

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

Методика и педагогическая практика

Кербс Юлия Андреевна

Бюджетное образовательное учреждение Омской области

среднего профессионального образования

«Исилькульский педагогический колледж»

г. Исилькуль, Омская область

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ:

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!» WENN DU GESUND SEIN WILLST!

(для студентов физкультурного отделения)

Тип урока: развитие коммуникативных умений и навыков учащихся.

Цели урока:

- совершенствовать речевую компетентность - коммуникативные умения и навыки учащихся в устной речи – в монологической и диалогической речи, аудировании;

- развивать навыки самостоятельной, мыслительной и поисковой деятельности учащихся;

- развивать речевые, специальные и общеучебные навыки и умения;

- развивать мотивации познавательной деятельности и стремление к самосовершенствованию учащихся.

Учебно-коммуникативные задачи:

1. Тренировать учащихся в употреблении лексики по теме.

2. Совершенствовать умение вести диалог – расспрос, выражать свое мнение, советовать, предлагать.



3. Учить воспринимать на слух текст с пониманием основного содержания.

4. Учить использовать лексику по теме для решения коммуникативных задач: аргументировать свои высказывания, давать советы, вносить свои предложения по поводу здорового образа жизни.

5. Учить групповому обсуждению предложенных учебно-речевых ситуаций и составлению сообщений.

Stundenverlauf:

I. Orgmoment

Преподаватель приветствует студентов, организует внимание учащихся, активизирует их к речемыслительной деятельности и включает их в иноязычную речевую деятельность.

Guten Tag, liebe Freunde! Es freut mich Sie zu sehen! Wie geht es Ihnen? Thema, an dem wir heute arbeiten, ist sehr aktuell. Alle wollen lang leben und gesund bleiben. Sind Sie mit mir einverstanden? Deswegen lautet das Motto unserer Stunde so "Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!"

II. Sprechgymnastik

Sehen Sie an die Tafel. Lesen Sie das Sprichwort und versuchen Sie es zu verstehen: «Arbeit, Mässigkeit und Ruh schließen dem Arzt die Tore zu». Was bedeutet das Wort «Massigkeit»? Und wie meint ihr, wovon es hier die Rede ist? Warum schliessen Arbeit, Mässigkeit und Ruhe die Tore vor dem Arzt zu? Wer hat andere Meinungen? (предположительные ответы студентов: Ich denke, dass die Mässigkeit das Hauptprinzip im Leben eines Menschen ist. Wenn der Mensch zu viel isst, Alkohol und Taback missbraucht, keinen Sport treibt schädigt das seine Gesundheit. Wenn er Genussmittel in Massen geniesst, wird er gesund).



Sagen Sie bitte, was muss man tun, um gute Gesundheit zu haben? Was ist für uns gesund/ungesund? (примерные ответы студентов: Um gute Gesundheit zu haben, muss man sich bewegen. Es ist gesund für uns, Obst und Gemüse zu essen. Es ist ungesund, oft Stress zu haben und nervös zu sein.)

III. Hauptteil des Unterrichts

Heute haben wir, die letzte Etappe der Arbeit an dem Projekt «Gesunde Lebensweise». Wir haben schon lange an diesem Thema gearbeitet. Zuerst haben wir die Aufgabe gestellt: «Wie kann man die Gesundheit auf längere Zeit erhalten?» Um diese Aufgabe zu lösen, habt ihr in 3 Gruppen unterteilt. Jede Gruppe hat ein eigenes Thema und eigenes Motto gewählt und nach einem eigenen Plan gearbeitet. Gruppe № 1 – «Sich bewegen ist gesund». Gruppe № 2 – «Ernähren Sie sich richtig!». Gruppe № 3 – «Verzichten Sie auf das Rauchen und Alkohol!».

Präsentation der Arbeiten

1 группа – подготовила мультимедийную презентацию о пользе спорта и привела свои аргументы, что движение полезно для здоровья человека.

2 группа – группа представила дискуссию на тему правильного питания и вреде избыточного веса на организм и здоровье человека с участием врача - диетолога, человека, страдающего ожирением, студента, который неправильно питается.

