

Петрова Татьяна Анатольевна

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Экспериментальный лицей «Научно-образовательный комплекс»

г. Усть-Илимска Иркутской области

УРОК ПО ТЕМЕ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (GESUNDE LEBENSWEISE ODER
WOHLSEINSLEBENSWEISE)»

На уроке у учащихся средствами немецкого языка формируется понимание значимости здоровья человека. Так как понятие это многогранное и объемное, данный урок строится таким образом, чтобы учащиеся сделали выводы, какие факторы, образ жизни влияют на здоровье человека и качество его жизни.

Начало урока:

Учитель заранее формирует группы учащихся, исходя из их индивидуальных особенностей, и выдаёт каждому учащемуся номерок стола, за которым он будет работать. Звучит песня, посвященная здоровому образу жизни. В классе развешаны высказывания по теме урока, разложены картинки и книги, посвященные здоровому образу жизни.

Ausdrücke:

Aktives Leben macht den Menschen sich glücklich fühlen. Die Gesundheit ist ein Geschenk des Schicksals und sie fordert eine volle Aufmerksamkeit zu sich. Der Mensch, der eine gesunde Lebensweise führt, kann zu den richtigen Entscheidungen kommen. Wohlbefinden bedeutet mehr als die körperliche Gesundheit. Gesundheit ist eine Reise, die im Moment unserer Geburt beginnt. Die Qualität des menschlichen Lebens hängt von der Lebensweise ab.



Варианты названия темы урока, предложенные учащимися:

Die Gesundheit spielt eine wichtige Rolle im Leben eines Menschen. Die Gesundheit ist ein Geschenk des Schicksals. Die gesunde Lebensweise и так далее.

После высказывания учащихся учитель обобщает и называет тему урока: «*Wohlseinslebensweise: Was ist das?*», подтверждающую правильность догадки учащихся.

Работа над словом «Wohlseinslebensweise»

- Was ist Wohlsein für euch? Was versteht euch darunter?

1. Учащимся предлагается поработать индивидуально и записать значение слова «Wohlsein».

2. Работа в парах сменного состава. Учащиеся обсуждают в парах, какое значение они дали слову «Wohlsein» и добавляют недостающие значения в свой список.

3. Работая в группе, учащиеся составляют единый список значений.

4. На доске записываются значения слова.

Варианты учащихся:

Wohlsein ist ein besonderer Weg, um zu leben und glücklich zu sein.

- ist eine Freiheit von Krankheiten.
- ist eine ausgezeichnete körperliche Entwicklung einer Person.
- ist eine gesunde Lebensweise.
- ist eine hohe Qualität unseres Lebens.
- ist eine Gesamtsache für menschlichen Wert und Sein.
- ist das Treten zu anderen Menschen in Beziehungen.
- ist eine konstruktive Behandlung zu den Gefühlen und zum Führung der menschlichen Probleme.
- hält das Leben in Bilanz.
- ist eine Weise, sich an die Umwelt anpassen.
- ist eine finanzielle Freiheit.

Lehrer: Mit welchen Sphären des Menschenlebens wirkt das Wohlsein zusammen?



Schüler: Es wirkt mit verschiedenen Sphären des Menschenlebens. Es umfasst körperliche, emotionelle, intellektuelle, geistige und soziale Größen und Bedeutungen.

Графическое изображение многозначного слова «Wohlsein»

Lehrer: Zeichnet bitte die schematischen Bilder, die alle Integrationsseiten des Wortes «Wohlsein» charakterisieren und sagt bitte, unter welchen Bedingungen das «Wohlsein» existieren kann? (Все группы учащихся участвуют в выполнении этого задания и предлагают свое графическое изображение понятия «здоровый образ жизни». Учащиеся формулируют, при каких условиях образ жизни можно назвать здоровым).

Schlussfolgerung: Wohlsein existiert, wenn die Bilanz zwischen zusammenabhängigen Beziehungen von körperlichen, emotionellen, intellektuellen, geistigen und sozialen Größen und Bedeutungen ist.

Синонимичность слов «Wohlsein» и «Gesundheit»

Учащимся предлагается подобрать на карточках определения к понятиям:

- die physische Gesundheit
- die mentale Gesundheit
- die soziale Gesundheit

Die physische Gesundheit ist ein Zustand des menschlichen Körpers.

Die mentale Gesundheit ist der Weg zum Selbstverständnis und zur Verwaltung seiner Probleme.

