

1

Прочитайте тему урока.

Что такое «здоровый образ жизни»?
Как вы думаете, какая связь есть между счастьем и здоровьем?

2А

Здоровый образ жизни.

Скажите, что можно и нельзя делать, чтобы вести здоровый образ жизни? Используйте глаголы:

курить пить есть заниматься отдыхать гулять отказываться

2Б

Дайте совет. Посоветуйте своему другу вести здоровый образ жизни.

Например:

- Я советую...
- Я не советую...

3

Дополните предложения.

Используйте предлоги:

у для без до после из от с

1. Многие люди часто худеют стресса.
2. Если вы заболели, то мы советуем вам лечиться хорошего специалиста.
3. Когда лучше заниматься спортом: или приёма пищи?
4. Виктория во всём соглашается врачами.
5. Наше здоровье зависит нашего образа жизни.
6. Очень плохо, что Ивана часто болит голова.
7. Режим сна очень полезен нашего сердца.
8. Невозможно быть здоровым хорошего отдыха.
9. Я узнал об этом тренере рекламы.
10. Я чувствую себя очень усталым физических нагрузок.

4

Послушайте текст.



Послушайте текст первый раз и скажите, какую связь нашли учёные между счастьем и здоровьем.

5

Послушайте текст второй раз.

Заполните пропуски, выберите **а** или **б**

1. Учёные выяснили, что здоровье человека зависит.....
 - а** от его счастья
 - б** от счастья его партнёра
2. Учёные изучили семейных пар.
 - а** 2 000
 - б** 200
3. Счастливые люди своими проблемами.
 - а** больше заняты
 - б** меньше заняты
4. Счастливые партнёры вести здоровый образ жизни.
 - а** мешают
 - б** помогают
5. Люди чувствуют себя, если их муж или жена счастливы.
 - а** хорошо
 - б** плохо
6. Женатые мужчины болеют.
 - а** чаще
 - б** реже

6

Объясните, как вы понимаете выражения:

- а.** «вторая половинка»
- б.** «страдать от лишнего веса»
- в.** «заработать болезни»

7

Дискуссия. Здоровье зависит от счастья.

Собеседник 1.

Вы считаете, что здоровье сильно зависит от счастья партнёра.

- Выразите своё мнение.
- Объясните, почему вы так считаете.
- Узнайте мнение вашего собеседника.
- Выясните, почему он так думает.

Собеседник 2.

Вы считаете, что здоровье мало зависит от счастья мужа или жены.

- Узнайте мнение вашего собеседника.
- Выясните, почему он так считает.
- Согласитесь / не согласитесь с его мнением.
- Объясните, почему вы считаете именно так.

8

Дискуссия. Счастье и здоровье.

Собеседник 1.

Вы считаете, что здоровый образ жизни помогает быть счастливым.

Аргументируйте свою точку зрения, используя ключевые слова:

- хорошее самочувствие
- хорошее настроение
- много энергии

Собеседник 2.

Вы считаете, что здоровый образ жизни мешает быть счастливым.

Аргументируйте свою точку зрения, используя ключевые слова:

- много запретов
- необходимо правильно питаться
- мало свободного времени

9

Определите ваш уровень счастья.

Прочитайте утверждения, поставьте баллы от 1 до 5.

① – 2 – 3 – 4 – 5 Вы не согласны 1 – 2 – 3 – 4 – ⑤ Вы полностью согласны

1. Я доволен тем, как я живу 1 – 2 – 3 – 4 – 5
2. Меня интересуют другие люди. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
3. Жизнь кажется мне очень приятной 1 – 2 – 3 – 4 – 5
4. Я часто просыпаюсь отдохнувшим 1 – 2 – 3 – 4 – 5
5. Я надеюсь на будущее 1 – 2 – 3 – 4 – 5
6. Я всегда с большим удовольствием делаю то, что делаю. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
7. Жизнь хороша 1 – 2 – 3 – 4 – 5
8. Мне комфортно в окружающем мире. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
9. Я довольно много смеюсь. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
10. Я чувствую себя красивым 1 – 2 – 3 – 4 – 5
11. Мир прекрасен 1 – 2 – 3 – 4 – 5
12. Я всегда поддерживаю окружающих. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
13. Я могу заниматься всем, чем захочу. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
14. Я чувствую себя бодро 1 – 2 – 3 – 4 – 5
15. Я часто радуюсь. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
16. Я легко принимаю решения. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
17. У меня много энергии. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
18. Я люблю общаться с людьми 1 – 2 – 3 – 4 – 5
19. Я чувствую себя здоровым. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
20. У меня много счастливых воспоминаний о прошлом 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Посчитайте результат в баллах:

- 20-40** Возможно, вы несчастны. Посмотрите хорошие фильмы или почитайте книги, займитесь спортом. Это, конечно, не лекарство, но помогает отвлечься от проблем.
- 41-60** Вы не очень счастливы. Вероятно, у вас стресс или усталость, поэтому больше отдыхайте, гуляйте, занимайтесь спортом и проводите время с любимыми людьми.
- 61-80** Вы счастливы, и это очень хорошо! Продолжайте в том же духе!
- 81-100** Вы очень счастливы. Скорее всего, у вас недавно произошло какое-либо радостное событие, и вы в хорошем настроении.