3 группа – представила в виде таблиц и коллажа свои исследования о вреде курения и алкоголя, продемонстрировала аргументы, почему нужно отказаться от этих вредных привычек.

Примерные высказывания учащихся:

I. **Sich bewegen ist gesund!**

Schüler 1: Menschen auf der ganzen Welt Sport treiben. Sport macht die Menschen gesund, hält sie in Form, macht sie organisierter und disziplinierter. Einige



Menschen treiben Sport um die Gesundheit zu kräftigen, andere Menschen sind professionelle Sportler.

Schüler 2: Die Ursache von vielen Krankheiten ist die Passivität des Menschen. Man muss Sport auch individuell treiben. Es ist nie spät zu beginnen, Sport zu treiben. Wie sagt das deutsche Sprichwort „Im gesunden Körper – gesunder Geist“. Und die sportlichen Menschen haben wirklich genug Kraft und Energie. Immer mehr Menschen finden Freude an Sport. Morgens und abends kann man Menschen durch Parks und in den Stadien und Straßen laufen sehen.

Schüler 3: Wir können Gesundheit nicht kaufen. Wir müssen auf sie täglich achten. Aktivität und Bewegung sind wichtige Faktoren für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Wer nicht raucht, sich viel bewegt, gesund isst und kein Übergewichtiger ist, senkt sein Risiko für chronische Krankheiten um 80 Prozenten. Sport, gesunde Ernährung, Wellness und eine glückliche Ehe sind Tipps für ein gesundes Leben. Bewegung ist alles. Ob Gehen oder Joggen egal wie sie sich fit halten können. Regelmäßiges Training hat den größten Effekt.

II. Ernähren Sie sich gesund!

Schüler 1 (der Arzt): Richtige Ernährung ist eine der wichtigsten Grundlagen für die Gesundheit des Menschen, für seine Arbeitsfähigkeit, Lebensfreude und Langlebigkeit. Gesunde Ernährung ist Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Der Mensch nimmt mit seiner Nahrung alle benötigten Nähr – und Wirkstoffe in der richtigen Menge, zur rechten Zeit und mit vernünftigen Essgewohnheiten zu sich.

Schüler 2 (der kranke Mann, der an das Übergewicht leidet): Ich habe einen hohen Blutdruck. Der Arzt sagt das ist wegen meines Gewichts. Ich habe 20 Kilo Übergewicht. Was soll ich machen?

Schüler 1 (der Arzt): Erstens, Sie müssen auf das fette Essen verzichten. Es gibt viele Faktoren der gesunden Ernährung. Der erste Faktor ist der reichliche Verzehr wirkstoffreicher, fettarmer und wenig bearbeiteter Lebensmittel wie



Frischmilch, Joghurt, Magerkäse u. a. Der zweite wichtige Faktor einer gesunden Ernährung ist die Art der Zubereitung der Nahrungsmittel. Der dritte Faktor betrifft die tägliche Verteilung der Nahrungsaufnahme. Der vierte wichtige Faktor der gesunden Ernährung betrifft das Wie der täglichen Nahrungsaufnahme.

Schüler 1 (der Student): Ich bin Student, deswegen habe keine Zeit für das Kochen. Ich esse zu viel Süßigkeiten, Chips, Hamburgers, trinke Cola. Aber manchmal habe ich Magenschmerzen. Können Sie mir in meiner Situation helfen?

Schüler 1 (der Arzt): Ein zu schnell und zu hastig verzehrtes Essen beeinflusst negativ die Verdauungsorgane, das Nervensystem und andere Körperfunktionen. Aber viele Menschen unterschätzen die Bedeutung der Ernährung. Manche essen, wann und wo es gerade kommt. Und das ist sehr ungesund für die Gesundheit.

Der Mensch soll oft und wenig essen. Man soll drei – bis viermal am Tage essen, die Mahlzeiten sollen aber nicht reichlich sein und wir sollen sie zu einer und derselben Zeit einnehmen. Die kleinen Gerichte mit Obst oder Gemüse am Abend müssen wir besonders schätzen. Sie sind leicht verdaulich und gesund.

