauer. Seht



bitte an die Tafel. Was bedeuten sie?



2. Ihr seht Bider an der Tafel. Warum habe ich sie gewählt? Wie meint ihr, worüber wir heute sprechen werden?

„Gesund sein“ bedeutet(an der Tafel)

2. Was werden wir lernen?

Wir werden heute

-über die Gesundheit sprechen

-über Prinzipien der gesunden Ernährung

3. Was wirkt positiv auf unsere Gesundheit? (Arbeitsblätter bekommt jeder Schüler) (Приложение 1)

1. Joggen — fettes Essen — Lachen — Gemüse
2. Wechseldusche — Obst — Rauchen — Fitness
3. Stress — Aerobic — ein warmes Bad — Mineralstoffe
4. ein gutes Buch — Tee mit Honig -Spaziergang — Leistungssport
5. gesunder Schlaf — Vollkornprodukte — Bewegungsmangel — Tanzen

Ich bin mir sicher, dass ...

Ich habe viel darüber gelesen, dass ...

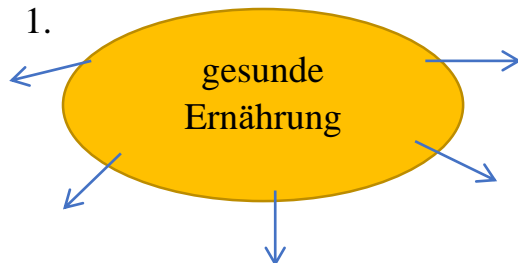
Ich bin fest überzeugt, dass ...

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ...

II этап – операционно -познавательный.

Jetzt machen wir uns an die Arbeit.

1.



Was gehört zur gesunden Ernährung?

2. Hört, was der Arzt über gesunde Ernährung sagt. Was ist nach seiner Meinung nach wichtig? (S. 107, Üb.5b)

3. Ergänzt das Assoziogramm an der Tafel.

4. **Gesund leben bedeutet** Milch, Wasser zu trinken.

Zur nicht gesunden Lebensweise gehören viel Schokolade essen.

5. Lest Tipps für eine gesunde Ernährung und kommentiert jeden Tipp. S.107, Üb.5c

6. Sie haben schon etwas gesunde Ernährung gehört und gelesen. Und jetzt erfahren wir etwas Neues darüber. Wir lesen einen Text und machen eine Aufgabe dazu. Also, der Text heißt „Von der Kunst richtig zu essen“. **Was hilft dem Menschen gesund zu bleiben?** (Приложение 2)

7. **Findet die falschen und die richtigen Aussagen nach dem Inhalt des Textes. Arbeitet zu zweit 1 Minute.** (Приложение 3)

Turnpause. Steht auf, kommt zu meinem Tisch, wählt ein Bild (Lebensmittel) und sagt, ob das gesund oder ungesund ist. Hängt die Bilder an die Tafel.

gesund	ungesund
---------------	-----------------

III этап – организационно -деятельностный.

1. Und ihr? Lebt ihr gesund? Wir machen einen kleinen Test und ihr erfahrt darüber. (Приложение 4)

Na und wer lebt gesund? Wer nicht?

2. Jetzt lesen wir den Text über Peter Weigel. Welche Probleme hat er? Beachtet die Wörter nach dem Text. (Приложение 5)

3. Also, wir sehen, dass er ungesunde Lebensweise führt. Wollen wir ihm Ratschläge geben. Arbeitet in zwei Gruppen 3 Minuten.

Ja, mit Hilfe von Modalverben müssen, sollen, können + Infinitiv. (an der Tafel) (Приложение 6)

IV этап – рефлексивно -оценочный

1. Präsentiert jetzt eure Ergebnisse. Gebraucht folgende Sätze!

Ich bin mir sicher, dass ...

Ich habe viel darüber gelesen, dass ...

Ich bin fest überzeugt, dass ...

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ...

2. Wie war die Stunde? Habt ihr heute viel Neues erfahren?

3. Die Noten für die Stunde.

4. Hausaufgabe: Üb. 5h,i, S.108 . Lest zu Hause den Text über die vegetarischen Ernährung. Und ihr erfahrt, ob das gesund oder ungesund ist.

<p>1. Joggen — fettes Essen — Lachen — Gemüse 2. Wechseldusche — Obst — Rauchen — Fitness 3. Stress — Aerobic — ein warmes Bad — Mineralstoffe 4. ein gutes Buch — Tee mit Honig -Spaziergang — Leistungssport 5. gesunder Schlaf — Vollkornprodukte — Bewegungsmangel — Tanzen</p>
<p><u>Ich bin mir sicher, dass ...</u> <u>Ich habe viel darüber gelesen, dass ...</u> <u>Ich bin fest überzeugt, dass ...</u> <u>Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ...</u></p>

Von der Kunst richtig zu essen

Es ist sehr wichtig zu wissen, wann, wie viel und was der Mensch essen soll. Eine richtige Ernährung hilft dem Menschen gesund zu bleiben. Ernährung führt oft zu schweren Krankheiten.

