

Урок «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Осознание значения здорового образа жизни на уроках английского языка

Одной из тем, изучаемых на 1-2 курсах на уроках английского языка, является тема "Wellness Lifestyle" («Здоровый образ жизни»).

Средствами английского языка у обучающихся формируется понимание значимости здоровья человека.

Здоровье — понятие многогранное. В прошлом быть здоровым означало не быть больным. Сегодня люди осознают, что данное понятие более объемно. Оно включает физическое, психическое, нравственное и социальное здоровье.

Поэтому данный урок строится таким образом, чтобы обучающиеся смогли сделать вывод, что многие факторы, и образ жизни в том числе, влияют на здоровье человека, на качество его жизни. *Форма урока:* групповая работа.

1. Начало урока.

обучающиеся входят в класс, вытаскивают номер стола, за которым будут работать. Звучит песня "Relive Life" или любая песня, посвященная активному образу жизни. В классе развешаны высказывания по теме урока, разложены картинки и книги посвященные здоровому образу жизни человека. *Sayings:*

Active life makes you feel happy.
Health is a gift of fate and it deserves our full attention.
A person who has a wellness lifestyle can make right decisions.
Wellness means more than physical health.
Wellness is a Journey which begins at the moment of our birth.
The quality of man's life depends on his lifestyle.

обучающиеся знакомятся с высказываниями, книгами, картинками, фотографиями. Учитель предлагает сформулировать тему урока на основе аудио-визуальных атрибутов.

Варианты названия темы урока, предложенные учащимися:

Health Plays a Significant Role in Human Life.
Our Lifestyle.
Health Is a Gift of Fate.
Wellness Lifestyle и так далее.

После высказывания обучающихся учитель обобщает и называет тему урока: "Wellness Lifestyles What Is It", подтверждающую правильность догадки обучающихся.

2. Работа над словом "Wellness"

(индивидуально / в парах сменного состава по группам)

- What is wellness in your understanding?

1. Учащимся предлагается поработать индивидуально и записать значение слова "wellness".
2. Работа в парах сменного состава. обучающиеся обсуждают в парах какое значение они дали слову "wellness" и добавляют недостающие значения в свой список.
3. Работая в группе, обучающиеся составляют единый список значений.
 1. На доске записываются значения слова.

Варианты обучающихся:

Wellness is a particular way to live and to be happy

- * is freedom from disease
- * is a perfect physical development of a person
- * is a healthy lifestyle
- * is a quality of our private life
- * is a common concern for human worth
- * is building relationships with other people
- * is dealing constructively with feelings and handling your problems
- * is keeping life in balance
- * is the way to adjust to environment
- is financial independence, etc.

Teacher: What spheres of human life does wellness deal with?

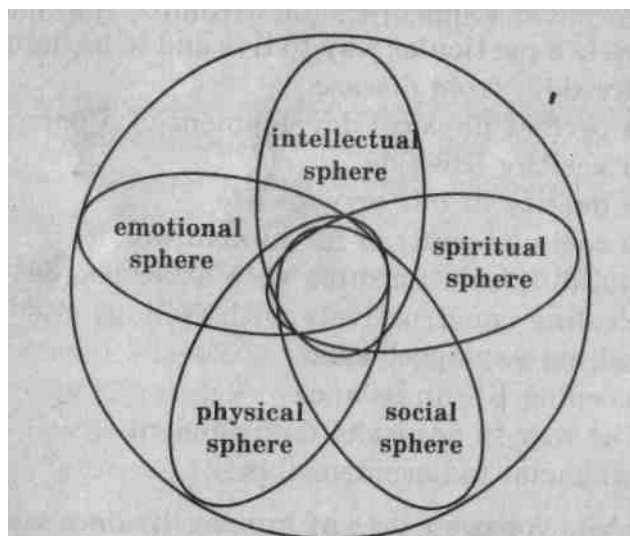
Pupils: It deals with different spheres of man's life. It comprises physical, emotional, intellectual, spiritual, social dimensions.

3. Графическое изображение многозначного слова "Wellness".

Teacher: Will you make your drawings to depict possible integration of all dimensions (characteristics) and say under what conditions "Wellness" can exist.

