ОД.03 Иностранный язык + ОПД.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта (Слайд 1)

Тема Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании

Цель занятия:

Создание условий для расширения словарного запаса по английскому языку, формирования знаний и умений по теме «Здоровый образ жизни» в процессе подготовки материалов для изготовления интерактивного плаката.

Задачи занятия:

1. Повторить грамматический материал по английскому языку, первичные знания по здоровому образу жизни.
2. Познакомиться с новой лексикой и теоретическим материалом по теме «Здоровый образ жизни».
3. Применить полученные знания в процессе подготовки материалов для изготовления интерактивного плаката по теме «Здоровый образ жизни».

Время занятия: 3 часа

Тип занятия: комбинированный урок

Форма: урок-исследование

**1. Организационный этап занятия**

Приветствие. Постановка проблемы и создание условий для осознания необходимости решения проблемы. Преподаватель предъявляет студентам проблемную ситуацию:

Вы являетесь тренером секции по лыжным видам спорта. В ней занимается Ваня (Джон), который любит бегать на лыжах, мечтает войти в юношескую сборную Удмуртской Республики по лыжным гонкам, побеждать в чемпионатах, объездить весь мир. Но результаты Вани (Джона) пока не радуют ни Вас, ни мальчика. В разговоре с Ваней Вы выяснили, что он иногда курит, не всегда придерживается принципов здорового питания, не соблюдает правила личной гигиены.

You are the coach in skiing. John is your sportsman and he likes skiing and dreams to participate Junior Team of Udmurtia, to win, to travel around the world. But his results are not good. Sometimes he smokes, eats junk food, doesn’t follow hygiene rules.

Could we help him? Give some advice, please. (Слайд 2 )

Студенты высказывают предположение о цели занятия и плана проведения урока. (Слайд 3)

**2. Основной этап занятия**

*Изучение нового материала по проблеме урока.*

Преподаватель предлагает изучить информацию по теме занятия. Студенты смотрят видеолекцию ««Здоровый образ жизни и забота о здоровье. Отказ от вредных привычек. Личная гигиена». Смотрят видеоролик и отвечают на предложенные вопросы. (Слайд 4)

So we see the problem and our task is to find a solution to it. Would you like to help John? Yes, with pleasure, but we have not enough information and knowledge about this problem. You are right. Let’s find information and learn some ways of solving the problem. Here is the lecture and video about hygiene and healthy life style.

1. What is body hygiene?

2. What are bad habits?

3. What is a healthy lifestyle?

4. What is healthy and junk food?

Для расширения лексического запаса и совершенствованию грамматических навыков по теме занятия студентам предлагается выполнить ряд заданий на английском языке. (Слайд 5)

1.Прочитайте текст о вреде алкоголя и выполните задания после текста

Alcohol.

I hate alcohol. I really don’t understand how or why people drink it. The smell of alcohol on people’s breath is disgusting. It’s expensive and it gives you a bad headache. I drank when I was much younger, but I haven’t touched a drop for years. I hated hangovers so I decided to stop drinking altogether. I have a much better time without alcohol. People say they need to drink to relax. They drink and just act and look stupid. Their face goes red and they can’t walk in a straight line. Alcohol is also the most damaging drug in society. That’s what I think, anyway. Alcohol causes many illnesses, traffic accidents, fights and domestic violence. If you banned alcohol, people would be healthier, richer and have a better family life.

1.1. Unjumble the words. Поставьте слова в правильном порядке в предложение.

I hate alcohol. I really **1** how don’t or understand why people drink it. The smell  **2** on of people’s alcohol breath is disgusting. **3** I  was I when drank younger much, but I haven’t touched a drop for years. I hated hangovers so **4** I to altogether stop decided drinking. I have a much better time without alcohol. **5** to to say need drink People they relax. They drink and just act and look stupid. Their face **6** can’t goes walk red in and a they straight line. Alcohol is also the most damaging drug in society. That’s what I think, anyway.

2. Прочитайте текст о вреде употребления наркотиков и выполните задания после текста.

Drugs.

