

Муниципальное казённое образовательное учреждение «Осколковская средняя общеобразовательная школа» имени В.П. Карташова Алейского района

Методическая разработка открытого урока

**«Здоровый образ жизни»**

Автор:

Старикова Л. А.

Учитель иностранного языка

(немецкий язык)

с. Осколково.

**2024** год

**Урок в 10 классе «Gesunde Lebensweise».**



**Тема урока:** «Gesunde Lebensweise»

**Тип урока:** комбинированный

**Цель урока:** создать условия для воспитания стремления к здоровому образу жизни, подготовить к написанию письма личного характера по теме

**Задачи урока :**

Практические:

1. Тренировать обучающихся в употреблении лексики по теме. 2. Совершенствовать умение вести диалог – расспрос, выражать свое мнение, советовать, предлагать.
3. Учить различать сложносочинённые и сложноподчинённые предложения.

Развивающие:

1. Активизация мыслительной деятельности путем решения различных коммуникативных задач.

2. Систематизация лексики по теме с использованием учебно-речевых ситуаций.

Воспитательные:

1. Пропаганда здорового образа жизни

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, парная.

Оборудование: иллюстрации, презентация.

## **Stundenverlauf**

### **1. Anfang der Stunde**

Wer hat heute Klassendienst? Wer fehlt heute? Welches Datum ist heute? Welche Jahreszeit ist es? Wie ist das Wetter?

### **1. Phonetische Vorübung**

Was habt ihr heute am Morgen gemacht? Habt ihr Morgengymnastik gemacht? Ist es gesund, Sport zu treiben? Ist es wichtig, richtig zu essen? Also, heute sprechen wir über gesunde Ernährung, über Gesundheitsverhalten.

### **Sprecht nach!**

„Gesundheit ist der grösste Reichtum“.

Wie versteht ihr dieses Sprichwort?

Was meint ihr, ist dieses Thema aktuell?

Man sagt: „Richtig leben, lange leben“. Was sagen wir dazu?

**1. Lest bitte den Text und antwortet auf die Frage:** Was ist der grösste Reichtum?

## **Der größte Reichtum**

Einmal lebte ein Junge. Er sagte oft: „Ach, warum bin ich so arm?“ Diese Worte hörte ein alter Mann. Er fragte den Jungen: „Warum sprichst du so? Du hast doch einen großen Reichtum!“ „Was für einen Reichtum?“ fragte der Junge. „Deine Augen“, antwortete der Alte. „Gib mir ein Auge! Was möchtest du für ein Auge haben?“

„O nein!“ rief der Junge. „Meine Augen gebe ich für keinen Reichtum der Welt her!“

„Schön. Dann gib mir deine Hände! Ich gebe dir viel Geld für deine Hände.“ „O nein!“ rief der Junge wieder. „Meine Hände gebe ich nicht her, auch für einen großen Berg Gold!“

Da sagte der Alte: „Jetzt siehst du selbst, wie reich du bist. Glaube mir, der größte Reichtum des Menschen ist Gesundheit. Das kann man für kein Gold kaufen.“

## **IV. Arbeit mit der Lexik**

- Was muss man tun, um gute Gesundheit zu haben? Vollendet die Tabelle.

- Was ist für uns gesund/ungesund?

- Beginnt so: Es ist gesund, ... + zu + Infinitiv

Es ist ungesund, ....

- Obst und Gemüse essen

- stundenlang am Computer sitzen
- das Zimmer lüften
- nur Fastfood, Chips und Süßigkeiten essen
- infiltriertes Wasser trinken
- Sport machen
- In die Schule zu Fuß gehen
- oft Stress haben und nervös sein
- grüne Salate essen
- viel Cola und Limo trinken
- wenig schlafen

- ins Grüne fahren
- Vitamine einnehmen
- zu viel sitzen und zu viel liegen
- rauchen
- lange Spaziergänge machen
- mit dem Fahrrad fahren
- falsch essen
- zu viel fernsehen
- Drogen einnehmen
- sich viel bewegen
- Wanderungen machen

### **1.Regeln für eine vollwertige Ernährung. Wir lesen und übersetzen.**

Wir machen uns bekannt mit 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung.

- 1.Iss vielseitig – aber nicht zuviel – so bleibst du fit und wirst nicht dick.
- 2.Spare an Fett und fettreichen Lebensmitteln – zuviel Fett macht fett.
- 3.Würze mit Kräutern und Gewürzen, verwende wenig Salz – viel Salz schadet der Gesundheit.
- 4.Iss wenig süßes!- viel Süßes macht dick und schadet deinen Zähnen.
- 5.Iss mehr Vollkornprodukte – sie liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe, die für eine gute Verdauung sorgen.
- 6.Wähle reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst – sie liefern dir wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- 7.Iss öfter fleischlose Speisen - pflanzliches Eiweiss ist genauso wichtig wie tierisches Eiweiss.
- 8.Trinke mit Verstand – dein Körper braucht Wasser, aber keine zuckerhaltigen Säfte und Alkohol.
- 9.Iss öfter kleine Mahlzeiten – das bringt dich in Schwung, und du bist fit.

10. Wähle kurze Garzeiten, verwende wenig Wasser und Fett – so bleiben Nährstoffe und Eigengeschmack der Speisen erhalten.

### **Arbeit in Paaren: Gebt bitte Ratschläge !**

• Ich rate dir, nicht zu viel zu essen.....

### **1. Unterscheidet zwischen Satzreihen und Satzgefügen! Setzt „weil“ oder „denn“ ein!**

1. Viele Jugendliche haben keinen Freund, keine Clique; haben Angst vor dem Sportunterricht, sind allein am Wochenende, .....sie leiden unter Übergewicht.

2. Jessica geht nicht gern in die Schule, .....man sie „Moby Dick“ nennt.

3. Doch dick ist nicht gleich dick. Nur etwa jeder zehnte Mensch hat Übergewicht, .....er keine Krankheit hat, die Fettsucht heisst.

4. Die anderen haben zu viel Kilos, .....sie bewegen sich wenig und ernähren sich falsch.

5. Viele Schüler mit Übergewicht fühlen sich allein, gestresst und beginnen zu essen, .....das Essen sie tröstet, ablenkt und beschäftigt.

6. Viele beginnen eine Diät zu machen, .....sie fälschlicherweise denken, dass eine Diät alle Probleme löst.

7. In der Tat hilft keine Diät, .....der Körper speichert grössere Fettreserven für die Zukunft.

8. Jessica hat acht Kilo abgenommen, .....sie ihre Ernährung völlig verändert hat.

9. Sie hat abgenommen, .....sie bewusst das Richtige gegessen, das Essen auf fünf Mahlzeiten verteilt, einen kleinen Teller benutzt und sich viel bewegt hat.

10. Sie hat ein Team gebildet, .....auch andere Familienmitglieder hatten Übergewicht.

### **1. Das Schreiben**

Anna hat auch Probleme in der Schule, weil sie an Übergewicht leidet. Schreibt einen Brief an sie im Namen von Jessica, erzählt über ihre Erfahrungen und gibt Tipps! Beginnt so:

*Liebe Anna,*

*ich habe über deine Probleme erfahren und möchte dir folgendes raten.....*

**1.Hausaufgabe**

den Brief bis zu Ende schreiben