III. Verzichten Sie auf das Rauchen und Alkohol!

Schüler 1: Experten in aller Welt beschäftigen sich intensive mit dem Problem des Rauchens und Alkohols, weil alle wissen, dass es schädlich ist. Aber die Zahl der Raucher und Alkoholverbrauchert wächst jährlich um 3%.

Schüler 2: Warum ist das Rauchen eigentlich schädlich? Erstens, weil es Nikotin enthält. Nikotin ist nach Zyankali eines der stärksten Gifte. Ein Beweis dafür: 40 bis 60 Milligramm reines Nikotin genügen, um einen erwachsenen Menschen zu töten.

Schüler 3: Zweitens, gibt es im Tabak über 1000 schädliche Stoffe und Gifte, die auf das Nervensystem, auf das Blut, das Herz, die Lungen, den Magen und alle anderen Organe des Menschen wirken. Deshalb hat das Rauchen viele schwere Krankheiten zur Folge, wie Krebs, Herzkrankheiten und andere. Folgende Fakten



beweisen es: Rauchen ist die Ursache von 95% aller Erkrankungen an Lungenkrebs. An Herzinfarkt erkranken die Raucher 12mal öfter als Nichtraucher, an Magengeschwür – 10mal öfter und so weiter. Außerdem, wirkt das Rauchen sehr schlecht auf Sprech- und Atmungsorgane, darum ist es für Sänger, Schauspieler und Lehrer verboten. Fahrer und Flieger dürfen auch nicht rauchen, weil Nikotin die Reaktion und Sehkraft mindert.

Schüler 1: Und dazu wirkt das Rauchen auf die Arbeits- und Studienleistungen. Besonders stark leidet unter Nikotin das Gedächtnis; aus diesem Grund prägen sich die Raucher den Stoff viel langsamer und schlechter als Nichtraucher. Und das wichtigste: Die Raucher leben 6-8 Jahre weniger als Nichtraucher.

Schüler 2: Die gleichen Folgen hat auch das passive Rauchen, das heißt der Aufenthalt im Raum, wo geraucht wird. 25% der schädlichen Stoffe einer Zigarette verbrennen, 25% bekommt der Raucher und 50% atmen die anwesenden “passiven” raucher ein. Also, es lohnt sich, nicht zu rauchen!

По окончании каждой презентации проекта всем предлагалось высказать собственное мнение по услышанной информации, проблеме в целом. Студенты вступали в своеобразную дискуссию.

По окончании презентаций проектов студенты на основе полученной информации совместно выводили правила здорового образа жизни и оформляли своеобразные памятки.

Tipps für eine gesunde Lebensweise:

- Achten Sie auf Ihre Ernährung. Essen Sie mittags leichte Speise und Salaten. Für den kleinen Hunger stellen Sie für sich immer eine Schale mit frischem Obst. Verzichten sie auf Süßigkeiten, Salzgebäck und ähnliche Naschereien.
- Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich. Trinken sie täglich 2 bis 3 Liter frisches Wasser, Obstsäfte. Vermeiden Sie aber Kaffee und alkoholische Getränke.
- Rauchen Sie nicht.



- Sorgen Sie für Bewegung. Fahren Sie möglichst mit dem Fahrrad zur Arbeit oder gehen Sie zu Fuß. Gehen Sie auch während Ihrer Mittagspause an die frische Luft. Steigen Sie Treppen.
- Achten Sie auf die richtige Sitzhaltung, besonders auch die richtige Tisch- und Stuhlhöhe.
- Es gibt viele Möglichkeiten Sport zu treiben. In jeder Stadt gibt es viele Stadien, Sportplätze, Fußballfelder und so weiter. Groß ist die Zahl der Sportarten, jeder kann etwas seinem Geschmack nach wählen.

V. Schlussfolgerung

После защиты проектов учащиеся высказали свое мнение о работе каждой подгруппы и участвовали в коллективной оценке результатов деятельности всей группы в целом.

