**Тема урока:**«Три кита здоровья»

**Урок интегрированный: английский язык + психология**

**Оборудование**: компьютер, проектор, экран, два воздушных шарика.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

1. Формирование умения использовать лексические единицы по теме в заданной ситуации.
2. Развитие умения строить краткие высказывания.
3. Развитие навыков чтения.

**Личностные:**

1. Формирование убеждения о важности ведения здорового образа жизни.
2. Развитие умения произвольно контролировать и регулировать свое настроение, эмоциональное состояние.
3. Формирование представлений о культуре здорового питания и активном образе жизни.

**Метапредметные:**

**Регулятивные:**

Формирование умений планирования и регуляции своей деятельности.

**Познавательные:**

Совершенствование умений извлекать информацию, перерабатывать ее, анализировать и систематизировать.

**Коммуникативные:**

1. Формирование умения излагать свое мнение, аргументировать свою точку зрения, вести дискуссию.
2. Развитие коммуникативных умений, навыка групповой работы.

**Цель:**

Способствовать формированию убеждений ведения здорового образа жизни и сохранению здоровья у школьников.

**Задачи:**

**Образовательная:**

1. Расширить словарный запас по теме.
2. Развивать способности монологических высказываний у учащихся.

**Развивающая:**

Развивать творческие способности учащихся, способности к сравнению, обобщению, развитию памяти, внимания, мышления, воображения, логического мышления и языковой догадки.

**Воспитательная:**

Формировать потребности и способности к коллективной работе, воспитывать уважительное отношение к собеседнику, повышать интерес к иностранному языку.

**Ход урока**

1. **Организационный момент**.

**Учитель английского языка**:

Good morning children! I’m glad to see you! How are you?

**Ответыдетей.**

**Учительанглийскогоязыка:** Todaywehavean unusual lesson. It’s English and Psychology. And I think it will be very interesting and wonderful. Well, look at the slide. You can see a group of words. Please, read these words. And tell me: “What word is the most important for you?” *(Plain, gold, animal, computer, building, health, books, weather, hobby, country)* (Слайд 2)

**Ответы детей.**

**Учитель английского языка:**

Yes, you are right. Of course, it’s “health”, because “Health is the greatest wealth”. (Слайд 3)

**Учительанглийскогоязыка:**

What are the key elements of people’s health?

**Возможныеответыдетей.**

It’s healthy food, our emotions and sports.

**Учительанглийскогоязыка:**

And the topic of our lesson is…

**Ответыучеников:**

“Three whales of health”. (Слайд 4)

**Учительанглийскогоязыка:**

And what do you think about healthy food?

**Ответыучеников:**(Слайд 5)

In order to be healthy and feel well a person should have healthy food and regular meals – at least three times a day plus have snacks in between. A person should eat a lot of vegetables and fruit, nuts, lean, meat, rye bread, dairy products. A person should avoid eating many sweets – chocolates, candies, pies as they course obesity. A person should not overeat, as it does not contribute to health.

**Учитель английского языка:**

Thanksalot. Look at the famous quotations on your sheets of paper. Let’s read and translate them.

1. “Let food be thy medicine and medicine be thy food.” (Hippocrates) (Слайд 6)
2. “Health is like money, we never have a true idea of its value until we lose it.” (Josh Billings) (Слайд 7)
3. “Health is not simply the absence of sickness.” (Hannah Green) (Слайд 8)
4. “Your body is a temple, but only if you treat it at one.” (Astrid Alauda) (Слайд 9)
5. “Hear your heart. Heart is your health.” (Terry Guillmets) (Слайд 10)

**Учитель английского языка:**

Well done. And now match two columns to make an English proverb. (Слайд 11)

|  |  |
| --- | --- |
| An apple a day | is above wealth |
| Good health | keeps a doctor away |
| A sound mind | makes a man healthy, wealthy and wise |
| Early to bed and early to rise | in a sound body |
| Wealth is nothing | as good as a rest |
| A change is | without health |
| Don’t worry | the best medicine |
| Laughter is | be happy |

**Психолог.** Второй кит здоровья – это наши эмоции. Давайте посмотрим на экран. (Демонстрируется отрывок из мультфильма «Головоломка»). (Слайд 12.) Наша жизнь, как и жизнь героев мультфильма, наполнена различными чувствами и эмоциями: мы радуемся и грустим, любим и ненавидим, обижаемся и восхищаемся. Давайте проведем эксперимент. Нам нужны два добровольца, которые будут надувать шарик. Шарик будет символизировать тело человека, а воздух – эмоции, например, гнев. Если надувать шарик дальше, что с ним произойдет? Как сделать так, чтобы снизить напряжение в шарике? Можно ли перенести это наблюдение на наши эмоции? Что произойдет с человеком, если он продолжительное время будет переполнен отрицательными эмоциями, например, обидой, гневом?

**Ответы детей.**

**Психолог:** В последние годы активно развивается наука психосоматика, которая утверждает, что эмоции напрямую влияют на наше здоровье. (Слайд 13). Гнев, например, мешает нормальной работе печени, обида разрушает желудок и поджелудочную железу, мрачное восприятие жизни создает проблемы для работы толстого кишечника. Какой вывод мы можем сделать из нашего эксперимента?

**Ответы детей.**

**Психолог:** Человеку необходимо контролировать свои эмоции, сохранять душевное равновесие и хорошее настроение. Это одна из основных составляющих психологического здоровья. Скажите, пожалуйста, а можно ли заставить себя не сердиться, не обижаться? Как вы справляетесь с негативными эмоциями?