Morgens muss man gut und genügend essen. Abends soll man nicht viel essen, sonst schläft man schlecht. Man soll täglich 3 – 4 Mal und immer zur gleichen Zeit essen. Beim Essen darf man nicht eilen, man soll immer in Ruhe essen. Man darf auch beim Essen nicht lesen. Die Speisen dürfen nicht zu kalt und nicht zu heiß sein.

Der Mensch soll nicht zu viel essen. Es gibt Mütter, die ihren Kindern zu viel essen geben. Diese Kinder werden sehr dick, aber das heißt nicht, dass sie gesund sind. Ihr Körper kann einfach nicht alles verarbeiten, was er bekommt. Der griechische Philosoph Sokrates sagte: „Einige Menschen leben, um zu essen. Ich esse, um zu leben.“

Was soll man essen, um gesund zu bleiben?

Ein arbeitender Mensch braucht täglich 2000 bis 4000 Kalorien. Diese Kalorien kann man in Brot, Gemüse, Fleisch, Obst und anderen Lebensmitteln finden. Dabei ist es aber auch wichtig, dass man täglich eine bestimmte Menge Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate erhält. Außerdem dürfen in unserer Nahrung die nötigen Vitamine und Mineralien nicht fehlen. Der Mensch muss aber nicht nur essen, sondern auch trinken. Er braucht täglich etwa zweieinhalb Liter Flüssigkeit. Dabei darf man nicht vergessen, dass in allen Lebensmitteln mehr oder weniger Flüssigkeit erhalten ist.

1. Ein arbeitender Mensch braucht täglich 5000 Kalorien.
2. Man darf beim Essen lesen.
3. Die Lebensmittel erhalten eine bestimmte Menge Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate.
4. Beim Essen darf man nicht eilen.
5. Eine falsche Ernährung hilft dem Menschen gesund zu bleiben.
6. Der Mensch soll nicht zu viel essen.

7. In allen Lebensmitteln gibt es mehr oder weniger Flüssigkeit.
 8. Man soll täglich 2 Mal essen.
 9. Morgens muss man heiß essen.
 10. „Einige Menschen leben, um zu essen. Ich esse, um zu leben“ sagte Sokrates.

Приложение 4

1 Ein Test.

Was tust du für deine Gesundheit?

Ich treibe Sport.	a. nie	b. ab und zu	c. regelmäßig
Ich esse Obst und Gemüse.	a. nie	b. ab und zu	c. jeden Tag
Ich esse Pommes frites mit Ketchup.	a. regelmäßig	b. manchmal	c. nie
Ich trinke Cola.	a. regelmäßig	b. manchmal	c. nie
Ich trinke Milch.	a. selten	b. ab und zu	c. jeden Tag
Ich esse Fisch.	a. selten	b. ab und zu	c. oft
Ich esse Fleisch.	a. jeden Tag	b. sehr oft	c. ab und zu
Ich fahre Rad.	a. selten	b. manchmal	c. oft
Ich sehe fern.	a. oft	b. manchmal	c. selten
Ich gehe zu Fuß.	a. nie	b. ab und zu	c. regelmäßig

a = 1 Punkt; b = 2 Punkte; c = 3 Punkte.

Wie viele Punkte hast du?

26-30 Punkte: Du lebst sehr gesund.
21-25 Punkte: Du lebst gesund.
16-20 Punkte: Du lebst nicht sehr gesund. Du kannst mehr für deine Gesundheit tun.
13-15 Punkte: Du lebst ungesund! Du musst mehr für deine Gesundheit tun!
weniger als 13 Punkte: Achtung!! Du lebst sehr gefährlich!

Приложение 5

3 Peter Weigel lebt gefährlich!

Peter Weigel ist in Gefahr. Er raucht zu viel. Er weiß: Rauchen schadet der Gesundheit! Er trinkt auch zu viel Kaffee: jeden Tag 8 bis 10 Tassen. Er meint: Kaffee hält fit! Aber Kaffee schadet dem Magen.

Peter Weigel ist ein Feinschmecker. Sein Lieblingsessen ist Schweinebraten mit Sauerkraut. Er isst gern und viel. Deshalb hat er 15 Kilo Übergewicht! Aber er meint: Na ja, ich bin zwar ein bisschen mollig, aber das ist doch nicht so schlimm, oder?? In der Bank hat er immer viel zu tun. Er arbeitet mehr als seine Kollegen und er macht jeden Tag Überstunden. Deshalb hat er keine Freizeit mehr. Er möchte gern Sport treiben, aber dazu findet er nie Zeit.

Zu viele Zigaretten, zu viel Kaffee, zu viel Essen, zu viel Arbeit, kein Sport! Ja, Peter Weigel lebt wirklich gefährlich!

GRAMMATIK

schaden + Dativ
 Rauchen schadet der Gesundheit.



Ratschläge geben → **sollen** **können** **müssen** + **Infinitiv**

Ich	soll	kann	muss
Du	sollst	kannst	musst
Er, sie es	soll	kann	muss
wir	sollen	können	müssen
ihr	sollt	könnt	müsst
Sie, sie	sollen	können	müssen

Du sollst gesund essen! Du kannst Sport treiben! Du musst positiv denken!

Список использованной литературы

1. Будько А. Ф., Урбанович И. Ю., Учебное пособие для 9 класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения. – Минск: «Вышэйшая школа», 2018