Drugs are becoming a big problem in many societies. When I was growing up, you rarely heard about drugs. Now, they’re everywhere. Children in schools are smoking marijuana and taking harder drugs. There were many kids at my school who smoked. Nicotine was the most serious drug they used. Today’s kids seem to have access to all kinds of drugs. I don’t know what the government should do about it. Some countries have legalized drugs like marijuana, but others have made it a crime to possess even the smallest amount. You can even go to prison for having a tiny, tiny bit. Governments need to do something before society ends up in a real mess. I’m not sure what the solution is.

2.1.Gap fill.Заполните пропуски.

Drugs are becoming 7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ in many societies. Today’s kids 8\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ access to all kinds of drugs. I don’t know what the government should \_9\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .You can even go to prison for \_10\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , tiny bit. Governments need to do something before society \_11\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ a real mess. I’m not sure what the solution is.

3. Прочитайте текст по проблеме курения и выполните задания.

Smoking.

Smoking is a terrible thing. There’s nothing good about it. I don’t know how cigarette companies can terrible heir products. Cigarettes kill people. Smoking is not cool. Last century, cigarette companies tried to make people think it was. They even told people that cigarettes were good for your health. How ridiculous. Everyone today knows that smoking is one of the least cool things you can do. Unfortunately, cigarette companies are doing a good job of selling their products to children. Smoking is on the increase in countries like China and pretty much all over Africa. This is sad. Once people get enough information about the dangers of smoking, perhaps millions will quit this terrible habit.

3.1. Correct spelling.Исправьте неправильное написание слов.

Smoking is a ertbreilthing. There’s nothing good about it. I don’t know how cigarette companies can itsdvraeetheir products. Cigarettes kill people. Smoking is not cool. Last uecrnty, cigarette companies tried to make people think it was. They even told people that cigarettes were good for your hahelt. Everyone today knows that smoking is one of the least cool things you can do. Unfortunately, cigarette companies are doing a good job of lniglsetheir cutodrspto children. Once people get enough information about the egarndsof smoking, perhaps millions will quit this terrible ibath.

4. Прочитайте текст про гигиену тела, выполните задания.

Body hygiene.

Hygiene of the body includes a lot of the methods by which we maintain (keep) good health. Hygiene involves a great many aspects of living. All these aspects influence the people’s health.

The care of mouth, teeth and gums is part of the hygiene. The teeth should be brushed once a day. It’s necessary to visit a dentist once a year to prevent the diseases of the oral cavity.

Care of skin, eyes, ears is of great importance to personal hygiene. Personal hygiene is the first step to good health. Elementary cleanliness is common knowledge.

4.1. Answer the questions. Ответьте на вопросы.

1. What is body hygiene?

2. What are the parts of personal hygiene?

3. Personal hygiene is the first step to good health, isn’t it?

5. Прочитайте тексты про здоровый образ жизни и здоровую и вредную пищу.

A healthy lifestyle. Healthy and Junk Food.

A healthy lifestyle consists of active mode of life, healthy diet, avoiding stress and absence of bad habits.

Sport is a good way to reduce stress and improve your state of health. A diet is also very important. You should eat regularly and choose fresh and healthy food. Don’t eat much junk food.

Finally, you should try to avoid stress or at least take it easy and don’t be too nervous. Thus, it is not so difficult to lead a healthy life. It may become your good habit.

Nowadays everyone is crazy about health. That’s why food is divided into healthy and junk food. Healthy food is organically grown untreated food, containing no synthetic ingredients and eaten for the health-giving properties. Junk food is processed food that typically has high carbohydrate and fat content.

Junk food is very harmful for us; it contains a lot of chemical substances, cholesterol and carbohydrates. Their amounts are accumulated in our organism and act like poison. It’s very popular with all kinds of people. This event takes place because of our life-style.

5.1.Complete with junk, lead, absence, healthy, reduce, carbohydrate and fat

Составьте словосочетания из данных слов.