**Ответы детей.**

**Психолог:** Заставить себя, конечно же, нельзя, но можно переключиться на что-нибудь другое, и накал эмоций снизится.

Давайте проведем еще один эксперимент. Закройте глаза. Представьте себе, что вы сидите за столом, и перед вами на столе стоит блюдце с ярко желтым лимон, сочным и свежим. А теперь представьте. что вы берете нож и начинаете нарезать дольки лимона. Вы чувствуете запах, чувствуете брызги на руке. А теперь попробуйте представить вкус лимона... (Слайд 14).

Откройте глаза. Кому удалось представить и вкус и запах? Благодаря визуализации, ваш мозг поверил, что перед вами действительно лимон, и, как подготовку к процессу пищеварения, организм начал вырабатывать слюну. Значит наш мозг, наши мысли могут управлять нашими чувствами. (Слайд 15).

Если мы обращаем внимание на светлые стороны жизни – мы создаем у себя позитивное настроение. Если наше внимание приковано только к неприятностям реальным или возможным – наше настроение будет мрачным. При этом мудрость состоит в том, чтобы относиться к ним конструктивно: не копить обиды, а искать пути разрешения ситуации.

**Динамическаяпауза.** (Приложение 4).

**Учитель английского языка:** (Слайды 16, 17) One of the most important components of a healthy lifestyle is sports. Let’s read the text about sports and answer the questions after it. (Приложение 1)

**Учитель английского языка:** Thankyouverymuch. And let’s play the game. We need two teams and two experts who will help me to assess your work. Each team has sheets with riddles about sports. Whose team solves the riddle faster will get a score.

1. It’s one of the most popular and also beautiful winter sports. This sport is done on ice by ice skaters, singly or in pairs. Ice skaters perform graceful jumps, spins, lifts, etc. Nowadays, there are various kinds of it.(Слайд 18)
2. It’s one of the most favourite winter games as well. It’s a game between two teams each of which has six players. The aim of teams is to propel a puck, past a goal line and into a net of an opponent as players skate on high speed and often hurt each other by accident or even on purpose. (Слайд 19)
3. It has been called the most popular game in the world, and certainly has a great many fans in Britain. It is the game that is played nearly in all countries. A team is composed of 11 players: a goalkeeper, backs, half-backs and forwards. The captain of the team is usually the oldest or the best player.(Слайд 20)
4. It’s surface water sport using a special board, also commonly called a sailboard, usually two or five meters long and powered by a single sail. The rig is connected to the board by a free-rotating flexible joint called the Universal Joint (U-Joint). (Слайд 21)

**Учитель английского языка:** Welldone. But it’s not enough. We continue our work with two teams. And the next task will be fascinating too. You’ll get such pictures as “Eat fruit and vegetables”, “Eat too many sweets, cakes, chips”, “Do lesson late at night”, “Walk in the park”, “Smoke”, “Go to bed after 11 p.m.”, “Eat hamburgers and “hot dogs”, “Do some gymnastics in the morning”, “Have the latest meal not later than 7 p.m.”, “Take vitamins”, “Go in for sports”, “Change mental and physical activities”, “Sleep not less than eight hours a day”. Each team should prepare a collage. The topic for the first team will be “To be healthy you should…” and for the second team it will be “To be healthy you shouldn’t…” (Команды готовят коллажи, а затем представляют классу).

**Учитель английского языка:** Thanksalot. But now look at the slide and check your answers. (Слайд 22) (После этого учитель английского языка при помощи экспертов подсчитывают баллы и объявляет команду победителя).

**Учитель английского языка:** So what do we need to do in order to be healthy?

Ответы учеников: (Слайд 23)

1. Eat useful food.
2. Be physically active and do sports.
3. Control your emotions.

**Психолог:** Легенда (Слайд 24) Когда-то в Древнем Китае жил очень умный и гордый знатный вельможа. Однажды по всей стране прошел слух, что на границе живет мудрец, самый умный и мудрый на свете. Об этом узнал вельможа. Он очень рассердился: кто может назвать монаха самым умным? Вельможа приказал пригласить этого монаха к себе. Сам же придумал ему загадку: «Я возьму в руки бабочку, и спрячу за спиной, а затем спрошу, что у меня в руках живое или мертвое. Если он скажет, что живое – я раздавлю бабочку. Если скажет мертвое – я раскрою руку и бабочка взлетит». И вот настал день встречи. В зале собралось много людей послушать словесный поединок двух наимудрейших людей. Вельможа сидел на высоком троне и держал бабочку за спиной, с нетерпением ждал монаха. Двери открылись, и в зал вошел небольшого роста худенький человек. Монах поприветствовал вельможу и сказал, что он готов отвечать на его вопросы. И тогда, улыбаясь, вельможа спросил: «Скажи мне, что у меня в руке – живое или мертвое?» Мудрец немного подумал, улыбнулся и ответил: **«Все в твоих руках!»**. Вельможа растерялся и выпустил бабочку, которая, почувствовав свободу, радостно махая своими прекрасными крыльями, улетела. Уже сегодня вы держите в своих руках свое будущее. И только вы сами ответственны за него. От тебя сегодняшнего и от твоих сегодняшних решений зависит, каким будешь ты завтра и ты - в будущем.

**Учитель английского языка:**

**Рефлексия.** На ваших столах лежат «Оценочные листы». Оцените, пожалуйста, свою работу на уроке по предложенным критериям. (Приложение 2)

**Учитель английского языка:**

Домашнее задание (дифференцировать по уровню знаний):

1. Высокий: написать эссе на тему: «Здоровье всего дороже».
2. Средний: подготовить буклет на тему: Наши эмоции».
3. Низкий: составить ребус на тему: «Правильное питание».