Каждый стол (группа обучающихся) участвует в выполнении этого задания и предлагает свое графическое изображение понятия «здоровый образ жизни». обучающиеся формулируют, при каких условиях образ жизни можно назвать здоровыми.

Один из возможных рисунков графического изображения с определением условий:



Conclusion:

Wellness exists when there is a balance between interdependent relationship of the physical, emotional, intellectual, spiritual, social dimensions.

4. Синонимичность слов "Wellness" и "Health"

Учащимся предлагается подобрать на карточках определения к понятиям:

- * physical health
- * mental health
- * social health

Physical health — is a condition of your body.

Mental health — is the way you feel about yourself and how you handle your problems.
Social health — is the way you build your relationships and establish contacts with people.

Каждой группе предоставляется возможность высказаться.

Teacher: In the past being healthy meant not to be sick. Today people are becoming aware of a more complete idea of health.

Will you match the definitions and the words characterizing types of health.

Can we say that two words "health" and "wellness" are synonyms?

Pupils: In a way, yes, but "Wellness" has a wider range of meanings.

It includes the idea of health and well-being.

5. Работа обучающихся по схеме: "The quality of life circle"

Teacher: Wellness deals with the lifestyle of people populating the Earth. It's a global characteristic. Why do people of different countries demonstrate their great interest to wellness lifestyle?

Pupils:

- 1) irrespective of the place of their living people want to be healthy and happy;
- 2) many people come to understanding that they can control their lifestyle and much depends on themselves;
- 3) social changes take place in the countries and they reflect the interest of people to their lifestyle;
- 4) there is scientific evidence which explains the risks of alcohol and drugs, and the benefits of exercising, playing sports and healthy food;
- 5) new athletic facilities.

Teacher: Wellness depends on the quality of our life. The quality of life can be presented in the form of a geometrical figure, i.e. in the form of a circle divided into segments.

Look at the scheme and say what ingredients make up each segment, and how much they take in the circle.

На каждый стол раздается схема с графическим изображением.

Group 1: Genes and Body Makeup (16%) are what we inherit from our parents.

Group 2: Environment (21%) is what surrounds us.

Group 3: Health Care System (10%) is what helps us improve health.

Group 4: Lifestyle (53%) is the number of things I can do for myself.

Teacher: The 4th factor in the circle is lifestyle. Why does it take the greatest part of the circle?

Pupils:

- 1) the scheme shows that individual choices are more important than any other factor influencing personal health;
- 2) this scheme proves that lifestyle depends on a person to a greater extent;
- 3) I think that, if all factors are balanced, a person can reach harmony.

6. Ingredients of a quality life

Каждая группа обучающихся составляет перечень компонентов, которые, по их мнению, характеризуют здоровый образ жизни.

Teacher: Each of us has his or her own comprehension of a quality life.

What ingredients make up a quality life and influence our health and mood?

Possible answers:

Having positive self-image;

Getting along with people;

Setting and reaching goals;
Planning my time and day;
Exercising and sport activities;
Choosing healthy nutrition for good health;

Participating in lifetime activities according to my inclinations and likings; Learning about harmful effect of drugs, alcohol, tobacco. .

По ходу работы обучающиеся записывают в тетра- ■ ди компоненты составляющие здоровый образ I жизни. Каждая группа выбирает и понятия, о которых 1 рассказывает подробно всем учащимся класса.

7.

Домашнее задание

обучающиеся индивидуально дома заполняют анкеты "Ask Yourself", которые помогают осознать

- * что я считаю важным в создании здорового образа жизни;
- * какие компоненты являются более значимыми для меня;
- * как я могу помочь себе сам в формировании полного качественного образа жизни.

8.

Рефлексия

1. Как данный урок поможет мне определить свой образ жизни.
2. Синквейн:

Wellness
Physical and Social
Depends, Is Controlled, Should be Balanced
I wish you were
My Lifestyle

The illustration shows that individual choices are more important than any other factor influencing personal health.

ASK YOURSELF

What do I consider important in a quality life?

1. _____
2. _____
3. _____

Which quality-of-life ingredients are most important to me?

1. _____
2. _____
- 3.** _____
4. _____
5. _____

What can I do to help myself attain those ingredients?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

How can I plan to do the right things?

1. _____
2. _____
3. _____