1………….. food

2………….. lifestyle

3…………..content

4…………..bad habits

5…………..stress

6…………..healthy life

Преподаватель выражает свое удовлетворение правильным использованием теоретического, лексического и грамматического материала из видео фрагмента, текстов на английском языке и грамматических правил. Преподаватель отмечает, что, к сожалению, много молодых людей имееют ту или иную зависимость от вредных привычек, не следуют здоровому образу жизни, предпочитают нездоровую еду, но выход всегда есть и предлагает посмотреть видео фрагмент на английском языке - разговор двух друзей о курении и его вреде для здоровья и возможный отказ от вредной привычки. Студенты смотрят видеоролик, преподаватель предлагает найти ключевую фразу в диалоге двух друзей « You can do it! If I can do it, everyone can do it!» (Слайд 6)

Преподаватель предагает студентам прокомментировать данное утверждение и подводит студентов к выводу о том, что все зависит от воли человека и желании изменить свою жизнь, а также от профилактических мер, которые могут предпринять как сам человек, его окружение – семья, друзья, так и общество в целом.

- So you couldn’t but have paid your attention to the last and the most significant phrase in the conversation of two friends « You can do it! If I can do it, everyone can do it!» .How can you comment on it?

Yes, you are right! Everyone can quit it and Tony, one of the friends, did it! And has had good health so far.

*Подбор инструментов для исследования и организация практической работы по решению проблемы*

Преподаватель говорит о том, что учителю физической культуры важно уметь оценивать фзическое состояние организма. Для этого в Мастерской «Физическая культура, спорт и фитнес» есть специальное оборудование: аппарат функциональной диагностики InBody, аппарат для определения силы легких (спирометр), электронный микроскоп. (Слайд 7)

Предлагает изучить инструкции по работе на этом оборудовании.

Студенты делятся на 3 группы, изучают инструкции. (Слайды 8-9)

*Обработка полученного результата, его анализ и обобщение, собственные выводы*

Используя план ответа, студенты обобщают полученные знания.

*Применение изученного материала*

Преподаватель говорит о том, что исходя из результатов проделанной работы, мы можем создать продукт – плакат «Профилактика вредных привычек и пропаганда ЗОЖ» (Слайд 10) , который будет решением нашей проблемной ситуации. Предлагает разделиться на 3 группы. Преподаватель создает QR-код на Google-презентацию. Студенты копируют его планшетом. Каждая группа работает по своему направлению на планшетах, вся деятельность проецируется на интерактивную панель. В результате работы 3 групп создается общий интерактивный плакат ««Профилактика вредных привычек и пропаганда ЗОЖ»

1 group – Health and junk food.

2 group – Bad habits.

3 group – Healthy lifestyle.

Well, I see that you have done well all the tasks, and you are ready to give advice to John.

**3. Заключительный этап занятия**

*Диагностика*

Преподаватель проводит диагностику по результатам выполнения интерактивного постера. Каждая группа аргументирует выбор предложенного материала к постеру с учетом его актуальности. Согласно критериям, преподаватель оценивает выполненную работу.

Преподаватель организует рефлексию с использованием приема ПОПС (позиция, объяснение, пример, следствие). Предлагает закончить предложение Now I know how to…Студенты на рабочих листах выражают свое мнение, закончив предложенные фразы по теме занятия.

- Well, we did a very productive and significant work at the lesson. What did we manage to do? What did you learn? Let’s reflex on our activities. ( Cлайд 11)

-Преподаватель интересуется тем, что удалось сделать на уроке, какие цели были достигнуты каждым студентом и предлагает заполнить лист рефлексии. Студенты заполняют листы рефлексии, комментируют свои ответы.

- Преподаватель дает студентам домашнее задание, дает методические рекомендации по выполнению.

Домашнее задание: составить вопросы (8-10 вопросов) для анкеты «Вредные привычки, их профилактика, ЗОЖ и гигиена». Провести анкетирование среди одногруппников, оформить результаты в виде диаграмм, сделать вывод по работе.

Пример анкетирования на русском языке:

1. Вредные привычки – это…
2. Последствия вредных привычек - …
3. Гигиена спортсмена включает в себя …
4. Источник появления вредных привычек - …
5. ЗОЖ – это …

(Слайд 12).