Die soziale Gesundheit ist der Weg zur Bildung der Beziehungen und Normalisierung der Kontakte mit anderen Menschen.

Каждая группа получает возможность высказаться по проблемам.

Lehrer: „Gesund sein“ bedeutete in der Vergangenheit „nicht krank sein“. Heute lernen die Menschen mehr darüber kennen. Verbindet bitte die Definitionen und die Wörter, die Gesundheitstypen charakterisieren.

Können wir sagen, dass diese zwei Wörter «Gesundheit» und «Wohlsein» Synonyme sind?

Schüler:

- In Großem und Ganzem, ja! Aber das «Wohlsein» hat eine weitere Reihe der Bedeutungen.

- Es umfasst die Idee der Gesundheit und des Allgemeinwohlbefindens des Menschen.

Работа учащихся по схеме: «Die Qualität des Lebenskreises»

Lehrer: Das Wohlsein wirkt mit der Lebensweise der Menschen auf der Erde. Das ist eine globale Charakteristik. Warum haben die Menschen aus verschiedenen Ländern großes Interesse zum Wohlseinslebensweise?

Schüler:

- Die Menschen wollen immer gesund und glücklich unabhängig von seinem Lebensort sein.

- Viele Menschen kommen zum Verständnis, dass sie eigene Lebensweise kontrollieren können, und Vieles hängt von den Menschen selbst ab.

- In verschiedenen Ländern gibt es soziale Probleme und sie führen Interessen der Menschen zu ihrer Lebensweise.

- Es gibt wissenschaftliche Beweisungen, die das Risiko von Alkohol und Drogen beweisen. Sie bestätigen die Nachteile von Turnen, Sporttreiben und gesundes Essen.

- Neue athletische Trainingsgeräte.

Lehrer: Das Wohlsein hängt von der Qualität unseres Lebens. Die Qualität unseres Lebens kann man in der Form einer geometrischen Figur vorstellen. Seht bitte das Schema an und macht die Schlussfolgerungen daraus.

Каждая группа получает схему с графическим изображением.

Gruppe 1: Gene und Körpersmakeup (16%) sind das, was wir von unseren Eltern bekommen.

Gruppe 2: Umwelt (21%) ist das, was uns umgibt.

Gruppe 3: Gesundheitssystem (10%) ist das, was unsere Gesundheit verbessern hilft.



Gruppe 4: Lebensweise (53%) ist eine Menge der Handlungen, die ich für mich machen kann.

Lehrer: Der 4. Faktor im Kreis ist Lebensweise. Warum nimmt er den größten Platz im Kreis?

Schüler:

— Das Schema zeigt, dass individuelle Wähle wichtiger als andere Faktoren sind, die persönliche Gesundheit beeinflussen.

— Das Schema beweist, dass die Lebensweise von der Person selbst in Großem abhängt.

— Ich meine, dass die Person bei der Bilanz von allen Faktoren eine Harmonie erreichen kann.

Bestandteile des hochwertigen Lebens

Все группы учащихся составляют свои перечни компонентов, которые, по их мнению, характеризуют здоровый образ жизни.

Lehrer: Jeder von uns hat sein eigenes Verständnis von dem hochwertigen Leben. Welche Bestandteile hat das hochwertige Leben? Welche von ihnen beeinflussen unsere Gesundheit, Stimmung und Laune?

Schüler:

- Vorhandensein einer positiven Gestalt;
- friedliches Dasein mit anderen Menschen;
- Stellung und Erreichen der Ziele;
- Zeit- und Tagsplanung;
- Turnen und Sporttreiben;
- Auswahl einer gesunden Nahrung für gesunde Lebensweise;
- Informieren über die schädlichen Wirkungen von Alkohol, Drogen und Rauchen.

После составления и обсуждения перечня происходит групповой обмен компонентами, характеризующими здоровый образ жизни – от каждой группы учителем назначается консультант, который, переходя из одной группы в другую



на данном этапе работы, предлагает и объясняет перечень, созданный учащимися его группы.

Домашнее задание

Дома учащимся предлагается заполнить анкеты «Frage dich», которые помогают осознать все аспекты здорового образа жизни и хорошего самочувствия:

1. Was ist wichtig für mich im Schaffen einer gesunden Lebensweise?
2. Welche Bestandteile sind für mich wichtig und bedeutend?
3. Wie kann ich mich selbst in der Bildung einer vollständigen hochwertigen

Lebensweise helfen?

Рефлексия

Wie kann diese Stunde mir bei der Bestimmung meiner Lebensweise helfen?

